

Оглавление

Предисловие	3
Часть первая	4
Глава первая	4
Глава вторая	5
Часть вторая. Тренировка Ветра	6
Разминка	6
12 поз для закалки внутренней энергии – тренировка для монахов-ученых	8
Базовая тренировка испускания внешней энергии	18
Дзен стоя	18
Дзен в движении	22
Очищение нади движениями пальцев	24
Часть третья. Секретные медитации. Три шага к очищению сознания	26
Часть четвертая. Пределы китайского цигуна	29
Часть пятая. Посвящение в высшую систему практики. Инициация Цандали	32

Предисловие

С малых лет я интересовался различными видами спорта и боевыми искусствами. Когда мне пошел третий десяток, я пробудился к практике и занялся цигуном, как одним из ее способов. Но с началом деятельности АУМ Синрикё я задался вопросом, как мне лучше представить цигун моим ученикам. Дело в том, что цигун – это метод сэндо, пришедший к нам из Китая, страны, где эти занятия являются традиционными. И я никак не мог уловить связи между цигуном и буддизмом.

Я исследовал историю цигуна и обнаружил, что изначально цигун был передан в Китай Бодхидхармой, а Бодхидхарма являлся правильным учителем в 28-ом поколении после Божественного Мудреца из рода Сакьев (Будды Сакьямуни). Кроме того, я узнал и некоторые другие факты. Я решил представить цигун в АУМ потому, что прослеживалась отчетливая связь между цигуном и буддизмом Махаяны.

Буддизм Махаяны имеет различные аспекты. С одной стороны он включает в себя сложное учение, учение высокого уровня. С другой стороны, в качестве основы подчеркивается важность отношений между учителем и учеником. Известны случаи, когда ученик достигал освобождения души, просто получив ответ на свой вопрос. Кроме того, буддизм Махаяны включает в себя важнейшие инициации (секретные посвящения и вливания духовной энергии). А инициации становятся возможными благодаря практике цигуна, о котором я собираюсь вам сейчас рассказать.

На чем же базируется цигун, распространять который Бодхидхарма начал с города Лаоян? Разумеется, на йоге.

После ухода Божественного Мудреца из рода Сакьев в Нирвану духовные качества учеников Будды ухудшились, что послужило причиной контратаки йоги на буддизм. Существуют различные течения йоги: Раджа-йога, Кундалини-йога, Хатха-йога – а также различные медитативные системы и системы сублимации энергии. В общем, в Индии йога более распространена, чем буддизм. И именно буддизм подвергся ее влиянию. Течения буддизма бывают следующими: учение Тхеравады, буддизм Махаяны, тантрический буддизм и Ваджраяна.

Следовательно, я хотел бы, чтобы читатели поняли, что в этой книге изложено учение, которое можно назвать основой основ инициаций, раскрываемых в АУМ Синрикё.

Кстати, поясню значение слова "инициация". Инициация – это способ посвящения в учение не при помощи слов, а при помощи духовной энергии, передаваемой от учителя ученику. Учитель не сможет привести ученика к окончательной точке, не овладев этим способом.

Например, в дзене считается, что учитель, если обладает настоящей силой, может в одно мгновение передать ученику энергию, содержащую информацию о Просветлении. Это и есть наилучшая связь между учителем и учеником, наилучшее Спасение.

Божественный Мудрец из рода Сакьев говорил о четырех ступенях практикующих монахов, идущих к Просветлению. Ученики с наилучшими качествами

могут лишь запоминать философскую теорию буддизма. Ученики более высокого уровня сначала осознают низкое учение, затем достигают Просветления, начинают соприкасаться с высоким учением и в конце концов достигают Окончательного Просветления. Ученики третьего уровня могут понять любое учение независимо от степени сложности и мгновенно достичь Просветления. Наилучшие ученики достигают Просветления не за счет учения, а едва лишь получив энергию от гуру.

Кстати, сколько бы ни было учеников четвертого уровня, если учитель, гуру, не может осуществлять духовные передачи, этих учеников нельзя будет отнести к четвертому уровню

Дзен-медитации и другие медитативные техники как раз и были разработаны, чтобы сделать возможным существование учеников четвертого уровня.

Чтобы сделать эту книгу более доступной, мы поместили в нее много фотографий². Ознакомьтесь с ними, внимательно читая пояснения. Я хотел бы, чтобы эта книга пригодилась вам в повседневной жизни и чтобы, читая эту книгу, вы осознавали, что в ней заключены основы медитации буддизма Махаяны.

25 июля 1992 года

Часть первая

Глава первая

В 1972 году после возрождения японо-китайских дипломатических отношений китайская медицина, переживавшая до этого тихий бум, оказалась в центре всеобщего внимания и произвела настоящий фурор.

Интерес людей перешел от классической китайской медицины к акупунктуре, которую можно назвать современным китайским чудом, и к китайско-европейской медицине, соединившей в себе восточную и западную медицину. В качестве типичного примера китайско-европейской медицины могу назвать применение в серьезных операциях наркоза при помощи иглоукалывания.

Итак, во время бума современной китайской медицины люди узнали немного и о цигуне, и он вызвал множество откликов. Но все же в Японии занятия цигуном не приносят ощутимого результата.

А почему?

Изначально цигун, как я уже писал выше, получил сильное влияние со стороны индийской йоги и буддизма Махаяны. Но современные японцы слишком много внимания уделяют материалистическим вещам, поэтому, совершенствуя лишь техническую сторону цигуна, не могут понять его глубинного смысла.

Надеясь на то, что читатели знакомы и с другими моими книгами, я попытаюсь объяснить эффект цигуна в терминах йоги.

1. Контроль работы Ветра за счет успокоения мирских желаний в сознании.
2. Очищение забитостей в нади и усиление работы Ветра за счет анализа физиологических функций организма.
3. Контроль работы Ветра и расслабление тела и души за счет дыхательных техник.

Таковы основные положения цигуна. В добавление к ним – сублимация энергии мирских желаний и жизненной энергии. Только достигнув этого высокого уровня, вы ощутите определенный эффект от занятий цигуном.

Следовательно, цигун изначально выступает не как средство исцеления и не как кэмпо³, но только как практика буддизма Махаяны.

Пожалуйста, поймите, что данная книга написана именно с этой позиции.

Глава вторая

В этой главе я расскажу о тренировке цигуна. Хотя слово "тренировка" здесь не подходит, потому что иероглиф "гун" уже имеет значение "тренировка". Однако привычное для японцев слово "цигун" уже давно вошло в обиход, поэтому все употребляют выражение "тренировка цигуна". В цигуне можно выделить часть по закалке цигуна и часть по закалке души. В этой книге я сначала подробно объясню закалку цигуна и затем перейду к объяснению закалки души.

Кроме того, ниже я объясню некоторые основные положения китайской медицины, которые необходимо знать читателям этой книги.

О меридианах

Считается, что существует 12 основных меридианов и 8 "чудесных" меридианов. Из последних более всего известны жень-май, управляющий инь, и думай, управляющий ян.

Конечно, есть и другие системы классификации. Но для прочтения этой книги не потребуется больше.

А где проходят меридианы? Обычно считается, что они соответствуют кровеносной или нервной системам. Но это неверно.

Согласно моему медитативному опыту меридианы проходят свободно по всем направлениям от поверхности тела в глубину в соответствии с работой каждого основного меридиана.

Потоки меридианов, опыт которых я получил один за другим, соответствуют потокам, указанным на современных схемах меридианов. Несомненно, это и есть важнейшие из 72 тысяч нади, о которых говорит йогическая медицина.

Я хотел бы, чтобы вы ознакомились со схемами меридианов, приведенными на следующей странице.

