



Око настоящего возрождения

Все 7 тибетских жемчужин в одной книге

Петр Левин

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Тема 1: ПРЕДИСЛОВИЕ

Повернуть время вспять

Тибет

Я еду в Китай

Молодой старец

Крах

Я иду вслед за Ю

Дорогой мертвых

Монастырь

Истинная история «Око Возрождения»

Тема 2: Второе рождение – полный комплекс упражнений

Глава 1. Вращение энергии

Мой духовный наставник

Семь упражнений

Я увидел энергию

Последовательность выполнения первого упражнения

Глава 2. Возвращение силы

Неразумная трата энергии – причина преждевременной старости

Коврик уединения

Последовательность выполнения второго упражнения

Глава 3. Связь тела и сознания

Чен объясняет, почему так важно правильно дышать

Управлять своей судьбой – это реально

Последовательность выполнения третьего упражнения

Энергия растворяет проблемы

Глава 4. Очищение энергии

Я сомневаюсь в себе

Все, с чем мы боремся, усиливается, все, что мы принимаем, уходит

Энергия нейтральна

Последовательность выполнения четвертого упражнения

Глава 5. Балансировка энергии

Непонятные недомогания

Я начинаю понимать без перевода!

Ключ к активному омоложению

Последовательность выполнения пятого упражнения

Я становлюсь «похож на человека»

Глава 6. Сила и защита

Ю обещает, что я стану неуязвимым

Небольшая тренировка по боксу

Сила духа укрепляет тело

Тайны личной силы

Последовательность выполнения шестого упражнения

Глава 7. Небесное Око

Жизнь – урок, который никогда не кончается

Шесть упражнений – настройка на гармонию Вселенной

Комплекс шести упражнений: итоги

Пещера

Посвящение

Небесное Око сияет для всех

Последовательность выполнения седьмого упражнения

Возвращение домой

Тема 3: Приложение 1. Общая схема выполнения комплекса второго рождения

Первый этап

Второй этап

Третий этап

Краткая схема выполнения упражнений

Первое упражнение: «Вращение энергии»

Второе упражнение: «Возвращение силы»

Третье упражнение: «Связь тела и сознания»

Четвертое упражнение: «Очищение энергии»

Пятое упражнение: «Балансировка энергии»

Шестое упражнение: «Сила и защита»

Седьмое упражнение: «Небесное Око»

Тема 4: Приложение 2. Отзывы людей, регулярно выполняющих комплекс второго рождения



Петр Левин

Око настоящего возрождения

Древняя практика тибетских лам, тайны которой открыты только в этой книге

ТЕМА 1 ПРЕДИСЛОВИЕ

Рассматриваемые темы:

Повернуть время вспять
Тибет
Я еду в Китай
Молодой старец
Крах
Я иду вслед за Ю
Дорогой мертвых
Монастырь
Истинная история «Око Возрождения»

Повернуть время вспять

Долгие годы я не решался предать широкой огласке то знание, обладателем которого мне пришлось стать при весьма необычных обстоятельствах. Не видя себя в роли учителя, гуру или проповедника, я строго следовал правилу не рассказывать о том, о чем меня не спрашивают. Лишь некоторым людям, заинтересовавшимся тем, как мне удастся так молодо выглядеть в моем уже не юном возрасте, я открывал секреты, но и то лишь убедившись, что их интерес не праздный, что они готовы сами на практике достигать того же результата. Но в последние годы я заметил, что таких людей, имеющих искреннее намерение повернуть вспять само время, становится все больше и больше. И как-то само собой произошло, что я обзавелся изрядным количеством учеников, которые, в свою очередь, понесли полученное знание дальше. В итоге возникла необходимость в некоем пособии, на которое можно было бы опираться. Но и тут сомнения не оставили меня: можно ли открывать все известные мне тайны? Все-таки одно дело, когда знание передается человеку, созревшему для восприятия, и совсем другое – передать его в руки всем желающим.

Сомнения эти развеяла сама жизнь. Ко мне обратился коллектив одной фирмы с просьбой провести семинар по омоложению. Опыт был успешен, и далее подобные предложения начали следовать одно за другим. Каждый раз меня встречала пусть небольшая, но весьма благодарная аудитория. И я понял: в мире происходят серьезные перемены. Ежедневно множество людей, будто просыпаясь ото сна, осознают, что жить как прежде больше невозможно. Страдания, болезни, преждевременная старость и уход из жизни – все это нужно остановить. И главное – люди почувствовали, что у них есть на это силы. Повернуть время вспять – это реально, и не для отдельных представителей человечества, а для огромного числа людей, и число это все возрастает день ото дня. Доставшееся мне тайное знание перестает быть тайным, потому что оно широко востребовано. Еще совсем недавно об этом можно было только мечтать...

Я по-прежнему не считаю, что наделен какой-то особой миссией, что должен «открыть глаза» непросвещенному человечеству – нет, я вполне обычный человек. Но раз уж моя судьба сложилась так, что я приобщился к тайнам, еще недавно доступным лишь горстке посвященных – то, видимо, и ответственность на мне за это лежит особая. В конце концов, знание дается нам, чтобы мы делились. Что я и собираюсь сделать в этой книге – теперь уже без сомнений, а с чувством радости, что время для этого пришло.

Но сначала мне придется рассказать по порядку всю мою историю.

Тибет

В далеких уже восьмидесятих годах прошлого века я окончил с красным дипломом Политехнический институт. Благодаря столь успешному завершению учебы я мог выбрать любой из самых удачных вариантов распределения. Остаться в аспирантуре и заняться наукой, или отправиться работать в НИИ, конструкторское бюро, на крупное предприятие в любом городе Советского Союза, и даже сразу на приличную должность – все это было реально. Но – молодость, наивность, не дававшая мне покоя романтика дальних странствий взяли верх, и я, к ужасу своих родителей, сам напросился, чтобы меня распределили подальше от дома, на Дальний Восток, на только начинавшееся строительство крупной ГЭС.

И надо сказать, ни разу не пожалел об этом. Да, были трудности, и тоска по дому, особенно поначалу – но я чувствовал себя прекрасно, занимаясь настоящим делом, а не просиживая штаны в каком-нибудь теплом местечке на непыльной работе. Многие жили тогда по принципу «где бы ни работать – лишь бы не работать», но для меня это было категорически не приемлемо. Я хотел работать, я хотел жить на всю катушку – и я получил все, что хотел: интереснейшее, живое дело, работу в атмосфере всеобщего энтузиазма и воодушевления, чем сопровождались тогда подобные стройки, быстрый карьерный рост, более чем приличную по тем временам зарплату. К тому же я был молод, энергичен, воодушевлен своими успехами, а еще больше – открывающимися перспективами – что еще нужно для счастья? Разве что настоящая, большая любовь. Но и ее, как мне казалось, я к тому времени встретил. У меня была любимая девушка, на которой я собирался жениться. Мы вместе работали, нас связывали общие интересы, общее дело и, как я был уверен, общая судьба.

Все шло хорошо до 90-го года, а потом наша стройка забуксовала, как и многие другие в то время – государственное финансирование стремительно скатывалось к нулю. Начались перебои с заработной платой, вынужденные отпуска, и все прочие «прелести» переходного периода в экономике. Вскоре стало ясно, что все работы по строительству ГЭС вот-вот будут свернуты (так, кстати, вскоре и случилось, и строительство возобновилось лишь в 1999 году). Но и тут я не унывал, потому что в это же самое время появлялись и новые возможности. Например, стало вполне реальным поехать работать за границу. Я стал упорно работать в этом направлении. И вот в 1991 году мне предложили работу по контракту в Китае, тоже на одном из энергообъектов.

Я еду в Китай

Это была большая удача, по крайней мере так я думал. Лишь одно омрачало мой успех – разлука с любимой. Работы в Китае для нее не нашлось, а ехать туда в качестве моей жены и домохозяйки она не хотела, ее интересовала собственная

карьера. Я ее понимал и не осуждал. И мы приняли, как мне казалось тогда, мудрое решение: отложить свадьбу на два года, до моего возвращения, а зато уж потом сразу купить квартиру и закатить грандиозное торжество – зря я, что ли, ехал зарабатывать? Будущая семейная жизнь виделась мне в моих радужных мечтах счастливой, благополучной, во всех отношениях устроенной, и два года не казались слишком большим сроком.

Мы поклялись друг другу в вечной любви, тепло попрощались, и я уехал.

Практически сразу же выяснилось, что мне не подходит ни местный климат – слишком жаркий и влажный, ни местная еда – слишком острая, буквально огнем сжигавшая мои внутренности. Я так и не смог к этому привыкнуть – так же, как к местным обычаям, культуре, языку. Все было чужое. К тому же я был совсем один, и с завистью смотрел на своих женатых коллег, приехавших в Китай с супругами, которые все как одна облачились в китайские одеяния, обзавелись веерами, и начали от нечего делать изучать какие-то китайские ритуалы и церемонии под руководством невесты откуда взявшихся учителей-китайцев. Зарядившись на этих занятиях энергией ци, женщины выглядели цветущими и довольными, и как могли скрашивали своим мужьям гостиничный уют, тогда как я довольствовался убогим холостяцким бытом.

В общем, об этой затее с Китаем я пожалел почти сразу. Остатки романтики дальних странствий окончательно выветрились из моей головы. Я затосковал, сто раз проклял эту «загранку», меня не радовали уже никакие деньги, которые я надеялся там заработать. Теперь я хотел только одного: скорее вернуться домой. Но прервать контракт оказалось невозможно, и я считал дни до полагавшегося мне отпуска.

Единственное, что меня радовало, это письма моей невесты. Поначалу она писала мне довольно часто, уверяла, что любит и скучает. Потом письма стали приходить все реже – моя любимая жаловалась, что у нее много работы, она устает, и времени нет совсем. На каждое ее письмо я писал ей по два, а то и по три ответа. Уговаривал беречь себя, побольше отдыхать. О своих трудностях не очень-то распространялся – не хотелось ее расстраивать. К тому же мечтал, как мы встретимся, когда я приеду в отпуск, и уж тогда наговоримся обо всем.

И вот когда до отъезда на родину оставалось каких-то две недели, произошла со мной удивительная история.

Молодой старец

На выходные я отправился в город, прогуляться по сувенирным лавочкам – хотел что-то привезти в подарок невесте, родственникам, которых я тоже собирался навестить, и друзьям. И так увлекся, бродя от магазинчика к магазинчику, что, подняв глаза, вдруг увидел, что нахожусь на совершенно незнакомой улице. Похоже, здесь начинался какой-то бедный квартал. Улочки стали совсем узенькими, магазинчики совсем маленькими. Как я сюда попал, а главное – как теперь найти дорогу обратно, я абсолютно не имел никакого представления. Ну надо же, – заблудился! Осмотревшись вокруг, я понял, что даже приблизительно не знаю, в какую сторону мне теперь идти. Зашел в ближайший магазинчик, задал вопрос на английском, но куда там – меня не поняли. То же самое было в другом, третьем, четвертом магазинчике – здесь говорили только по-китайски, а этот язык для меня был и остается совершенно непостижимым.

Уже почти совсем отчаявшись, и не представляя, что мне теперь делать, я, ни на что не надеясь, зашел в очередную лавочку. К удивлению своему увидел там человека европейской наружности.

Глядя на него, я пробурчал сам себе под нос по-русски: «Ну, если и здесь не говорят по-английски».

То, что я услышал в ответ, повергло меня в шок.

– Здесь говорят по-русски, – сказал хозяин лавочки, приветливо улыбаясь мне.

Сначала я просто онемел, все еще не веря, что мне это не мерещится. А потом так обрадовался, что сразу выложил незнакомцу почти все о себе – и как пошел за сувенирами и заблудился, и как жду отпуска, и как тоскую по дому.

Мой собеседник тоже был рад поговорить на родном языке – он оказался русским. Мне он поведал, что его отец до революции 1917 года был купцом, торговал «колониальными товарами», жил в Новосибирске, но и в Китае у него был торговый дом. Когда в России к власти пришли большевики, он сразу понял, что ничего хорошего его здесь не ждет, быстро собрал все самое ценное и с семьей эмигрировал в Китай. Здесь он успешно торговал, дела его торгового дома шли очень хорошо, пока не грянула культурная революция 1965–69 годов. Как и многие тогда, отец моего собеседника пострадал, и от всего дела только и осталась маленькая лавочка, доставшаяся по наследству сыну.

Я выразил сочувствие, но хозяин лавочки лишь махнул рукой – мол, ерунда, и сказал:

– Я доволен своей жизнью. А то, что не очень богат – так это и лучше: легче жить, когда нет лишней обузы.

С самого начала его рассказа о себе что-то мне показалось не так, какая-то была во всем этом неувязка. И тут до меня дошло: моему собеседнику по виду было никак не больше пятидесяти лет, а между тем из его рассказа выходило, что его отец еще до революции владел собственным делом. Может, он оговорился – не отец, а дед?

Но, впрочем, всякое бывает – поздний ребенок, вот и все. Думая, что нашел объяснение, я спросил:

– Вы здесь, в Китае и родились?

– Нет, молодой человек, родился я в России, – улыбнулся мой собеседник. – И родину свою очень люблю, хоть и живу вдали от нее. Хорошо помню ту Россию, прежнюю, дореволюционную, хотя было мне всего семь лет, когда пришлось ее покинуть.

– Как – семь лет? – я опять ничего не понимал, думал, что ослышался.

– Очень просто, родился я в 1910 году, и сейчас мне 81 год. Как видите, возраст свой не скрываю! – собеседник засмеялся молодым, звучным, совсем не старческим смехом.

Я таращился на него во все глаза и не знал, что сказать. Затем, наконец, выдавил из себя:

– Не может быть, – 81? Не может быть!

– Знаете, молодой человек, кстати, как вас зовут?

Я назвал себя, и мой собеседник в ответ попросил называть его Юрием Ивановичем, добавив, что китайцы зовут его просто Ю, но ему приятно слышать, как к нему обращаются полным русским именем.

– Так вот, – Юрий Иванович (которого, впрочем, мне тоже захотелось называть просто Ю) доверительно коснулся моего плеча, – не знаю, как вы, а я-то уверен, что случайностей в жизни не бывает. То, что вы пришли ко мне таким удивительным образом, то, что выведали мой возраст – это все не просто так, это знаки, знаки судьбы.

Я слегка отстранился, на миг подумав, а все ли в порядке с головой у этого странного человека – всякие разговоры о знаках судьбы и тому подобном казались мне подозрительными.

– Не смотрите так, – рассмеялся Ю, – я не сумасшедший, хотя вижу, что вы таким меня считаете!

Я начал было отнекиваться, но Ю перебил меня:

– Считаете, знаю. Думаете, и возраст свой я сочинил, и еще о каких-то знаках речи веду. Но нет, мой друг, я вполне в своем уме. В этом вы можете убедиться сами. Я хочу пригласить вас в небольшое путешествие – в горы, в Тибет. Уверю вас, вы там найдете то, о чем и не мечтали. И все ответы на любые вопросы получите. В том числе и о том, как повернуть время вспять.

Слова про время, которое можно повернуть вспять, я тогда, каюсь, пропустил мимо ушей. Мой случайный знакомый все больше казался мне сумасшедшим. Да и Китаем я был сыт по горло, хотел только одного – скорее оказаться дома, а потому ни в какой Тибет с ним, конечно же, не собирался.

Вежливо отказавшись, я поспешил закончить разговор, и спросил, наконец, как мне выбраться из этого района города. Юрий Иванович мне подробно объяснил дорогу, на своем предложении о путешествии в Тибет настаивать не стал, лишь добавил:

– Если вдруг все же надумаете – всегда буду рад вас видеть. Я отправляюсь ровно через три недели, в воскресенье. Так что у вас есть время для размышления.

Я ушел в полной уверенности, что тут и размышлять нечего – какой Тибет, с какой стати?

Крах

Вернувшись в гостиницу, я тут же забыл об этой встрече, тем более что меня там ждало письмо. От моей невесты писем не было уже очень давно, я с нетерпением ждал от нее хоть весточки, и думал, что, наконец, дождался. Но письмо было не от нее, а от одного моего приятеля.

Я раскрыл конверт, и оттуда выпала фотография, на которой было запечатлено какое-то свадебное застолье. Я глянул мельком, хотел уже отложить, но тут меня буквально как громом поразило. Невеста, вся в белом, сидела в полупрофиль, с улыбкой глядя на жениха. Жених мне был не знаком. А лицо невесты я узнал бы из тысячи.

Это была моя девушка.

Я зажмурился в надежде, что обознался, что мне показалось – просто от тоски, от того, что скучаю, думаю о ней. Но, открыв глаза, еще раз убедился: это она. Ошибки быть не может.

В порыве злости и отчаяния я порвал фото в клочки и бросил на пол. Затем судорожно развернул письмо, вложенное в конверт вместе с фотографией. Пробежал глазами строчки: приятель интересовался, как я живу, рассказывал о своих делах, работе. И лишь в конце как бы между прочим упоминал: вот, недавно на свадьбе погулял, сочувствую, тебе, старина, да не переживай ты, все они такие.

Какое там – не переживай. Жуткая обида, злость, доходящая до ненависти, буквально разрывала меня на части. Я-то был уверен, что моя девушка – лучшая на свете, что она единственная, неповторимая, не такая, как все. А вот поди ж ты – не дождалась! Вспомнились наши встречи, завертелись в голове ее слова, обещания, клятвы в любви. Все вранье, все ложь! А я-то поверил, поехал, как дурак, в Китай зарабатывать на свадьбу, на квартиру, на будущую благополучную жизнь. Все мечты, все светлые надежды рухнули разом.

Я многого не знал тогда, и потому в мыслях казнил и осуждал свою бывшую невесту как только мог. Я не знал, что она осталась без работы и без средств к

существованию. Я не знал, что она потеряла мать, скоропостижно скончавшуюся от инфаркта. А я был далеко, и не мог спасти ее от тоски, одиночества, и чего уж там – от надвигающейся нищеты. И ее скоропалительное замужество казалось ей тогда единственным шансом на спасение, но, как показали годы, счастья ей не принесло.

Но тогда я всего этого не знал, чувствовал себя обманутым и оскорбленным, и жить мне не хотелось.

Две недели, оставшиеся до отпуска, я прожил как во сне, ходил как в воду опущенный, лишь отмахиваясь от недоуменных вопросов коллег, мол, не заболел ли я. А потом вдруг понял, что на родину в отпуск я не поеду. Не хочу. Что мне там делать теперь?

Почти вся первая неделя отпуска прошла совершенно бездарно. Я просто лежал целыми днями на койке в гостинице и смотрел в потолок. А потом вдруг, ни с того ни с сего, мне вспомнился Юрий Иванович, наш странный разговор с ним. Не давая себе времени на размышления, я встал, быстро побросал в рюкзак самые необходимые вещи, и отправился в город. Мне было абсолютно все равно, куда, зачем и с кем отправиться. В Тибет – значит в Тибет. А почему бы, собственно, и нет?

Я иду вслед за Ю

Юрий Иванович несколько не удивился, снова увидев меня на пороге своей лавочки. Он встретил меня так, будто и не сомневался, что я приду. Спокойно сказал:

– Завтра идем.

И предложил мне переночевать в его доме – это было очень кстати: в гостиницу мне возвращаться не хотелось.

