

Брюс Францис

ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЖИЗНИ

氣



ОСВОБОЖДЕНИЕ
ПОЙМАННОЙ В ЛОВУШКУ
ЦИ



Брюс Францис

**Пробуждение энергии
жизни. Освобождение
пойманной в ловушку Ци**

ИГ "Весь"

Францис Б.

Пробуждение энергии жизни. Освобождение пойманной в ловушку Ци / Б. Францис — ИГ "Весь",

Эта книга – венец всего знания о ци, которое я приобрел в течение более чем сорока лет профессиональных занятий боевыми искусствами, будучи мастером тай-цзи, проповедником даосизма и энергетическим целителем.

© Францис Б.

© ИГ "Весь"

Содержание

Посвящение	5
Благодарность автора	6
Предисловие Анжелы Хикс	7
Цигун и акупунктура	8
Встреча с Брюсом Францисом	9
Уникальный учитель	10
Кто получает пользу от практики цигун?	11
Некоторые эффекты практики	12
Угроза ослабления здоровья	13
Миссия Брюса	14
РеволюЦИЯ	15
Часть 1	16
Глава 1. Пробудить жизненную энергию	16
Оседлать силу ци, чтобы исцелиться	16
Преодолевать эмоциональные противоречия	17
Ци – энергия жизни	17
Даосское учение о природе ци	18
Запад встречается с Востоком	18
Пробудить ци	19
РеволюЦИЯ – это внутренняя революция	19
Глава 2. Совершить свою собственную внутреннюю революцию	20
Движение либо к жизни, либо к смерти	20
Великий переворот	20
Встреча с пещерным человеком	21
Почувствуйте свою ци	21
Каналы ци	22
Ци преодолевает пространство и время	22
Внутреннее течение ци	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Брюс Францис

Пробуждение энергии жизни.

Освобождение пойманной в ловушку Ци

Посвящение

Эта книга – венец всего знания о ци, которое я приобрел в течение более чем сорока лет профессиональных занятий боевыми искусствами, будучи мастером тай-цзи, проповедником даосизма и энергетическим целителем.

Я благодарю всех своих учителей, что учили меня в течение многих лет, и в том числе моего последнего и самого главного учителя, последнего китайского Мастера линии даосизма по имени Лю Хун Чи, родом из Пекина. Он принял в ученики европейца и обучил его секретам ци, тщательно охраняемым в течение тысяч лет.

С глубочайшей благодарностью я передаю эту информацию далее, чтобы внести свой вклад в улучшение мира.

Благодарность автора

Я хотел бы выразить свою искреннюю благодарность Цзян Цзя Хуа, который научил меня целебному цигун стилю дракона и тигра, и Лю Хун Чи, передавшему мне большинство знаний, которыми я делюсь в своей работе.

Хотя в создании этой книги принимало участие несколько людей, особую признательность я выражаю троим: Хитер Хейл, директору центра «Энергетическое искусство» за личную помощь, помощь в создании, издании и выпуске книги; Диан Рапапорт, издателю-разработчику, за ее бесценную помощь в изложении сложных концепций даосизма ясным и доступным для современных читателей языком; и Ричарду Тобингеру за помощь в составлении концепции книги.

Благодарю Билла Райана, старшего инструктора центра «Энергетическое искусство», за его вклад в упражнение трех движений в комплексе циркуляции ци¹. Билл разработал программу обучения цигун стилю дракона и тигра под названием «Энергия движущегося тигра»² (см. сайт MovingTiger.com).

Я также хотел бы поблагодарить Лизу Петти и ее дизайнерскую студию GirlVibe за оформление и производство книги, Нэнси Риччио за помощь в издании и Анастасию Мак Ги из издательства Blue Snake Books/North Atlantic Books, Анжелу Хикс из Колледжа комплексной китайской медицины, Курта Мияджима и Джио Маччио за поддержку.

За изображения, оформление и иллюстрации я выражаю свою признательность Ричарду Сницик, за обложку – Snizik Marketing and Design, LLC; Майклу МакКи – за иллюстрации и дизайн серии; Дамиану Гордону – за дизайн свитков; Абра Брэйману – за иллюстрации в виде драконов инь-ян; и Гаю Коваршу – за фотографию на задней стороне обложки.

И, наконец, я благодарю свою жену Каролин за техническое редактирование и бесконечное вдохновение и поддержку.

¹ В оригинале: Chi Rev Workout™. – *Примеч. пер.*

² В оригинале: Moving Tiger Energy Exercise Method™. – *Примеч. пер.*

Предисловие Анжелы Хикс

Для меня как для человека, более тридцати лет посвятившего работе в области акупунктуры и китайской медицины, обучение у Брюса Франциса было бесценным и потрясающим опытом. Вопреки распространенному мнению, знание о точках акупунктуры пришло не от человека, который выдернул колючку, застрявшую в большом пальце ноги, и обнаружил, что это чудесным образом исцелило его желчный пузырь. В действительности в Древнем Китае адепты ци обладали способностью сознательно чувствовать все акупунктурные точки, меридианы, внутренние органы и другие структуры в своих собственных телах и работать с ними. Брюс называет это «сделать тело сознательным» (см. главу 3). Он не только может делать это сам, но, что более важно, способен обучить этому и учеников, проходящих у него длительное обучение. Тем не менее для большинства европейцев эти способности относятся к сфере научной фантастики и являются чем-то абсолютно недостижимым в реальной жизни.