Часть вторая. Тренировка Ветра

Разминка

(1)

1. Исходное положение – встаньте, поставив стопы параллельно, расправив плечи; выпрямите шею и держите голову ровно; смотрите прямо вперед.
2. Вытяните руки вперед параллельно друг другу, развернув ладони вниз.
3. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях до угла примерно 140 градусов. При этом колени не должны выходить за уровень пальцев ног. Сгибая колени, также сгибайте кисти рук вниз.
4. После этого сразу выпрямите колени и кисти рук.
5. Повторяйте движение, громко произнося "хэй!". Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(2)

1. Стоя в и.п., вытяните руки вперед параллельно друг другу, развернув ладони друг к другу (внутрь).
2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно согните руки в локтях, приблизив ладони к груди.
3. После этого сразу выпрямите колени и руки.
4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(3)

1. Стоя в и.п., вытяните руки в стороны горизонтально на уровне плеч, развернув ладони вниз.
2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук вниз.
3. После этого сразу выпрямите колени и кисти рук.
4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(4)

1. Стоя в и.п., поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровне плеч. Ладони разверните к полу, а пальцы рук направьте друг к другу.
2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук вниз.
3. После этого сразу выпрямите колени и кисти рук.
4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(5)

1. Стоя в и.п., поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровне плеч. Ладони разверните от себя, а пальцы рук направьте друг к другу. Держите руки примерно в 10 см от груди.
2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно выпря-

мите руки вперед параллельно друг другу, как будто что-то толкая от себя.

3. После этого колени сразу выпрямите, а руки верните в предыдущее положение.

4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(6)

1. Стоя в и.п., поднимите согнутые в локтях руки на уровне лба. Ладони разверните от себя, а пальцы рук направьте друг к другу.

2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно выпрямите руки вперед и вверх параллельно друг другу, как будто толкая что-то (это движение похоже на прием мяча в волейболе).

3. После этого колени сразу выпрямите, а руки верните в предыдущее положение.

4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(7)

1. Стоя в и.п., вытяните руки вперед и вниз параллельно друг другу, развернув ладони вниз. Держите руки под углом примерно 45 градусов.

2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук вниз.

3. После этого сразу выпрямите колени и кисти рук.

4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(8)

1. Стоя в и.п., вытяните руки вперед параллельно друг другу, развернув ладони вниз.

2. Громко произнесите "хэй!", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук вниз.

3. После этого сразу выпрямите колени и руки.

4. Громко произнесите "хэй!" во второй раз, повторите то же движение, развернув руки на 45 градусов влево.

5. Громко произнесите "хэй!" в третий раз, повторите то же движение, развернув руки на 90 градусов влево.

6. Громко произнесите "хэй!" в четвертый раз, повторите то же движение, развернув руки на 135 градусов влево.

7. Громко произнося "хэй!", повторите движение еще четыре раза, возвращаясь в обратном порядке, то есть:

в пятый раз – развернув руки на 135 градусов влево;

в шестой раз – развернув руки на 90 градусов влево;

в седьмой раз – развернув руки на 45 градусов влево;

в восьмой раз – вытянув руки вперед параллельно друг другу.

8. Затем повторите это движение, поворачиваясь вправо.

9. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(9)

1. Стоя в и.п., сделайте левой ногой шаг вперед и разверните носок правой ноги наружу, образовав букву "Т". Вытяните левую руку вперед в том же направлении, что и носок левой ноги. Правую руку вытяните назад так, чтобы руки находились на одной линии. Ладони рук разверните к полу.

2. Громко произнесите "хэй!", согните левую ногу в колене. Одновременно разверните ладони вверх.

3. После этого сразу выпрямите колени и разверните ладони вниз.

4. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

(10)

1. Выполните упражнение (9) в противоположную сторону, развернув носок правой ноги вперед, а левую ногу поставив так, чтобы образовать с правой букву "Т".

2. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.

Завершите разминку ходьбой на месте, выполнив 4 серии по 8 шагов.

12 поз для закалки внутренней энергии – тренировка для монахов-ученых

Общие замечания

Каждое упражнение выдерживайте 2 минуты.

Следите за тем, чтобы вес тела приходился на подушечки, расположенные под большими пальцами ног.

При выполнении упражнений стремитесь к растягиванию суставов. У вас должно быть ощущение, будто руки и ноги удлиняются.

Следите за тем, чтобы не сутулиться и не сгибать плечи вперед.

Все упражнения выполняйте с открытыми глазами, смотря перед собой в одну точку.

Во время выполнения упражнений следите за дыханием.

Во всех упражнениях сохраняйте Набо-мудру. Объяснение Набо-мудры смотрите в упражнении (1), пункт 2.

Объяснение параллельной стойки смотрите в упражнении (1), пункт 1.

Объяснение Кошу (Рука-крюк) смотрите в упражнении (4), пункт 2.

Объяснение Кюсинпо (поза Стрелы, вылетающей из лука) смотрите в упражнении (5), пункт 1.

Объяснение Кенгана (Глаз кулака) смотрите в упражнении (5), пункт 2.

Объяснение Махо (поза Всадника на лошади) смотрите в упражнении (8), пункт 1.

Объяснение Коко (Пласти тигра) смотрите в Дзене Стоя (2), Пальцы-меч.

(1) Скандха⁴ жертвует ваджру (первый вариант)

1. Встаньте, поставив стопы параллельно на ширине плеч. Выпрямите ноги и слегка подтяните живот. Такая позиция называется параллельной стойкой.

2. Выпрямите позвоночник и смотрите вперед. Сделайте Набо-мудру: заверните кончик языка и прижмите его к верхнему небу; сожмите зубы и закройте губы.

3. Поднимите обе руки вперед ладонями вниз.

4. Держа локти на одном уровне, согните руки, подтянув их к груди и направив ладони друг к другу. Ладони находятся на расстоянии одного кулака друг от друга и на расстоянии одного кулака от груди.

5. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

Замечания:

Благодаря максимальному развороту кистей рук назад укрепляются надплечья и суставы.

Если овладеть этим упражнением, становятся визуально видны сгустки энергии.

(2) Скандха жертвует ваджру (второй вариант)

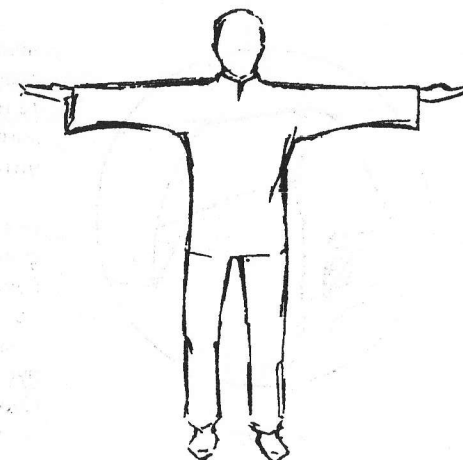
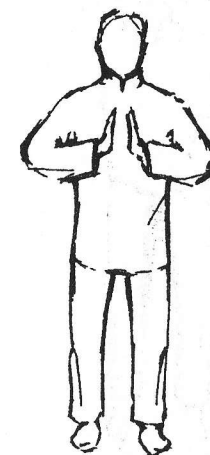
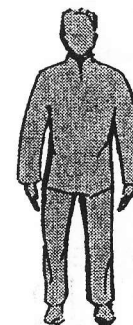
1. Из конечного положения упражнения (1), напрягая руки и кисти, разворачивайте предплечья, пока они не окажутся направленными вертикально вверх. Запястья выпрямлены.

2. Разворачивая ладони вперед, вытяните руки и разведите их горизонтально в стороны. Смотрите вверх.

3. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

Замечания:

Не разводите руки слишком широко.



ко. Они должны находиться в поле зрения – боковым зрением вы должны видеть мизинцы рук.

Следите за тем, чтобы плечи не сгибались вперед.

Руки должны быть совсем немного подсогнуты в локтях, это способствует очищению нади.

(3) Скандха жертвует ваджру (третий вариант)

1. Из конечного положения упражнения (2) поднимите руки над головой, поворачивая их в плечах внутрь. Согните запястья пальцами друг к другу, направив ладони вверх. Одновременно оторвите пятки от пола.

2. Смотрите на кончики пальцев. Держите руки на расстоянии кулака друг от друга (примерно 10 сантиметров).

3. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

Замечания:

Выполняйте это упражнение с ощущением, будто через узел Вишну в Аджну-чакру воткнут прут, который тянет вверх подвешенное на нем тело.

(4) Захватывая звезду

1. Из конечного положения упражнения (3) опустите пятки вниз. Прикладывая усилие, разведите руки и опустите их так, чтобы они образовали прямую линию на уровне плеч. Ладони разверните вниз.

2. Соберите вместе кончики пальцев и согните запястье вовнутрь. Такая форма кисти называется "Кошу" (Рука-крюк). Заведите левую руку за спину и коснитесь левой лопатки кончиками пальцев. Разверните верхнюю часть корпуса влево. При этом не двигайте ноги. Одновременно выведите правую руку вперед и выбросьте ее влево-вверх, ла-

донью вверх.