На следующий день, рано утром, мы сели в автобус, направляющийся в Лхасу.

Ехать было долго – почти двое суток. Я все еще находился в нервном состоянии, поэтому не чувствовал усталости ни от недосыпа (хотя автобус был спальный, с двухэтажными нарами, но нормально спать на них, да еще и в тесноте, духоте я не смог), ни от того, что дорога шла в гору, и все более явно ощущалась разреженность воздуха.

После ночи в дороге я задремал лишь под утро, но почти сразу проснулся, услышав какие-то крики снаружи, и понял, что автобус стоит. Выглянув, я увидел впереди шлагбаум и людей в форме, которые размахивали руками и что-то громко кричали.

Я вопросительно посмотрел на Ю, примостившегося на полке рядом, но он приложил палец к губам, приказывая мне молчать, и посоветовал на всякий случай забраться под полку. Я не понимал, зачем это нужно, но сделал, как он велит. Сам же Ю достал какие-то бумажки и пошел пробиваться к выходу.

Я сидел под полкой, слушая крики снаружи, и сердце у меня почему-то колотилось. Но вот наконец Ю вернулся, и автобус двинулся с места.

Я выбрался из-под полки, и Ю объяснил мне, в чем дело. Мы въехали на территорию Тибета, где иностранцам разрешалось путешествовать лишь группами, но не индивидуально. Я же был иностранцем, и каким образом Ю смог задурить голову полицейским, сунув им какие-то бумажки, для меня до сих пор загадка.

Тибет хоть и считается частью Китая, но сразу видно – другая страна. За окном поплыли другие дома, другие пейзажи, по-другому выглядевшие люди. Я постепенно успокоился. Величественные пейзажи за окном автобуса начали

действовать на меня умиротворяюще, напряжение спало. Теперь я уже с интересом смотрел по сторонам, постепенно осознавая, что своими глазами вижу Тибетские горы – «Крышу мира».

К горам я всегда относился с некоторой опаской. Подсознательную тревогу, и даже страх вызывал сам вид горных вершин. Сначала я думал, что так проявляет себя боязнь высоты. Но при этом на самолете я летал спокойно, безо всякой опаски. Видимо, причина была в другом: в горах я ощущал свою незащищенность перед бесконечностью, казался себе муравьем, оставшимся наедине с огромным Космосом.

Вот и теперь, глядя на расстилающееся вокруг высокогорье, я испытывал благоговение, смешанное почти с паническим ужасом: ну куда я лезу!

Но назад дороги не было.

Мы задержались в Лхасе – Ю сказал, что все-таки необходимо уладить формальности с моим разрешением на посещение Тибета, так как КПП со строгими полицейскими могли встретиться за каждым поворотом. Пока он куда-то ходил с моим паспортом, я успел побывать на экскурсии – храмы и прочие достопримечательности впечатлили, хотя меня все же начала доставать «горняшка» – горная болезнь, возникающая из-за большой разреженности воздуха и проявившаяся одышкой и головной болью. Я начал подумывать – а не хватит ли мне уже Тибета, может, на этом и закончить знакомство с ним?

– Тот, кто начал этот путь, должен пройти его до конца, – загадочно ответил Юрий Иванович, когда я поделился с ним своими сомнениями.

Я пожал плечами, но к своему удивлению понял, что и впрямь готов идти до конца, хотя все еще не понимал, что это за путь и куда он ведет.

Затем мы снова долго ехали на автобусе по горным дорогам. Потом автобус привез нас на конечную остановку, и дальше мы пошли пешком.

Горы вдруг перестали меня пугать. Я понял, что красивее места в мире просто не видел. Приступы горной болезни прошли, и дышалось теперь легко – видимо, я привыкал к разреженному воздуху. Все мои невзгоды внезапно отошли на задний план. И я почувствовал себя безо всяких видимых причин почти счастливым – это горы так действовали, давая ощущение свободы и беспричинной радости.

Мы пришли в какую-то деревню, и Ю сказал, что здесь нам надо запастись водой и продуктами. Оказывается, на дальнейшем нашем пути уже не встретится населенных пунктов, а идти нам предстоит довольно долго.

Дорогой мертвых

Пока мы отоваривались в весьма убогого вида лавочке, хуже, чем наши деревенские сельпо, местные жители смотрели на нас как-то странно, и даже как будто испуганно. Я спросил Ю, заметил ли он это тоже.

– Конечно, заметил, – ответил он. – И удивляться тут особо нечему – ведь мы собираемся идти в горы по дороге, которую здесь называют дорогой мертвых. А я сообщил об этом хозяину лавки, когда он поинтересовался, куда мы направляемся.

– Дорогой мертвых? – я опешил. – И что это значит?

– Видишь ли, многие люди, ушедшие по этой дороге, не вернулись назад. Жители этой деревеньки думают, что мы сошли с ума, раз тоже направляемся туда.

Меня как холодным душем окатило. Я мгновенно окончательно вышел из того трансового состояния, в котором все еще пребывал после известия об измене моей невесты. Вдруг до меня дошло все безумие моего поступка: я пошел

неизвестно куда, в чужие, опасные горы, с незнакомым человеком, у которого явно не все в порядке с головой, доверился ему, и вот теперь выясняется, что он ведет меня на верную смерть?

Я был готов развернуться и рвануть прочь, куда глаза глядят. Но какая-то сила не давала мне сдвинуться с места.

Ю смотрел на меня чуть насмешливым испытующим взглядом, и я вдруг устыдился своего страха, своего порыва сбежать. Мысль о том, что от судьбы в самом деле не уйдешь, а в этих горах – моя судьба, неожиданно откуда ни возьмись пронеслась в мозг. И вместо того чтобы сбежать, я спокойно спросил:

– И что же, ты уже ходил по этой дороге мертвых?

– Да, и не один раз, – был ответ.

– И как же тебе удалось вернуться?

– Очень просто. Тем же путем, каким шел туда.

– А почему же другие не вернулись?

– Не хотели. Предпочли остаться там.

– Там – это где?

– Там, в горах, есть монастырь. Разве я тебе не говорил, что мы направляемся в монастырь?

Я не помнил, чтобы он мне об этом говорил. Про монастырь я услышал в первый раз.

– А почему же ты вернулся?

– Понимаешь ли, я пока еще не хочу бессмертия. Не готов к этому.

Этот ответ меня поразил.

– Бессмертия? – переспросил я. – Ты хочешь сказать, те, кто остается в этом монастыре, хотят бессмертия? И что, они верят в эти сказки?

– Потерпи, – оборвал меня Ю. – Давай договоримся, что ты пока не будешь задавать вопросов. Вскоре сам все узнаешь.

И я замолчал, хотя меня распирало любопытство.

Заночевав в деревне, в доме одного из местных жителей, у которого, как я понял, Ю останавливался уже не в первый раз, на следующий день рано утром мы начали подниматься в гору. Утренний воздух был холодным и кристально чистым – я не мог надыхаться, во мне снова рос восторг от того, что я оказался в таком необыкновенном месте. И ноги сами несли меня, я даже не ощущал крутизны подъема.

Но больше всего меня поразил Ю – он явно не знал усталости, и так быстро передвигался, что я временами едва за ним поспевал. Тут я вспомнил о его возрасте, в который я все еще верил с трудом, и подумал, что он очень силен и вынослив даже для пятидесятилетнего человека, а не то что для старика, которому за восемьдесят.

Впрочем, называть его стариком язык ну никак не поворачивался.

Время от времени мы останавливались для привала, чтобы немного отдохнуть и перекусить. Мне снова хотелось задавать вопросы про монастырь, куда мы идем, но Ю жестом предлагал мне помолчать, и вместо рассказов о цели нашего путешествия заводил разговор про особенности природы Тибета. От него я узнал, что эти горы – самое солнечное место в мире. Лучи солнца здесь беспрепятственно проникают через атмосферу, и поэтому в Тибете люди практически не болеют инфекционными заболеваниями. Солнце действует дезинфицирующе, убивает болезнетворных микроорганизмов! Здесь сами собой излечиваются кожные болезни. А раны, царапины, ссадины можно не обрабатывать йодом или зеленкой – под солнцем они быстро заживут и так, и не будет ни нагноения, ни заражения.

Наш путь все круче уходил в гору. Вдруг тропа уперлась почти в отвесную скалу, и я с ужасом понял, что нам придется сейчас карабкаться вверх. Никакого опыта горного туризма, а тем более лазания по скалам у меня не было. Но Ю, как опытный проводник, успокоил меня, и показал едва заметные выступы на скале, куда надо ставить ноги. Странно, но у меня совсем не было страха, хотя несколько раз моя нога, не найдя опоры, повисала над пропастью. Ю страховал меня и подсказывал, куда сделать следующий шаг.

Совершив это восхождение, мы снова вышли на более или менее полого идущую вверх тропу. Но успокоился я рано, так как очень скоро тропа вывела нас на край огромной пропасти. Теперь нам предстояло двигаться вдоль обрыва по узенькой кромке, которую тропой можно назвать весьма условно. Ю посоветовал мне не смотреть вниз, и довольно быстро пошел вперед. Я двинулся следом, судорожно цепляясь руками за отвесную стену справа, осторожно делая маленькие шажки, и мгновенно отстал. В какой-то момент страх подступил совсем близко – но я буквально нутром почуял, что стоит лишь дать страху хоть малейшую власть над собой, как ноги мгновенно ослабеют, тело потеряет равновесие, и тогда дорога мертвых вполне оправдывает для меня свое название. Неимоверным усилием воли мне удалось отогнать страх, удержать его на расстоянии, и я уже увереннее продолжил путь.

Там, где опасная тропа кончалась, и дорога снова возвращалась на безопасное плоскогорье, меня ждал Ю. В его глазах я увидел уважение.

– Самое трудное позади, – сказал он. – Дальше будет легче.

Монастырь

Солнце клонилось к закату, и Ю сказал, что мы должны заночевать в пещере. Я лег на голые камни, и тут же уснул мертвым сном – сказались все же усталость и напряжение.

На следующее утро мы вновь отправились в путь, и снова шли целый день. Я уж думал, что придется провести еще ночь в горах – но вдруг за ближайшим поворотом мне открылось удивительное зрелище.

Здесь, в этих горах, которые казались мне абсолютно необитаемыми, раскинулся целый городок. Каменные домики выростали прямо из скал. Когда мы подошли ближе, я увидел, что домики чистые и ухоженные, тут и там между ними возвышаются разноцветные пагоды, в середине стоит высокое сооружение – видимо, храм, и все это утопает в зелени.

– Поздравляю тебя, – сказал Ю. – Вот мы и пришли. Ты прошел испытание дорогой мертвых. Ты смог пройти ее – и остаться живым.

Меня в который раз прошиб холодный пот.

– Как? – спросил я. – Значит, дорога мертвых – это все-таки не метафора? Не все доходят живыми?

– Не все, – подтвердил Ю. – Только те, кому на самом деле нужно оказаться здесь. Я не зря почувствовал, что тебя привела ко мне сама судьба. Судьба дала мне знак, что ты из тех, кто может дойти сюда. Хотя полной уверенности у меня не было. Один раз я уже ошибся, повел сюда человека. Случился обвал как раз там, над пропастью. Меня пощадило, а он погиб. После того случая я зарекся брать с собой попутчиков. Правда, и желающих не было – ведь дорога мертвых чаще всего отпугивает случайных людей. Но с тобой снова решил рискнуть. К счастью, на сей раз риск себя оправдал.

– Но, может, ты, наконец, объяснишь мне, для чего мне нужно было прийти сюда?

– Потому что ты из тех, кто может повернуть время вспять и научить этому других.

Опять он сказал эту загадочную фразу, и опять я ничего не понял.

Мы прошли в ворота монастыря, и я увидел множество людей в ярко-оранжевых одеждах. Многие из них дружески кивали Ю и с интересом смотрели на меня.

Я обратил внимание, что все монахи, или ламы, как их тут называют, были очень молоды. Я уже понимал, что, как и в случае с Ю, внешность может вводить в заблуждение, и все же сказал:

– Я был уверен, что в монастыре живут главным образом глубокие старики. А здесь – молодые люди, почти юноши.

(Тогда я еще не знал, что во многих монастырях Тибета принимают послушниками даже восьмилетних детей – но этот монастырь был исключением).

– Этим «юношам» никак не меньше девяноста лет, – усмехнулся Ю.

Я вытаращил глаза.

– Да-да, а самому старому сто пятьдесят. Но и ему ты не дашь больше пятидесяти.

– Но как?! – только и смог вымолвить я.

– Ламы этого монастыря – хранители источника молодости.

Источника?! Я сразу представил себе родник или колодец, или какое-нибудь подземное озерцо в глубокой пещере. Что-то я слышал о том, что в горах Тибета есть особые пещеры, где человек может очень долго не стареть. Вот оно что – наверное, здесь есть какая-то особая вода, и это она действует омолаживающее.

– Что-то вроде эликсира молодости? – спросил я.

– Нет, – улыбнулся Ю. – Эликсир здесь ни при чем. Источник молодости – это особый ритуальный комплекс, который ламы выполняют ежедневно. Он дает не просто молодость, он дарит больше – второе рождение. Благодаря этому все они смогли повернуть свое личное время вспять.

Я не представлял, что это могут быть за ритуалы, которые девяностолетних стариков превращают в молодых людей. Наверное, они очень сложны, требуют массы времени и доступны лишь посвященным.

– Нет, – ответил Ю, когда я поделился с ним этими мыслями, – комплекс очень простой, времени требует совсем немного, и доступен любому, кто искренне намеревается победить старость и смерть. Я, как уже говорил тебе, пока не мечтаю о бессмертии, поэтому хожу в монастырь всего раз в год, а комплекс выполняю самостоятельно уже двадцать лет. Те же, кого ты видишь здесь, верят, что станут бессмертными, и у этой веры есть вполне серьезные основания.

Нет, моему уму все это казалось недоступным. Я не мог поверить, что тоже достигну тех же результатов, что и Ю. Во-первых, я был достаточно молод, и еще не задумывался о том, как победить старость. Во-вторых, я был уверен, что для вечной молодости, если она и возможна, надо жить здесь, в этих горах, дышать этим воздухом, и не знать всех тех проблем, с которыми мы сталкиваемся в городах.

– И все-таки ламы делятся своими секретами вечной молодости со всеми, кто сумел добраться сюда, – улыбнулся Ю. – И даже тот, кто вернется потом обратно в шумный город, сможет при своем обычном образе жизни достичь если не вечной, то очень долгой молодости, здоровья и долголетия.

– Если это так просто, и ламы ничего не скрывают – почему же людям так мало известно про это? Почему люди продолжают стареть и умирать, если каждый может помолодеть? – я все никак не мог преодолеть свой скептицизм.

– Дело в том, что люди подвержены страстям и ничего не знают об истинной своей природе, – ответил Ю.

Истинная история «Око Возрождения»

Затем, когда мы уже разместились по кельям – крохотным комнаткам почти безо всякой обстановки, и вернулись к нашей беседе, Ю спросил меня, не читал ли я книгу Питера Кэлдера «Око Возрождения». Я ответил, что не читал – так как вообще не интересовался подобной литературой, к тому же в те годы в России она была малодоступна. Тогда он рассказал мне, что в этой книге излагается история некоего английского полковника в отставке, который побывал в этом монастыре, и в результате в свои семьдесят с лишним начал выглядеть от силы на сорок.

– Я с этой книгой познакомился сразу, как только она была опубликована – почти полвека назад, – продолжил рассказ Юрий Иванович. – И понял, что должен найти этот монастырь, тем более что по некоторым признакам определил: это где-то рядом. И все-таки десятилетия прошли, пока я оказался готов к этому пути. Все эти десятилетия я занимался по системе, описанной в книге. Но чем больше занимался, тем отчетливее понимал: результатов, которых достиг герой книги, мне не видать. Более того, я встречался со многими людьми, тоже выполнявшими комплекс, описанный в книге, он действовал, безусловно, благотворно, но все же такого явного омоложения не гарантировал. И я дал себе слово, что раскрою эту тайну, выведу, в чем тут дело.

Я слушал Юрия Ивановича, и заинтересовывался все больше. Загадка таинственного комплекса заинтриговала меня.

– И в чем же оказалось дело? – спросил я уже с нескрываемым интересом.

– В том, что в книге представлен не весь комплекс. Там только его часть. А по частям он не работает так, как нужно. Более того – в книге не описана самая важная часть комплекса. Я сразу почувствовал, что там есть какая-то недосказанность. Речь идет об Оке Возрождения, или Небесном Оке – так называют комплекс сами ламы. Подразумевается, что **существует некий надмирный источник силы, энергии, молодости** – а что еще иное может быть этим Оком? Однако в книге не говорится, что это за источник, и как его найти. Вместо этого предлагается просто ежедневно стимулировать собственную энергетику организма – заводить, как заводят механические часы. Но собственные ресурсы не безграничны, и как их ни заводи, рано или поздно они будут исчерпаны. Если не найти другой источник.

– И вы нашли его? – с нетерпением спросил я.

– Сначала я искал его, следуя информации, изложенной в книге Кэлдера – там описывается кроме пяти основных ритуалов комплекса еще и шестой, предполагающий омоложение за счет особого использования сексуальной энергии. Но я быстро понял, что и это не то. К тому же там очень много предостережений – мол, если неправильно применить метод, то он приведет не к улучшению, а к ухудшению состояния. Да и сам метод описывается так, что для большинства людей оказывается просто невыполнимым. В этом было что-то неправильное. Я сразу заподозрил ошибку. И лишь когда сам добрался сюда – то все для меня встало на свои места, я смог получить истинную, достоверную информацию.

От моего скептицизма не осталось ни следа. Я загорелся целью тоже узнать истину! Тем более что мне не нужно было тратить десятилетия на поиски монастыря, в свои неполные тридцать я уже был здесь.

Ю понял мое настроение, посмотрел с заговорщицким видом и сказал:

– Может быть, именно ты станешь тем человеком, кому удастся узнать и донести до людей знание о вечной молодости в его истинном и завершенном виде.

– Почему вы так думаете? – спросил я.

– Ты не алчный. Ты искренний и честный. И к тому же попасть сюда в твоём возрасте – это неслыханная удача. Я бы не поверил, что это возможно, если бы сам не встретил тебя.

Меня уже не нужно было уговаривать. Я сам принял решение: я остаюсь. Я хочу узнать тайну вечной молодости. Я хочу повернуть время вспять и заново родиться. Я хочу научить этому же и других людей.

Так началось мое обучение в монастыре.

ТЕМА 2

Второе рождение – полный комплекс Упражнений



Око возрождения

Глава 1

Вращение энергий

Рассматриваемые темы:

Мой духовный наставник

Семь упражнений

Я увидел энергию

Последовательность выполнения первого упражнения

Я довольно быстро втянулся в весьма своеобразную жизнь монастыря. Мне нравилось, что здесь нет привычной для наших монастырей тишины и однообразия – напротив, во всем было буйство красок: разноцветьем сияли домики лам, внутреннее и наружное убранство храмов, поражали своей пышностью ритуалы с песнями и плясками в причудливых одеждах и масках, да и в повседневной жизни монахи много пели, говорили, смеялись.

