

М.М. Богачихин

**Внутренние практики
в буддизме и даосизме**
(секретные методы)



ИИТА

Май Михайлович Богачихин
Внутренние практики в буддизме
и даосизме (Секретные методы)

предоставлено правообладателями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=437245

*М. М. Богачихин «Внутренние практики в буддизме и даосизме (секретные методы)»: Изд-во
«Ганга»; Москва; 2009
ISBN 5-98882-046-8*

Аннотация

В книге приводятся методы работы над собой, применяемые разными буддийскими и даосскими школами и направлениями для достижения совершенного здоровья, очищения и расширения сознания, обретения сверхвозможностей.

Содержание

Внутренняя практика	4
Работа с внутренней пилюлей (киноварью): пропускание души-лин[1]	5
Работа «Кольцевой поток по циклу неба»	12
Медитативная стабильность	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Май Михайлович Богачихин

Внутренние практики в буддизме и даосизме (Секретные методы)

Внутренняя практика

Поговорим о практиках с использованием мантр и мудр, применяемых в разных школах. Таких практик много и у даосов, и у буддистов, но кому попало о них не рассказывают, в популярных книжках о них не пишут. Как и любая работа с непонятной энергией *ци*, она опасна, нужен опытный, а главное, светлый учитель. И прежде чем этим заняться, требуется уже какой-то опыт и теоретическая подготовка. А главное, нужно знать, что делать, если твое физическое или психическое состояние вдруг неожиданно ухудшится. Психическое нарушение в Китае называют отклонением. Отклонения, вызванные энергетическими нарушениями, врачи западной медицины не знают и не лечат. Так что без светлого учителя продвигаться следует маленькими шажками, постоянно отступая назад и оглядываясь.

Прежде чем перейти к серьезным практикам, надо научиться сидеть в покое. Книжечку о сидении в покое *цзин цзо* нам подарили монахи в Эмэйских горах. Эта практика не секретная. Там пишется, что если просто посидеть в покое, в нужной позе, расслабившись, то здоровье улучшится, что это важный способ воспитания тела и души.

Работа с внутренней пилюлей (киноварью): пропускание души-лин¹ Тун лин нэй дань гун

Относится к высшему мастерству, практиковалась в Эмэйских горах, где кроме даосских храмов много буддийских монастырей. Красивейшие горы в провинции Сычуань не зря привлекали отшельников разных школ. Высота главной вершины 3000 м, вблизи вершины живут обезьяны. В апреле 2005 г. мы обнаружили здесь крупный туристический центр Китая, где построены гостиницы, дороги ведут аж до самой вершины. Храмы действуют, паломником много. Подробности – в Интернете.

Три китайских конфессии: конфуцианство, даосизм и буддизм давно и активно заимствуют друг у друга теории и методы, так что приведенные ниже методы трудно отнести к одной из них. Так, работа с пилюлей (киноварью) – явно даосская, а чакры и мудры – явно буддийского происхождения. Там, где видишь методики работы над собой, – это даосские практики. Буддисты же методики не разрабатывали, у них больше медитативной работы. В этом гуне важно возвращение, собирание, переплавка и питание, а именно: внизу сажаешь и производишь снадобье, собираешь снадобье и переплавляешь *ци*, внутри питаешь целостный дух.

Работа с внутренней пилюлей – даосская. В данной методике семенную энергию *цзин* преобразуют в жизненную энергию *ци* путем посева *чжун* с образованием лекарства *яо*, собиранием лекарства с выплавлением *ци* и внутренним возвращением всей духовной энергии *шэнь*. Так в терминах даосской внутренней алхимии называют самосовершенствование. Цель, как и во многих религиях, выход в высшие миры. Что выходит? Дух, конечно. Не тело же. Это и есть шэнь: дух, психе по-гречески, психика. Он разумен, т. е. включает и сознание. Конечно, заниматься самосовершенствованием можно только при здоровом теле (в здоровом теле здоровый дух), так что в процессе неизбежно идет оздоровление, «чтобы исчезли сто болезней». Этапов работы пять (ниже приведено четыре).

Первый этап: 1) Работа «движение души-лин» *лин дун гун*. Это предварительная работа, ведущая к самопроизвольному движению души-лин без отклонений и сильных движений, а потому опасных вибраций. Цель – прочистить каналы *цзинло*, уравновесить инь-ян и восстановить здоровье.

2) Прикрыть глаза, сомкнуть зубы, кончиком языка касаться вверху основания зубов. Сидеть на стуле ровно, опираясь на стул только ягодицами (бедра на весу). Ноги поставить естественно на ширине плеч. Кисти расслабленно развести, держать округло перед пупком, кончики пальцев направив друг к другу. Расстояние между ними примерно 6 см (рис. 4–1).



¹ Проведение одухотворенности, осознанность.