3. Сложите правую руку в Кошу и смотрите в центр правой ладони.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

5. Разверните корпус фронтально. Заведите правую руку за спину и коснитесь правой лопатки кончиками пальцев. Разверните верхнюю часть корпуса вправо. При этом не двигайте ноги. Одновременно выведите левую руку вперед и выбросьте ее вправо-вверх, ладонью вверх.

6. Сложите левую руку в Кошу и смотрите в центр левой ладони.

7. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

8. Разворачивая корпус фронтально, заведите левую руку за спину. Сложите вместе тыльные стороны ладоней (пальцами вверх) и поднимите их как можно выше за спиной.

Замечания:

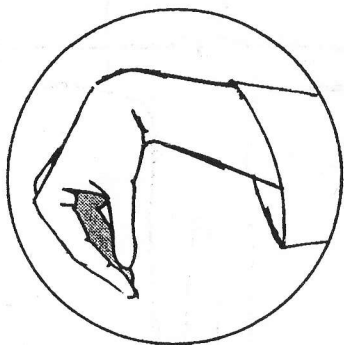
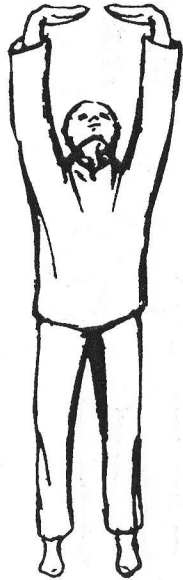
Фиксируйте положения, не поворачивая таз.

Как можно сильнее заверните и поднимите тот Кошу, который плотно прижат к лопатке. Благодаря этому дыхание станет односторонне легочным, то есть будет использоваться только легкое стороны, противоположной завернутому Кошу.

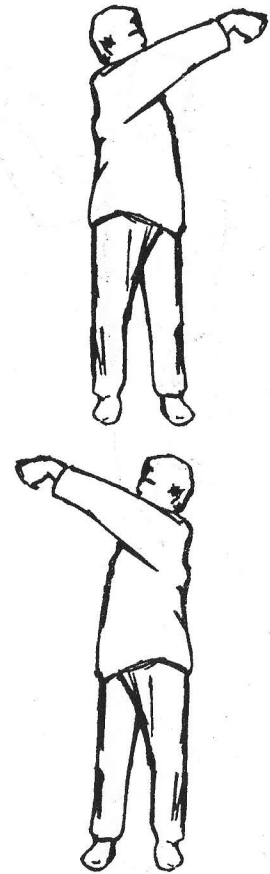
(5) Вытягивая быка

1. Из конечного положения упражнения (4) разверните правую ступню на 45 градусов вправо и сделайте шаг вперед левой ногой. Расстояние между ногами должно быть равно расстоянию от колена до большого пальца ноги при вытянутой стопе. Левая голень наклонена вперед, но колено не должно выходить за большой палец ноги. Это движение или поза называется "Кюсинпо" (поза Стрелы, вылетающей из лука).

2. Сложите правую руку в кулак и заведите ее назад за спину, направив Кенган (Глаз кулака – центр воронки, образованной большим и ука-



«Кошу»



зательным пальцами) на левую часть поясницы. Кулак не должен касаться спины.

3. Согните левую руку в локте до угла 100 градусов и плотно сожмите кулак. Кулак должен быть расположен на уровне глаз, ладонью к себе. Тело естественно развернуто вправо на 45 градусов.

4. Перенеся левую руку влево, сложите кисть в Кошу. Одновременно медленно поверните голову влево и смотрите в центр ладони. Корпус должен быть выпрямлен и направлен вперед.

5. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

6. Опустите руки перед собой. Сожмите кисти в кулаки и скрестите их внизу живота, левая на правой. Одновременно верните левую ногу в и.п. и разверните правый носок вперед.

7. Поменяйте ноги и выполните Кюсинпо, шагнув вперед правой ногой.

8. Сложите левую руку в кулак и заведите ее назад за спину, направив Кенган на правую часть поясницы. Кулак не должен касаться спины.

9. Согните правую руку в локте до угла 100 градусов и плотно сожмите кулак. Кулак должен быть расположен на уровне глаз, ладонью к себе. Тело естественно развернуто влево на 45 градусов.

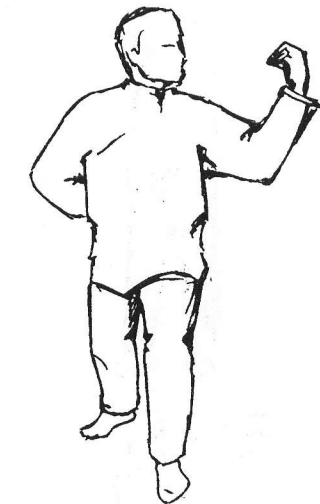
10. Перенеся правую руку вправо, сложив кисть в Кошу. Одновременно медленно поверните голову вправо и смотрите в центр ладони. Корпус должен быть выпрямлен и направлен вперед.

11. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

12. Опустите руки перед собой. Сожмите кисти в кулаки и скрестите их внизу живота, правая на левой. Одновременно верните правую ногу в и.п. и разверните левый носок вперед.

Замечания:

Фиксируйте положение, не поворачивая таз.



(6) Вонзая когти

1. Из конечного положения упражнения (5) разожмите кулаки и, разворачивая ладони вверх, отведите руки немного назад и в стороны, как бы расправляя крылья. Вытяните руки вперед на уровне плеч.

2. Ладони вытянутых рук разверните вверх.

3. Удерживая позу, подайте руки вперед. Смотрите в центры обеих рук. Будьте внимательны, не наклоняйтесь вперед. Ноги должны быть прямыми, почувствуйте силу и стойте твердо.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

5. С усилием сожмите кулаки. Поместите их с боков на уровне пупа.

Замечания:

Сильно вытяните обе руки, а линию взгляда направьте далеко вперед за них.

Не подавайте верх корпуса вперед. Но и следите за тем, чтобы корпус тела не опрокидывался назад.

Энергия выходит из рук прямо вперед.

Руки поверните вверх внутренней стороной вместе с мизинцами.

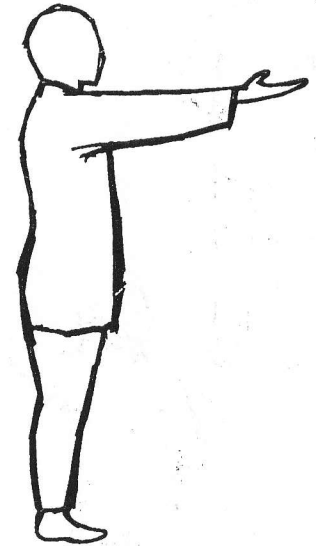
Локти совсем немного присогните, это способствует очищению нади.

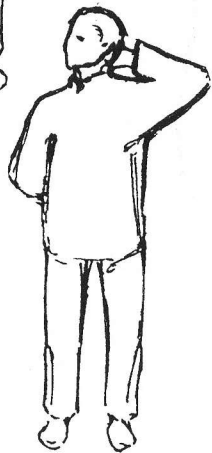
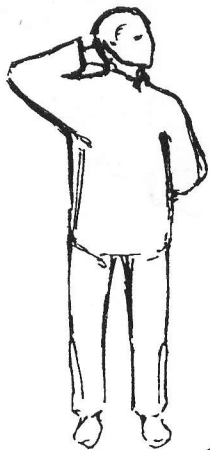
(7) Доставая меч из-за спины

1. Из конечного положения упражнения (6), раскрывая кулаки, поднимите руки над головой и направьте ладони вверх. Сложив Кошу, заведите левую руку за спину и коснитесь пальцами левой лопатки. Одновременно заведите правую руку за голову и плотно обхватите голову.

2. Поверните голову влево и плотно прижмите четыре пальца правой руки (кроме большого) к "ушной двери". "Ушная дверь" — это точка над выступом рядом с ушным отверстием.

3. Напрягая шею, нагните голову назад. Одновременно толкайте голову вперед правой рукой. Отведите правый локоть назад на-





сколько возможно. Смотрите влево.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

5. Поверните голову прямо. Круговым движением вытяните правую руку. Сложив Кошу, заведите правую руку за спину и коснитесь пальцами правой лопатки. Одновременно поднимите левую руку над головой ладонью вверх, заведите руку за голову и плотно обхватите голову.