Поразило меня и то, что монахи жили не скученно, не в общих кельях, а каждый в своем доме. Дома эти были и совсем скромные, и побогаче. Насколько я мог судить, обстановка во многих из них была вовсе не такой аскетичной, как в тех кельях, которые предоставлялись временным постояльцам, таким как мы с Ю. Здесь было не обязательно вести аскетический образ жизни – но все же и роскоши особой, конечно, не было, потому что ламы, отрешившиеся от мирских забот, не нуждались в ней. Многие из них были очень богатыми людьми, но осознанно выбравшими скромность в быту.

Ритуалы, медитации, изучение философских трактатов – вот что занимало основную часть времени живущих здесь. Но и физической подготовке уделялось много внимания – все ламы не только молодо выглядели, но и находились в прекрасной физической форме благодаря ежедневным тренировкам в гимнастике, беге, боевых искусствах.

Каждое утро меня будил необычный протяжный звук – так, сигналом трубы, похожей на морскую раковину, начинался день монастыря. И тут же открывались двери и окна, ламы один за другим выходили на обширную площадь перед храмом, цепочкой обходили его по кругу, а затем размещались на площади, чтобы приступить к главному действию, с которого начинался каждый день жизни в монастыре – ритуалу, направленному на то, чтобы повернуть время вспять и прийти ко второму рождению.

Непосвященному, вроде меня, это могло показаться чем-то вроде гимнастики или причудливого танца. Об истинной, глубинной сути происходящего я узнал через несколько дней после нашего прихода в монастырь, когда я уже успел немного здесь освоиться, и, по словам Ю, оказался готов приступить к практике.

Мой духовный наставник

Однажды утром Ю привел меня в один из небольших двориков перед аккуратным домиком, положил прямо на землю маленький коврик и велел мне сесть на него, а сам куда-то ушел. Через несколько минут он вернулся в сопровождении худощавого, почти наголо обритого ламы, возраст которого, конечно, я бы не взялся определить, но на вид он был довольно молод.

Ю сказал, что это лама Чен, который будет моим духовным наставником, гуру. Я удивился, потому что думал, что учить меня будет сам Ю. Как я могу учиться у кого-то другого, не зная языка?

Ю засмеялся и сказал:

– Чтобы учиться у меня, не надо было проделывать такой долгий путь. Нет, ты должен получить знание из первых рук. Что касается языка – то сначала я послужу переводчиком, а в дальнейшем ты и без перевода все будешь понимать.

Пока я ничего не понимал, но лишь кивнул, соглашаясь.

Чен попросил меня **сесть на коврик в позу лотоса**, из чего у меня, конечно, ничего не вышло. Тогда он посмотрел на меня очень недовольно, даже сердито, и пробормотал что-то по-тибетски, с интонациями, которые показались мне угрожающими. Ю улыбнулся, глядя на мой испуганный вид, и сказал, что я должен привыкнуть: мне может показаться, что со мной обращаются грубо, но на самом деле это не так. Такая манера обращения необходима, чтобы мобилизовать все силы и возможности ученика. Иначе большинство учеников отвлекаются, теряют нить того, о чем говорит учитель, и практически спят на ходу.

Я принял это к сведению, но привыкнуть к своеобразной манере воспитания местных лам мне удалось не сразу.

В итоге Чен согласился, чтобы пока я сидел, опустившись на пятки. Главное, чтобы спина была прямая, а руки лежали на коленях ладонями вверх – такая поза лучше всего способствует восприятию информации.

Затем Чен объяснил мне, чему, собственно, он будет меня учить. (Ю переводил.)

Семь упражнений

Ритуал второго рождения, сказал он, состоит из семи упражнений. Я должен буду освоить их все, но не сразу, а поочередно. Пока я не научусь правильно выполнять каждое из семи упражнений, приступать к ритуалу нельзя. Сначала нужно выучить по отдельности первые шесть упражнений. Само по себе каждое упражнение действует благотворно, и позволяет в некоторой степени замедлить время, то есть отодвинуть старость. Но все они еще не составляют ритуал, то есть желанной цели, поворачивания времени вспять и возвращения молодости, не дадут.

Чтобы все упражнения соединились в единый ритуал, нужно освоить ключ к нему. Ключом является седьмое упражнение. В чем его суть, Чен мне пока сообщить не мог. Это таинство, доступное лишь тому, кто освоил шесть упражнений. Причем освоил если не в совершенстве, то весьма близко к тому.

Я спросил, сколько времени уйдет у меня на освоение всех упражнений. Мне казалось, что моего короткого отпуска не хватит для того, чтобы освоить такой сложный ритуал, да еще почти в совершенстве. На что Чен ответил:

– Ты можешь потратить на это ровно столько времени, сколько захочешь. Главное, что тебе для этого нужно – сформировать четкое намерение освоить ритуал за определенное время.

– Но ведь, наверное, есть какой-то минимальный срок, объективно необходимый для этого? – спросил я.

Ю и Чен переглянулись и усмехнулись. Затем Чен продолжил:

– Для кого-то достаточно недели, кому-то и всей жизни мало. Притом, что ритуал для того, кто действительно хочет его освоить, совсем не сложен. Я же тебе говорю, это зависит только от тебя. Если ты твердо и определенно решишь уложиться в имеющийся у тебя срок – ты уложишься. А если ты будешь вялым, разболтанным, и не сможешь собраться, то твоё обучение может затянуться на годы. Но в таком случае в нем мало смысла.

Я по-прежнему мало что понимал, но про себя вдруг четко и определенно решил, что непременно соберусь и освою все ровно за четыре недели. Видимо, мое состояние как-то передалось учителю, и он наконец улыбнулся. Затем подошел ко мне и одобрительным жестом коснулся плеча, что-то тихо сказав.

– Он говорит, что ты все хватаешь на лету, способный ученик, – перевел Ю, и тут же спохватился: – Правда, он велел это тебе не переводить, чтобы ты не зазнался.

Зазнаваться я и не собирался, не с чего было, напротив, пока я чувствовал себя тупым и бездарным невежей.

Я увидел энергию

Еще больше ощущать себя ничтожеством я начал, когда Чен завел разговор об энергиях.

Он спросил, знаю ли я, что человеческое тело – это только видимость, а на самом деле мы состоим из энергии?

Я невольно поморщился – разговоры об энергиях я считал полной дурью. И сразу же вспомнил приехавших в Китай жен моих коллег, которые якобы заряжались какими-то энергиями под руководством учителей, которых я считал шарлатанами. Неужели и здесь мне предложат нечто подобное?

В это время Чен вдруг громко хлопнул в ладоши прямо перед моим носом и выкрикнул что-то резкое. Я сильно вздрогнул.

– Ты не веришь, – сказал Ю. – Тогда смотри на него внимательно.

Еще не оправившись от шока, я во все глаза уставился на своего гуру.

Раскинув руки в стороны, он начал медленно раскручиваться по часовой стрелке.

Он раскручивался все быстрее и быстрее, даже у меня невольно закружилась голова – а ему, казалось бы, это ничего не стоило.

Я смотрел на крутящуюся фигуру, и какое-то время четко видел ламу в оранжевом одеянии, его лицо, фигуру, руки и ноги...

Но затем что-то случилось у меня с глазами. Вернее, так мне показалось сначала – что с глазами не в порядке. Я даже проверил, не закрылись ли они случайно – но нет, мои глаза были открыты.

Но видел я перед собой теперь не крутящегося ламу.

Я видел бешено вращающийся кокон белого цвета.

Это было что-то вроде веретена. Или нет, скорее гигантского яйца, состоящего из ослепительно белого света, вернее, потоков, нитей света, крутящихся с невероятной скоростью.

Я смотрел как замороженный, а потом вдруг понял, что теряю сознание, и закрыл лицо руками.

Кто-то коснулся моей головы. Я открыл глаза. Это был Чен. Он стоял рядом со мной, все тот же обычный с виду человек, и приветливо улыбался.

– Что это было? – спросил я.

Теперь они оба, Ю и Чен, захохотали в голос.

– Не задавай глупых вопросов, – перевел Ю. – Ты сам знаешь, что это такое.

Каждый человек знает – это знание есть у нас глубоко внутри, в подсознании. Так глубоко, что большинство людей за всю свою жизнь так и не могут его осознать. Но тот, кто хочет повернуть время вспять, должен знать правду. Правда состоит в том, что каждый человек – это вращающаяся энергия. Живой человек, конечно. У трупа уже нет никакой энергии. И чем ближе человек к старости и смерти – тем меньше у него этой энергии остается. Хотя должно быть наоборот.

Я молчал, вдруг осознав, что все увиденное мне действительно не привиделось. Я видел энергию! Уж как мне это удалось – я не знаю, наверное, без помощи моих наставников тут не обошлось, они каким-то образом помогли мне войти в нужное состояние. Но то, что я видел, не было плодом воображения – вдруг я понял это совершенно четко. Это было правдой. **Человек – это вращающаяся энергия.** В самом деле, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать! В тот самый момент я понял, что больше никогда не буду относиться с иронией или тем более с насмешкой к словам об энергиях, из которых состоит мир и сам человек. Как я мог раньше смеяться над истиной, как мог не верить в нее?

Дальше я слушал все, что говорил мастер, с величайшим вниманием.

Энергетические вихри

А он говорил о том, что **каждый живой человек представляет собой совокупность энергетических вихрей, составляющих вращающийся кокон.**

Основных вихрей, более известных под названием чакры, семь. Они расположены вдоль позвоночника, но не в том, что мы называем физическим телом, а в более тонком, энергетическом теле. Места расположения основных вихрей: копчик, низ живота, область чуть выше пупка, солнечное сплетение, основание горла, область между бровями, макушка головы.

Кроме того, есть вспомогательные вихри: в области ступней, колен, бедер, кистей рук, локтей, плеч.

У живого, молодого, здорового и сильного человека все вихри вращаются по часовой стрелке. Благодаря их энергии постоянно происходит «подкрутка» всего энергетического кокона, охватывающего наше физическое тело. Эта энергия и ее движение и помогает человеку оставаться молодым и здоровым.

От рождения у большинства людей достаточный запас сил и энергии. Поэтому в первой трети жизни о состоянии вихрей можно даже не заботиться – они работают сами собой.

А вот дальше, если человек не заботится о своем состоянии, вихри начинают постепенно угасать. Они вращаются уже не столь интенсивно, а некоторые могут даже вообще останавливаться. И общая энергия всего энергетического кокона постепенно сходит на нет. У старого человека эта энергия уже едва теплится. Его тело уже не охвачено коконом энергии, потому что этой энергии слишком мало, и она даже не может выйти за пределы тела.

Энергия дает молодость

В этом месте повествования учителя я задал вопрос: почему Чен сказал, что все должно быть наоборот, что с возрастом энергия должна только нарастать? Разве не является естественным то, что к старости человек слабеет и его энергетические ресурсы истощаются?

– **Одна из основных задач человеческой жизни – воссоединиться с небесным источником энергии. Когда собственные запасы истощаются, нужно научиться восполнять их при помощи этого источника. Тогда вихри получают новую силу. Часто – даже большую, чем та, что была дана от рождения. Тот, кто научился этому, получает шанс не стареть.** Но большинство людей не заботятся об этом. Они проживают жизнь от рождения до смерти, даже не догадываясь о своих истинных возможностях.

Я, конечно, тут же задал вопрос, как этому научиться.

– Для этого ты и пришел сюда, – ответил Чен. – Но не спеши. Сейчас ты к этому еще не готов. Твое тело не готово к воссоединению с небесным источником. **Сначала тебе надо научиться чувствовать свои вихри, придавать им силы собственным намерением и собственными действиями.** На это и нацелено первое упражнение, первое действие ритуала.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Последовательность выполнения первого упражнения

Чен велел мне быть очень внимательным, и изложил последовательность действий первого упражнения.

1. Нужно встать прямо по центру свободного пространства, достаточного, чтобы раскручиваться с вытянутыми в стороны руками и не задевать ни за какие предметы.
2. Вытянуть руки в стороны параллельно полу. Глаза не закрывать.
3. Медленно начать поворачиваться по часовой стрелке, чтобы в итоге сделать полный оборот вокруг своей оси – на 360°.
4. Завершив полный круг, не останавливаясь, идти на второй круг, ускоряя движение.
5. Завершив второй круг, без остановки поворачиваться третий раз, ускоряя движение.

Пояснения к упражнению

Чен сказал, что на первый раз мне нужно ограничиться тремя поворотами. **Что я должен тренироваться – с перерывами, весь день делать эти три поворота, добываясь состояния, когда перестанет кружиться голова. На следующий день я должен прибавить еще два оборота, на следующий день еще два, и так ежедневно по два, пока не научусь спокойно поворачиваться девять раз. Только после этого я смогу приступить к освоению второго упражнения, параллельно все наращивая обороты в первом.**

Сначала мне показалось, что выполнить это ничего не стоит. По сравнению с тем бешеным вращением, которое продемонстрировал сам мастер Чен, что такое три оборота?

Я лихо вскочил с места, и три раза повернулся, стараясь делать это как можно быстрее. На третьем обороте я потерял равновесие, и меня заметно качнуло в сторону.

Перед глазами все плыло.

Чен и Ю веселились как могли.

– Во-первых, **не спеши**, – сказал Чен, отсмеявшись. – **Наращивай темп медленно, по крайней мере, поначалу. Во-вторых, во время вращения держи голову немного повернутой вправо, чтобы можно было смотреть в сторону движения.** Иногда советуют фиксировать взгляд на какой-то одной точке, как это делают артисты балета, выполняя фуэте, но это неверный совет, забудь о нем. Во время вращения надо смотреть вправо, по ходу движения – так ты уменьшишь головокружение. **И в-третьих, следи за осанкой – спина должна быть строго вертикальной. Представь, что ты – вращающаяся ось, спица. Тогда тебя не будет так мотать из стороны в сторону.**

– Может, если покрутиться затем в левую сторону, легче будет уравновеситься? – спросил я.

– Нет, – строго сказал Чен. – **Только в правую!** И запомни это. **Вихри человеческого тела вращаются в правую сторону. И чтобы их почувствовать и придать им нужный импульс, вращаться надо только в правую сторону.** Это касается и мужчин, и женщин. Женщины почему-то иногда думают, что если мужчинам нужно вращаться в правую сторону, то значит им – в левую. Почему-то им кажется, что они должны делать все ровно наоборот, не так, как мужчины. Но это в корне неверно. У женщин, как и у мужчин, вихри вращаются по часовой стрелке, то есть в правую сторону. А потому всем независимо от пола надо вращаться тоже по часовой стрелке.

Я про себя сначала подивился, что этот ритуал, оказывается, осваивают и женщины тоже. А потом подумал: а почему бы и нет? Пусть в этом монастыре женщины не встречались, но я слышал, что в Тибете существуют и женские монастыри.

Первый урок был окончен, и я отправился тренироваться самостоятельно. Напоследок Чен дал мне еще одно наставление:

– **Не делай вращения через силу. Если чувствуешь, что голова закружилась, сразу же прекращай. И обязательно позволь своему телу принять ту позу, какое оно захочет после вращения.** Если закружившаяся голова потянет тебя лечь, или даже упасть, и немного полежать – сделай это, но долго не залеживайся, отдыхай только до того момента, когда голова перестанет кружиться. **И не слишком усердствуй в тренировках. Делай перерывы.** Помни, что чрезмерные усилия не полезны.

– Но ты ведь не будешь учить меня дальше, пока я не освою девять вращений без головокружения? – спросил я. – Как же мне не усердствовать?

– Ты должен достичь девяти вращений без головокружения спокойно и естественно, без насилия над собой, – ответил Чен. – Если ты придешь ко мне с выполненным заданием, но будешь при этом изможденным, усталым, я также не буду тебя учить дальше. Поэтому потрать на это столько времени, сколько понадобится твоему телу для получения правильного результата.

Я постоянно помнил, что лишнего времени у меня нет, но все же старался следовать наставлениям учителя. Уже к концу этого дня я спокойно и легко выполнял три вращения без головокружения. Хотел было добавить еще вращений, но вспомнил, что это можно сделать только на следующий день.

Через четыре дня упорных, но не изнурительных тренировок я мог выполнять девять вращений, не теряя равновесия и не страдая от головокружения. И снова Ю привел меня в тот же самый дворик, где ждала меня новая встреча с моим гуру.

Глава 2

Возвращение силы

Рассматриваемые темы:

Неразумная трата энергии – причина преждевременной старости

Коврик уединения

Последовательность выполнения второго упражнения

Следующая встреча с учителем началась с неожиданного для меня вопроса.

– **Кому, когда и в каких количествах ты отдавал свою силу?** – спросил Чен.

Я лишь смотрел на него недоуменно, не зная, что ответить. Я не понимал самого смысла того, о чем он спрашивал. – Он имеет в виду, что **многие из нас до поры до времени тратят массу силы по пустякам**, – пояснил Ю, снова присутствующий в качестве переводчика (впрочем, я считал и его своим учителем тоже). – **На ненужные цели, а главное – на пустые переживания.** Пока в один прекрасный день не обнаруживают, что превратились в немощных, дряхлых, ни на что не годных стариков. И часто это происходит далеко не в престарелом возрасте.

**Неразумная трата энергии – причина
преждевременной старости**

Теперь я начал понимать, о чем речь. Даже в своем совсем молодом возрасте я уже знал, что такое усталость, не столько физическая, сколько душевная. Я все чаще чувствовал себя обессиленным, выжатым, как лимон, хотя особых причин для этого вроде бы и не было. Хуже всего, что в такие минуты я полностью терял ощущение смысла жизни. Все вокруг становилось пресным, скучным, неинтересным. **Я тратил силы на то, что мне казалось важным, даже необходимым! Учеба, работа, любовь, друзья.** Другое дело, что в итоге и работа перестала радовать, и любовь предала, и друзей в нужный момент рядом не оказалось. Получается, что все то, во что я вкладывал силы, не оправдало моих надежд. Но неужели это означает, что теперь я должен стать эгоистом, жить только для себя, никому и ничему не отдавая силы?

Когда я задал этот вопрос вслух, лама Чен ответил мне:

– **Становиться себялюбцем – это неправильно.** Так ты тоже только зря потратишь силы на потакание своим мелким капризам и прихотям. Этого делать не нужно. Что тебе **нужно** сделать – так это **научиться держать свою силу.** Тогда ты сам будешь решать, когда удерживать силу при себе, когда **накапливать ее и пополнять, а когда делиться.** А иначе – ты не **накапливаешь, а лишь тратишь.** Причем тратишь не только тогда, когда хочешь этого, но и тогда, когда не хочешь. Потому что **кто угодно может прийти и отобрать у тебя силу.** И ты даже не поймешь, что именно с тобой сделали. А потом будешь удивляться: почему я чувствую себя таким усталым и беспомощным?

Я молчал, вспоминая свою жизнь. Только сейчас я начинал понимать, сколько в самом деле в ней было пустого, ненужного. **Я разбрасывал свою силу направо и налево, ввязываясь в какое-то пустое времяпрепровождение, в ненужные разговоры и споры, в отношения, которые ничего мне не давали, а лишь истощали.** Я суетился, гнался за какими-то мечтами, которые в итоге оказывались иллюзиями. **И к чему я пришел? К опустошению, к краху. К ощущению, что я вовсе не хозяин своей жизни.**

Ю и Чен пристально смотрели на меня, видимо понимая, что творится в моей душе.