Цигун и акупунктура

Впервые я заинтересовалась работой с энергией, когда мне только исполнилось двадцать лет, во время изучения акупунктуры и китайской медицины. Позднее я также занималась изучением трав. Польза от китайской медицины вскоре стала для меня очевидной, и даже сейчас я до сих пор поражаюсь ее силе и целительным способностям.

Со временем я осознала, что практики по развитию ци могут повышать и поддерживать мой собственный уровень энергии при взаимодействии с другими людьми. Они также помогают предотвратить истощение. Я также узнала, что для моих пациентов они могут служить в качестве важного инструмента поддержания здоровья.

В 1993 году мы вместе с мужем основали Колледж комплексной китайской медицины в английском городе Рединге. Сейчас это один из крупнейших колледжей иглоукалывания в Великобритании, предлагающий получить степень бакалавра. С самого начала у нас было намерение сделать неотъемлемой частью обучения студентов изучение «энергетической работы» – цигун. В конце концов, иглоукалывание является «энергетической медициной», поскольку специалист по иглоукалыванию исцеляет с помощью восстановления баланса энергии пациента. Мы осознали, что специалистам по иглоукалыванию важно приобрести опыт переживания своей собственной ци, прежде чем работать с другими людьми.

Сейчас цигун включен в курс колледжа, и мы обучаем по системе Брюса. Это мягкий стиль цигун, в котором никогда не применяется сила, поэтому он хорошо сочетается со стилем иглоукалывания, которому мы обучаем в колледже.

Многие из упражнений, приводимых в этой книге в рамках комплекса циркуляция цитм, являются основами, которые наши студенты практикуют регулярно. Недавно один из выпускников сказал мне: «Я обнаружил, что цигун помогает мне концентрироваться и готовиться к работе с пациентами, и теперь я не хочу начинать день без него».

Встреча с Брюсом Францисом

Моя первая встреча с Брюсом Францисом произошла в 1998 году на его семинаре в Лондоне. Я уже прочитала одну из его книг и прошла обучение у двух его сертифицированных инструкторов. Брюс оказался совсем не таким, как я ожидала – большой «человек-медведь», очень неторопливый, с нью-йоркским акцентом – совсем не типичный «мудрец-мистик», каким я воображала мастера даосизма.

Потом в течение тренинга он превратился в чрезвычайно динамичного и мощного человека, выполняющего движения с легкостью и скоростью, удивившими меня. Он показывал, как двигать энергию в различных направлениях, настолько быстро, что я оставалась в недоумении: «Как же он это сделал?» Но скоро я обнаружила, что он всегда готов дать объяснения. Ему нравилось помогать нам открывать способы почувствовать нашу собственную ци и работать с ней, разбивая техники на пошаговые практические упражнения.

Уникальный учитель

Брюс Францис обладает энциклопедическими знаниями по всем аспектам практик, связанных с ци, и может обучать им очень практически, по-земному. Его владение китайским языком наравне с боевыми искусствами, целительскими и медитативными практиками означает, что он является одним из тех немногих людей, кто по-настоящему сумел построить мост между западной и восточной культурой. Поп-культура и кино идеализируют истории, в которых герой учится использовать некую магическую жизненную энергию и достигает экстраординарного владения своим телом и умом. Брюс фактически воплотил эту мечту. У него был замысел и намерение прожить более десяти лет в Китае и пять лет в Японии и Индии, чтобы отыскать энергетические секреты Востока и в конце концов стать их мастером.

Когда Брюсу исполнилось восемнадцать, он получил черный пояс карате, дзюдо, джиу-джитсу и айкидо. Потом он уехал из Нью-Йорка в Японию, где обучался у Морихея Уэсибы, основателя айкидо. Брюс также был членом университетской команды карате, которая в том году стала победительницей на Всеяпонском чемпионате.

Однако только после того, как Брюс уехал в Китай, он встретился с энергетической системой с 3000-летней историей под названием даосский нейгун. В течение более чем тридцати лет обучения боевым искусствам, медитации и целительству, включая работу в китайской медицинской клинике в течение пяти лет, он сумел полностью реализовать даосский путь воина/целителя/проповедника.

Высшей точкой его обучения стали тренировки у Лю Хун Чи из Пекина, известного мастера даосской линии. Брюс стал преемником линии Лю, и можно с уверенностью сказать, что это первый западный человек, которому была оказана такая честь. Ранг мастера даосской линии – это одно из высочайших званий, которые можно получить в Китае, когда человек признан истинным мастером ци. Лю наделил Брюса полномочиями обучать багуа, тай-цзи, цигун и другим даосским техникам работы с энергией, включая медитацию воды в дао Лао-цзы, практике, которая была буквально недоступна людям Запада.