6. Поверните голову вправо и плотно прижмите пальцы к "ушной двери".

7. Напрягая шею, нагните голову назад. Одновременно толкайте голову вперед левой рукой. Отведите левый локоть назад насколько возможно. Смотрите вправо.

8. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

9. Поверните голову прямо, сложите обе руки в Кошу (тыльные стороны ладоней вместе).

Замечания:

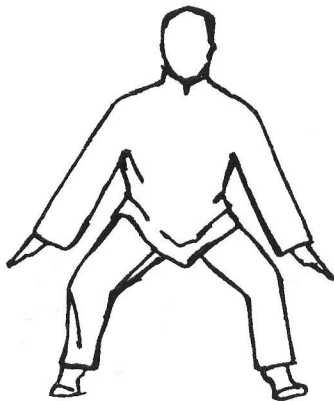
Так же, как и в упражнении (4), сильнее заверните и поднимите тот Кошу, который плотно прижат к лопатке.

(8) Падая на землю

1. Из конечного положения упражнения (7) расставьте ноги шире. Расстояние между ногами должно быть равно расстоянию от колена до большого пальца ноги при вытянутой стопе. Опускайтесь вниз, перенося вес равномерно на ступни, пока колени не согнутся под углом 90 градусов. Подтяните поясницу и выпрямите спину. Эта поза называется Махо (поза Всадника на лошади).

2. Разверните согнутые кисти вперед и расположите их рядом ладонями вверх. Поднимите руки вверх, держа ладони рядом. Подняв руки над головой, разверните кисти в разные стороны ладонями вниз. Затем медленно опустите руки до уровня колен.

3. Напрягите руки, широко раскройте рот и глаза. Выпрямите ладони и держите их на не-



большом расстоянии от тела.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

Замечания:

Обе руки должны опускаться ниже коленей и не выноситься вперед за колени.

Достигнув ощущения, что энергия выходит из рук вперед и подпирает ваше тело, вы сможете фиксировать эту позу длительное время.

(9) Дракон выпускает когти

1. Из конечного положения упражнения (8) вернитесь в параллельную стойку. Сожмите кулаки и поместите их с боков на уровне груди. Сильно сожмите кулаки.

2. Разверните верхнюю часть корпуса влево, разожмите правый кулак, направив раскрытую ладонь вверх, и резко выбросите правую руку влево-вверх. Одновременно заведите за спину левую руку и направьте Кенган на левую сторону поясницы.

3. Смотрите в центр правой ладони.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

5. Разверните верхнюю часть корпуса вправо, разожмите левый кулак, направив раскрытую ладонь вверх, и резко выбросите левую руку вправо-вверх. Одновременно заведите за спину правую руку и направьте Кенган на правую сторону поясницы.

6. Смотрите в центр левой ладони.

7. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

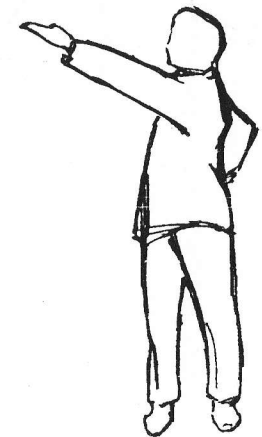
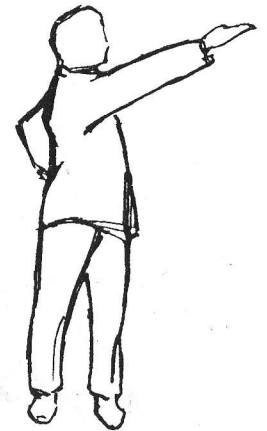
8. Разверните корпус прямо и вернитесь в и.п. Кулаки поместите по бокам на уровне пояса.

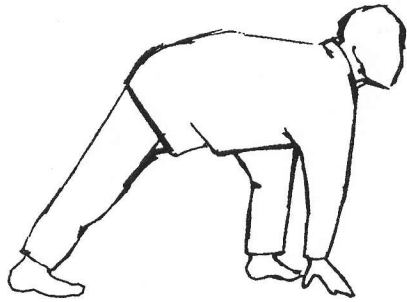
Замечания:

Вытянутую руку поверните вверх внутренней стороной вместе с мизинцем, как в упражнении (6), локоть совсем немного присогните.

Фиксируйте положение, не поворачивая таз.

Хорошо, если вы почувствуете согласованность левой и правой рук.





(10) Тигр нападает на добычу

1. Из конечного положения упражнения (9) шагните вперед левой ногой, образовав левостороннюю Кюсинпо (поза Стрелы, выпущенной из лука).

2. Разжав кулаки, сложите кисти подобно тигриным лапам (ладонями вверх). Отведите локти назад, круговым движением поднимите руки и нагнитесь вперед. Опустите руки и коснитесь пальцами пола перед пальцами ног.

3. Поднимите голову и смотрите вперед.

4. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

5. Встаньте, развернитесь в противоположную сторону, встав в правостороннюю Кюсинпо. Сожмите руки в кулаки и поместите их по бокам на уровне пояса.

6. Разжав кулаки, сложите кисти подобно тигриным лапам (ладонями вверх). Отведите локти назад, круговым движением поднимите руки и нагнитесь вперед. Опустите руки и коснитесь пальцами пола перед пальцами ног.

7. Поднимите голову и смотрите вперед.

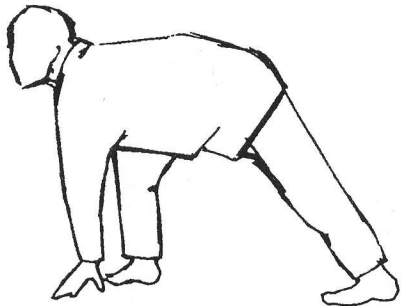
8. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

9. Встаньте и вернитесь в и.п.

Замечания:

Не переносите вес тела на руки.

У вас должно быть ощущение, будто прут, воткнутый через Анахата-чакру в узел Вишну, тело подвешено к небсам.



(11) Нагнувшись вперед

1. Из конечного положения упражнения (10) поставьте стопы параллельно. Закройте ладонями уши, обхватив голову сзади пальцами.

2. Нагнитесь вперед, не сгибая колени, и как можно ближе подведите голову к коленям.

3. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

4. Выпрямите тело и встаньте прямо.

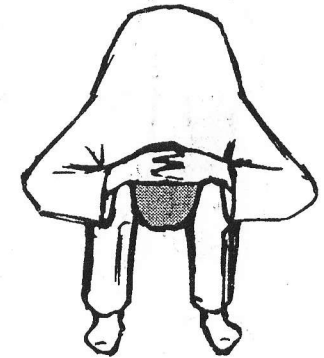
Замечания:

Плотно зажмите уши.

Нельзя просто наклоняться вперед.

Сильно заводите локти назад за голову.

Спину держите прямо.



(12) Виляющий хвост

1. Из конечного положения упражнения (11) поднимите руки и положите их на голову. Переплетите пальцы.

2. Разверните ладони вверх и выпрямите руки над головой.

3. Разверните ладони вниз и медленно опускайте сплетенные кисти вдоль тела.

4. Нагнитесь вперед, не сгибая колени, и как можно ближе опустите ладони к земле. Поднимите голову и смотрите вперед.

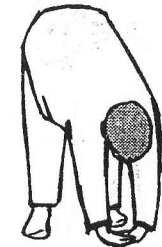
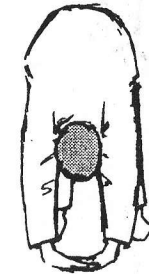
5. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

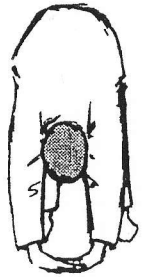
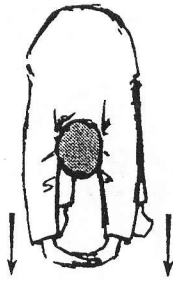
6. Подобным же образом нагнитесь к левой стопе и как можно ближе опустите ладони к земле. Поднимите голову и смотрите вперед.

7. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

8. Подобным же образом нагнитесь к правой стопе и как можно ближе опустите ладони к земле. Поднимите голову и смотрите вперед. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

9. Подобным же образом нагнитесь вперед и как можно ближе опустите ладони к зем-





ле на расстоянии около 50 сантиметров от стоп. Поднимите голову и смотрите вперед. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

10. Подобным образом нагнитесь вперед (как в пункте 4) и как можно ближе опустите ладони к земле. Поднимите голову и смотрите вперед. Сохраняя это положение, дышите животом в течение 2 минут, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

11. Вернитесь в параллельную стойку.