Рис. 4 – 1

3) Сначала думают о кончиках пальцев: что в них медленно возникает ощущение притягивающихся магнитов, а также ощущение энергии. В основном она ощущается как тепло, холод, онемение, набухание, зуд или электрический ток. Считается, что это ощущения «получения энергии» *дэ ци*.

4) После «получения энергии» представляют, что сидят в лодке, легонько раскачивающейся на волнах (рис. 4–2), постепенно погружаясь в состояние, когда все ощущения растворяются и кажется что у тебя нет тела. Таков следующий этап получения энергии.



Рис. 4 – 2

5) После можно думать о своих очагах болезни: где они находятся, туда и направляют мысль. Например, болит голова – думают о голове, страдают гепатитом – думают о печени и т. п. При некоторых болезнях можно подумать о соответствующих точках: давление повысилось – думают о точках «бьющий родник» *юн-цюань*, при сердечных болезнях думают о точке «центр запаха пота» *таньчжун*, при болезнях почек думают о точке «ворота жизни» *минмэнь* или передающей (сочувственной) «точке почек» *шэньшу*. При болезнях типа образования камней, опухолях, новообразованиях представляют их в виде кусочков льда, которые постепенно тают. Здоровым лучше думать об ощущениях в руках. Таковы общие требования. Следует, однако, учитывать, что болезни бывают янские, с избытком энергии (воспаления), и иньские, с ее недостатком. Когда думают о какой-то зоне, то туда приливает энергия, так что метод хорош при иньском синдроме. А при янском мысль должна быть информативная. Можно ставить простую программу: оздоровление, гармонизация и т. п. Слова повторяют по многу раз. Можно ставить конкретную задачу, если знаешь, куда должен идти процесс. Например, при порванном мениске повторяют: мениск срастайся! Программа должна быть позитивная, нельзя употреблять отрицаний: не боли, например. Думать следует мягко, не напрягая лоб. Таковую работу называют «держат мысль в» (какой-то зоне).

После какого-то времени таких тренировок может возникнуть скрытое или явное движение. Скрытое движение – это движение внутренней энергии в теле. Занимающийся часто ощущает такие потоки на каких-то участках тела в виде тепла и пр., о чем говорилось

выше, и как бы магнитное притяжение между ладонями. Часто это четче проявляется в очаге болезни. Порезанный палец чувствительней здорового. Явные движения случаются, когда приходят в движение функции тела внутри. Тогда возникают неуправляемые спонтанные движения. Так, у некоторых тело покачивается, как будто плывешь на качающейся лодке. Другие похлопывают или массируют очаг болезни. Иногда тело мелко дрожит. Возникающая спонтанная работа обычно не отличается большой величиной и представляет собой лишь некоторое регулирование тела.

Если на начальном этапе занятий мысль об очаге болезни не вызывает никаких реакций, то думают о месте, где реакция есть. Если же никаких реакций нет, то думают об ощущениях в руках. Если движения неприятны или слишком велики, так что не вытерпеть, то можно про себя повторить несколько раз: «меньше, меньше, меньше» или «медленней, медленней, медленней». Для прекращения движений можно повторять про себя «стоп, стоп».

После завершения тренировки следует проследить, вернулась ли энергия в нижнее поле пилюли *ся дантянь*. Кисти кладут друг на друга и помещают у этого дантяня, куда мысленно возвращают внешнюю и внутреннюю энергию.

Второй этап: метод «гармонизирующая печать небесного учителя» *тянь ши хэ ин фа*. Гармонизирующая печать *хэ инь* – буддийская мудра *намастэ*, используемая для приветствия и пр. Сомкнутые кисти помещают перед грудью, символизируя приветствие от всего сердца. Мужчины держат кончики пальцев на уровне волевой чакры *вишуддхи*, а женщины на уровне сердечной чакры *анахата*. В центре груди, как считают китайцы, находится среднее поле пилюли *чжун дантянь*, а на поверхности, между сосков, есть точка «центр запах пота» *тань-чжун*. Словом «печать» *инь* китайцы называют мудру – позу рук.

Когда, занимаясь предыдущим упражнением, возникает движение души-лин, можно перейти к данному методу.

Смыкают пальцы рук, так что ладони оказываются друг против друга. Соединяют их спокойно, при этом образуется закрытое пространство между ними (рис. 4–3). Представляют, что в центре ладоней есть солнышко, и ладони медленно нагреваются. При сильном холоде и влажности (симптомах китайской медицины) в центрах ладоней может появиться пот. В пустом пространстве между ладоней возникают потоки горячей энергии, в точке «дворец труда» *лаогун* в центре ладоней появляются ощущения вспучивания, подергивания, покалывающих болей.