Коврик уединения

Наконец я спросил:

– **Как я могу научиться держать свою силу?**

Чен и Ю одновременно довольно кивнули головами, и я понял, что задал правильный, ожидаемый ими вопрос. Чен сказал:

– **Ты хорошо научился выполнять первое упражнение. Значит, ты почувствовал энергию и даже придал ей импульс для движения. Ты стал сильнее.** Но твоя сила по-прежнему (и даже более активно, чем раньше) будет выплескиваться наружу, если ты не стабилизируешь ее внутри себя. Этому способствует второе упражнение. Но прежде чем приступить к его освоению, тебе нужно очень пристально осмотреть коврик, на котором ты сидишь.

Я посмотрел на коврик – в нем не было ничего особенного. Обычная циновка. Чен опять говорил загадками.

Это коврик для медитаций, – продолжил Чен. – **Медитация предполагает уединение. Следовательно, это коврик уединения. Пока ты сидишь на нем, ты сконцентрирован на себе. Внешний мир отодвигается настолько, что почти перестает существовать. Значит, никто и ничто извне не способно отобрать твою силу.**

Вот оно что! В моей голове опять что-то начало проясняться.

– Волшебный коврик! – невольно воскликнул я.

– Почти, – улыбнулся Чен. – На самом деле волшебство – в тебе. Коврик – лишь помощник. И **первая задача, в которой он тебе поможет – научиться оставаться в уединении.**

– Но мне кажется, я это умею, – ответил я, вспомнив мои одинокие вечера и ночи в китайской гостинице.

– Только кажется, – с улыбкой сказал Чен. – **Если ты один в своей комнате, это еще не значит, что ты в уединении. Большинство людей в такой ситуации все равно продолжают взаимодействовать со всем миром и отдавать ему силу. Даже сидя в одиночестве, ты продолжаешь взаимоотношения. Ты продолжаешь общаться даже с теми людьми, с которыми судьба тебя давным-давно развела.**

Это было правдой. Физически я мог быть один, но в мыслях никогда не оставался в уединении.

Я готов учиться удерживать свою силу

– Но что плохого в общении? – все же спросил я.

– В общении нет ничего плохого, – сказал Чен. – **Общение может быть величайшим благом. Но оно же может стать и величайшим наказанием – если в твоей жизни нет ничего, кроме общения.** Если, даже оставшись один, ты не можешь находиться в уединении. Если, по сути дела, ты оказываешься не способным к самому **главному общению в своей жизни – к общению с самим собой.**

Я все-таки не понимал, в чем отличие такой сосредоточенности на себе от эгоизма. Тогда Чен объяснил мне:

– Представь себе кувшин, из которого выпили всю воду. Чтобы утолить еще чью-то жажду, кувшин сначала должен наполниться снова. А теперь представь, что этот кувшин стал живым, научился говорить, и заявляет: «Но это будет эгоистично с моей стороны – если я потрачу время на то, чтобы наполняться. Я должен отдавать и только отдавать!» Как ты думаешь, какова будет участь такого кувшина? Она, несомненно, будет плачевной. Однажды его за ненужностью бросят на обочину дороги и оставят там лежать, расколовшимся на черепки, и уже окончательно бесполезным.

Если ты хочешь делиться – научись сначала наполняться. Если ты хочешь помогать другим, слабым – стань сначала сильным. А для этого тебе придется, хотя бы на время, уйти от этих других, и посвятить свое уединение самому себе.

Этот пример прозвучал для меня убедительно. И я изъявил готовность тут же продолжить мое обучение.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Последовательность выполнения второго упражнения

Лама Чен изложил для меня последовательность действий, которые мне предстоит произвести. Это упражнение, как он объяснил, состоит из двух частей, и пока я не освоил первую, нельзя приступить ко второй.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

МЕДИТАЦИЯ

Общение с самим собой

1. Сидя на коврике, закрыть глаза и направить свое внимание внутрь себя.
2. Сосредоточиться на дыхании. Очень внимательно следить, как проходит воздух по дыхательным путям при вдохе и выдохе, и не отвлекаться ни на что другое. Делать это до тех пор, пока не возникнет полное ощущение, что окружающего мира нет, и есть только ты и твое дыхание.
3. Представить себе, что вся Вселенная ограничена ковриком, на котором ты сидишь. Больше в мире нет никого и ничего.
4. Не открывая глаз, лечь на коврик на спину, распрямив ноги, руки вытянув вдоль тела.
5. Сделать обычный вдох, а потом длинный, полный, продолжительный выдох, чтобы легкие полностью освободились от воздуха.
6. Сделать медленный, глубокий, полный вдох, чтобы легкие полностью заполнились воздухом, и снова полностью выдохнуть, освободив легкие от воздуха.
7. Сделать еще два таких полных вдоха и выдоха.
8. Сосредоточиться на области солнечного сплетения и сделать еще два-три таких же вдоха-выдоха, но, теперь представляя себе, что вместе с вдохом наполняешь энергией область солнечного сплетения, а во время выдоха распределяешь эту энергию потоками из области солнечного сплетения по всему телу.
9. По-прежнему сосредоточившись на области солнечного сплетения, продолжать дышать таким же образом, но теперь представить себе, что ты при каждом вдохе гонишь столб, или поток энергии, начиная от ступней ног вверх, вдоль позвоночника и до макушки, а при выдохе прогоняешь поток энергии в обратном направлении, от макушки к стопам. Тренироваться нужно по четыре-пять раз в день, но не более чем по пять минут за один раз – до тех пор, пока не появится устойчивое ощущение, что в твоём теле вдоль позвоночника текут потоки энергии, и что ты управляешь ими при помощи дыхания и по своей воле.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ 2

Только после того, как будет освоена первая часть упражнения, можно без перерыва переходить ко второй.

Основная часть упражнения 2

1. По-прежнему не открывая глаз, лежа на спине, сделайте вдох, затем полностью выдохните весь воздух.
2. Сразу же, без перерыва, начинайте делать медленный, полный вдох, и одновременно нужно медленно поднимать голову, стараясь прочувствовать движение в шейном отделе позвоночника. Спина и плечи по-прежнему плотно прилегают к полу, поднимается только голова. В итоге нужно придти к положению, когда голова поднята по возможности вертикально, макушка смотрит вверх, а подбородок плотно упирается в грудь. Вдох еще не закончен, вы продолжаете вдыхать!

3. Продолжая вдох, сосредоточьтесь на области солнечного сплетения, и почувствуйте, что там – источник силы, энергии. Продолжая вдох, начинайте этой силой тянуть ноги на себя – медленно поднимать прямые ноги вверх, до строго вертикального положения. Чтобы помочь себе в этом, ладонями прямых, лежащих вдоль тела рук, плотнее упритесь в пол. Когда ноги принимают вертикальное положение, вдох закончен.

4. Без перерыва начинайте выдох – полный, медленный, чтобы легкие освободить от воздуха полностью – и одновременно медленно опускайте на пол голову и ноги. Все это делается также с закрытыми глазами.

5. Выполнить все сначала (первую и вторую часть упражнения) еще два раза, при необходимости делая небольшие перерывы для отдыха (не больше минуты) перед каждым повторением.

Пояснения к упражнению

Как и в случае с первым упражнением, Чен сказал мне, что **сначала я должен ограничиться тоекратным повторением, затем каждый день прибавлять еще по два повторения, пока не начну свободно, и уже без перерывов для отдыха, выполнять его девять раз подряд. Точнее, девять раз подряд надо выполнять именно вторую часть упражнения – с подниманием ног и головы, а первая часть – дыхательная – выполняется один раз перед циклом подъемов ног-головы, независимо от того, сколько раз вы эти подъемы выполняете.**

Объяснив – и показав – как выполняется упражнение, Чен сел рядом со мной, чтобы дать некоторые пояснения. Пока он выполнял упражнение, я не уставал восхищаться, с какой легкостью, изяществом и свободой он это делает, каким пластичным выглядит его тело, притом, что от него исходило очень явное ощущение силы. Притом, что движения учителя выглядели мягкими и плавными, я подумал, что какого-нибудь недоброжелателя они вполне могли напугать – даже сквозь мягкость и плавность движений было видно, что этот человек очень сильный, и в обиду себя никогда не даст.

– Если ты внешне выглядишь устрашающим и грозным, это еще не означает силу, – ответил Чен, когда я рассказал о том впечатлении, которое он произвел на меня.

– **Настоящая сила – это то, что рождается внутри.** Внешне она не обязательно заметна. Но если приходит момент действовать этой силе – она действует так, что слабый обратится в бегство, а сильный проникнется к тебе уважением.

Затем Чен объяснил мне, как рождается эта сила. **Сначала ты погружаешься в состояние уединения на своем коврике, и весь мир как бы перестает существовать. Это значит, твоя сила прекращает бесконтрольно выплескиваться вовне. Ты можешь ее сконцентрировать и удержать внутри себя. Здесь очень важно именно ощущение потоков силы, энергии, которая рождается внутри. Когда мы концентрируемся на этих ощущениях – мы концентрируем свою силу.**

Наилучшее место для концентрации этой силы – область солнечного сплетения, где располагается один из вихрей, или чакр, раскручивающих энергию в человеческом теле. Когда мы сосредоточиваемся на этой чакре и направляем туда потоки энергии при помощи дыхания, там формируется мощный источник силы. И этот источник мы можем научиться использовать, можем управлять им.

Особое внимание Чен обратил вот на что: **ноги в этом упражнении надо поднимать, именно используя силу этого источника, расположенного в**

области солнечного сплетения. Многие делают ошибку, пытаясь поднимать ноги только силой мышц пресса и бедер. Отсюда многочисленные неудачи, постигающие новичков, особенно если они уже не в юном возрасте. Силой одних только мышц поднять ноги значительно сложнее, чем силой энергии, сконцентрированной в области солнечного сплетения!

При этом надо представить себе, что ноги поднимаются как рычаг – когда вы давите на один его конец, второй приходит в движение. Почти так же и тут: физически вы не давите на «конец рычага» – солнечное сплетение, но концентрируете там внимание, и тем самым усиливаете концентрацию энергии. Затем этой энергией вы как бы тянете ноги на себя – и они поднимаются гораздо легче, чем одной лишь силой мышц. Голова, которая при этом тоже находится в поднятом положении, уравнивает эту силу. Таким образом вы четко ощущаете центр, где концентрируется энергия – солнечное сплетение, и действие этой энергии, которая подтягивает к себе и удерживает в поднятом состоянии одновременно ноги и голову.

Затем, мысленно отпуская концентрацию в солнечном сплетении, мы отпускаем и дыхание, позволяя легким освободиться, а ногам и голове свободно опуститься.

Таким образом, объяснил мне Чен, это вовсе не физическое упражнение, как может показаться непосвященному – это упражнение на овладение энергией. Все, что мы делаем в этом упражнении, мы делаем не механически, не силой мышц, а силой сконцентрированной внутренней энергии. Многие удивляются, что даже люди, которые до начала занятий уже были немощными стариками и не могли даже чуть-чуть приподнять ноги от пола в этом упражнении, впоследствии начинают выполнять его очень легко. Дело здесь не столько в том, что в процессе упражнения тренируются мышцы, сколько в том, что человек вновь возвращает себе свою растрченную за жизнь силу, и эта сила теперь управляет изнутри его телом.

Я начал тренироваться. Человек я был молодой и неплохо подготовленный физически, а потому никаких проблем у меня не возникло с тем, чтобы, лежа на спине, легко поднять прямые ноги вверх. Но я столкнулся с другой проблемой: по привычке, как я делал это при занятиях обычной физкультурой, я вновь и вновь поднимал ноги одной лишь силой мышц, теряя концентрацию на энергии внутри себя. Некоторое время я мог выполнять это упражнение лишь механически – и уже опасался, что ничего другого у меня так и не получится. Но в один прекрасный момент количество, как говорится, перешло в качество – и я вдруг физически ощутил, как сконцентрированная сила в солнечном сплетении тянет мои ноги на себя! Дыхание при этом само собою стало другим – более глубинным, как будто исходящим из самого нутра. Позже Чен сказал мне, что это правильно, так и должно быть.

В последующие дни, когда я начал прибавлять каждый день по два повтора этого упражнения, я обнаружил, что мое самочувствие заметно изменилось к лучшему. Я стал много ходить по окрестностям, лазать по горам, не чувствуя вообще никакой усталости. Но самое главное – я чувствовал, что становлюсь оптимистом. Внешних причин для этого вроде бы и не было – но я ощутил появление у себя устойчивого позитивного настроения. Это не было какой-то постоянной веселостью или тем более эйфорией – нет, мое состояние было на удивление спокойным, ровным, и при этом позитивно окрашенным. Я начал принимать мир таким, какой он есть. Я начал понимать, что это такое – ровная, спокойная, ни от чего не зависящая радость жизни. Я начал ценить каждое мгновение. Мне все нравилось в этом мире. Прежде со мной такого практически не случалось.

Я поговорил обо всем этом с Ю, и он сказал мне, что именно так проявляет себя начинающая возвращаться сила. **Обычно люди страдают, жалуются, будучи недовольными собой и миром, вовсе не потому, что у них так все плохо или от природы плохой характер – а лишь потому, что они впустую растратили все свои силы, и теперь буквально обесточены. Все проблемы – лишь от недостатка энергии, от того, что человек не сумел удержать и укрепить свою силу. Но эту силу можно вернуть. И тогда появятся шансы и реальные возможности разрешить все свои проблемы.**

Я порадовался, что попал сюда, в монастырь, в относительно молодом возрасте, а не немощным стариком, впустую растратившим свои силы в лучшие годы. Я знал, что даже такие немощные старики здесь забывают о старости, возвращая свои силы, а с ними приобретая вторую молодость. Но все же мне было радостно осознать, что у меня вся жизнь впереди, и я уже знаю, как не растратить свои силы впустую, как направить их на обретение всего самого прекрасного, что может дать человеку жизнь – радости жизни, гармонии с собой и с миром, здоровья, долголетия, непреходящей молодости.

Глава 3

Связь тела и сознания

Рассматриваемые темы:

Чен объясняет, почему так важно правильно дышать

Управлять своей судьбой – это реально

Последовательность выполнения третьего упражнения

Энергия растворяет проблемы

Чен объясняет, почему так важно правильно дышать

На освоение второго упражнения у меня ушла ровно неделя – ведь целых три дня я практиковался только в дыхании, прежде чем начал ощущать течение энергетических потоков, управляемых дыханием, в своем теле. По прошествии недели Чен вновь встретился со мной, чтобы оценить результат. Увидев, чего я достиг, он довольно кивнул головой и объяснил, что дальше дело пойдет быстрее, потому что я научился очень важной вещи – правильно дышать и согласовывать ритм дыхания с физическими действиями. В следующих упражнениях это тоже необходимо будет делать, а я это уже умею, что очень важно.

Чен пояснил мне, что **постепенно нужно учиться дышать еще глубже, так, чтобы было ощущение, что легкие целиком, до отказа наполняются воздухом, а потом также полностью освобождаются.** Но только надо стараться избежать ошибки многих людей, которые прилагают невероятные усилия для такого дыхания, раздувают грудь и чуть ли не лопаются от напряжения. Чен сказал, что это неверно. И вдох, и выдох нужно делать очень мягко и плавно, практически без усилий. **Важное условие для этого: дышать не грудью, а животом. Пусть при вдохе грудь остается неподвижной, а живот мягко, без усилий раздувается до предела. Не надо раздувать его силой – надо просто позволить ему раздуться.** Тогда не возникнет ненужных напряжений в теле, а раздувшийся живот освободит грудную клетку, и даст возможность войти в легкие максимальному количеству воздуха. **А при выдохе мы позволяем животу максимально втянуться, и таким образом он начнет**

подпирать грудную клетку, выталкивая воздух из легких, пока он весь не выйдет.

Чен заметил, что я сам начал интуитивно дышать правильно – но все же у меня еще есть напряжение в грудной клетке. При выполнении предыдущих упражнений это не очень мешало, а вот для следующих упражнений, начиная с третьего, надо уже устранять этот недостаток. Тогда вдох и выдох будут еще глубже, без чего мне трудно будет продвигаться дальше.

Чен заставил меня сделать несколько таких вдохов и выдохов, **дыша животом и освобождая грудную клетку**. У меня довольно быстро начало это получаться, и мне даже понравилось так дышать. Такое дыхание оказалось более приятным, легким и даже доставляющим удовольствие.

Управлять своей судьбой – это реально

Я уже ждал какого-нибудь каверзного вопроса от моего учителя, и он, конечно же, последовал.

– **Как ты считаешь, твоя жизнь течет так, как тебе хочется?** – спросил меня Чен.

– Да как сказать, – замялся я. – По большей части – да. Я сам ставлю перед собой цели, сам их достигаю. Но, конечно же, не все получается так, как хочется, бывают и неудачи. В общем, все как у всех.

– «Как у всех», – передразнил меня Чен. – А если все стареют и умирают раньше срока? Ты тоже хочешь так?

Я не хотел так, но, по крайней мере до недавнего времени, не видел альтернативы.

– **Человек способен сам управлять своей судьбой**, – продолжил Чен, не дожидаясь моего ответа. – **Человек способен управлять своим возрастом. Человек способен предотвратить старение и продлить жизнь на долгие, очень долгие годы.**

– Но как человек способен это сделать? – спросил я, понимая, что задаю глупый вопрос: ведь я уже видел, и начинал понимать, как это делают местные ламы.

Но Чен, видимо, понял, что на самом деле я хотел спросить: **какие механизмы, какие силы нужно включить в действие, чтобы желание вечной молодости превратилось в реальность?**

– **Одного желания здесь мало**, – сказал он. – **Хотя все начинается именно с желания. Но у большинства людей желания существуют отдельно, а реальность – отдельно. Ты понимаешь, о чем я говорю?**

Я кивнул.

– Не понимаешь, – резко ответил Чен. – **Реальность – это твое тело. Все, что проявляется в теле, становится для тебя явью, то есть тем, что реально осуществляется в твоей жизни. Если же твое намерение получить второе рождение так и остается намерением, не соединенным с твоим физическим телом, то оно бессмысленно. Ты можешь намереваться так всю жизнь. И ничего не достичь.**

Я в самом деле пока мало что понимал. Намерение нужно соединить с физическим телом? Это как?

– **Намерение рождается не в физическом теле**, – продолжил Чен, видя, что я очень внимательно слушаю. – **Оно рождается в более тонких сферах твоего существа. Их еще называют тонкими телами. Это энергетические области. Там нет материи в нашем понимании. Но там зарождаются идеи, планы, желания. Там же зарождается намерение – любое. В том числе и намерение**

получить второе рождение, обрести вечную молодость и жить очень долго. У тебя есть такое намерение?

– Да, – ответил я, как мне показалось, искренне и даже с жаром.

– Ты уверен, что твое намерение является достаточно сильным и непреклонным?

Я задумался. В силу своего молодого возраста я еще не мог в полной мере ощутить, насколько на самом деле необходимо мне обрести новые возможности по управлению своим возрастом.

Мне казалось, что жизнь впереди и без того достаточно длинна, почти бесконечна. Только с годами я начал понимать, как ошибался тогда – как и большинство молодых людей, думающих, что впереди длинная жизнь. Нет, мы живем непростительно мало, и годы, которые в молодости кажутся долгими, на самом деле пролетают как миг. Все люди на свете достойны большего – достойны по настоящему долгой жизни, долгой молодости, а не такой короткой, какова она у большинства людей сейчас.