Замечания:

Если вы не можете коснуться земли ладонями, поднимайте и опускайте пятки.

Можно не касаться пола руками, но голову поднимите.

Базовая тренировка испускания внешней энергии Дзен стоя

Дзен стоя (1) Средней высоты (Основной вариант)

1. Встаньте, поставив стопы параллельно и слегка согните колени. Слегка приподнимите пятки, чтобы они не прикасались к полу, но и не отрывались от пола. Они как бы слегка "плавают". Вес тела приходится на подушечки, расположенные под большими пальцами ног.

2. Руками от кончиков пальцев до лопаток образуйте круг. Держите пальцы рук на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга.

3. Подтяните низ спины. Глаза полуприкрыты и расслаблены. Смотрите прямо вперед.

(Упрощенный вариант)

1. Встаньте, поставив стопы параллельно и слегка согните колени. Слегка приподнимите пятки, чтобы они не прикасались к полу, но и не отрывались от пола. Они как бы слегка "плавают". Вес тела приходится на подушечки, расположенные под большими пальцами ног.

2. Расслабьте плечи и ноги. Руки свободно висят вдоль тела.

3. Подтяните низ спины. Глаза полуприкрыты и расслаблены. Смотрите прямо вперед.

(Усложненный вариант)

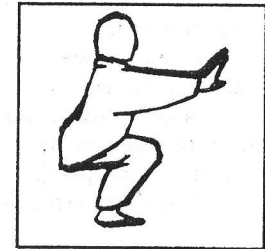
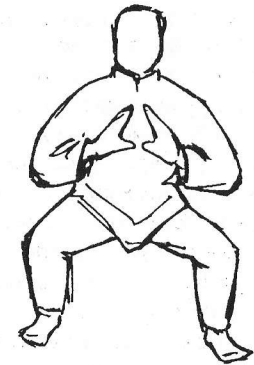
1. Встаньте в Махо, как в упражнении (8), но руки выпрямите вперед, параллельно полу и друг другу.

2. Согните их в запястьях под углом 90 градусов, ладонями от себя, пальцы направьте вверх и немного внутрь друг к другу. Расстояние между ладонями 10-20 см. Совсем немного согните локти.

3. Смотрите прямо вперед.

Замечания:

Вы можете выйти из терпения, но не прекращайте упражнение. Очень важно, сколько вы после этого сможете продержаться.

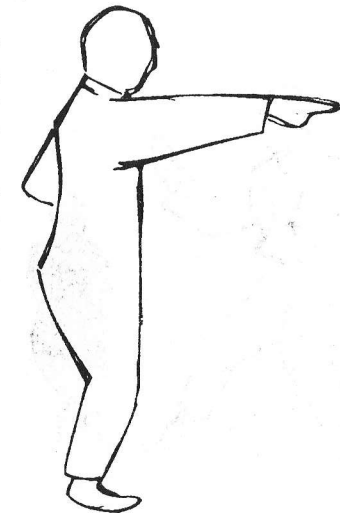


Дзен стоя (2) Пальцы-меч

1. И.п. такое же, как в Дзене стоя Средней высоты (основной или упрощенный вариант).

2. Сложите левую руку в кулак и поместите кулак на пояс. Разверните кулак вверх так, чтобы Коко (Пасть тигра) был направлен наружу. Коко – это часть между большим и указательным пальцем.

3. Вытяните правую руку, выпрямив ее на уровне плеча. Сложите вместе средний и указательный пальцы и вытяните их вперед. Мягко согните безымянный палец и мизинец и выпрямите большой палец (больше вперед, чем в сторону). Ладонь направлена вниз. Плечо, предплечье и средний палец образуют прямую линию.



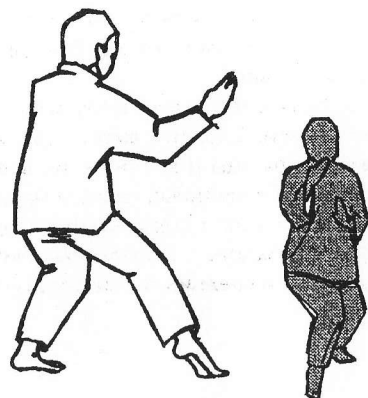
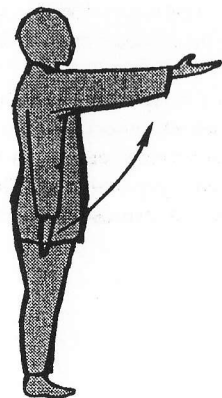
Дзен стоя (3) Вес на задней ноге

1. Встаньте естественно. Выпрямите руки, направьте ладони вверх и поднимите руки на уровне груди.

2. Поднимите левую руку немного выше и разверните ладонь внутрь. При этом Коко должен находиться на уровне глаз. Правую руку поместите чуть в стороне от туловища и расположите вертикально. Разведите носки на 45 градусов и согните правое колено. Шагните вперед левой ногой, колено немного согните и коснитесь земли кончиком большого пальца.

3. Когда вы уже будете не в силах стоять на правой ноге, перенесите центр тяжести на левую ногу, шагнув вперед правой ногой и приняв такую же позицию, как раньше.

4. Повторите это движение.



Дзен стоя (4) Летящий дракон

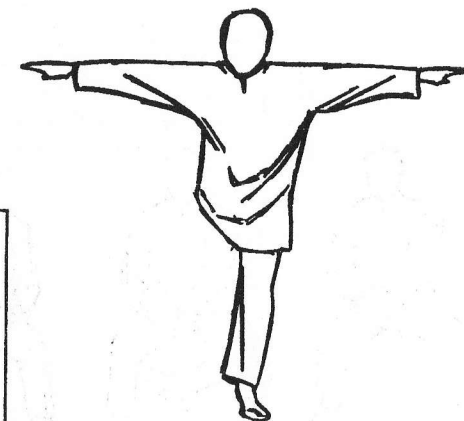
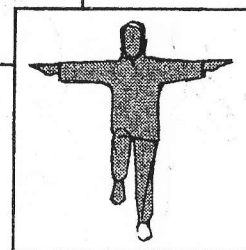
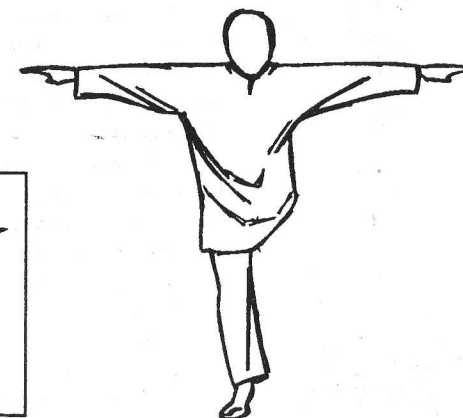
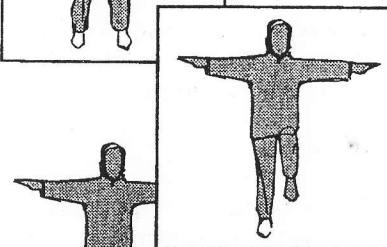
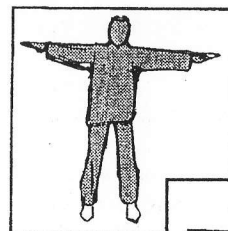
1. Встаньте естественно, поставив стопы параллельно.

2. Поднимите руки горизонтально в стороны, ладонями вниз. Слегка поднимите левое колено.

3. Выпрямите поднятую левую ногу назад так, чтобы колено было совершенно прямым. Корпус немного наклоните вперед для сохранения равновесия.

4. Простояв в позе установленное время, опустите ногу и вернитесь в положение с приподнятым коленом. Затем вернитесь в параллельную стойку.

5. Выполните упражнение с правой ногой.



Дзен в движении

Дзен в движении (1) Подобно лошади

1. Встаньте в Махо. Сожмите кулаки и поместите их на пояс.

2. Поднимите левую ногу и положите стопу на колено другой ноги сбоку. Одновременно выбросьте правую руку вверх. Левую руку поместите внизу живота ладонью вниз.

3. Громко произнесите "хэй!" и ударив левой ногой о пол, вернитесь в Махо, опустите правый кулак и ударьте им в правую ладонь.