Рис. 4 – 3

Третий этап: метод открывания полостей трех застав *сань гуань кай цяо фа*. Когда в результате тренировок в кистях появится жар, то располагают ладони наперекрест, соеди-

няя «пасти тигра», что между большим и указательным пальцами. У мужчин левая кисть оказывается внутри (у женщин наоборот). Правый большой палец «приклеивается» к точке «дворец труда» *лаогун* левой кисти (т. е. касается ее), а ладонь левой кисти «приклеивается» к середине живота, точка «дворец труда» оказывается напротив точки «полость духа» *шэнь-цюэ* на пупке. Правая кисть тихонько касается сверху тыльной стороны левой кисти. Кончик большого пальца левой руки точно касается точки «общая долина» *хэгу*, что в «пасти тигра» правой руки (рис. 4–4).



Рис. 4 – 4

Думают о полости «сокровенная застава» *сюаньгуань цюэ*, что между бровей, собираются с духом, концентрируя дух-шэнь, успокаивают дыхание. И тогда в этой зоне может постепенно возникнуть ощущение набухания или подергивания. Если же таких ощущений нет, думают о глазах. Их закрывают и смотрят закрытыми глазами на «сокровенную заставу». Когда в глазах возникает ощущение набухания, то и в «сокровенной заставе» могут появиться ощущения набухания или подергивания.

После возникновения таких ощущений представляют, что «сокровенная застава» – еще один глаз, и этим глазом смотрят на точки «бьющий родник» *юнцюань* в центре подошв. Тогда в бедрах полностью может возникнуть ощущение распирания или онемения, и ощущается, как будто в стопах появляются корни на земле, которые соединяются с землей.

Затем с помощью этого глаза – сокровенной заставы – смотрят на свои кисти и пупок и ощущают, что по кистям проходит поток энергии, пупок излучает в живот, и тогда низ живота, что ниже пупка, нагревается. С помощью «сокровенной заставы» отражают свет на кисти и пупок от трех до шести раз, каждый раз примерно на минуту.

После этого мысль возвращают в три зоны: «сокровенную заставу», пупок и точки «бьющий родник», где могут возникнуть указанные выше ощущения. Затем успокаивают эти зоны, и тело может войти в пределы смутного сознания, неустойчивого стремления выплыть.

Следует отметить, что такие опыты очень опасны: могут возникнуть психические нарушения или неуправляемые потоки энергии в теле, приводящие к разным заболеваниям. Поэтому надо действовать постепенно, прислушиваясь к ощущениям, помня правило: «чем медленнее, тем быстрее» можно добиться результата.

Четвертый этап: метод заклинания «дракон-тигр, инь-ян» *лун ху инь ян цзюэ фа*.

а) *Посев вниз с образованием лекарства.* Кисти смещают к средней части низа живота (к печи пилюли *дань лу*). Большой палец от точки «общая долина» *хэгу* идет вверх и легонько «приклеивается» к животу. Мысленно вдыхают энергию пупком. Поток энергии легко входит в живот. Затем представляют, что энергия с выдохом выходит из пупка и живота наружу. Выдохи и вдохи повторяют. Тренируются пока не почувствуют, что в низу живота возникают не движения, сопутствующие дыханию, а возникает «военный огонь прежнего неба» *сянь тянь у хо*.

Во время вдыхания энергии пупком низ живота неосознанно вдыхает, а во время выдыхания энергии пупком низ живота неосознанно выплевывает наружу (выдыхает), в печи возникает движение энергии. Это и называют военным огнем прежнего неба. В это время думают о точках «дворец труда» на ладонях, одновременно выпускают горячую энергию на печь пилюли в низу живота, чтобы низ живота нагрелся и возникла внутренняя энергия *нэйци*. Так появляется росток лекарства *яомяо*.

б) *Сбор лекарства цай яо*. Сначала собирают *цянь-ян* (*цянь* – первая гексаграмма, означающая Небо, Солнце, активность, творчество и пр. *Ян* – принцип активности). Представляют, что сокровенная застава – это красная точка. Утром наблюдают всходящее Солнце как золотисто-красный шар, появляющийся перед лбом. Думают, что сокровенная застава всасывает световую энергию Солнца через световую полосу золотисто-красного цвета (рис. 4–5).

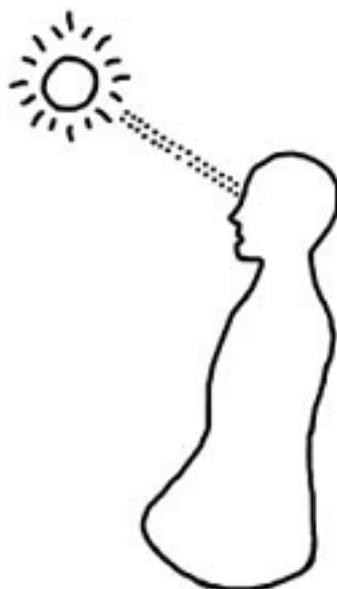


Рис. 4 – 5

Собирание *кунь-инь* (*кунь* – вторая гексаграмма, означающая Землю в противоположность Небу, Луну, пассивность, восприимчивость и пр. *Инь* – принцип пассивности). Представляют пупок как белый кружок и шарик светлой Луны в полнолуние. Затем представляют серебристо-белую светлую полосу света, соединяющую Луну с пупком, и пупком впитывают в тело энергию Луны (рис. 4–6).