Вот через десяток лет мое намерение стало по настоящему непреклонным! А тогда я лишь не слишком уверенно кивнул.

– Будем считать, что ты искренен, – усмехнулся Чен. – А впрочем, сила твоего намерения неминуемо вырастет с возрастом.

Он как в воду глядел.

– Но помни о том, что ты можешь осознанно придать силы своему намерению уже сейчас, – продолжил Чен. – Это важно. Сила намерения творит чудеса. Если на что-то есть твоя настоящая воля, это осуществляется. Настоящая воля – это энергия, рожденная в тонких телах, и при помощи сознания соединенная с реальностью, с физическим телом.

Теперь что-то начало для меня проясняться: если намерение, воля – это энергия, то становилось понятно, что ее можно вложить в свое физическое тело. И тогда тело обретет новые возможности.

– Как я уже говорил, у большинства людей намерения и желания не согласованы с телом. Не согласовано с телом и сознание. Вот почему множество планов, проектов, идей, желаний так и остаются в области абстрактного, не реализуясь в материальном мире. Нужно тренировать способность к соединению сознания и тела в единое целое. Чтобы не был ум отдельно, а жизнь – отдельно, – смеясь, заключил Чен.

Действительно, сколько умных людей, наделенных порой блестящим интеллектом, не могут толком распорядиться своей жизнью, и в итоге их преследуют неудачи, болезни, преждевременная старость. Да, интеллект сам по себе не дает счастья, это точно. Это не значит, что интеллект плох. Просто от него мало толку, когда он оторван от реальности. Тогда и получается «горе от ума». А реальность, как я уже понял, проявляется прежде всего в состоянии нашего тела. Тело не обманывает! Твое сознание может быть переполнено знаниями о том, как выздороветь и помолодеть, но если тело при этом остается немощным и старым, то твоим знаниям грош цена. То есть – на самом деле ты ничего не знаешь и не умеешь, и просто обманываешь самого себя и других, кичась своими мнимыми знаниями. Подлинная же правда проявляется в состоянии твоего тела. По-настоящему знающим может считаться лишь тот, чье знание реально проявляет себя в теле, действительно ставшим молодым и здоровым благодаря этому знанию.

Чен сказал, что действие, которому он собирается меня научить, открывает канал связи между сознанием и телом. Когда этот энергетический канал связи заблокирован – что, как я уже понял, наблюдается у

большинства людей – наши мысли и желания существуют сами по себе, а жизнь – сама по себе. Тогда невозможно воплотить в жизнь ни свое намерение обрести второе рождение, ни любое другое. Тогда мы упускаем огромные возможности по изменению своей жизни к лучшему. К тому же мы теряем главное – возможность долгой, полноценной жизни и способность оставаться молодыми столько, сколько мы хотим этого сами. **Человек задуман природой как единое целое – где в гармонии, в согласии друг с другом существуют и тело, и душа, и сознание, и желания, и мечты, и реальность.** Только жизнь такого человека может быть по-настоящему счастливой! Все эти мысли мгновенно пронеслись в моей голове и наполнили меня величайшим воодушевлением. С этим воодушевлением я и приготовился внимать учителю, который сначала показал мне, как выполняется третье упражнение, а потом рассказал о порядке действий.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Последовательность выполнения третьего упражнения

1. Встать на колени, расставив их примерно на ширину таза. (Внутренние стороны бедер не должны соприкасаться, между ними должно быть достаточное расстояние.) Пальцы ног упираются в пол так, чтобы пятки смотрели вверх. Руки свободно опущены вдоль тела. Спина прямая – все тело от колен до макушки головы представляет прямую вертикальную линию.

2. Согнуть руки в локтях и ладони плотно прижать к задней поверхности бедер под ягодицами. Локти при этом смотрят назад.

3. Закрывать глаза и сосредоточить внимание на области макушки.

4. Сделать два-три глубоких полных вдоха и выдоха.

5. Сделать еще два-три полных глубоких вдоха и выдоха, представляя себе, что вы дышите через макушку, наполняя энергией область прямо над вашей головой.

6. Сделать еще один вдох, и одновременно с выдохом медленно и плавно наклонять голову вперед, пока подбородок не коснется груди. При этом нужно сосредоточиться не столько на физическом движении, сколько на движении энергии. Вы почувствуете, что энергия, накопленная вами в области макушки, плавно течет вниз вдоль позвоночника.

7. Без перерыва сделать вдох, одновременно с которым медленно заводите голову назад и прогибать спину, стараясь свести лопатки вместе. Руки не меняют своего положения, спина прогибается как можно сильнее, грудная клетка при этом выгибается вперед. При этом снова нужно сосредоточиться на движении энергии, ощущая, как она распространяется по спине и доходит до конечностей, наполняя таким образом все тело.

8. Затем снова делается наклон головы вперед, и все упражнение повторяется без перерывов еще два раза.

Пояснения к упражнению

Продемонстрировав мне упражнение и рассказав, как оно выполняется, Чен снова сказал мне, что **сначала нужно выполнить упражнение три раза, и каждый день прибавлять по два, пока не дойду до девяти.** Затем он объяснил мне, что происходит при его выполнении.

Активизируется энергетический вихрь, расположенный в области макушки. Этот вихрь, или чакра, связывает нас с более тонкими телами, где формируются наши намерения. Оттуда же мы можем получать ответы на

свои вопросы и другую нужную информацию. Можно сказать, что, активизируя эту чакру, мы восходим по ступеням духа гораздо выше, чем находились до сих пор. И соответственно получаем больше возможностей по управлению самим собой, своей жизнью, в том числе и своим возрастом. Потому что получаем в свое распоряжение силу, не задействованную ранее – силу, скрывающуюся именно там, на тонких, более высоких планах.

Получив доступ к этой силе, к этой более высокой и более могущественной энергетике, мы должны соединить ее со своей волей. Когда мы производим наклоны головы, то активизируется еще один центр, вихрь или чакра, расположенная в области горла и имеющая прямое отношение к воле. Намерение без воли бессильно, а вот когда оно вступает во взаимодействие с волей, это уже реальная сила.

Активизировав горловую чакру, мы имеем возможность усилить свою волю, и с ее помощью направить намерение к активному действию.

Далее при выполнении упражнения пробужденная энергия намерения и воли заполняет все тело, распространяясь вниз вдоль позвоночника, а потом наполняя грудь, спину и доходя до конечностей. Теперь намерение и воля не существуют где-то там отдельно – они становятся качеством, проявленным в теле.

Поскольку именно тело является механизмом, с помощью которого мы можем действовать и достигать целей в материальном мире, то теперь у нас есть подготовленный «материальный носитель» для осуществления своих желаний, для воплощения в жизнь того, чего мы хотим. И в первую очередь для того, чтобы омолодить свое тело и достичь долголетия.

Таким образом, выполняя это упражнение, мы формируем в своем теле очень тонкий и вместе с тем эффективный механизм осуществления своих намерений, воплощения в жизнь планов и идей.

Чен еще раз особо подчеркнул, как важно тут глубоко дышать. Но пусть дыхание будет не самоцелью – с помощью дыхания мы должны стараться как можно глубже внутрь своего тела провести энергию намерения и воли, которая течет из верхних чакр во все остальные отделы тела. Должно появиться ощущение, что дыхание проникает, что называется, «до печенок», что вы насыщаете при помощи дыхания энергией высших планов все свое тело буквально до глубины каждой его клетки.

Энергия растворяет проблемы

Ну что ж, я опять отправился тренироваться. **Сосредоточиться на дыхании и на движении энергии, а не на физических действиях**, мне становилось все легче и легче. И вот что удивительно – довольно скоро я ощутил какое-то прояснение в своем сознании. Голова работала ясно и четко, как никогда. При этом тело ощущало себя сильным и бодрым. Мне казалось, я готов сейчас решить любую интеллектуальную задачу, да еще и горы свернуть к тому же.

В таком близком к эйфории состоянии застал меня однажды Ю. Он велел мне успокоиться и не расплескивать понапрасну силы на бессмысленную радость. Он сказал, что я **должен научиться избыток силы, когда я его ощущаю, направлять не вовне, а к себе самому. Для этого достаточно расположиться на «коврике уединения», отрешиться от внешнего мира и направить внимание внутрь себя.** Обязательно всплывут проблемы, которые нужно решить – нездоровье тела, или застарелые негативные переживания, или внутренние зажимы, напряжения. **Достаточно просто мысленно направить туда внимание и энергию, и эти проблемы начнут растворяться сами собой.** Это тоже один

из важных аспектов омоложения. Именно для этого мы получаем дополнительную энергию в наших упражнениях – а не для того, чтобы мы сворачивали горы или делали еще что-то бессмысленное.

Я последовал этому совету Ю, и мое состояние очень быстро нормализовалось. Исчезло и радостное возбуждение, доходящее до эйфории, и всякие намеки на тревогу, беспокойство, напряжение. Я начал жить в новом для себя состоянии, очень приятном, которое я для себя назвал чистым, или прозрачным состоянием. Я словно смотрел на мир новыми, промытыми глазами. Я открывал заново и жизнь, и самого себя. И понимал, что впереди еще множество открытий и самых удивительных возможностей.

Глава 4

Очищение энергии

Рассматриваемые темы:

Я сомневаюсь в себе

Все, с чем мы боремся, усиливается, все, что мы принимаем, уходит

Энергия нейтральна

Последовательность выполнения четвертого упражнения

Я сомневаюсь в себе

Несколько дней я постоянно ощущал, как новые силы переполняют меня. Я чувствовал себя все лучше, все бодрее и жизнерадостнее. Все проблемы и неприятности, казалось, остались где-то далеко. Я с увлечением осваивал комплекс второго рождения, и чувствовал себя как никогда счастливым, постигая, что счастье и в самом деле – в нас самих, и гнаться за ним нет смысла, потому что зависит оно вовсе не от каких-то внешних причин. Я уже думал, что теперь так будет всегда, но, как выяснилось, ошибался. Мое ровное состояние вдруг начало прерываться какими-то странными спадами настроения. Некоторое время мне это не мешало. Я продолжал тренироваться, выполняя третье упражнение, и лишь изредка делал, как советовал мне Ю – **направлял внутрь себя энергию, и негатив растворялся**. А я снова становился жизнерадостным и спокойным.

Но дня через три-четыре я вдруг заметил, что эти периоды ровного состояния становятся все короче. Растворенный негатив все чаще и чаще всплывал снова, да еще и с большей силой. В конечном итоге эти непонятные «приступы» начали преследовать меня. Мне приходилось чуть ли не каждые полчаса садиться на свой «коврик уединения», чтобы одолеть вдруг нахлынувшую тоску, апатию, или вернувшиеся неприятные воспоминания.

В какой-то момент мне даже показалось, что я не справлюсь. Я примерно догадывался о том, что происходит: **новая энергия, наполняющая меня, вступила в противоречие с моим прежним опытом, с теми энергиями, которые я накопил за предыдущую жизнь. И теперь началось своеобразное очищение**. Я ужасался тому, сколько негатива я, оказывается, в себе носил – что теперь он так рьяно рвется наружу. Я боролся как мог, но чувствовал, что силы мои иссякают.

Теперь мое настроение усугублялось еще и глубокими сомнениями в самом себе. Я стал думать, что я недостойный ученик для такого великого учителя, каким, несомненно, являлся Чен. Что я попал в монастырь по ошибке, по

случайности, и на самом деле мое место не здесь. Что на меня возложили непосильный груз – освоить комплекс второго рождения, да еще и учить этому других.

Ю старался ободрить меня как мог, говорил, что я не должен отступить с того пути, на котором оказался – потому что случайностей не бывает, и по ошибке я никак не мог оказаться здесь. Он говорил, что сдать сейчас, когда я уже многого достиг, будет неправильным.

Я не собирался сдаваться, я продолжал бороться, но лучше мне не становилось.

Все, с чем мы боремся, усиливается, все, что мы принимаем, уходит

Именно в таком состоянии я явился на очередной урок, и мой учитель Чен, конечно же, по одному взгляду на меня понял, что происходит.

– Я плохой ученик, мастер, – оправдываясь, сказал я. – Наверное, я еще не готов учиться дальше.

Чен усмехнулся:

– Ты готов оставить учебу лишь потому, что неприятные переживания одолевают тебя?

– Нет, я не хочу сдаваться! – по возможности бодро ответил я. – Просто я не уверен, что в таком состоянии осилю следующее упражнение.

– Не ты первый, не ты последний, – спокойно ответил Чен. – **Это происходит со всеми. Это нормально и естественно.** И ничего страшного в этом нет. И уж тем более это не значит, что ты не можешь учиться дальше. Напротив, это как раз и значит, что тебе необходимо срочно освоить четвертое упражнение.

– Но как я могу, у меня так мало сил.

– **Силы у тебя появятся, когда ты перестанешь наконец бороться с самим собой**, и начнешь его выполнять! – непререкаемым тоном ответил Чен. – **Борьба с собой – это тупиковый путь.** Ты пытаешься изгнать свое плохое настроение, но от этого оно только завладевает тобой с новой силой. Ведь так?

– Так, – вынужден был согласиться я, с удивлением думая о том, что борьба в самом деле не приводит к желаемому результату.

И ведь так было не только здесь, в монастыре, но и прежде, в моей обычной жизни! Как только я пытался справиться с какой-то проблемой при помощи силы, бросаясь на неприступные стены и стучась в закрытые двери – проблема не только не отступала, но, казалось, возрастала в размерах. А когда я успокаивался, смирялся, принимал все таким, как есть, нежелательная ситуация вдруг словно бы растворялась сама собой.

Я вспомнил, как в юности очень волновался перед экзаменами. Но чем больше я пытался справиться с волнением, чем больше приказывал себе не волноваться – тем больше усиливалось это волнение. Но однажды мой организм, видимо, устал волноваться, и какая-то пружина внутри ослабла. Я сказал себе: «Будь что будет. Я волнуюсь – ну и что?» Я отпустил себя – и волнение прошло. На том экзамене я отвечал спокойно, уверенно, как никогда, и вышел с твердой пятеркой.

Я начинал понимать, в чем моя ошибка, допущенная в последние несколько дней. **Я судил себя, критиковал за то, что накопил много негативных переживаний, я даже злился на себя**, пытаюсь при этом одним лишь усилием воли одолеть плохое настроение, а оно от всего этого лишь усиливалось.

– **Надо успокоиться. Отпустить себя. Принять все как есть,** – сказал я, вдруг отчетливо поняв это.

Чен только улыбнулся и одобрительно кивнул, и я понял, что он ждал от меня именно этого понимания.

– **Негатив сам уйдет, если не пытаться гнать его силой,** – продолжил я свою мысль.

– **Все то, с чем мы боремся, лишь усиливается. А все то, что мы принимаем, уходит,** – подтвердил учитель мои мысли. – **Главное, что от тебя требуется – это осознать свои негативные эмоции. Увидеть их как бы со стороны. Большинство людей живут в этих негативных энергиях и не видят их. Не осознают, что это не является нормой.** Ты же смог увидеть и осознать. Ты уже сделал это. А теперь нужно сделать так, чтобы негатив смог уйти. Именно в этом поможет тебе четвертое упражнение. Поэтому давай на этом прекратим разговоры и начнем безотлагательно.

Энергия нейтральна

Чен показал мне, как выполняется **четвертое упражнение**, и объяснил, что при таком особом положении тела, которое надо принять в нем, **энергии очищаются очень легко и быстро.** По сути дела, мы **стряхиваем с себя весь негатив, да так, что он выходит сразу через все вихри (или чакры).** Но это еще не все, **упражнение построено так, чтобы вырвавшаяся негативная энергия тут же поменяла свой знак с плюса на минус, и омыла тело уже свежими, чистыми потоками.**

Я не понял, как это возможно, но Чен объяснил:

– **Энергия по своей сути нейтральна. Ту или иную окраску – негативную или позитивную – ей придает человек. Мы можем направить свою силу на созидательные цели – и это будет позитивная сила. Но если мы направим ту же самую силу на разрушение, в том числе и на саморазрушение негативными эмоциями и мыслями – то сила станет негативной.** Те негативные переживания, которые накопились в тебе за твою жизнь – это твое же собственное порождение, результат не в то русло направленной энергии. Но ее можно направить и в другое, правильное русло. Чему и способствует четвертое упражнение. В нем ты высвобождаешь энергию негативных переживаний, позволяешь ей очиститься, поменять свой знак на плюс, и придать тебе новый заряд созидательных сил. Я тут же загорелся жадной поскорее выполнить это упражнение, и Чен предоставил мне такую возможность. Это оказалось совсем не трудно. А мое состояние буквально за какой-то миг как по волшебству изменилось, будто я и впрямь скинул с себя разом весь негатив! Чен объяснил мне, что именно это я и сделал.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Последовательность выполнения четвертого упражнения

1. Нужно сесть на коврик, вытянув прямые ноги перед собой.
2. Ноги слегка развести в стороны, так, чтобы стопы оказались примерно на ширине плеч.
3. Абсолютно прямые руки прижать к туловищу, и ладонями плотно упереться в пол рядом с тазобедренными суставами.
4. Сосредоточить все свое внимание на области солнечного сплетения.

5. Сделать глубокий полный вдох, на выдохе медленно опустить голову, коснувшись груди подбородком.

6. Делая глубокий вдох, одновременно согнуть ноги в коленях, подтягивая ближе к себе стопы, которые по-прежнему находятся на расстоянии примерно ширины плеч друг от друга.

7. Продолжая вдох, надо медленно выпрямить шею, а затем завести голову назад.

8. Продолжая вдох, плотно упритесь в пол стопами согнутых в коленях ног и ладонями (которые не меняют свое положение, по-прежнему оставаясь на уровне тазобедренных суставов).

9. Продолжая вдох, довольно энергичным движением поднимите тело вверх (опора – ладони и стопы), так, чтобы туловище оказалось параллельно полу, а голова была закинута назад (вниз по отношению к полу). Руки полностью распрямлены и строго перпендикулярны полу, ноги от щиколотки до колена – также.

10. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, задержав дыхание и максимально напрягая все мышцы.

11. Делая выдох, опуститесь на пол, и вернитесь в исходное положение (ноги прямые, голова опущена на грудь), отпустив напряжение во всем теле.

12. При необходимости можно отдохнуть не более одной минуты, затем надо выполнить все сначала еще два раза.

Пояснения к упражнению

Это упражнение, как и другие, **надо выполнять в первый день три раза, затем ежедневно добавлять еще два раза, пока не дойдешь до девяти.** Мне это упражнение далось легко. Я видел, как легко выполняют его и другие люди, значительно старше меня. Сложности могут быть у ослабленных людей, им не всегда удается сразу поднять тело до горизонтального положения, и чтобы руки при этом оставались прямыми. Но по мере тренировок это получается у всех – потому что силы и энергия организма возрастают прямо на глазах.

Чен сказал, что **для облегчения своих усилий при выполнении этого упражнения надо не забывать сосредотачиваться именно на области солнечного сплетения. Там – источник силы.** Если мы будем сосредотачиваться на напряжении в руках или ногах – толку будет меньше, такое сосредоточение отнимет у нас силы. А вот **от солнечного сплетения прибавление сил пойдет очень заметно, причем не только для собственно физического действия, но и для очищения энергии.** Сначала мы прилагаем усилия, напрягаемся, а потом расслабляемся, и **при этом чередовании напряжения-расслабления как раз и происходит мощный выплеск негативной энергии, ее переполюсовка и возвращение нам потоков этой энергии в уже положительно заряженном варианте.**

Только для полного эффекта очень важно дышать, как и при предыдущих упражнениях, как можно более полным и глубоким дыханием. Таким образом мы поможем организму и выплеснуть энергию, и вновь вернуть ее себе уже в другом качестве.