4. Громко произнесите "хэй!" еще раз, согните правую ногу (внутрь), шлепните подошвой правой стопы по низу левого колена и вернитесь в Махо. Одновременно выбросьте правый кулак вперед, а левый поместите на пояс.

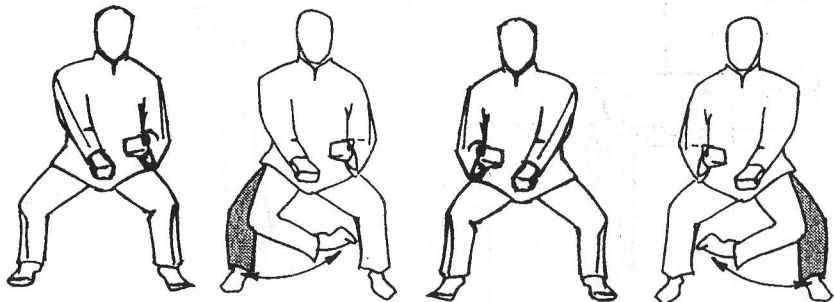
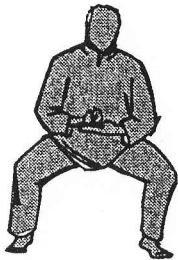
5. Громко произнесите "хэй!" в третий раз, согните левую ногу (внутрь), шлепните подошвой левой стопы по низу правого колена и вернитесь в Махо. Одновременно выбросьте левый кулак вперед, а правый поместите на пояс.

6. Повторите движения 5 и 6.

Замечания:

Старайтесь, чтобы тело не слишком тряслось.

Первое опускание левой ноги и удар рукой одновременны. Последующие постановка ноги на пол и выброс кулака тоже одновременны; ногу ставьте на пол с силой.



Дзен в движении (2) Пальцы-ножницы

1. Встаньте на правую ногу, поднимите левую ногу и уприте левую ступню подошвой во внутреннюю часть правого колена. Сложите указательный и средний палец правой руки в ножницы и поднимите ее вверх. Левую ладонь положите на грудь справа. Вес тела перенесите на внутреннюю сторону правой стопы, на подушечку под большим пальцем.

2. Опустите левую ногу вниз, встав в Кюсинпо. Опустите правую руку, сложите ее в кулак и выбросьте вперед от пояса. В это время громко произнесите "хэй!".

3. Подтяните правый кулак на пояс справа. Одновременно выбросьте вперед левый, громко произнесите "хэй!".

4. В третий раз выбросьте вперед правый кулак, громко произнесите "хэй!". В четвертый раз, выбросьте вперед левый кулак, громко произнесите "хэй!".

5. Выбросив кулаки вперед четыре раза, уприте правую ступню подошвой во внутреннюю часть левого колена, повернитесь на левой ноге лицом в противоположную сторону. Одновременно сложите указательный и средний палец левой руки в ножницы и поднимите ее вверх. Правую руку положите на грудь слева.

6. Опустите правую ногу вниз, встав в Кюсинпо. Опустите левую руку, сложите ее в кулак и выбросьте вперед от пояса. В это время громко произнесите "хэй!".

7. Подтяните левый кулак на пояс слева. Одновременно выбросьте вперед правый, громко произнесите "хэй!".

8. В третий раз выбросьте вперед левый кулак, громко произнесите "хэй!". В четвертый раз выбросьте вперед правый кулак, громко произнесите "хэй!".

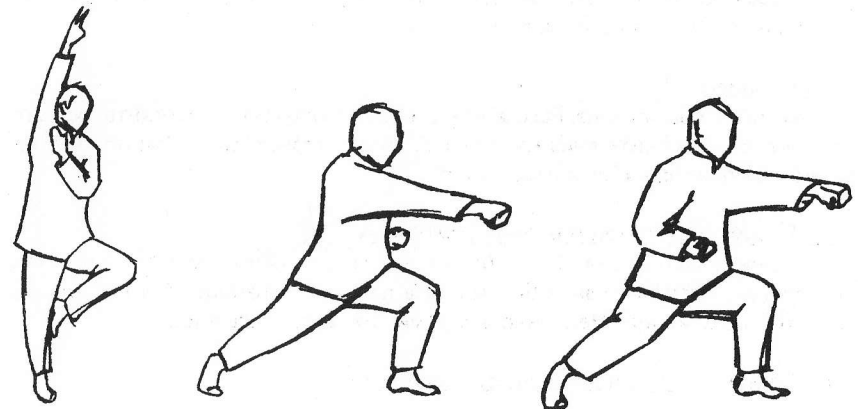
9. Повторяйте эти движения.

Замечания:

Во время выпада четко принимайте правильную Кюсинпо.

Одна серия – 50 раз. Увеличивайте число серий естественным образом, не перенапрягаясь.

Очищение нади движениями пальцев



Исходное положение

1. Встаньте, поставив ноги параллельно. Согните ноги в коленях и слегка приподнимите пятки. Предплечья держите параллельно полу, ладонями вниз. Пальцы рук направьте вперед и разведите в стороны.

2. Вытяните все пальцы и расслабьте их. Сгибайте палец (пальцы) вниз. Держите палец (пальцы) расслабленными.

3. Расслабьте остальные пальцы и держите их прямыми и расслабленными. Старайтесь не сгибать их вслед за согнутым пальцем.

4. Обязательно сгибайте пальцы медленно. Согнув пальцы, оставайтесь в этом положении 1 минуту. Затем медленно поднимите их в исходное положение. Дышите обычным образом.

Движения каждого из пальцев

(1) Большой палец

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Отведя большие пальцы дальше от остальных, медленно согните их вниз. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(2) Указательный палец

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз указательные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(3) Средний палец

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз средние пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(4) Безымянный палец

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз безымянные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(5) Мизинец

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз мизинцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(6) Безымянный палец и мизинец одновременно

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз безымянные пальцы и мизинцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(7) Большой палец и мизинец одновременно

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз большие пальцы и мизинцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(8) Средний палец и мизинец одновременно

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз средние пальцы и мизинцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(9) Средний и безымянный пальцы

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз средние и безымянные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(10) Указательный и безымянный пальцы

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз указательные и безымянные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(11) Указательный и средний пальцы

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно согните вниз указательные и средние пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(12) Соприкасаясь кончиками большого и среднего пальцев

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно одновременно согните вниз большие и средние пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(13) Соприкасаясь кончиками большого и безымянного пальцев

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно одновременно согните вниз большие и безымянные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(14) Соприкасаясь кончиками большого пальца и мизинца

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно одновременно согните вниз большие пальцы и мизинцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

(15) Соприкасаясь кончиками большого и указательного пальцев

Разверните ладони вниз. Расслабьте все десять пальцев и вытяните их в стороны. Медленно одновременно согните вниз большие и указательные пальцы. Согнув, оставайтесь в этом положении. Медленно выпрямив их, вернитесь в и.п.

Часть третья. Секретные медитации. Три шага к очищению сознания

Я уже писал, что в настоящем цигуне существует две важнейшие части: закалка цигуна и закалка души. При совершенном их выполнении цигун полностью проявляет свои великие силы, и в дальнейшем будут возможны инициации.

Следуйте изложенной в предыдущей части закалке ци, а в этой части я хотел бы перейти к посвящению в необходимую медитативную технику для закалки души.

Три шага к очищению сознания

Первый шаг

Первый шаг – это четырехчастная медитация.

1. Мое тело грязно.
2. Ощущения есть страдание.
3. Сознание непостоянно.
4. Закон не есть я.

Существуют различные виды медитаций, и медитации, которые практикуют на первой ступени, проводятся с помощью размышления.

Сначала успокойтесь и сядьте в свою любимую позу. Для ознакомления с позами, пригодными для медитации, обратитесь к фотографиям⁵. Вы можете прочитать объяснения, как проще в них сесть.

Затем сконцентрируйтесь на поставленной в медитации задаче и размышляйте по возможности в более глубоком сознании. Ниже я представлю несколько тем для размышления. По мере накопления медитативного опыта вы сможете размышлять многосторонне. Насколько возможно углубляйте медитацию.

Эти медитации вы можете выполнять в любом порядке в зависимости от того, чем вы больше захвачены.