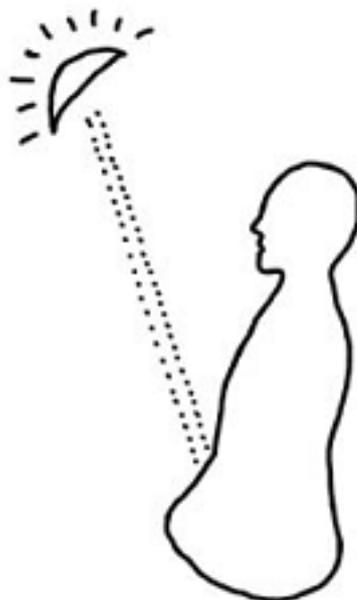


Рис. 4 – 6

Собирание согласованно Солнца и Луны. Одновременно думают о «сокровенной заставе» и пупке. Одновременно представляют Солнце на востоке и Луну на западе. И одновременно соединяют световой полосой «сокровенную заставу» с Солнцем, пупок с Луной. И одновременно втягивают энергию из Солнца в «сокровенную заставу» и из Луны в пупок. По сути, объединяют две предыдущие операции.

Собирание небесного *ян*. Представляют, что от центра судьбы *минсинь* на передней макушке (где родничок у младенца, его в Китае обычно называют «дверца к мозгу» *наомэнь*) к печи пилюли в низу живота существует проход, это срединный канал *чжунмай*. Представляют, будто центр судьбы впитывает энергию небесного *ян*, которая по срединному каналу опускается вниз, проходит зону печени и желудка и слегка приостанавливается, после чего энергию вводят в печь пилюли, где смешивают с теплой энергией, идущей от точки «дворец труда». Так повторяют трижды. Во второй и третий раз представляют, что в печи появляется всасывающая сила, которая привлекает энергию небесного *ян* из ворот судьбы в печь пилюли.

Собирание земной *инь*. Представляют, что от печи через «хвостовые ворота» *вэйлюй* на копчике к точкам «бьющий родник» идут проходы. Думают, что в низу живота есть сила втягивания, которая втягивает земную *инь*: бесформенная энергия поступает из точек «бьющий родник» через голени и бедра, «хвостовые ворота» в печь пилюли.

Соединение воедино трех сердец *сань синь хэ и* (сердцем китайцы часто называют центр). Представляют, что центр судьбы *минсинь* имеет проход к печи пилюли в низу живота, а точки «бьющий родник» в центрах стоп также имеют проходы в низ живота. Соединяют эти три прохода вместе. Затем думают, что энергия небесного *ян* и земной *инь* по этим проходам впитывается в печь пилюли, где сливается с внутренней энергией. Так объединяются «три таланта» *сань цай*: Небо, Земля и Человек.

в) *Выплавление лекарства*. После определенного этапа тренировок энергия тела постепенно повысится, внутренняя энергия *нэйци* пополнится. Тогда следует сокровенной заставой освещать печь пилюли. Со временем процесс углубится и в печи горячая энергия соберется в энергетический комок. Когда один *ян* прорастет и шевельнется и наступит час живого ребенка, используют «военный огонь» для окуливания. С помощью мысли собирают эту

малую толику лекарства и водят по каналам управления и действия *думай, жэньмай*, т. е. по малому циклу неба *сяо чжоутянь*.

(Час живого ребенка – с 23 до 1 часа ночи. С этого часа, а точнее, двухчасья, начинаются сутки и начинается янская половина суток. Поэтому в данный час, когда «почки стремятся подняться», хорошо начинать тренировки. У нас следует вводить поправку на декретное время: зимой время, что показывают часы, уменьшать на час, а летом на два часа.)

Когда выплавляют пилюлю, обязательно надо следить за продолжительностью. Это по-китайски называют «временем огня» *хохоу*, что ассоциируется с продолжительностью приготовления пищи на огне. Когда сокровенная застава светит вниз на печь пилюли, надо обязательно иметь терпение. Когда огонь не старый и не молодой, печь естественно открывается и проходится застава, а когда огонь неокрепший, то силы огня недостаточно, и энергетический механизм не действует, ведение с помощью мысли травмирует семя и почки. Когда огонь в печи уже двинулся, а с помощью мысли его удерживают, то огонь в печи будет всё более усиливаться. Об этом говорят: огонь постарел. Так легко сжечь пилюлю. Может возникнуть вредоносный жар.

Когда огонь печи возвращается в тепле, то подвижный энергетический комок может превратиться в удивительные образы, по-всякому изменяясь. Этого не следует пугаться, но и добиваться их появления не нужно: пришли – не гнать, ушли – не задерживать.