Брюс уже обучил свыше 15 тысяч студентов и сертифицировал сотни инструкторов в своей традиции. Он обладает уникальной способностью делиться этими бывшими ранее секретными древними традициями так, что это оказывается чрезвычайно уместным в современной жизни.

Кто получает пользу от практики цигун?

Вы можете задуматься: а подходит ли работа с ци для вас? В США и Европе я посещала семинары, на которые приходят люди из разных областей жизни и сфер деятельности. Например, на ретрите, который я проходила недавно, я встретила врача, юриста и учителя, а также водителя грузовика, плотника и христианского священника.

Принимали участие в ретрите и практики боевых искусств, цигун, медитации, люди, работающие с телом, танцоры, спортсмены и множество терапевтов разных направлений со всего земного шара. Все они знали, что могут многому научиться в системе развития ци, которую преподает Брюс. Много участников ретрита пришло из мира бизнеса, обнаружив, что работа с ци помогает им снизить уровень стресса. Возраст участников был разнообразным: от подростков до семидесятилетних. Работа с ци, которую ведет Брюс, не знает ограничений.

Некоторые эффекты практики

Изучение цигун всегда играло и играет роль мощного инструмента для моего собственного исцеления, как физического, так и эмоционального. Например, прежде чем я начала заниматься регулярно, мои ноги были очень слабыми. Я предпочитала скорее сесть, чем постоять, и мне не нравилась ходьба или другие упражнения. Слабость моих ног также означала, что, когда я чувствовала, что на меня начинают давить, моя ци стремилась подняться в голову, в результате чего я легко напрягалась, чувствовала стресс и беспокойство.

Регулярные занятия научили меня «опускать» энергию в ступни. Это позволило мне развить в своих ногах большую силу и устойчивость. Сейчас я намного увереннее «стою на своем» в стрессовых ситуациях и, как приятное дополнение, мне действительно приносит наслаждение практика движений с ци. Я нашла способ эффективно избавляться от повседневного стресса, который вызывает управление беспокойным колледжем. Упражнения с ци также научили меня правильно выстраивать свое тело, когда я стою, в результате чего моя осанка стала лучше, а движения – свободнее.

Помню, что когда я читала книгу Брюса под названием «Открытие энергетических ворот вашего тела», я испытывала кое-какие сомнения, впервые увидев, что «отличие в телесной осознанности парализованного и среднестатистического человека так же велико, как и разница между вашим настоящим и будущим состоянием осознанности, после того как вы укрепились в практиках ци». Я узнала, что это не преувеличение!

Упражнения из комплекса циркуляции ци действенны для меня и помогут любому человеку, независимо от его здоровья, возраста, телосложения и физической формы. Мне пятьдесят пять лет, и я могу честно сказать, что сейчас я себя чувствую моложе, чем десять лет назад.

Угроза ослабления здоровья

Один из вопросов, который много лет заботил Брюса, – это неизбежное наступление кризиса здоровья. Даже когда я только его встретила, этот вопрос был для меня значим – но в то время кризис только начинался. Сейчас он более очевиден, и предсказания Брюса сбываются. Ясно, что на Западе – как в США, так и в Европе – люди столкнулись с цунами в сфере здравоохранения, по словам Брюса.

Население, родившееся в послевоенные годы, сейчас становится все старше и старше. Бум рождаемости оказал сильное давление на врачей и других специалистов в сфере здравоохранения. Медицинские службы США и Великобритании постепенно становятся все более несостоятельными. Статистика вызывает все большее беспокойство. Видно резкое возрастание числа хронических заболеваний и рост беспокойства, даже у наших детей. Не хватает врачей и медсестер, учителей в медицинских школах и школах санитаров, пандемия маячит впереди, и цены на страхование, здравоохранение и фармацевцию в США взмывают в небо. Многие люди не могут позволить себе того обслуживания, которое им необходимо, чувствуют себя бессильными и полны страха.

Миссия Брюса

С 1985 года Брюс поставил для себя личную задачу: обучать людей брать ответственность за свое собственное здоровье на себя и помогать им облегчать уже существующую боль и страдание. В этой книге он учит нас, как вернуть себе контроль над собственным телом и предлагает изучить методы, помогающие нашему собственному самоисцелению. Мы можем сделать здоровье и исцеление своим собственным делом, вместо того чтобы предоставлять их большому бизнесу, предложив свою альтернативу крупным корпорациям, отвечающим за индустрию здравоохранения. Несмотря на большое количество лекарств и диагностических тестов, люди болеют больше, чем когда-либо.