Таким образом **это упражнение – нечто вроде энергетического душа, или ванны. Если выполнять его каждый день, удастся очищаться от негативных энергий быстро и эффективно.**

После того, как я начал осваивать это упражнение, мое состояние нормализовалось. Прекратились приступы апатии и плохого настроения. Я снова пребывал в ровном, спокойном, гармоничном и жизнерадостном состоянии.

Глава 5

Балансировка энергии

Рассматриваемые темы:

Непонятные недомогания

Я начинаю понимать без перевода!

Ключ к активному омоложению

Последовательность выполнения пятого упражнения

Я становлюсь «похож на человека»

Непонятные недомогания

Я активно тренировался, выполняя четвертое упражнение, и у меня не возникало никаких проблем. Но однажды утром я проснулся, ощущая першение в горле. Я решил, что где-то простудился, хотя не понимал, где. К тому же помнил слова Ю о том, что здесь, в Тибете, сам воздух лечит, и заболеть какой-нибудь ангиной или гриппом довольно сложно. И все же в горле першило. Я встал, и понял, что во всем теле у меня слабость, как будто я и правда болеваю. Я решил, что не буду обращать на это внимания. Я верил, что уже накопил достаточно энергии, чтобы избавиться от начинающейся болезни. Я начал активно дышать, пропуская вдоль позвоночника мощные потоки энергии. Почти сразу начал ощущаться прилив сил. Через некоторое время я уже чувствовал себя хорошо, першение в горле прошло.

Это придало мне уверенности в своих силах, и в том, что я в самом деле неплохо научился управлять энергией.

В бодром и радостном состоянии я приступил к выполнению упражнения. Когда я выполнил его уже семь раз подряд и собрался выполнять восьмой раз, запястье моей левой руки неожиданно пронзила боль.

Мне пришлось прервать тренировку и начать интенсивно растирать заболевшую руку. Затем я еще немного подышал, направляя туда потоки энергии. Боль прошла. Я продолжил тренироваться, все было нормально. В этот день я все-таки научился без труда выполнять упражнение девять раз подряд.

Но во время послеобеденной прогулки по окрестностям я вдруг почувствовал боль в правом колене. Нога при этом стала будто деревянная и явно отказывалась идти. Я ушел недалеко от монастыря, но дорога привела меня на довольно высокую гору, и тропинка была узкой и каменистой, идти по ней и со здоровой ногой было довольно затруднительно. Я сел на какой-то камень, начал дышать, растирать ногу, направлять потоки энергии в колено. Стало лучше, но полностью боль не прошла. С трудом мне удалось вернуться обратно в монастырь.

Но как только я вошел в монастырские ворота, боль исчезла, как будто ее и не было. Нога чувствовала себя вполне нормально.

Я не понимал, что со мной происходит. Если это начинающаяся болезнь – то почему она дает о себе знать какими-то блуждающими болями и недомоганиями? Я не знал ни одной болезни с такими симптомами. Я был молод, и если ангины у меня случались, то болей в суставах рук и ног не было никогда.

Теперь же я с настороженностью прислушивался к тому, что происходит в моем теле. Чего от него ждать, где возникнет очередная проблема – в спине, пояснице, а может, в голове?

К вечеру у меня действительно нестерпимо разболелась голова.

Я начинаю понимать без перевода!

С трудом уснув, я спал беспокойным, поверхностным сном, и утром проснулся разбитым и не отдохнувшим. Голова уже не болела, но в ней была неприятная тяжесть.

В полной уверенности, что болен какой-то непонятной, странной болезнью, я пришел на очередной урок.

Чен увидел меня и, словно сразу все поняв, улыбнулся.

– Сейчас все будет в порядке! – сказал он мне ободряюще, сделав жест, у американцев означающий «о'кей».

Только сейчас я заметил, что Ю не было рядом. Мне никто не переводил! Однако я ясно слышал, как Чен сказал мне именно эти слова. Но на каком языке он сказал, я понять не мог. Не на английском и тем более не на русском – это точно. Но я все понимал!

Я решил, что я в самом деле очень болен и, видимо, у меня галлюцинации. Лама Чен, которого я понимаю без перевода, этот несвойственный ему жест. Уж не сплю ли я?

Я поднял глаза и увидел, что сижу на коврикe, а передо мной стоят Ю и Чен.

– Что с тобой? – спросил Чен. Ю перевел.

– Я, кажется, заснул, – сказал я, протирая глаза. – Мне приснилось, что я понимаю учителя без перевода.

Они оба громко захохотали.

– Нет, ты не спал, – сказал Ю. – Ты просто забыл, я тебе говорил об этом.

– О чем? – не понял я.

– О том, что я как переводчик скоро буду тебе не нужен. Ты все будешь понимать и так.

– Но как это возможно? – я все еще не верил, что это был не сон.

– Это возможно, потому что ты начал воспринимать энергию, – сказал Чен, которого я на сей раз не понимал без перевода, и Ю опять переводил. – **Слова, которые я говорю, это тоже энергия. А для энергии не нужен переводчик, она говорит на всех языках сразу! Твое подсознание улавливает эти вибрации. Они несут смысл, который воспринимается тобой даже без слов. Слова – это лишь код для расшифровки этих вибраций. Твой мозг, восприняв вибрации, сам расшифровывает их на том языке, который наиболее привычен для тебя. Таким образом ты сразу понимаешь то, что было сказано, даже если это было сказано на непонятном тебе языке. Энергия в этом смысле – универсальный язык, понятный всем.**

– Да, но почему я сейчас ничего не понимаю? – спросил я.

Они оба опять засмеялись.

– Потому что твои вихри работают несбалансированно, – перевел Ю то, что сказал Чен. – Кстати, не было ли у тебя каких-то проблем с горлом?

Я был потрясен этим вопросом, и признался, что да, проблемы с горлом действительно были.

– А также с коленом, запястьем и головой, – скорее утвердительно, чем вопросительно добавил Чен.

Я мог только смотреть на него, вытаращив глаза.

Чен и Ю опять смеялись, а мне было не до смеха.

Ключ к активному омоложению

Наконец, отсмеявшись, Чен сказал уже серьезно:

– Чтобы ты мог воспринимать энергетические вибрации и тот смысл, который они несут, даже без слов, **необходимо, чтобы все твои вихри были одинаково насыщены энергией, и вращались с одинаковой скоростью в одном направлении.** У тебя же горловой вихрь работает много слабее, чем необходимо. То же можно сказать и о вихрях в области левого запястья и правого колена. А вот вихрь в области переносицы буквально забит застоявшейся энергией, и практически не работает. Не удивительно, что у тебя болит голова.

– Видимо, голову ты перетрудил, – еле сдерживая смех, сказал Ю.

– Слишком много думал, – добавил Чен, и они снова захохотали.

Они вообще очень много веселились, мои учителя. Однако смех их не был обидным. Я невольно тоже заулыбался, тем более что Чен попал в точку – я действительно слишком много размышлял в последние дни.

– Но чем это так уж плохо – много думать? – тем не менее, поспешил я задать вопрос.

– Ты ведь уже знаешь, что **интеллектуальные усилия бесплодны, если они не подкреплены равновесием энергий,** – сказал Чен. – Ты научился устанавливать связь между телом и сознанием, но пока еще не умеешь постоянно удерживать эту связь. Ты отдавал слишком много энергии работе разума. Эта энергия буквально застопорила работу одних твоих вихрей, и ослабила другие, за счет которых ты питал работу своего ума.

– Но как мне сбалансировать эти энергии?

– **Для этого и существует пятое упражнение.** Когда ты будешь выполнять его ежедневно вместе со всем комплексом, у тебя не будет проблем, подобных нынешним. **Баланс всех вихрей будет поддерживаться автоматически.** Твой организм начнет сам себя регулировать, гармонично распределяя нагрузку на вихри. Тебе просто не захочется ни на что направлять чрезмерных усилий – ни на думанье, ни на какие-то переживания, ни на прием пищи или усердие в каких-то удовольствиях. Твой организм сам будет знать, чего и сколько тебе нужно, сам будет регулировать свой баланс.

– А это – одно из основных условий омоложения, – подхватил Ю. – Хотя для тебя это пока еще не очень актуально. Но станет актуальным со временем.

И они опять засмеялись.

– Это упражнение в самом деле представляет собой ключ к активному омоложению, – прервав смех, сказал Чен. – **Во время его выполнения в дело включаются мощные энергии, которые буквально промывают все тело, все органы, до каждой клетки. Каждая клетка насыщается свежей, омолаживающей энергией. Эта энергия выравнивает работу всех вихрей, и к тому же действует на процессы в теле: улучшает кровообращение, питание и восстановление всех тканей. Налаживается нормальный энергообмен во всем теле, приходит в норму обмен веществ.** В любом организме всегда одновременно идут процессы разрушения и восстановления. Разрушаются, отмирают старые клетки, на их месте создаются новые, обновленные. С возрастом у большинства людей процессы разрушения начинают преобладать. Отмирает все больше клеток, восстанавливается все меньше. Да и те, что восстанавливаются, уже не обладают необходимыми свойствами молодых здоровых клеток. Они уже слабее, чем необходимо, они уже изначально нездоровы. Это упражнение помогает поддерживать восстановление клеток на уровне молодого, сильного, здорового организма.

– Значит, мне можно больше не опасаться за свое здоровье? – спросил я.

– Ты абсолютно здоров, – заверил меня Чен. – Твое состояние не так уж плохо, если ты все-таки впервые смог понять меня без перевода. И, кстати, со своими недомоганиями ты тоже справлялся вполне достойно, потому что научился управлять энергией.

– Но все же я не сумел одолеть их полностью, – сказал я.

– Просто ты не знал, как это сделать. Ты направлял энергию в одни вихри, соответствующие областям твоих недомоганий, но оставлял без внимания другие, от чего баланс нарушался еще больше. Но теперь эти проблемы у тебя останутся позади, вот увидишь. И он опять сделал этот американский жест, причем теперь я был уверен, что это мне не снится. – **Твои недомогания – просто сигнал, что тебе надо срочно сбалансировать свои вихри**, – продолжил Чен. – И сейчас самое время этим заняться. Он познакомил меня с пятым упражнением, которое показалось мне совсем не сложным, и даже в чем-то забавным.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Последовательность выполнения пятого упражнения

1. Нужно лечь на коврик лицом вниз.
2. Согнув руки в локтях, ладонями упритесь в пол рядом с телом на уровне груди. Пальцы сомкнуты, смотрят вперед.
3. Ноги разведите в стороны примерно на ширину плеч.
4. Пальцы ног подогните так, чтобы они упирались в пол, а стопы были расположены вертикально, пятками вверх.
5. Немного оторвите от пола ноги и нижнюю часть живота, чтобы к полу прилегала грудь, верхняя часть живота, а колени, бедра и низ живота пола не касались. Ноги касаются пола лишь упирающимися в него подушечками пальцев.
6. Сделайте вдох, и на выдохе медленно прогните спину, закидывая голову как можно дальше назад. Следите, чтобы в области поясницы прогиба не было, а прогибался позвоночник лишь в области грудного отдела. Руки при этом распрямляются, по-прежнему упираясь ладонями в пол, и верхняя часть тела поднимается вверх, а вся область живота чуть приподнимается над полом. Теперь тело опирается лишь на ладони и пальцы ног.
7. Делая полный, глубокий вдох, поднимайте таз вертикально вверх, как бы выталкивая его. Одновременно с этим шея сгибается вперед, чтобы подбородок уперся в грудь. Таким образом тело теперь опирается только на ладони и пальцы ног, и сложено углом в тазобедренных суставах. Выпрямленные руки с туловищем представляют прямую линию.
8. Подняв таз до максимально возможной высокой точки, останьтесь в этой позе. Теперь все тело вместе с полом как бы создает фигуру треугольника, и его вершина – это поднятый таз.
9. Сохраняя это положение, постарайтесь, насколько это возможно, не сгибая ноги в коленях, опуститься на пол на всю стопу. Если сразу это не будет получаться – приближайте стопу к полу, насколько это будет возможно.
10. На несколько секунд задержитесь в этой позе, задерживая дыхание.
11. Делая выдох, опустите таз и плавно вернитесь в положение лежа с прогнутой спиной и закинутой назад головой.
12. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, задерживая дыхание.

13. Из этого положения с прогнутой спиной вновь поднимите таз, снова опуститесь, опять поднимитесь и опуститесь – то есть повторите упражнение еще два раза.

Пояснения к упражнению

Как и предыдущие, это упражнение я должен был довести до девяти повторений за несколько дней. Чен пояснил мне, что по мере тренировок мои вихри будут все лучше выравниваться, пока не придут к идеальному балансу. Там, где энергия застаивалась, она начнет двигаться, там, где ее не хватало, она будет прибывать, и скорости вращения вихрей тоже придут в соответствие друг с другом. Важно, чтобы тело привыкло находиться в таком сбалансированном состоянии. Смолоду приучить его к этому легче, но можно вернуть себе нормальный баланс вихрей и далеко не в молодом возрасте. И тогда тело начнет перестраиваться в соответствии с этим энергетическим балансом – то есть оздоравливаться и молодеть, и больше не будет подвержено процессам старения.

Я становлюсь «похож на человека»

Я начал заниматься, и с удивлением обнаружил, что самым настоящим образом чувствую состояние своих вихрей! Раньше я не ощущал энергии в них, и не мог понять, в каком состоянии мои вихри, нормально ли они работают. Теперь же и с закрытыми, и с открытыми глазами я мог настроиться, сосредоточиться, и почувствовать, достаточно ли энергии в вихре и насколько интенсивно его вращение. Я ощущал это как энергию, как потоки света, как присутствие во мне особой силы – трудно подобрать слова для этих ощущений, это можно только почувствовать. И неожиданно я понял, какие важные способности обрел – ведь так можно и диагностировать, и предотвращать заболевания даже до их появления! Потому что расстройства сначала идут на уровне вихрей, в виде ухудшения их характеристик, и уже потом болезни проявляются в теле.

В тот же вечер со мной неожиданно заговорил один из лам, которого я раньше видел лишь издали. На вид трудно было определить его возраст – впрочем, как и у всех здешних обитателей. Я бы не дал ему больше сорока пяти, но позже выяснилось, что ему уже перевалило за сто!

– Ты стал похож на человека, – одобрительно кивая и улыбаясь, сказал он мне. – Твой энергетический кокон почти в идеальном состоянии.

Я поблагодарил его за внимание ко мне, и мы расстались.

Лишь немного позже я сообразил, что говорили мы без всякого переводчика.

Глава 6

Сила и защита

Рассматриваемые темы:

Ю обещает, что я стану неуязвимым

Небольшая тренировка по боксу

Сила духа укрепляет тело

Тайны личной силы

Последовательность выполнения шестого упражнения

Ю обещает, что я стану неуязвимым

От своих новых способностей я какое-то время был, что называется, слегка не в себе. Мне казалось немыслимым все происходящее: я все чаще общался с обитателями монастыря, не нуждаясь в переводчике. Конечно, за время моего пребывания в Тибете я понемногу привыкал к местному языку, уже знал немало слов, но говорить не мог, да и для полноценного понимания смысла того, что говорят вокруг, моих скромных познаний было явно недостаточно. Да я и сам чувствовал, что понимание идет помимо произносимых слов. Это было непривычно и удивительно. Но ко всему в жизни привыкаешь – постепенно начал я привыкать и к этому непостижимому для меня феномену. Ю объяснил мне, что примерно то же самое происходит со всеми, кто живет и обучается в монастыре достаточное количество времени.

И все-таки на следующее занятие Ю снова вызвался меня сопровождать в качестве переводчика, на тот случай, если я все же чего-то не пойму, или если потребуется более обстоятельное обсуждение каких-то деталей того упражнения, которое мне предстояло освоить, шестого по счету.

Когда мы направились к уже привычному для меня дворику, где шло мое обучение и где ожидал меня лама Чен, Ю объяснил мне, что **предстоящее упражнение будет очень важным. Оно словно бы запирает прочным замком все те навыки, которые я осваивал до сих пор. Оно завершает часть комплекса, связанную с физическими действиями, и придает им целостность. Это упражнение как бы шлифует уже наработанную энергетическую структуру организма, придает ей блеск, глянец, и особую несокрушимую силу.**

– Ты станешь неуязвимым, освоив это упражнение, – добавил Ю. – Я имею в виду, что **тебя уже не сможет одолеть никакая болезнь, и никто не причинит тебе вреда, даже если очень захочет.** Все болезни, все напасти, все чужие воздействия будут отскакивать от тебя. К тому же твоя возросшая сила будет творить чудеса по твоей собственной воле. Например, ты сможешь менять свою внешность, используя эту силу. И благодаря этому в любом возрасте выглядеть настолько молодо, насколько ты сам этого захочешь.

Я был неопишимо заинтригован. Мне не терпелось узнать тайну этой силы, неуязвимости и вечной молодости, которую обещало мне шестое упражнение.

Небольшая тренировка по боксу

И вот я снова на своем коврикe, в маленьком дворике перед домом учителя, и сам он, мастер Чен, передо мной. Ю расположился неподалеку, и все наше последующее общение шло весьма любопытным образом: Чен говорил, я почти все понимал без перевода, а если что-то было мне непонятно, Ю тут же переводил, без слов мгновенно догадываясь, когда я нуждаюсь в его помощи.

– Знаешь ли ты, что **дух обладает алмазной крепости силой?** – спросил меня Чен.

Честно говоря, до сих пор слова о силе духа были для меня простой абстракцией. Я, как и большинство людей, не воспринимал их буквально. Думал, что это лишь красивый образ.

Но я сразу понял, что Чен имеет в виду нечто другое, и говорит об алмазной крепости духа вовсе не в метафорическом, а во вполне конкретном смысле. Поэтому предпочел признаться, что пока его слова мало о чем мне говорят.

Тогда Чен подошел ближе и велел мне подняться с коврика. Я встал рядом с ним во весь рост. И тогда Чен предложил мне ударить его.

Я решил, что не понял, но Ю перевел, подтверждая услышанное мною.

Я ответил, что не могу поднять руку на учителя.

Чен рассмеялся и сказал, что я должен отбросить подобные глупости. И еще раз повторил свою просьбу, которая теперь звучала как приказ.

Я слегка замахнулся и несильно ткнул его кулаком в грудь.

– Не так! – закричал Чен. – Бей по-настоящему! Сильнее! Слышишь? Бей!

В его голосе, казалось, звучала настоящая, неприкрытая ярость, так что я тоже невольно вошел в воинственное состояние.

Я замахнулся и ударил сильнее.

– Нет! – снова закричал учитель. – Это не удар! Покажи все, на что ты способен!

Когда-то я занимался боксом, правда, совсем немного, и никаких особых достижений у меня в этом виде спорта не было, но тут вдруг атмосфера тренировки всплыла в памяти и вмиг захватила меня. Там ведь тоже у меня был тренер, и я не стеснялся его мутузить как мог, и мысли не было о том, что я поднимаю руку на учителя. Мне вдруг стало весело, какой-то радостный боевой дух овладел мной. Я начал боксировать, и Чен тут же встал в боевую стойку.