Собирая (завершая) работу *шоу гун*, мужчины правым большим пальцем 9 раз точно надавливают на точку «дворец труда» левой руки. Женщины поступают наоборот.

Работа «Кольцевой поток по циклу неба» Чжоу тянь хуань лю гун

Данная работа с циклом неба необычна. В ней используются некоторые методы буддийской «тайной секты» *ми цзун*, проповедующей знания, якобы тайно переданные Буддой. Однако секта возникла не ранее VII в., т. е. более чем через 1000 лет после Будды. В данной методике используются три канала (управления, действия и срединный), пять колес *лунь* (или чакр: на макушке – *сахасрара*, в горле – *вишуддхи*, в груди – *анахата* и на «дне моря» *хайди* – *муладхара*) и три поля (верхнее, среднее и нижнее поля пилюли). Мы здесь видим и индийские чакры, и китайские поля пилюли. Отсутствуют две индийские чакры: *аджна* в центре мозга – ее заменило верхнее поле пилюли и *свадхистхана* – ее заменило нижнее поле пилюли. Метод работы высшего уровня с тренировкой природы *син* и жизни *мин*.

Собирание энергии в поле пилюли в начале тренировки – это работа с жизнью (судьбой) *мин*. Осваивают увеличение силы работы (тренировки). Затем освещают «ворота жизни» *мин-мэнь*, это тренировка изначальной энергии прежнего неба. Тренировочная работа с «воротами жизни» служит и для тренировки энергии почек. Добиваются, чтобы метаболизм (обмен веществ) во всем теле нормализовался. Работают также с вилочковой железой, вырабатывают антитела, повышают иммунитет. Далее работают со щитовидной и паращитовидной железами, чтобы во всем теле новое сменяло старое на более высоком уровне. После этого работают с гипофизом, чтобы нормализовать вырастание и развитие. В то же время работают с миндалинами, возбуждая их, устанавливая биологические часы в человеке, раскрывая мудрость тела. Наконец, энергетический свет из шишковидной железы (эпифиза) погружают в нижнее поле пилюли, чем достигают двойной тренировки: природы *син* и жизни *мин*. В тренировке помогут знание чакр и расположения ряда желез и точек.

Конкретный метод работы следующий. Ровно сидят на стуле удобной высоты, так чтобы голень и бедро образовывали угол 90°. Стопы параллельны, расставлены на ширину плеч. Голова стоит ровно, поясница выпрямлена, вобрать грудь, подобрать челюсть, глаза прикрыть, губы мягко сомкнуть, кончик языка касается верхнего неба – обычные требования для занятий цигуном. Кисти перед грудью соединяют, складывая в мудру «небесный глаз». Для этого пальцы рук держат симметрично, средние пальцы согнуты во втором суставе, а остальные естественно выпрямлены (рис. 4–7). Большой, указательный и безымянный пальцы кончиками касаются друг друга, а мизинцы выпрямлены. Это и есть мудра «небесный глаз». Помещают ее на точку «центр запаха пота» *таньчжун*, что между сосков.



Рис. 4 – 7

Думают о своем самом здоровом, самом счастливом периоде жизни. Это необходимо для создания позитивного настроения максимально высокого уровня. Пусть обстоятельства данного периода насколько возможно протягиваются вперед: давние дела уходят по возможности далеко вперед – чем дальше уйдут вперед, тем сильнее эффект. И чем четче представляют прошлые картинки, образ тела, жизненную ситуацию, конкретные события, тем лучше. Чем больше думают о том, что на сердце, тем становится веселее – нужны радость на сердце, улыбка на лице. Погружаются в радостное настроение примерно на 5 минут.

Думают, что все поры на теле открыты, и, вдыхая, представляют, что световая энергия космоса впитывается всем телом. Во время выдоха представляют, что энергия сверху и снизу, спереди и сзади выровненно собирается в нижнем поле пилюли. Занимаются этим 1–3 минуты, собирая энергию в нижнем поле пилюли.

Осваивают телесное ощущение, что световая энергия космоса через все поры входит в тело, а на выдохе со всех сторон собирается в нижнем поле пилюли (рис. 4–8). Аналогично изучают телесные ощущения в поле пилюли: набухание, онемение, нагревание, охлаждение, вибрацию или что-то еще. По мере продолжения этих дыхательных упражнений в поле пилюли становится больше энергии, ощущения становятся четче и сильнее. В конце концов внутренним взором видят свечение поля пилюли, которое сначала бывает нечетким, а чем дальше, тем более ярким.