Если мы не возьмем ответственность за наше собственное здоровье в свои руки, благосостояние людей на Западе будет снижаться все сильнее. Будем ли мы просто наблюдать обострение этой проблемы и позволим ей поглотить нас или вовремяотреагируем и сделаем что-нибудь?

РеволюЦИЯ

Настало время для революции. Все мы понимаем, что здоровье – это наше дело, а не чье-то еще. Революция состоит в том, чтобы сделать что-то с этим – изнутри.

Китайская медицина уже долгое время признает, что хорошее здоровье – это величайший дар, который мы можем подарить себе. В китайской культуре долголетие и здоровье ценятся гораздо больше, чем деньги, успех и сила. Хорошее здоровье приносит нам удовлетворение и счастье. Наше физическое, умственное и эмоциональное здоровье приходит от сбалансированной и сильной ци. Практики тай-ци, которые описывает в этой книге Брюс, воистину являются ключом к здоровью, исцелению и долголетию.

Присоединяйтесь ко мне и миллионам других, кто возвращает себе контроль над своими телами и умами. Настало время практикам ци стать национальными упражнениями для здоровья – какими они являются в Китае. Один из способов положить этому начало – это принять знания, данные в книге «Пробуждение энергии жизни», и установить свои собственные повседневные занятия. Предприятие этого небольшого шага может привести к гораздо большему шагам, которые вдохновят других людей последовать вашему примеру и приведут к глобальному изменению в лучшую сторону.

*Анжела Хикс, сооснователь Колледжа
комплексной китайской медицины,
Рединг, Англия*

Часть 1

Сила ци, способная преобразовать вашу жизнь

Глава 1. Пробудить жизненную энергию

Молодой мужчина лет тридцати с небольшим кружит на машине по скользкому зимнему серпантину. Внезапно автомобиль заносит на черном льду с теневой стороны горы, и он теряет управление. Машина летит и наталкивается на неровный валун, взмывает в воздух на пятнадцать футов и срывается в неистовые кувырки. Он насчитывает шесть переворотов в воздухе, прежде чем ощущает чудовищный удар при падении машины на землю.

Мужчина получил обширную травму позвоночника, два сильно переломанных позвонка, микротрещины и несколько порванных позвоночных связок и сухожилий. Все без исключения позвонки были смещены. Через три недели после несчастного случая он осознал, что не чувствует нижнюю часть тела. Несчастный случай обездвигил этого некогда полного жизни и силы человека. Умственные, эмоциональные и физические мучения, через которые он прошел во время восстановления, непостижимы – конечно же, если такое не случилось с вами.

Со мной случилось. Именно я тот человек, выживший в ужасной автокатастрофе, случившейся в 1982 году. Это был опыт, перевернувший всю мою жизнь.

Вся моя жизнь до катастрофы была связана с развитием и утончением своего тела в плане мастерства боевых искусств, и я был профессионалом внутренних стилей, таких как багуа, тай-ци и синь-и, а также карате, дзюдо, джиу-джитсу и айкидо. К моменту несчастного случая я был главой школы боевых искусств, которую основал после двадцатилетнего обучения у нескольких наиболее известных мастеров ци из Китая, Японии и Индии³.

Оседлать силу ци, чтобы исцелиться

Я уже преодолел одну ситуацию, представляющую угрозу для жизни. Во время обучения в Индии, когда мне было двадцать лет, я слег с чрезвычайно опасной формой гепатита. В больнице доктора сказали мне, что вероятно я умру, как все другие их пациенты, инфицированные тем же вирусом. Я исцелил себя в то время с помощью тай-ци и энергетической работы.

Однако травмы позвоночника – это не шутка. Доктора упорно настаивали, чтобы я сделал артродез⁴ позвонков, от чего я неустанно отказывался с помощью выражений, которые не очень уместно будет приводить здесь. Учитывая свое состояние, я боялся, что как только мой позвоночник будет открыт через разрез, ци моего тела никогда больше не будет полной, и я не смогу заниматься боевыми искусствами или, что еще хуже, даже ходить.

Чуда не случилось.

Вместо этого каждый день по восемь-десять часов я занимался энергетической работой, лежа плашмя на спине на больничной койке. Через несколько недель я смог встать и немного ходить. Тем не менее процесс исцеления проходил невыносимо медленно. Состояние моей спины продолжало быть нестабильным, и травма свела на нет все психологические механизмы контроля, которые были мне известны. Эмоциональные переживания, осложненные постоянной болью, делали жизнь невыносимой для меня и для всех, кто меня окружал. Внезапная

³ Об обучении автора вы можете больше узнать из его книги «Сила внутренних стилей боевых искусств и ци» (The Power of Internal Martial Arts and Chi, Blue Snake, 2007). – *Примеч. авт.*

⁴ *Артродез* (от греч. *arthron* – сустав и *desis* – связывание) – название предложенной в 1878 году венским хирургом Альбертом (Albert) операции скрепления суставных концов с целью уничтожить подвижность сочленения. – *Примеч. ред.*

потеря физических способностей и разрушенная гордость спортсмена привели меня в глубокую депрессию. Я чувствовал, что мне нечего предложить своим ученикам и миру.