Мое тело грязно

Нам необходимо практиковать Четыре Изложения Фиксации Памяти. Но почему? Потому что Четыре Изложения Фиксации Памяти отъединяют нас от этого мира и приводят к Освобождению. Ну а как же происходит Освобождение? Читайте, что первое Освобождение – это стадия, когда превзойдены пять чувств Мира Людей.

Что для этого лучше практиковать? Четыре Изложения Фиксации Памяти. Во-первых, как следует проанализируйте свое тело и поймите, что по сути оно является накоплением страданий. И захваченность физическим телом лишь заставляет нас страдать. Когда наша душа перейдет к другому телу, Феноменальному Телу, мы сможем контролировать печали, огорчения и страдания.

Ощущения есть страдание

Затем точно так же ведите фиксацию памяти относительно чувств. Благодаря проведению фиксации памяти на чувствах мы обнаружим, что захваченность пятью чувствами есть иллюзия. Мы заметим, что источник этих чувств находится внутри нас, в сущности души, и что на самом деле мы обладаем более тонкими, более чистыми чувствами. Причем они не являются бранными.

Сознание непостоянно

Теперь перейдем к анализу души. Душа непрестанно изменяется, причем это всего лишь поверхностное сознание, подсознание же более неизменно. Но не только это. Еще более глубинная наша сущность совершенно неизменна. И она ведет нас к состоянию Абсолютных Свободы, Счастья и Радости.

Закон не есть я

Далее рассмотрим законы различных явлений и фиксированные идеи. На первый взгляд, если мы свыкаемся с фиксированными идеями, то это легко и удобно. Однако привыкание к фиксированным идеям приводит к тому, что в момент смерти мы будем вынуждены пережить большие изменения.

Поэтому мы должны четко осознать поток фиксированных идей и понять, что они не есть мы сами.

С помощью Четырех Изложений Фиксации Памяти мы сможем обрести Феноменальное Тело, а также не ограниченный обычными чувствами и сознанием вселенский закон, то есть Закон, превосходящий Вселенную. Таковы Четыре Изложения Фиксации Памяти.

Второй шаг

На второй ступени вы практикуете медитацию на отсечении пяти нижеизложенных элементов, существующих внутри вас.

1. Медитация на отсечении Ошибочного Взгляда на Телесное Существование.
2. Медитация на отсечении Сомнения.
3. Медитация на отсечении Одержимости Заповедями и Обетами.
4. Медитация на отсечении Возбуждения Страсти.
5. Медитация на отсечении Недоброжелательности⁶.

Ошибочный Взгляд на Телесное Существование означает думать: "Мое тело – это я", "Именно это тело и есть я". Захваченность таким взглядом неизбежно приводит к перевоплощению в грубом Мире Страстей.

Сомнение означает здесь сомнения в Истине. Почему тогда сомнения в Истине привязывают нас к нижним мирам? Истина – это, иными словами, Учение, которое ведет нас вверх по потоку, в более высокие миры. И если кто-то сомневается в этом Учении, то это для него, естественно, означает падение, то есть то, что жизнь такой души направлена к падению. В конечном итоге она переродится в скверных мирах.

Далее идет Одержимость Заповедями и Обетами. Одержимость Заповедя-

ми и Обетами указывает на захваченность клятвами и заповедями учений, противоречащих учению Истины. При этом из-за сильных связей с неистинным учением душа перевоплощается в низких мирах.

Возбуждение Страсти – это карма, возникающая в Мире Людей и в Мире Животных. Другими словами, души в мирах выше Мира Людей не возбуждаются в страсти. Значит, Возбуждение Страсти необходимо преодолеть.

Пятая Уза – Недоброжелательность. Это желание ранить других, причинить им вред. Это, без сомнения, состояние души существ Небес Вырожденного Сознания. Фиксация такого желания сильно мешает нормальному развитию собственных способностей и мудрости. Значит, от Недоброжелательности необходимо отказаться.

Третий шаг

Если вы ощутили некоторый результат медитаций второго шага, то можно сказать, что очищение вашей души уже достаточно продвинулось.

Если вы продвинетесь в медитациях третьего шага и достигнете в них, то сознание ваше очистится совершенно. В буддийских терминах это состояние называется Освобождением.

Следующая медитация – тоже на пяти элементах.

1. Медитация на отсечении Пристрастия к Форме.
2. Медитация на отсечении Пристрастия к Отсутствию Формы.
3. Медитация на отсечении Гордости.
4. Медитация на отсечении Возбуждения.
5. Медитация на отсечении Антимистической Силы⁷.

Давайте теперь перейдем к последовательному объяснению Пяти Уз, Привязывающих к Высоким Мирам. Узы, Привязывающие к Высоким Мирам, также могут служить препятствием для тех, чьей целью являются еще более высокие миры.

Тогда что это за Пять Уз, Привязывающих к Высоким Мирам?

Первая уза – это Пристрастие к Форме. Вторая уза – Пристрастие к Отсутствию Формы. Третья уза – Гордость. Четвертая уза – Возбуждение. Пятая уза – Антимистическая Сила.

Тогда каков смысл этих пяти уз?

Пристрастие к Форме, естественно, приводит к перевоплощению в Мире Форм и закрепляет нас там.

Пристрастие к Отсутствию Формы приводит к перевоплощению в Мире Без Форм и закрепляет нас там.

По сути, в трех мирах нет ничего абсолютного, нет конца. Но когда кто-либо захвачен Гордостью, для него становится невозможным покинуть эти миры. То есть существо достигает высокого мира, но оказывается неспособным покинуть его.

Если не испытывать Возбуждения, можно видеть явления правильным образом. Возбуждение, наоборот, – это такое состояние, когда невозможно воспринимать явления правильным образом из-за возбуждения. К тому же, при этом

происходит утечка энергии, хотя сама способность возбуждаться говорит о том, что энергия сильна. Это четвертая Уза, Привязывающая к Высоким Мирам.

Пятая уза называется Антимистической Силой. Если есть Мистическая Сила, то можно просмотреть все миры, а затем совершить Освобождение-Отдаление от них. Но из-за существования Антимистической Силы эти миры покинуть невозможно.

Это были Пять Уз, Привязывающих к Высоким Мирам.

Часть четвертая. Пределы китайского цигуна

В некоторых китайских книгах по цигуну представлены примеры излечения людей только за счет ци, а также способы практики, позволяющие обрести такие силы.

Я приведу вам несколько таких примеров.

(Пример 1). Мужчина повредил седалищный нерв, что повлекло за собой паралич нижней части бедра и недержание мочи и кала. Он снова смог ходить без костылей благодаря восьмимесячным занятиям цигун-терапией, во время которых даже не прикасался к телу. Он также смог контролировать недержание кала и мочи.

(Пример 2). Трехлетний мальчик был парализован, мышцы его левой ноги атрофировались, вследствие чего левая нога перестала функционировать и он не смог вставать. За полгода с помощью цигун-терапии он смог ходить и даже прыгать.

Здесь хотелось бы обратить ваше внимание на один отрывок:

"Когда выпускаешь энергию, велики потери физической силы. При постоянном повторении этого можно нанести себе определенный вред. Поэтому терапия применяется в научной и клинической практике, а также как способ закалки тела, но для лечения чужих болезней широкого спектра ее использовать нельзя".

То есть невозможно разделить свою ци на многих людей. В этом состоит предел китайского цигуна, иначе говоря, предел цигуна без закалки души.

Но Тренировка Ветра, представленная мной и включающая в себя наряду с закалкой цигуна и закалку души, совершенно точно позволит вам превзойти этот предел.

Например, в прошлом (1991) году я вместе с 389 учениками-монахами и учениками-мирянами отправился в паломничество в Индию по святым буддийским местам, во время которого происходили разные чудеса. Чтобы пояснить, что я имею в виду, сейчас я процитирую вам отрывок из печатного издания АУМ Синрикё.

"Последние несколько лет г-жа Ивасита (80 лет), уже давно являющаяся нашей верующей, могла ходить только с помощью палки, но во время паломничества по Индии она вдруг почувствовала легкость в ногах. Она попыталась сделать шаг без палки, и это с легкостью ей удалось. Таким образом, г-жа Ивасита смогла ходить без палки".

"Г-н М. из филиала в Киото получил опыт Пратьяхары (контроль чувств), то есть совершенно не чувствовал жары. Это случилось, когда Преподобный Учитель давал лекцию перед Рамабал-ступой. В тот день было необычайно жарко. Г-н М. концентрировался на речи Преподобного Учителя, как вдруг сознание его успокоилось и он ощутил, как будто прохладный ветер дует на него. Пот медленно стекал по телу, которое было как будто окружено стеной из прохладного воздуха".