Рис. 4 – 8

Энергетический свет *цигуан* ведут назад к «воротам жизни» *минмэнь* (под выступом второго поясничного позвонка), где задерживают и освещают эти «ворота». Свет чем дальше, тем становится ярче, и чем дольше освещает, тем становится шире. Освещают передающие (сочувственные) точки почек *шэньшу сюэ* (на 1,5 *цуня* в стороны от *минмэнь*, на меридиане мочевого пузыря, V23), сами почки (рис. 4–9), надпочечники и поджелудочную железу (находится перед почками и точно позади желудка). Наблюдают две минуты, а затем смещают энергетический свет вперед и ведут к нижнему полю пилюли, представляя, что это поле квадратное, синего цвета (рис. 4 – 10). Затем смотрят на точку «полость духа» *шэньцюэ* впереди (в центре пупка).



Рис. 4 – 9



Рис. 4 – 10

Собирают энергетический свет обратно в «ворота жизни» и ведут в позвоночник, проходя позвонок за позвонком вверх. Идут по внутривозвоночному мозгу, а свет светит

изнутри наружу. Идут медленно, по возможности тщательно рассматривая каждый позвонок.

Энергетический свет поднимается к седьмому грудному позвонку и останавливается у «заставы, сжимающей хребет» *цзяцзи гуань*, освещая эту заставу. Через две минуты свет идет вперед и освещает сердечную чакру *анахату* (рис. 4 – 11). Она состоит из трех чакр, свет промежуточной самый яркий. В промежутке между центром запаха пота *таньчжун* и сжимающими хребет *цзяцзи* находится пятиугольный цветок лотоса с 10 лепестками (рис. 4 – 12). Чакра на левом соске – золотисто-желтый лотос, центр лотоса голубого цвета, форма шестиугольная, имеет 12 лепестков. Чакра на правом соске образует темно-красный цвет, форма круглая, лепестков нет. После освещения трех этих чакр смещают энергетический свет вперед и освещают вилочковую железу, находящуюся позади реберных хрящей сбоку от грудины, для чего разделяются на два листа. После освещения вилочковой железы освещают опять точку «центр запаха пота» впереди.

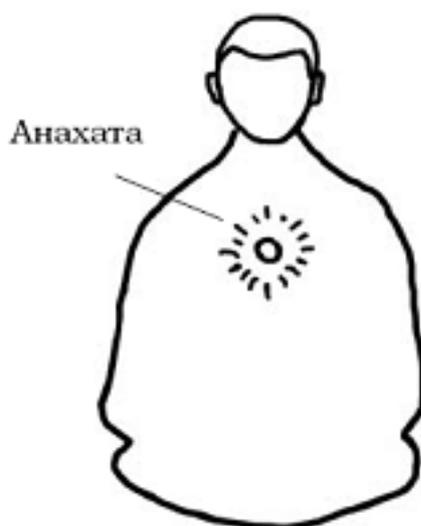


Рис. 4 – 11



Рис. 4 – 12

Энергетический свет идет по мозгу позвоночника вверх к VII шейному и I грудному позвонкам и останавливается у точки «большой позвонок» *дачжуй*, чтобы осветить горловую чакру *вишуддхи*, находящуюся между точками «небесный выступ» *тяньту* (VG22) и «большой позвонок» (рис. 4 – 13). Наблюдают лотосовый цветок серого цвета круглой

формы с 16 лепестками (рис. 4 – 14). Тонким сердцем замечают в горле возникновение некоторого ощущения.



Рис. 4 – 13



Рис. 4 – 14

Далее освещают щитовидную железу по сторонам *вишуддхи*. Железа находится в шее перед дыхательным горлом, по форме напоминает копыто. На очереди – паращитовидная железа позади щитовидной, их две размером в 2 мм примерно.

Наконец, освещают «небесный выступ» *тяньту* перед *вишуддхи* (рис. 4 – 15). Смещаться следует медленно, плавно, наблюдать освещение четко. Если визуализация не получается и ты ничего не видишь, то просто задаешь программу мысленно: такая-то по форме чакра, такого-то цвета.

Направляясь вверх, освещают «яшмовую подушку» *юйчжэнь* на затылке и далее вверх – точку «сто встреч» *байхуэй*. Затем идут вниз к «сокровенной заставе» («небесному глазу» *тяньму*). По этому пути освещают три точки, образующих треугольник (рис. 4 – 16). Далее освещают находящиеся в центре этого треугольника гипофиз и шишковидную железу (эпифиз). После этого собирают священный свет шэньгуан в центре большого мозга, освещая эпифиз (рис. 4 – 17) и большой мозг, возникает свечение. Тонким сердцем наблюдают между бровей колесико серебристо-белого цвета овальной формы с 48 лепестками (рис. 4 – 18).