Преодолевая эмоциональные противоречия

Пока я шел по пути воина, полное владение физическим телом и самодисциплина были определенными уровнями моего обучения. Но я не научился полностью владеть умом и эмоциями. Именно это были наиболее трудные задачи, которые мне нужно было решить, если я хотел полностью восстановиться. Я очень хорошо понимал лишающие присутствия духа последствия долгосрочных отрицательных прогнозов и трясины беспомощности, поскольку, будучи целетелем цигун, я выводил многих пациентов из тех же эмоций. Я знал то терпение и усилия, которые мне потребуются, чтобы пройти сквозь гнев и страх.

Со временем мой цигун и практики медитации начали помогать, и ко мне стала возвращаться определенная ограниченная подвижность. Я добавил много других видов терапии: хиропрактику, глубокую работу с тканями, ролфинг⁵, иглоукалывание и массаж. Даже с этими видами терапии мои физические способности оставались критически малы, и боль всегда возвращалась.

Я решил, что единственным вариантом для меня было делать то, что я всегда делал, когда не мог найти что-то, что мне было нужно: я вернулся в Китай. Мой величайший учитель, Лю Хун Чи прописал мне особый вид тай-цзи, даосское дыхание и медитацию. Я практиковал по восемь часов в день в течение трех лет. Большая часть того, что я делал, до сих пор является моей ежедневной практикой. Моя спина исцелилась. Однако, как понимают многие, кто вынужден был столкнуться с каким-либо физическим вызовом, основные препятствия на пути к исцелению были ментальными и эмоциональными. Когда все представления о себе, что были у меня, изменились, эмоциональные травмы растворились, как дым на ветру. Весь мой подход к жизни претерпел перерождение. Мои способности как мастера боевых искусств вернулись, и в 1987 году я снова приехал в США и стал учить.

Сегодня мое тело кажется реликтом того молодого человека, который поднялся на вершину в игре в боевые искусства. Хотя моя походка больше напоминает хождение вперевалку, а выгляжу я как большая статуя Будды, нет ничего из того, что может делать среднестатистический человек и не могу я. Когда я показываю элементы боевых искусств на своих семинарах, многие из моих студентов отмечают, что у них вызывает шок скорость, сила и легкость, с которой я наношу удар, сохраняя при этом расслабленную собранность.

Как это стало возможным? Ци. При использовании ци во внешних обстоятельствах вопрос никогда не стоит о том, легко это или трудно; скорее речь о том, возможно это сделать или нет, при достаточном усилии. Чем сильнее и изобильнее вы наработаете свою ци, тем сильнее вы запустите исцеляющие силы внутри себя. Сегодня практически все, чему я учу, сфокусировано вокруг обучения других людей работе с ци, находящейся в их телах, ради здоровья, самоисцеления и помощи в исцелении других, используя медитацию и другие техники по преодолению физических, эмоциональных, ментальных и духовных препятствий.

Ци – энергия жизни

Говоря простым языком, ци – это энергия жизни, которая поддерживает всех нас живыми и связанными друг с другом и со всеми живущими существами. Ци – это жизненная сила вселенной, всеобъемлющая и поддерживающая все соединенным в виде единого целого. Ци циркулирует во всех живых существах, так же как в Солнце, планетах и Солнечной системе.

⁵ Ролфинг – разработанная Идой Ролф техника глубокого массажа тканей. – *Примеч. ред.*

Различные культуры называли эту жизненную силу *ки* (в Японии), *прана* (в Индии) и *руах* (у евреев или арамеев). В Библии говорится: «Бог создал человека из пыли земной и вдохнул в его ноздри дыхание жизни; и человек стал живой душой». Даосы называют жизненную силу или дыхание жизни – ци. Во многих древних культурах укрепление жизненной силы в человеке было центральным во всех видах медицинских и целительных практик. В Древнем Китае даосы глубоко исследовали способность ци позволять людям благополучно жить в мире. Они создали системы медицины, медицинских упражнений, методы предсказания будущего и детализированные подходы медитации.

Даосское учение о природе ци

Даосизм является одной из самых старейших духовных традиций в мире, которая трепещуще жива и сегодня. Слово *дао* также относится к жизненному пути, по которому человек движется к просветлению. Многие люди знают о даосизме через древние рукописи, которые создают практическую основу для всех практик с ци. В этих рукописях описана также метафизическая основа того, как ци течет в жизни и во вселенной.