Я быстро оценил свои перспективы: мы были примерно одного роста и телосложения, но учитель, несомненно, был сильнее, в этом я не сомневался.

Однако он не собирался обороняться, и, казалось, был открыт для удара.

И я ударил.

Сначала я не понял, что произошло. Между моим кулаком и грудью ламы не было никаких препятствий, я это видел совершенно точно! Мы находились рядом, на расстоянии каких-нибудь тридцати сантиметров друг от друга. Кажется, ничто не могло помешать мне дотянуться до него кулаком. И на сей раз я действительно бил в полную силу!

Однако случилась странная вещь: не дойдя буквально сантиметра до груди учителя, мой кулак вдруг словно попал во что-то вязкое. Какая-то сила остановила движение моей руки! Кулак будто увяз, или наткнулся на какую-то невидимую, упругую и очень мощную преграду.

– Бей! – не давая мне опомниться, снова закричал Чен. – Бей еще!

Я разъярился вконец, и начал махать кулаками без остановки. Но эффект был тот же: ни один из моих ударов не достиг цели! Кулаки теперь не только будто бы застревали в чем-то вязком, но еще и сами собой отскакивали назад, словно невидимая преграда не только не пускала их дальше, но еще и отталкивала от себя.

Вконец обессиленный, я буквально рухнул на свой коврик, жестом показывая, что все, сдаюсь.

– Отдышись, – Чен, подойдя, коснулся моего плеча, и мое состояние вмиг снова стало нормальным, дыхание вошло в привычный ритм, ушло и ощущение боевой ярости. Но спокойным мое состояние все еще было назвать трудно.

Сила духа укрепляет тело

– А при чем тут сила духа? – только и мог спросить я, на что Чен и Ю опять засмеялись.

– **Сила духа укрепляет тело**, – сказал Чен. – **Если, конечно, знаешь, как правильно выстроить дух, и как направить его силу для создания собственной неуязвимости.**

– Но почему я не смог даже прикоснуться к тебе? – спросил я, понемногу оправляясь от пережитого потрясения.

– Ты спокойно прикасался ко мне, пока твои удары не несли ни малейшей угрозы, – ответил Чен. – Но как только ты стал для меня настоящим противником, мое тело автоматически вошло в состояние неуязвимости и начало отбивать твои удары даже без моего сознательного участия. Посмотри на меня!

Я взглянул на учителя. Его ладонь очертила вертикальную линию вдоль тела сверху вниз:

– Это оболочка, – услышал я, – но это неуязвимая оболочка. Потому что в ней заложен алмазный стержень духа. Никто и ничто не может повредить мне, как бы того кому-нибудь ни хотелось. Никто и ничто, ты понимаешь?

Я кивнул, с ужасом думая, что таких высот мастерства мне точно не достичь.

– **Неверие в себя – главное препятствие на пути к силе!** – воскликнул учитель, словно прочитав мои мысли, чему я, впрочем, уже не удивился.

– **Все начинается с намерения,** – продолжил он. – **С намерения, воли и веры. Создай в своем сознании мощное намерение – намерение стать неуязвимым! Поверь в то, что это для тебя – реально. Приложи к достижению цели всю твою волю. И результат не заставит себя ждать.**

Я молчал, все еще пребывая в некотором смущении.

– Ты сможешь! – услышал я окрик, который показался мне почти грозным. – У тебя есть все необходимое для этого! И ты не смеешь отступить!

Вдруг я вновь ощутил в себе присутствие боевого духа. Да, я готов был продолжить обучение! Всем своим существом я жаждал стать таким, как Чен, или хотя бы отдаленно похожим на него. И я не собирался отступить.

– Хорошо, – грозный тон учителя мгновенно исчез, теперь его голос звучал тихо и спокойно. – Встань напротив меня и слушай.

Я поднялся с коврика, подошел к учителю, и встал лицом к нему на некотором расстоянии.

– Я хочу, чтобы ты понял, что такое алмазный стержень духа, – сказал Чен. – **Через твоё тело проходит ось, прочная, натянутая, как струна.**

В тот же миг это ощущение пришло ко мне как будто само собой – я и правда почувствовал, что в моем теле, от стоп до макушки головы, проходит натянутая струна. Я как-то сразу подтянулся, почувствовал, как распрямилась спина, улучшилась осанка. Все тело как будто вытянулось в струнку, и это состояние было приятным – **сосредоточившись на ощущении внутренней оси, я сразу же стал себя чувствовать увереннее, спокойнее, и, пожалуй, защищеннее.**

– Хорошо, – глядя на меня, кивнул Чен. – **Теперь ты ощущаешь, что натянутая в твоём теле ось прочна и тверда. Эта ось – алмазный стержень.**

Сила как будто мгновенно наполнила мое тело. **Ощущение алмазной оси в моем теле наполнило меня какой-то несокрушимой энергией. Все тело, казалось, перестраивается заново, вернее, выстраивается в какую-то целостную, единую, гармоничную конструкцию. При этом мне удавалось каким-то образом одновременно удерживать в поле своего внимания всю воображаемую алмазную ось целиком, от стоп ног до макушки, причем воспринимать ее всем своим существом, ощущать как нечто физическое, реально присутствующее, внутри себя.**

– Это светящийся стержень, – продолжал Чен. – Он прочный, несокрушимо прочный, он наполнен силой, он излучает силу. Это мощная, алмазной прочности вибрирующая энергия.

В моем теле заиграли силы, захотелось двигаться, причем импульс к движению шел изнутри, откуда-то из центра моего существа.

Чен велел мне стоять спокойно, не растрачивать силы в движении – ведь их сначала нужно накопить, и я послушался.

– **Сила и энергия светящегося алмазного центра наполняет все твое тело**, – продолжил он, стоя напротив меня. – **Твое тело сливается воедино с алмазной осью. Ты сам превращаешься в единый, монолитный алмазный стержень!**

Сила внутри меня звенела и вибрировала, я будто бы растворился в этой силе, или сила слилась со мной – от полноты и богатства ощущений я не мог ни думать, ни говорить. Я ощущал только свою мощь, ее вибрацию, ее непробиваемую силу и защиту, ее свет – и сам был всем этим.

Тайны личной силы

– Ну вот, – сказал с улыбкой Чен, – то, что ты сейчас чувствуешь, это твоя личная сила. Ты обрел ее – раз и навсегда. Она теперь будет с тобой, где бы ты ни находился, и чем бы ни занимался.

– И что, я теперь тоже смогу отбивать любые удары? – спросил я.

Чен и Ю рассмеялись, и Чен сказал:

– Если захочешь – сможешь. Это дается тренировками. **Учись, и твоя внутренняя сила будет наполнять твои мускулы изнутри, когда тебе это будет необходимо. И тогда удары будут отлетать от тебя.** Сейчас я говорю о физических ударах. А вот «удары», которые наносят болезни и процессы старения, не страшны тебе уже сейчас.

– Так значит, я уже прошел через второе рождение? – меня переполняла радость, и я буквально не мог устоять на месте от играющей внутри силы.

– Не спеши, – сказал Чен. – Ты научился еще далеко не всему. Вот сейчас, например, ты ликуешь от открывшегося в тебе источника силы, но еще **не знаешь, что нужно делать, чтобы пополнять и поддерживать этот источник в нужном состоянии.** То, что ты только что сделал, это лишь первая часть упражнения. А есть еще и вторая.

Я изъявил готовность освоить вторую часть немедленно, но Чен погрозил мне пальцем:

– Ты опять слишком торопишься. Сначала сядь и послушай.

Я покорно уселся, и Чен рассказал мне, что **от природы сила дается каждому человеку, но большинство людей не умеют удержать даже то малое, что у них есть, не говоря уже о том, чтобы обрести больше.** Алмазный стержень вырабатывают у себя и вовсе единицы – не потому, что это очень трудно, а потому, что люди не удосуживаются ничего об этом узнать, хотя иногда информация буквально сама идет им в руки. Но они пропускают эти важнейшие знания мимо своих глаз и ушей, озабоченные лишь своими будничными проблемами, не приводящими ни к чему, кроме старости. Так вот, в итоге у большинства людей их сила просто-напросто вытекает, уходит в землю. Потому что если специально этим не заниматься, то энергия стремится вниз, к копчику, и дальше, к ногам. Но можно научиться удерживать ее в теле. Можно перестроить энергетические потоки таким образом, что энергия перестанет уходить через вихри, расположенные в копчике и в ногах. Она обретет баланс в теле, и этот баланс будет удерживаться сам собой, если мы, так сказать, «перевоспитаем» энергию, приучим ее течь по другому руслу, не пуская этот процесс на самотек.

Затем Чен показал мне **упражнение, позволяющее предотвратить утечку энергии из тела.**

МЕДИТАЦИЯ

Упражнение, предотвращающее утечку энергии из тела

1. Сесть в полуплотос. Спину при этом держать прямо, макушкой тянуться вверх.
2. Концентрировать внимание на алмазном центре внутри тела.
3. В таком положении напрячь мышцы нижней части живота и тянуть их вверх. В этом состоянии мы перекрываем пути утечки энергии и не только оставляем ее в теле, но и позволяем ей проделывать работу по омоложению и оздоровлению всего организма.

Я проделал все это, и сразу же почувствовал, что у меня прочистился нос, стало легче дышать, и зрение будто прояснилось, мир вокруг стал казаться ярче, красочнее, да и уши улавливали теперь множество ранее неслышимых звуков. Чен сказал, что именно так и проявляется работа энергии, которую мы сохранили в теле и вернули в нужное русло – **очищаются все органы чувств, открываются энергетические каналы.**

– **Это очень мощная сила, позволяющая быстро прийти к омоложению,** – добавил Чен. – **Люди не представляют, какие могучие источники энергии таятся в их глубинном существе. Они нерационально расходуют эту энергию, по большей части просто позволяя ей бездарно уходить.** Тогда как взяв эту энергию под контроль и направив ее в нужное русло, мы обретаем власть над самим временем. Не говоря уже о том, что мы обретаем власть над самими собой, своим здоровьем, возрастом, над своей жизнью и даже судьбой. Чен велел мне выполнить еще раз обе части упражнения, подробно объясняя, что и как именно нужно делать.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Последовательность выполнения шестого упражнения

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ 6

МЕДИТАЦИЯ

Наполнение тела силой алмазной силой Духа

1. Нужно встать как можно более прямо, руки свободно опущены вдоль тела, стопы параллельны на небольшом расстоянии друг от друга. Стопы очень твердо стоят на земле, вес тела равномерно распределен между ними. Для ощущения большей устойчивости можно слегка подогнуть колени и немного попружинить.
2. Сосредоточьтесь на дыхании – дышите ритмично и глубоко: вдох и выдох должны быть равной продолжительности (примерно по 8 секунд), между вдохом и выдохом нет паузы, между выдохом и следующим вдохом пауза в 1 секунду.
3. Представьте себе, что вдоль позвоночника у вас проходит натянутая струна. Она соединяет макушку и копчик. Удерживайте в своем внимании ощущение всей струны одновременно, в ее непрерывности. Если сразу трудно представить себе всю струну, представьте, как вы натягиваете эту струну от

макушки до копчика, медленно тянете ее вдоль позвоночника, ощущая это движение на протяжении всей длины тела.

4. Когда ощущение струны станет устойчивым, мысленно продлите ее вверх и вниз: представьте себе, что из макушки она уходит в бесконечность, а из копчика через ноги – в глубь земли.

5. Снова сосредоточьтесь на той части струны, которая находится в пределах вашего физического тела.

6. Силой своей мысли сделайте струну очень прочной. Она становится все прочнее, тверже, пока не превращается в алмазный стержень.

7. Представьте себе, что этот стержень излучает свет, вибрацию, которая наполняет все тело изнутри.

8. Вибрация и свет наполняет все тело, вы сливаетесь воедино с алмазным стержнем, растворяетесь в нем. Тело обретает силу, крепость, монолитность этого стержня.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ 6

Последовательность выполнения шестого упражнения

Основная часть упражнения 6

1. Встаньте на колени на коврик, затем опуститесь на пятки.

2. Выпрямите правую ногу и вытяните ее насколько возможно вправо. Согнутая левая нога при этом оказывается в таком положении, когда пятка упирается в область копчика, а подошва прилегает к внутренней боковой поверхности правого бедра.

3. Теперь согните в колене правую ногу и, подтянув ее ступню к колену левой ноги, уложите ее пальцами на коленный сгиб. При этом следите, чтобы пятка левой ноги по-прежнему как можно плотнее упиралась в копчик.

4. Ладонями соответствующих рук обхватите колени.

5. Вытяните спину в струну, как можно сильнее напрягая мышцы. Макушкой тянитесь вверх.

6. Сосредоточьтесь на ощущении алмазного стержня внутри тела.

7. Выдохните из легких весь воздух, напрягите мышцы живота, и одновременно с медленным глубоким вдохом тяните их вверх, как бы стараясь толкать диафрагму как можно выше, к груди.

8. Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая мышцы в напряжении.

9. Медленно выдохните, отпуская напряжение мышц живота и спины, одновременно медленно опуская голову вниз, пока она не коснется груди.

10. Задержите дыхание на несколько секунд, затем поднимите голову, выпрямите спину, и повторите, начиная с пункта 5, все упражнение еще два раза.

Пояснения к упражнению 6

Чен объяснил, что **первую часть упражнения надо выполнять только на начальном этапе. По мере тренировок ощущение алмазного стержня будет даваться легко, и вы сможете войти в это состояние в любой момент безо всякой специальной подготовки.**

Вторую же часть упражнения, как обычно, надо сначала выполнить три раза (второй и последующий разы – начиная с пункта 5, так как предыдущие пункты описывают, как сесть в позу полулотоса, а все повторы упражнения выполняются, не меняя этой позы).

Во время выполнения упражнения временно перекрывается утечка энергии через копчик, и при этом сокращением мышц живота мы заставляем энергию течь вверх. При данной позе этой **энергии некуда деться, кроме как начать питать собой энергетическую ось тела – алмазный центр, являющийся не чем иным, как средоточием вашей личной силы.**

Выполняемое ежедневно, это упражнение позволяет накопить сколь угодно много личной силы, которой хватает и на омоложение, и на защиту, и на достижение необходимых вам целей в жизни.

Не у всех сразу получается правильно сесть в позу полулотоса – правое колено бывает трудно уложить на землю. Это не страшно, выполняйте поначалу так, как получается. Сути упражнения это не меняет, накоплению личной силы не помешает. По мере тренировок тело становится не только более сильным, но и более гибким, пластичным, и тогда даже более сложные упражнения перестают быть проблемой, независимо от возраста тренирующегося.



Глава 7

Небесное Око

Рассматриваемые темы:

Жизнь – урок, который никогда не кончается

Шесть упражнений – настройка на гармонию Вселенной

Комплекс шести упражнений: итоги

Пещера

Посвящение

Небесное Око сияет для всех

Последовательность выполнения седьмого упражнения

Возвращение домой

Вот и шестое упражнение я начал делать без труда девять раз подряд, и Чен, проверив, как это у меня получается, кивнул одобрительно. Я приготовился внимать ему и дальше, я готов был продолжать обучение хоть до бесконечности, потому что за плечами поистине выросли крылья. Я сам себе удивлялся – и как это я жил дальше, не зная ничего о науке второго рождения. Мне казалось, что это уже произошло – я в самом деле родился заново, оставив далеко позади весь свой прошлый опыт, и открывшись навстречу жизни, начавшейся для меня заново, здесь, в затерянном в горах тибетском монастыре, среди его необыкновенных, вечно молодых обитателей.

Жизнь – урок, который никогда не кончается

Но Чен, казалось, не спешил учить меня дальше. Он сказал, что теперь я должен потратить несколько дней, чтобы потренироваться в выполнении всех шести упражнений подряд, без перерыва, по девять раз каждое.

– Значит, обучение закончено? – спросил я даже с некоторым разочарованием.

– Почти, – улыбнулся Чен. – Но – не совсем. **Сейчас в твоих руках есть мощный инструмент к тому, что называется второе рождение. Но нет главного – ключа, которым этот инструмент приводится в действие.**

А я-то думал, что уже преуспел в освоении комплекса, уже достиг всего, чего можно достичь! Как же я был самонадеян.

– Не думай, что когда-нибудь ты сможешь поставить точку, решив, что ты достиг всех возможных высот, и дальше тебе идти некуда, – опять, словно поняв, о чем я думаю, сказал Чен. – **Жизнь – это вечное движение, и конца ему нет. Какого бы совершенства ты ни достиг, впереди тебя будет манить еще большее совершенство.**

– Но я смогу хотя бы немного приблизиться к твоему искусству, Чен? – спросил я. – Научусь ли быть таким же молодым в любом возрасте, таким же сильным?

– Научишься, – кивнул Чен. – Но когда ты этому научишься, то увидишь, что перед тобой возникли новые задачи, новые вершины, новые пути, и по ним тебе еще идти и идти.

– Неужели и для тебя еще существуют какие-то недостижимые вершины? Есть то, чего ты не умеешь, чему тебе еще надо учиться? – в тот момент мастер мне в самом деле казался самым совершенством, и мне странно было думать о том, что и он еще в чем-то является учеником.

– Несомненно, мне еще многому предстоит учиться, – Чен взглянул на меня с улыбкой, будто говорящей: «А чему тут удивляться, ведь это вполне естественно!»

– Ты хочешь научиться бессмертию? – вдруг осенило меня.

Но Чен лишь загадочно улыбнулся, и не успел мне ничего ответить, потому что тут подошел Ю, и они заговорили между собой. Чен знаком дал мне понять, что я свободен – могу идти и осваивать весь комплекс из шести упражнений подряд.

Шесть упражнений – настройка на гармонию Вселенной

Это мне далось довольно легко, практически с первой тренировки. И сразу же я почувствовал, насколько усиливается эффект от упражнений, когда делаешь их подряд! Так вот оно что, до сих пор я лишь осваивал технику, а комплексом как таковым еще и не занимался! Только теперь я понял, как **упражнения дополняют друг друга, буквально перетекая одно в другое, и в итоге в процесс омоложения включаются все системы, все уровни организма, потому что не остается ни единой клетки, где не включались бы механизмы приведения тела к гармонии во всех смыслах – гармонии внутри тела, между всеми его составляющими, гармонии между телом, душой и сознанием, гармонии человеческого существа со всем миром, Вселенной, мирозданием.**

Чен ничего мне не говорил про гармонию с мирозданием, но каким-то глубинным чутьем я вдруг ощутил, что, **выполняя комплекс, каким-то образом включаюсь в общие для всей Вселенной законы, становлюсь ее неотъемлемой частью. А ведь только соответствуя законам Вселенной во**

всем – в состоянии организма, в движении энергии в нем, а также в мыслях, чувствах, намерениях, поступках – можно стать по-настоящему здоровым и оставаться молодым бесконечно долго. Потому что тогда сама Вселенная начинает поддерживать твою молодость и твое здоровье – а силы и энергии Вселенной тысячекратно превышают человеческие возможности.