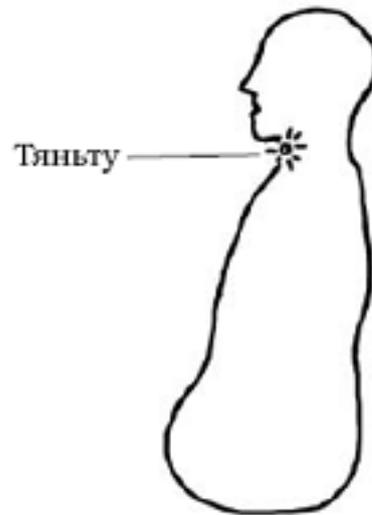


Рис. 4 – 15



Рис. 4 – 16



Рис. 4 – 17

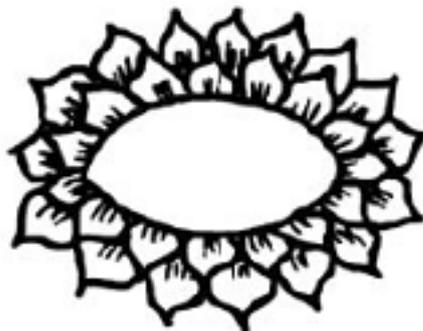


Рис. 4 – 18

Далее энергетический свет белого цвета опускают по каналу действия *жэньмай* к точке «небесный выступ» *тяньту* и освещают *вишуддхи*, щитовидную и паращитовидную железы и находящуюся сзади точку «большой позвонок».

Затем плавно опускаются к точке «центр запаха пота», освещая вилочковую железу. Осветив три чакры сердечной чакры, освещают «заставу, сжимающую хребет», находящуюся позади них.

Медленно опускают энергетический свет к точке «полость духа» *шэньцюэ*, освещают ее и пупочную чакру *манипуру*, а также находящиеся сзади «ворота жизни», почки, надпочечники и поджелудочную железу.

Опускают свет по каналу действия *жэньмай* до точки «встреча *инь*» *хуэйинь* в пахе, где останавливаются и освещают эту точку, а потом половую железу, мужчины освещают внизу яички, женщины – яичники. Во время освещения представляют, что тебе менее 6 лет, с тобой разнополые друзья, с которыми ты играешь в игры своего возраста. Эти игры находятся в перевернутом треугольнике темно-красного цвета в особой чакре – *муладхаре* в основании точки «встреча *инь*».

Далее свет поднимают по срединному каналу *чжунмай* к «пупочному колесу» – *манипуре* и освещают поле пилюли. Спереди освещают «полость духа» *шэньцюэ*, а сзади – «ворота жизни», почки, надпочечники и поджелудочную железу.

Затем по срединному каналу поднимаются к сердечной чакре *анахате*, освещают вилочковую железу и точку «центр запаха пота», энергетический свет находится в промежутке между сердечными чакрами. Сначала освещают левую и правую чакры, затем «заставу, сжимающую хребет».

По срединному каналу идут далее вверх к горловой чакре *вишуддхи*, в центр нахождения священного света *шэнь гуан*. Спереди освещают «небесный выступ» *тяньту*, слева и справа – щитовидную железу, а сзади освещают точку «большой позвонок».

Далее свет поднимается к эпифизу и останавливается в гипофизе, освещая обе эти железы. В мозге – световое пятно.

Когда собирают работу, белый свет плавно опускают в нижнее поле пилюли и наблюдают за ним в течение двух минут.

Медитативная стабильность Чань дин

Стабильность *дин*, достигаемая путем медитации *чань*, – буддийские термины. *Дин* – перевод слова *самадхи* с санскрита, *чань* – сокращение от *чаньна*, на санскрите *дхьяна*. Говоря «стабильность», подразумевают стабильность мысли, или остановку беспорядочного мышления. Остановка *чжи* – первый этап в достижении стабильности. Занимаются этим сидя, потому говорят о сидячей медитации *цзо чань* (по-японски *дзадзэн*). В цигуне говорят о вхождении в покой *жу цзин*, что в принципе одно и то же: на высоком уровне тренировочной работы надо начинать занятия с остановки беспорядочного мышления. Медитативная стабильность, можно сказать, отличается лишь более глубоким погружением. Но без вхождения в покой не войдешь в стабильность.²

У занимающихся вхождением в покой *жу цзин* здоровье улучшается, пища становится вкусней, сон улучшается. При дальнейших занятиях уменьшается потребность в еде, сон сокращается. Тем не менее физические силы растут, психическое состояние улучшается. Некоторые совсем отказываются от еды, как бы это ни казалось парадоксальным. Известно несколько человек в мире, ныне живущих (в том числе одна в России, в Краснодаре), которые совсем не употребляют пищи, хотя причины отказа от еды у них другие и не связаны именно с этого вида тренировкой. Кроме того, при вхождении в стабильность человека наполняет сердечная радость.

Одна из целей буддийской тренировки – достижение мудрости *хуэй*. Мудрость – это прямое проникновение *чжи тун* (интуиция), не требующее обдумывания и логического мышления, и главное здесь – понимание законов жизни и смерти, на санскрите – *праджня*, с помощью которой достигают нирваны.