«И-Цзин», считающаяся библией даосизма, – это карта, показывающая работу энергии вселенной. Описанная в подробностях в главе 13, «И-Цзин» представляет даосский взгляд на лежащую в основе всего природу и функцию изменений, особенно важную в нашей современной жизни с ее непрерывно растущим ритмом. «Дао дэ цзин» Лао-цзы, вторая книга после Библии, имеющая максимальное количество переводов, – это изящный философский текст о даосизме, написанный с точки зрения пожилого человека, размышляющего об уроках, выученных в течение долгой жизни. Третья основополагающая книга по даосизму, написанная Чжуан-цзы – это «Книга Чжуан-цзы». Это «земная» книга, полная эпитетов и историй, в которой автор часто непочтительно подтрунивает над верованиями и суждениями людей – произнесенными и негласными, духовными и мирскими. Его можно назвать просветленным хиппи своего времени. И Лао-цзы, и Чжуан-цзы подчеркивают мягкость, преодоление испытаний в терпеливой манере, как сила воды, что со временем точит камень. Эти принципы, вместе с идеалом создания неразрывности между духовной практикой человека и реальной жизнью в мире, являются центральными не только в даосских учениях, но также в практическом применении приведенного в действие и управляемого потока ци для развития здоровья, боевых искусств и медитации.

Запад встречается с Востоком

Многие ученики спрашивают меня: «Если ци изучалась в течение тысяч лет и обладает таким количеством потрясающих преимуществ, почему о ней знает так мало западных людей?» Ответ состоит из трех частей. Во-первых, китайцы скрывали эти практики от западных людей и других иностранцев, которым они не доверяли и к которым относились свысока. Это продолжалось тысячелетия. Точно так же западные люди не доверяли азиатам и подвергали сомнению информацию, которую они не понимали. И, в конце концов, китайский язык также был внушительным барьером, который преодолевали немногие иностранцы. Еще больше усугубляя разделение Востока и Запада, многие практикующие ци, включая докторов и мастеров боевых искусств, покинули страну во время коммунистической революции. Другие ушли в подполье и охраняли свои знания из страха, что их будут преследовать. К счастью, многие мигрировали в Европу, Канаду и Соединенные Штаты и начали делиться своим знанием. Некоторые практики, такие как иглоукалывание, постепенно были приняты на Западе и стали частью западной медицины в качестве дополнения. Но и здесь при миграции практик на Запад английский

язык не всегда удачно адаптировал китайский, в результате некоторые идеи не выжили из-за неточности в переводе.

Более десяти лет прожив в Китае, я научился полностью понимать природу потока энергии. Свободное владение китайским языком помогло мне учиться у многих известных даосских мастеров боевых искусств, целителей и монахов. Также в течение десяти лет я работал как подмастерьем, так и целителем цигун в китайской медицинской клинике. Во время этой личной одиссеи я постоянно подвергался проверкам и вызовам, в которые входило и использование силы ци для самоисцеления.

Пробудить ци

Пробуждение вашей ци – это постепенный процесс, который начинается с осознания ци в своем теле и продолжается с пониманием того, как она связана с вашим умом, эмоциями и, в конце концов, если вы решаетесь идти духовным путем, с вашим духом. Из состояния разобщенности все части вашего существа – ум, тело и дух – становятся глубинно связанными в единое, сплоченное, завершенное целое, благодаря практикам ци.

Один из величайших секретов практик ци заключается в том, что независимо оттого, в каком возрасте или в каком состоянии здоровья вы начинаете, вы можете добиться значительного улучшения своего самочувствия. Вы можете не только замедлить процесс старения, но повернуть вспять его последствия, потому что эти техники ведут к долголетию и жизненной силе. Как только вы больше узнаете о течении и работе ци в таких практиках, как тай-ци, цигун, дао-йога, боевые искусства и медитация, вы можете включать принципы ци в свои повседневные упражнения: йогу, ходьбу, занятия спортом или другую деятельность. Как только вы «включите» и запустите течение ци по каналам в своем теле, вы значительно улучшите качество своей жизни и станете первопроходцем, который поможет остальному миру сделать то же самое.

РеволюЦИЯ – это внутренняя революция

Сегодня интерес к науке о ци и знание о ней достигает на Западе критической массы, переломного момента. Положено начало глубинной революции, которая изменит то, что мы думаем и чувствуем по поводу своего здоровья, старения и отношения друг с другом и окружающей природой.

Это внутренняя революция, поскольку она должна случиться внутри вас. Единственный способ раскрыть весь потенциал ци внутри себя – прямое переживание и практика. Нельзя просто думать об этом. Размышление только поддерживает концепции в виде абстрактных мысленных форм. Вы можете знать, что вода существует и может утолить вашу жажду, но это не то же самое, что напиться воды.

У всех нас есть возможности раскрыть свой дух, сердце и ум. Мы все можем начать внутреннее исследование, чтобы оседлать ци, текущую внутри и через нас. Добро пожаловать в Революцию.

Глава 2. Совершить свою собственную внутреннюю революцию

Сегодня многие люди находятся под властью своих эмоций, мыслей, восприятий и ментальных построений. Многие другие испытывают боль, страдая от хронических болезней и недомоганий, или ведут жизнь, приводящую их к стрессу и беспокойству. Они хотели бы только одного – освободиться от недомоганий и сбежать в какое-нибудь безопасное, мирное место.