Эти примеры указывают на то, что моя ци распространяется на сотни учеников. Независимо от числа людей, с которыми я общаюсь, я радуюсь потере собственной энергии и рассматриваю это как шанс для развития сознания бодхисаттвы, стремящегося принести пользу большому числу людей.

Есть много примеров того, как моя энергия превосходила огромные расстояния. Она течет, превосходя пространство.

Кстати, у нас существует также практика Махаяны, более суровая, чем передачи энергии на дальних расстояниях. Это инициации, проводимые в АУМ Синрикё.

Излечение болезней не является непосредственной задачей инициаций. Но так как инициации включают в себя и передачу энергии, то, в конечном счете, оказывают положительное влияние и на физическое тело.

В ходе инициаций я теряю накопленную в процессе практики энергию высокого измерения, а в обмен получаю низкую и грязную энергию других людей.

Более того, я испытываю ужасную боль, поскольку провожу инициации огромному числу людей.

Вот что я говорил по этому поводу.

"(Преподобный Учитель): Я сказал бы, что умирал по меньшей мере трижды в течение этого сеанса. Говоря о смерти, я имею в виду состояние глубокого обморока. Я могу это подтвердить. Я сел в кресло, так как уже не мог больше выносить другого положения. Тогда я вышел из своего физического тела и поднялся в более высокий мир. Через некоторое время я понял, что мертв и что мне надо вернуться, поэтому попытался вернуться назад, но не знал пути ворот, так как был истощен.

Тут мне в голову пришла мысль: "Надо помолиться Великому Господу Шиве". Итак, я помолился Великому Господу Шиве и вернулся. Когда я снова оказался в своем теле, то едва дышал. Дыхание было поверхностным и редким. Я находился на ступени, предвещающий у Достигшего вход в Нирвану. Перед смертью у обычного человека дыхание становится поверхностным и учащен-

ным, но у просветленного существа оно становится поверхностным и редким.

(Комия): Да, так оно и было.

(Преподобный Учитель): Так вот, в тот раз я умирал трижды, поскольку трижды оказывался в этом состоянии. Еще я понял, что все зависит от состояния души. Я хочу сказать, что какой бы высокой не была у меня температура, когда я говорю себе: "Я практикующий Махаяны, я отдаю все Великому Господу Шиве", — перед шактипатом температура снижается. Конечно, я еще не пришел в нормальное физическое состояние. У меня все еще диарея, и я не могу ничего есть. Но я уверен, что значительно вышел за пределы возможностей обычного человека.

Я помню, что это началось примерно тогда, когда количество шактипатов перевалило за сто. По мере увеличения их числа начинаешь ощущать в Манипуре или Свадистане-чакре загрязненные вибрации. Короче говоря, они очень болезненны. В обычных условиях перенести их невозможно. Но нужно при этом думать: "Я сам был так же загрязнен раньше, но Великий Господь Шива спас меня. Ощущение боли, испытываемое мной сейчас — это путь, на который я был наставлен. Все естественно". Боль приводит в ужас. Это именно ужас, а не отвращение, — становится страшно дотронуться до другого человека.

("Махаяна"): Это настолько мучительно?

(Преподобный Учитель): Да, боль так жестока. Дело также и в ее характере. Например, я совсем не боюсь обжечься, жертвуя священный огонь. Это совсем не такая боль. Боль от шактипатов затрагивает самую сущность души. Это боль от мирских желаний. Вот, скажем, есть некое чистое существо, которому приходится касаться того, что принадлежит загрязненному миру, миру, в который оно никогда бы не пошло. Это боль такого рода. Становится больно касаться всего вибрирующего, а все живые существа испускают вибрации. Больно даже просто находиться с другими существами — вот такая это боль. Короче говоря, шактипат — это путь преодоления таких чувств.

Вы легко можете это понять, если посмотрите на то, что я делаю: например, у меня есть паспорт для вхождения в Маханирвану, мир Абсолютных Свободы, Счастья и Радости, но я намеренно отвергаю его, откладывая уход из-за моей любви Махаяны. Здесь — боль, но любовь сильнее. Вот то, чем я занимаюсь с тех пор, как начал практиковать".

Мои мысли, высказанные в то время, и сейчас не изменились. Поэтому и сейчас я провожу много инициаций.

Приняв неисчислимую карму, я заболел раком печени и оказался перед лицом смерти. Не счесть случаев, когда я сваливался от диареи и жара.

Но благодаря закалке души мое сознание не проигрывает в подобных обстоятельствах и стремится приносить пользу другим даже в ущерб себе. Благодаря этому я преодолеваю любые трудности с помощью упорнейшей практики и продолжаю давать инициации.

Инициации провожу не только я. Мои ученики также идут этим путем.

Неизмеримо то благо, которое обретает реципиент благодаря передаче энергии. Как минимум он уменьшает мирские желания, обретает спокойствие и достигает Мира Без Форм (в буддизме принят термин Арупа-лока).

Я имею в виду, что среди моих высоких учеников, тех, кого я признал достигшими уровня Архата, есть те, кто проводит шактипаты и специальные инициации.

До сих пор Святая Махакхема, Достигшая Наивысшего Перерождения, и Святая Ясодара, Достигшая Наивысшего Перерождения, провели каждая более 1500 шактипатов и сотни специальных инициаций. А сейчас и Святой Майтрея, Достигший Мудрости и Заслуг, проводит шактипаты, число которых уже перевалило за тысячу.

Конечно, они приносят неоценимую пользу, обмениваясь со многими людьми своим спокойствием.

Часть пятая. Посвящение в высшую систему практики. Инициация Цандали

Высшее секретное посвящение – это инициация Цандали. Получив и практикуя эту инициацию, вы, без сомнения, сможете безопасно очистить и усилить ци.

Одновременно с этим возможно очищение нади. Более того, эта инициация включает в себя и закалку души, которая позволит вам обрести спокойствие, высокий медитативный уровень.

Инициация, которая совершенно необходима для Тренировки Ветра, проводится в Главном центре АУМ Синрикё на Фудзи, а также в других центрах по всей стране.

Существует множество инициаций, которые становятся возможными уже только за счет Тренировки Ветра, которая совмещает в себе закалку ци и закалку души. Здесь я познакомлю вас с двумя книгами, в которых подробно рассказывается о чуде инициации.

"Чудесная передача энергии"

В этой книге рассказано о передачах энергии, которые я провожу своим ученикам. Прочитав ее, вы сможете узнать о чудесах, которые происходят в результате инициаций.

"Пробуждение, подобное взрыву"

Шактипат, высшая инициация. В этой книге я, Святая Махакхема, Достигшая Наивысшего Перерождения, и Святая Ясодара, Достигшая Наивысшего Перерождения, делимся своим опытом. Вы сможете узнать о великолепии и суровости инициаций.

1 Лаоян – древний китайский город

2 много фотографий – в Японии книга была издана с фотографиями. В этом издании представлены рисунки

3 кэмпо – бокс, один из видов японских боевых искусств

4 Скандха – сын Господа Шивы и младший брат Ганеши

5 к фотографиям – в Японии книга была издана с фотографиями. Стандартные позы для медитации: Ваджрасана, Сиддхасана, Падмасана. Если вы незнакомы с этими позами, обратитесь за объяснением к инструктору

6 Ошибочный Взгляд на Телесное Существование, Сомнение, Одержимость Заповедями и Обетами, Возбуждение Страсти, Недоброжелательность – подробное объяснение этих Пяти Уз, Привязывающих к Низким Мирам, смотрите в книге "Татхагата Абхидхамма", часть 2, а также в лекции за 23.11.91, прочитанной в Токийском университете и опубликованной в книге "Колесо Дхармы", часть 1

7 Пристрастие к Форме, Пристрастие к Отсутствию Формы, Гордость, Возбуждение, Антимистическая Сила – подробное объяснение этих Пяти Уз, Привязывающих к Высоким Мирам, смотрите в книге "Татхагата Абхидхамма", часть 2, а также в лекции за 23.11.91, прочитанной в Токийском университете и опубликованной в книге "Колесо Дхармы", часть 1

8 Комиа – Махакаччяна-ши

9 "Чудесная передача энергии" и "Пробуждение, подобное взрыву" – обе книги еще не переведены на русский язык