Важная сторона буддийских методов – обеты *цзе*. Без определенных ограничений не войдешь в стабильность и не достигнешь мудрости. В цигуне говорят о законах Дао и Дэ, о соблюдении общественной морали.

Вхождение в стабильность естественно вызовет рождение мудрости.

Вхождение в стабильность *жу дин*. В стабильность входят через вхождение в покой, а в покой входят, регулируя тело, дыхание и сердце. Регулируя тело, принимают правильную позу: сидят в «лотосе» или в другой удобной позе, смыкают кисти и помещают их перед грудью, закрывают глаза. Для принятия позы «лотос» сначала левую ногу кладут на правое бедро, затем правую на левое (рис. 4 – 19). Можно использовать «полулотос» или другую удобную позу стоя, сидя или лежа. Для регулировки дыхания дышат естественно, забывают о дыхании и дышат через 84 тысячи пор во всем теле. Для регулирования сердца нужно понижать сердечные чувства, всё тело должно быть чистым. Можно путем созерцания тайного пространства, чтения тайных мантр, сложения мудр и других подобных методов удалить беспорядочные мысли, постепенно добиться безмыслия, сосредоточить сердце на едином пространстве и начать тренировку. Повторяй, например, «Отче наш» – и беспорядочные мысли уйдут, возникнет позитивный настрой с духовной тематикой. Для выхода из стабильности поступают следующим образом.

² Подробно об остановке *чжи* и стабильности *дин*, представляющих собой компоненты *самадхи*, рассказано в книге: М.М.Богачихин, Ма Цзижэнь: «Цигун: история, теория, практика», с. 199–226. М., «София», 1-е изд. 2003 г.



Рис. 4 – 19



Рис. 4 – 19а

а) Собирают работу *шоу гун*. Путем созерцания промывки костного мозга проводят полное собиание работы.

б) Сначала складывают кисти в мудру: левые 5 пальцев руки охватывают правые 5 пальцев. Кончик правого указательного пальца легонько касается первого сустава левого указательного пальца, большие пальцы скрещиваются, образуя крест. Помешают мудру на уровень бровей (рис. 4 – 20).

в) Трижды произносят *ань-а-хун*, затем кисти скрещивают у низа живота и внутренний взор на 3 минуты погружают в центр живота (рис. 4 – 21). Наконец, легонько покачивая тело, растирают руки до жара и потирают ими ноги, после чего встают.



Рис. 4 – 20



Рис. 4 – 21

г) Ставят стопы параллельно на ширине плеч, лицо направляют на Великую пустоту *тайкун*, кисти постепенно поднимают в стороны выше макушки и представляют, что истинная энергия *чжэньци* космоса подобно сладкой росе в Великом Сострадании *да бэй* идет сверху вниз и в течение двух минут безостановочно промывает тело, смывая болезненную энергию *бин ци* и беспорядочные мысли *ца нянь*, отправляя их в землю. А истинная энергия остается внутри. Затем еще раз складывают руки в мудру и повторяют трижды *ань-а-хун*, полностью собирая работу.

Чтобы правильно произносить мантры, следовало бы поучиться у учителя, потому что буквы плохо передают произношение. Можно отметить, буква *н* носовая, что-то среднее между *н* и *нг*. Слоги тянут долго.

Рождение мудрости при нахождении в стабильности. Поговорим об этом, пользуясь западными терминами. Рождение мудрости – это выход на интуитивный уровень, когда информация об интересующей тебя теме приходит «сама», зачастую во сне, не на основе логических рассуждений. На интуитивном уровне работают художники в моменты творческого экстаза и прочие творческие работники. И у всех это бывает: вдруг «осенит», «знаю, но не пойму, откуда пришло это знание». Современные теории говорят о «поле информации» или «поле разума» в пространстве, однако это не объяснение, а рабочая гипотеза, поскольку

никто не знает, что это за поле. Во всех религиях обращают внимание на «провидцев», считая их святыми или одержимыми. В библейской Палестине были школы ясновидения, готовившие пророков (у ессеев). Некоторые считают, что такую школу у ессеев посещал Иисус. Но самый большой опыт такого обучения имеют, возможно, буддисты.

Для выхода на творческий уровень – когда создается что-то принципиально новое – нужно соблюсти три правила. Первое – надо иметь достаточно энергии для прорыва. Второе – уметь расслабить тело и сознание. И третье – направить сознание на свою тему: художнику – на картину, ученому – на свою научную проблему. Всему этому можно и нужно учиться, постепенно повышая уровень проникновения в поле информации. Даже во время простых занятий восточными гимнастическими, не ставя никакой цели, если тренируют не только тело, но и дыхание и сознание, эта способность развивается. В китайских терминах прежде всего, входя в стабильность *жу дин*, как рассказано выше, входят в цигун-состояние. Действуют следующим образом. а) Повторяют 49 или 108 раз *наньу Амитофо*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.