Но что на самом деле это означает? Медитативные традиции, такие как даосизм или буддизм, не рассматривают свободу от погодных условий или от войны. В них используется термин «пустота» или «неподвижность». Под ним они подразумевают избавление от навязчивых идей, мыслей и эмоций, которые вытаскивают нас за веревки. Они говорят о внутренней свободе. Нет человеческого существа, которое не нуждается во внутренней свободе. Необязательно попадать в тиски смертельной ситуации, как случилось у меня с автомобильной аварией, чтобы провести на земле линию и совершить согласованное изменение в сторону радости и ясности. Однако вам нужно знать, каким образом развивать в себе это стремление.

Движение либо к жизни, либо к смерти

Согласно древней даосской мудрости, наша жизнь движется в одном из двух направлений: либо к жизни, либо к смерти. Жизнь никогда не бывает статичной, она всегда стремится двигаться в одном направлении или в другом: в направлении порядка или беспорядка, равновесия или дисбаланса, согласованности или разногласия, любви или ненависти. Вопросы состоят в следующем: можете ли вы почувствовать энергию жизни внутри себя? можете ли вы обнаружить вселенскую любовь, которая на самом деле движется по жизни во всем и вся? Мы должны признать, что ответить на два эти вопроса – вместо того чтобы гоняться за абстрактными идеями, обитающими в нашем уме, – критически важно для нашего жизненного пути.

Как только вы обнаружите эту внутреннюю энергию, вы внесете больше жизни в свои взаимоотношения, работу и повседневную деятельность. Объединение жизненной силы – именно это сближает людей; вместе с ней естественным образом текут любовь и сострадание. Именно поэтому ци часто называется «жизненной силой». Когда у вас больше жизни, вы чувствуете себя энергичными. Ваша жизненная сила помогает вам сонастроиться с естественными, спонтанными ритмами жизни.

Великий переворот

Если вы хотите быть свободным и активно идти навстречу жизни, должен случиться великий внутренний переворот. Революция просит вас выйти из головы и войти в свое тело. Во многих людях способность перейти от внешней ориентации жизни к внутренней заблокирована очень сильно. Но другие люди на Западе начинают осознавать, что никакое количество внешних ценностей: материальных накоплений, статуса, одобрения других, – никогда не сможет поддержать внутренний покой дольше, чем на несколько мимолетных мгновений.

Сонастройка со своим внутренним миром не обязательно принесет вам немедленное удовольствие, которое непрестанно обещает внешний мир. Это процесс становления вновь единым целым, а не большим количеством разобщенных частей без ритма и гармонии в отношении к самим себе и к тем, кто нас окружает. Путешествие начинается с устремления хорошо чувствовать и запустить движение своей ци, ключевой компонент, соединяющий ваше тело, ум и дух.

Когда людям задают вопрос о том, что действительно имеет значение в их жизнях, тысячи отвечают удивительно одинаково. Они говорят о любимых людях, животных и природе: преимущественно живых существах, обладающих жизненной силой. Тем не менее упор все еще идет более на внешний мир, чем на внутренний мир людей. Связь между тем, чтобы чувствовать себя лучше внутри, и жить более счастливой жизнью с любимыми ускользнула от их внимания. Когда вы переживаете жизнь через свое тело, вы чувствуете все положительные эмоции внутри себя и можете естественным образом выражать их. Таким образом, то, насколько полно вы можете переживать жизнь, зависит от способности полностью чувствовать, что происходит внутри вашего тела и открывать его энергетические каналы. Когда вы добьетесь мощного движения своей ци, ваша способность вызывать истинную радость и счастье будет расти естественным образом.

Встреча с пещерным человеком

Когда я был в Индии, я решил десять месяцев прожить в пещере. Я изучал медитацию и хотел оказаться в совершенном одиночестве, чтобы практиковать. Собралшись это сделать, я нанял дружелюбного мужчину, чтобы он дважды в день приносил мне еду. За исключением его визитов, я был совершенно один, ориентируясь только на естественные природные ритмы смены света и тьмы в течение суток, – неделя за неделей, месяц за месяцем. Уроки, которые я получил в пещере, были бесценны. Я обнаружил, что мне нужно было встретиться с собой и с тишиной.

Почему люди могут уйти в пещеру и жить там многие годы, при этом чувствуя себя невероятно живыми, когда вокруг нет никого и никакого внешнего подтверждения того, что называется жизнью? Можно сказать, это происходит оттого, что их жизнь проста. Однако, как знает любой, кто жил один в пещере, существует множество трудностей. Но в какой-то точке я обнаружил, что внутри меня есть нечто, что дает ощущение невероятной жизни и живости, вне зависимости от моих внешних обстоятельств, неважно, насколько они были хороши, или ужасны, или даже непримечательны. Я обнаружил чувство жизни внутри себя. Я сумел переключиться с мнения, что внешние по отношению ко мне вещи приносят мне счастье и любовь, на знание, ощущение и чувствование этих качеств постоянно внутри своего тела.

К счастью, необязательно жить в пещере, чтобы получить такой опыт. С помощью практик ци вы можете в любое время погрузиться в ощущение своего тела и почувствовать, что реально, а что нет: силы, бросающие вас к жизни или к смерти.

Почувствуйте свою ци

Многие люди говорят, что ци не существует, что она как идея из фантастической повести. Они приравнивают ее к старым китайским фильмам, где драконы извергают энергетический огонь из своих ноздрей. Нет ничего более далекого от истины.

Любой, кто вложит немного времени в тренировку, может почувствовать свою ци. Один из простейших способов, которым я помогаю людям ухватить ощущение реальности ци, состоит в следующем: я прошу их легко взять за руку ближайшего к ним человека. Я спрашиваю их, что они чувствуют. Наиболее распространенный ответ – «ничего». Тогда я прошу их вспомнить время, когда им кто-то очень нравился.

– Что вы чувствовали, когда думали об этом человеке, когда вы встречались с ним глазами или когда слегка соприкасались с ним? Не возникало ли у вас своего рода дрожи, которая иногда проходила вниз прямо по позвоночнику и даже опускалась в сексуальные органы?

Это ваша ци.

– Теперь подумайте о ком-то, кого вы по-настоящему боялись или кто сводил вас с ума. Когда такой человек смотрел на вас или вы думали о нем, не сжималось ли что-то внутри? Быть может, у вас поднимался уровень адреналина. Даже если сейчас вы этого не испытываете, не возникал ли физический эффект от вашего страха или гнева?

Это тоже ваша ци.

Сила ваших мыслей и эмоций, вызывающая ощутимые физические последствия внутри вас и других, – это тоже ваша ци.

Каналы ци

Ци течет по определенным каналам в вашем теле и отражается в энергетическом поле, окружающем вас, которое обычно называют аурой. Уже более 3000 лет назад даосские мудрецы нарисовали карту путей ци и основных точек соединения, где эти пути встречаются. Эти каналы ощутимы и доступны, как и другие циркуляционные системы в вашем теле. Реальность этих путей стала немного знакома западным людям, потому что некоторые из них используются специалистами по иглоукалыванию для исцеления болезней и смягчения боли. Некоторые из этих путей, такие как акупунктурные меридианы, расположены близко к поверхности кожи, другие лежат намного глубже.

Развитие сильной ци во всех ваших каналах позволяет системам вашего тела, ума и духа функционировать на оптимальном уровне. С практикой упражнения с ци позволят вам достичь, почувствовать, усилить и контролировать ци, находящуюся внутри вас. Вы сможете использовать эти навыки ради личного здоровья и расслабления, а также для помощи другим в исцелении.

Ци преодолевает пространство и время

Возможно, вы знаете людей, переживших психический опыт. Может быть, у них было предчувствие о каком-то несчастном случае или опыт, изменивший их жизнь, связанный с кем-то близким. Возможно, вы читали в книге или лично имели опыт того, как положительные мысли оказывают влияние на увеличение скорости роста растений или как отрицательные мысли могут заставить растения завянуть, что продемонстрировали лабораторные опыты. В исследованиях даже было обнаружено, что слова оказывают воздействие на формирование кристаллов, что, возможно, имеет отношение к вибрациям, связанным с этими словами⁶. Возможно, некоторые из вас участвовали в круге молитвы или медитации, и вас просили посылать целительную энергию кому-то больному. Возможно, позднее вы обнаруживали, что этим людям становилось лучше без какой-либо видимой причины.

Во всех этих случаях ци внутри вас соединялась с ци, циркулирующей в ком-либо еще, преодолевая пространство и время. Ци – это часть четвертого измерения, на которое ссылается квантовая физика. Согласно физикам, в невидимом, субатомном мире энергия соединяет всю материю в одно единое целое. Даосы и физики находятся в согласии по поводу природы энергии⁷.

⁶ См.: Masaru Emoto. *The Hidden Messages in Water*. Atria Books, 2005. – *Примеч. авт.*

⁷ Практическое свидетельство того, как возникает ци и паранормальные или психические эффекты, полученное через квантовую физику, можно найти в книге: Lynne McTaggart. *The Field of the Quest for the Secret Force of the Universe*. Harper Paperbacks, 2003. – *Примеч. авт.*

Внутреннее течение ци

Ци течет через вас, как река, следуя по пути наименьшего сопротивления. Когда поток ци свободен, открыт и ничем не связан, он течет к положительным, питающим жизнь силам. Мощная жизненная сила позволяет вам чувствовать себя полностью живыми, бдительными и «присутствующими». Вы чувствуете себя восприимчивыми по отношению к себе и окружающим точно так же, как свободно текущая река питает всю наполняющую ее жизнь, а также растения и животных, которые питаются благодаря ей. Ци – это сила, которая поддерживает связь круга жизни.

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.