Все эти мысли мгновенно возникли в моей голове неизвестно откуда – а ведь раньше, в прошлой своей жизни, я никогда ни о чем подобном не задумывался, об энергиях Вселенной не помышлял. А теперь мне вдруг стало ясно как день: **Вселенная – тоже живой организм, и она растет, развивается, совершенствуется, движется ко все большему и большему свету, уходя от тьмы, от всякого негатива, и накапливая энергии любви, принятия, позитивного восприятия всего, что бы ни происходило. Вот и мы, когда движемся в том же направлении – к свету, к принятию, когда развиваемся, совершенствуемся и растем духом – вот тогда мы идем одним путем со Вселенной, тогда она помогает и поддерживает нас.**

Ключ к вечной молодости, кажется, был в моих руках – именно так я расценил вот эти, вдруг пришедшие ко мне откровения. Но я помнил, что Чен говорил о существовании еще какого-то ключа, о котором мне только предстоит узнать. Да, поистине, процесс обучения бесконечен – я внезапно обрадовался этому: **если конца нашим дорогам в этом мире нет, то и бессмертие не кажется таким уж нереальным.**

Оглянувшись назад, я решил все-таки оценить промежуточные итоги, осмыслить, чего я достиг в процессе выполнения комплекса из шести упражнений, и как именно они все вместе взятые провели по сути полную трансформацию моего тела и его энергий.

Комплекс шести упражнений: итоги

Первое упражнение – «Вращение энергии». Включило в моем теле нормальные процессы движения энергии, которая до того была истощенной, вялой, застоявшейся.

Второе упражнение – «Возвращение силы». Научило меня сохранять и накапливать энергию, не растрачивая ее на всякую ерунду, как делал это я раньше, и как делают большинство людей.

Третье упражнение – «Связь тела и сознания». Помогло мне обрести реальные возможности сознательного управления своим организмом, в том числе насыщения его энергиями молодости. А также это упражнение дало ключ к управлению событиями моей жизни при помощи намерения, воли, сознания.

Четвертое упражнение – «Очищение энергии». Научило меня возвращать энергию, уходившую на негативные переживания, и перекрывать дальнейшую утечку этой энергии.

Пятое упражнение – «Балансировка энергии». Привело к гармонии все энергетические вихри (чакры) моего тела, настроило их на работу в унисон, придало им единые энергетические и динамические характеристики.

Шестое упражнение – «Сила и защита». Дало мне ощущение мощного внутреннего стержня, наделило личной силой, укрепило и отшлифовало мою энергетическую оболочку, придав новое качество всем энергетическим характеристикам – качества монолитности и неуязвимости.

Пещера

После выполнения всех шести упражнений подряд я чувствовал себя именно таким – сильным, с мощным внутренним стержнем, монолитным и неуязвимым. Энергия буквально вибрировала в каждой клетке моего тела.

Но на следующий день это ощущение уже не было таким ярким. Еще через день удерживать чувство алмазного стержня оказалось сложнее. Вот тут-то я и почувствовал, что мое обучение не завершено, что мне не хватает чего-то важного, что **ощущение силы во мне пока еще очень зыбко, не закреплено.**

Очевидно, **должно быть что-то, что закрепит это состояние, сделает его стабильным**, так, чтобы я никогда не расставался с ним. **Оставалось надеяться только на тот самый ключ ко всему комплексу, о котором говорил Чен.** Видимо, **этот ключ должен активировать и закрепить в моем теле все те процессы, которые уже во мне произошли.**

Теперь я сгорал от нетерпения. Мне хотелось как можно скорее узнать, что же это за ключ, и как я могу его получить!

И вот наконец настал знаменательный момент: вечером Чен сказал мне, что завтра я должен буду встать до рассвета и еще затемно подойти к его дому. Нам предстоит отправиться в путь.

Подробностей он не сообщил, и мне оставалось только гадать, куда и зачем мы отправимся в предрассветной мгле. Может быть, предстоит какой-то ритуал в одном из монастырских храмов, или в другом каком-то священном месте?

Ночью я почти не спал из-за охватившего меня волнения – я предчувствовал, что ждет меня что-то особое, перебирал в уме разные догадки, но, так ни к чему и не придя, провалился в зыбкий сон уже совсем под утро.

Поспал я, наверное, не больше получаса – а потом какая-то сила подняла меня. Даже не глядя на часы, я понял, что мне пора. Наскоро одевшись и умывшись, я вышел из дома.

Чен уже ждал меня. Ю не было. Нам предстояло отправиться куда-то вдвоем.

Я удивился, когда мы вышли к воротам монастыря. Еще даже не начинало рассветать, вокруг была непроглядная тьма. Неужели в такой тьме мы пойдем куда-то в горы?

Озноб прошиб меня от этой мысли, но моя догадка подтвердилась: вслед за учителем я вышел за ворота.

– Иди за мной и не отставай, – сказал он, на всякий случай продублировав этот приказ при помощи жестов (едва различимых даже на расстоянии протянутой руки), но я понял и так.

Мы шли молча, я изо всех сил старался не отстать, но у меня это плохо получалось. Каждый шаг давался мне с трудом, я все время боялся, что в потемках оступлюсь, споткнусь о камень или угожу в какую-нибудь яму. Кругом были горы, здесь и при свете дня передвигаться трудно, а уж в темноте!

Чен, дождавшись меня, когда я в очередной раз от него отстал, велел мне не думать о ногах, а полностью сосредоточиться только на намерении идти быстро и уверенно.

Я так и сделал – и о чудо! Под ноги мне перестали попадаться кочки и камни, нога будто сама чувствовала, куда нужно ступить, чтобы передвигаться легко и спокойно, без препятствий. Я перестал отставать.

Мы шли довольно долго, и небо наконец начало светлеть. Все явственнее виделись очертания гор вокруг, и дорога теперь не представляла таких трудностей.

Когда уже почти совсем рассвело, тропинка пошла круто в гору – вот с этим восхождением я в потемках вряд ли бы справился! Справившись с крутым подъемом, мы оказались на довольно обширном плато, с которого открывался вход в пещеру.

Чен подвел меня к нему и велел войти внутрь.

Это была небольшая пещерка, и сначала мне показалось, что внутри совсем темно. Но когда глаза немножко привыкли, я заметил, что откуда-то падает свет.

Мы прошли внутри пещеры еще десяток шагов, и **я увидел этот источник света: наверху было небольшое отверстие, через которое проглядывал кусочек уже по-утреннему голубого неба.**

Я оглянулся по сторонам, рассматривая пещеру, ее неровные каменистые стены, заметил тонкий ручеек, бежавший прямо под одной из стен. И вдруг почувствовал, что рядом никого нет.

Чен исчез! Я был один.

– Чен! – закричал я.

Голос эхом отразился от каменистых сводов.

– Чен! Ты где? – я возопил еще громче.

Тишина.

На какой-то момент меня охватила паника. Я ведь даже не знаю, как вернуться отсюда в монастырь – в потемках у меня не было никакой возможности запомнить дорогу! Зачем он меня сюда привел? И что мне теперь делать?

Но уже в следующий миг на меня откуда ни возьмись снизошло полное спокойствие. Я вдруг почувствовал, что какая-то глубинная часть меня твердо знает: все правильно, все так и должно быть, и если Чен оставил меня здесь одного – значит, я должен быть здесь один.

Но вот что мне здесь делать одному – я не мог даже себе представить.

Я еще немного походил по пещере, а потом выбрал место посветлее и поудобнее, и уселся. Некоторое время я просто сидел, глядя в одну точку. Начал глубоко дышать, пока не ушли из головы все мысли. А потом почувствовал, как глаза у меня слипаются, и не удивительно, ведь я почти не спал ночью.

Сам не заметив как, я заснул.

Мне приснилось, что я разговариваю с кем-то невидимым, голос шел откуда-то сверху. То мне казалось, что это Чен, то вдруг его сменял Ю, а потом я понимал, что это не Чен и не Ю, а кто-то другой, даже более сильный и могущественный. Во время разговора я чувствовал себя очень хорошо, мне было спокойно, я был защищен, и мне казалось, что я в каком-то очень родном месте, и общаюсь с кем-то очень родным, любящим и заботливым.

– **Открой в себе свет, и ты соединишься с вечным источником,** – сказал голос, и я почувствовал на себе теплый, мягкий и безмерно любящий взгляд.

Видение рассеялось, и я проснулся.

В пещере стало заметно светлее – видимо, солнце уже окончательно вышло из-за гор, разгорался новый день.

Я по-прежнему был в одиночестве. Чен исчез бесповоротно.

Я решил, что не буду ни о чем думать, а просто буду следовать чутью, делать то, что хочется.

Чутье подсказывало, что хорошо бы размяться. Странно, я проспал здесь, в пещере, совсем немного, но чувствовал себя вполне выспавшимся и отдохнувшим. Вспомнив необычный сон, я невольно улыбнулся, и заметил, как потеплело на душе, словно увиденный во сне любящий взгляд снова коснулся меня.

Недолго думая, я выбрал место посветлее, как раз под небольшим отверстием в своде скалы, через которое просвечивало теперь уже ярко-синее небо, и принялся выполнять весь комплекс из шести упражнений, начиная с первого.

Тело наполнялось силой, бодростью, душа – радостью, и в какой-то момент мне показалось, что я буквально парю в пространстве пещеры, преодолев силу земного тяготения – за спиной как будто и впрямь появились крылья.

Посвящение

Как только я закончил выполнять последнее, шестое упражнение, вдруг яркий свет ударил мне по глазам, так, что мне пришлось зажмуриться. Я не сразу понял, что, собственно, произошло. Потихоньку приоткрыв глаза, увидел, что вся пещера ярко освещена, и сверху в нее падает показавшийся мне гигантским столб света! Взглянув вверх, я был просто поражен увиденным: первое впечатление было – на меня смотрит огромный глаз! И лишь немного придя в себя, я понял, что это такое: просто в отверстие в своде пещеры заглянуло солнце. Все объяснилось просто, но ощущение оказалось потрясающее, как будто и правда, закрытый до поры до времени глаз вдруг открылся.

Я встал прямо в центре спустившегося в пещеру столба света, поднял руки вверх, и неожиданно для себя самого сказал вслух:

– Так вот ты какое, Небесное Око!

Про Небесное Око я слышал не один раз и от Ю, и от монахов, но они говорили об этом так, что я посчитал это метафорой, и не более того, красивым иносказанием, обозначающим ритуал второго рождения. Но сейчас я осознал абсолютно четко: вот оно, то самое Небесное Око, о котором я столько слышал! У меня даже не возникло сомнения, что это и есть тот самый источник света, силы, молодости, долголетия, что он действительно существует, он вполне материален – здесь, в горах Тибета, даже простое отверстие в своде скалы, конечно же, обладает необыкновенными свойствами, не случайно Чен привел меня сюда!

Внезапно я вспомнил слова, сказанные мне во сне каким-то невидимым, но безмерно любящим существом: «Открой в себе свет, и ты соединишься с вечным источником». Столб света, в котором я стоял, в самом деле казался мне светом не просто солнца, но вечного, надмирного источника света, любви и силы. И я, повинувшись спонтанному, неразмышляющему порыву, повернул руки ладонями вверх, и сказал:

– Спасибо тебе, свет, несущий второе рождение! Спасибо за дарованную мне вечную молодость. Вечный источник света, ты теперь есть и во мне! Я – одно целое с тобой! Благодарю тебя! Благодарю жизнь! Благодарю Небесное Око, дающее силу второго рождения!

Я почти не отдавал себе отчета в том, что я говорю, и не знал, откуда берутся такие слова. Это был какой-то вдохновенный порыв.

Этим же порывом было продиктовано все то, что я сделал дальше.

По-прежнему стоя в потоке света, я сложил руки перед грудью в молитвенном жесте, и слегка поклонился. Затем руки со сложенными ладонями снова вытянул вверх и посмотрел на них. Затем склонился уже в глубоком поклоне, так, что ладони коснулись лодыжек. Потом выпрямился, снова воздев руки к солнцу, ладонями вверх, и после снова сложил руки перед собой в молитвенном жесте. Это был какой-то, как мне представлялось, сам собой родившийся ритуал приветствия открывшемуся мне источнику – по крайней мере, выполняя все эти движения, я чувствовал, что совершаю именно ритуал приветствия. Все это время меня переполняла радость и благодарность открывшемуся мне источнику.

Потом мои глаза сами собой закрылись, и я почувствовал, что солнечный свет входит в меня, заполняя мое тело. Я действительно слился воедино с тем потоком света, в котором находился, я сам стал этим потоком. Я

почувствовал, что пронизан насквозь золотым сиянием, и мое тело светится, излучает это сияние. Я почувствовал себя источником этого сияния!

Я снова поднял ладони вверх, навстречу солнцу. Поток энергии продолжал вливаться в меня, наполняя мое тело до краев, насыщая меня золотистым сиянием и силой. Я еще раз поблагодарил Око за этот чудесный дар. Энергия моей благодарности тут же вернулась ко мне новым потоком силы, тепла и любви – как будто мне опять ответило любящее существо, как было это в моем сне.

Вдруг в пещере что-то изменилось. Открыв глаза, я увидел, что через отверстие в своде пещеры виден кусок синего неба, а поток солнечного света больше не льется оттуда. Солнце, продолжая свой ежедневный путь, сместилось на небосклоне, и Око опять закрылось.

Но свет по-прежнему был во мне! Я в самом деле ощущал себя его источником!

Вдруг я почувствовал, что на меня кто-то смотрит. Обернувшись, я увидел, что Чен стоит неподалеку. Я хотел что-то сказать, но он приложил палец к губам, веля мне молчать. Затем жестом позвал идти за собой.

Мы двинулись в обратный путь, и за всю дорогу ни им, ни мной не было произнесено ни слова, хотя меня так и распирало поделиться только что пережитым. Позже я понял, почему Чен не позволил мне говорить: мне нужно было молчание, чтобы стабилизироваться в моем новом состоянии, не расплескать его, а удержать и сохранить.

У ворот монастыря нас встречал Ю, который тоже не захотел ни о чем со мной разговаривать. Он сказал, что сначала мне надо поесть и отдохнуть. После легкого завтрака меня и впрямь опять так потянуло в сон, что я буквально провалился в него, и проспал без малого пару часов.

И лишь после этого Чен и Ю удостоили меня разговором.

Сначала Чен спросил меня о том, что было со мной в пещере.

Я рассказал все в подробностях: и что чувствовал, и как выполнял то, что мне показалось необходимым ритуалом.

Чен, выслушав меня, удовлетворенно кивнул, и сказал, что я сделал все абсолютно правильно.

Я спросил – что значит «правильно».

– То, что делали в этой пещере сотни монахов до тебя и будут делать сотни после тебя.

– Но я же не знал этого! Как мне удалось сделать именно то, что нужно?

– Своды этой пещеры хранят информацию о том, что нужно в ней делать. Ты же понял, что это – особенное место? От многократного повторения там этого ритуала информация о нем набрала такую силу, что всякий подготовленный человек, входя в пещеру, без слов чувствует, что требуется сделать. Ты оказался вполне подготовленным. А потому без труда выполнил все как надо. Поздравляю тебя. Ты получил посвящение, – сказал Чен.

– Посвящение? – удивился я.

– Да. **Небесное Око приняло тебя, и одарило тебя твоим светом. Теперь его источник есть и в тебе. А для того, кто носит Небесное Око в себе самом, нет невозможного. И даже бессмертие становится реальным.** Но я открою тебе еще один секрет: если ты, выполнив шесть упражнений комплекса, всякий раз в качестве седьмого упражнения будешь выполнять ритуал, подобный тому, что ты сделал в пещере, то этот источник не только никогда не угаснет в твоей груди, но будет сиять все ярче и ярче.

Небесное Око сияет для всех

– Но ведь ламы не отправляются каждый раз в пещеру, чтобы выполнить комплекс! – сказал я. – Разве будет иметь силу этот ритуал, выполненный в другом месте? – спросил я.

– Он имеет силу независимо от места, где его выполняешь, – ответил Чен. – Да, пещера – это особенное место, и не случайно оно стало для нас священным, местом, где смотрит на нас Небесное Око. Там особенная энергетика. Но это не значит, что ты не можешь встретиться с Небесным Оком в любом другом месте! Потому что **небесный источник – он везде**. Куда бы ты ни пошел, ни поехал – он всегда рядом. Для того, кто умеет видеть, а главное – чувствовать его сердцем.

– Значит, если я буду передавать это знание другим людям – я взглянул на Ю, который когда-то сообщил мне, что я должен буду учить комплексу второго рождения других людей, он подтверждающе кивнул, и я продолжил: — им совсем не обязательно самим приезжать сюда и отправляться в пещеру?

– Не обязательно, – подтвердил Чен. – Для этого ты сам оказался здесь, чтобы быть их представителем. Тем человеком, который становится источником света и знаний для других. Тебе достаточно просто рассказать другим людям о том, что ты сам пережил в пещере, под сиянием Небесного Ока. Тогда они тоже смогут пережить это вместе с тобой.

– Этого будет достаточно, чтобы получить посвящение, даже находясь далеко отсюда?

– Если они будут достаточно подготовлены, и хорошо освоят комплекс шести упражнений – то достаточно, – кивнул Чен. – Ты – тот, кто должен отправиться назад, в свой мир, чтобы нести Небесное Око другим людям. Ты принесешь его им, где бы они ни находились.

Я почувствовал, что время моего пребывания в монастыре подходит к концу. В самом деле, прошел уже почти месяц с того дня, когда я оказался здесь впервые. Но мне показалось, что прошла целая жизнь. За это время я успел стать совсем другим человеком, и **прошлое больше не имело надо мной власти**. **Произошло то, что называется вторым рождением**. И впереди меня ждала новая, совсем другая жизнь.

Чен попросил меня теперь не только рассказать, но и показать все, что я делал в пещере. Я очень хорошо помнил каждое свое слово и движение, и в точности воспроизвел все до мелочей.

После Чен показал мне, как выглядит этот ритуал в его исполнении. Различия были незначительными.

Затем мы обсудили подробности ритуала – седьмого, заключительного упражнения комплекса, в том виде, в каком его можно нести дальше, передавать другим людям.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Последовательность выполнения седьмого упражнения

8. На вдохе выпрямиться, поднять руки над головой и развести слегка в стороны ладонями вверх. Задержать дыхание.

9. На выдохе опустить руки и сложить их перед грудью в молитвенном жесте. Задержать дыхание.

10. Дальше дышать обычным для вас образом. Снова поднять руки ладонями вверх и закрыть глаза. Почувствовать, как свет заполняет ваше тело, вы становитесь единым целым с потоком света, и начинаете излучать свет каждой клеткой своего тела.

11. Поблагодарите Небесное Око за этот Дар.

Пояснение к упражнению

Этот ритуал надо начинать выполнять не раньше, чем вы освоили по девять повторений каждого из шести предыдущих упражнений.

Если вы уже в течение трех-четырех дней выполняете предыдущие упражнения по девять раз каждое, без перерывов, тогда можно приступить к освоению седьмого упражнения.

☀ Сначала седьмое упражнение нужно разучить его отдельно от предыдущих упражнений. Когда вы научитесь входить в нужное состояние, представляя себе поток света Небесного Ока, и запомните последовательность действий, только тогда седьмым упражнением можно дополнить комплекс. **Оно выполняется сразу после шестого упражнения, без перерыва. Предыдущие упражнения повторяются по девять раз, седьмое – в любом случае только один.**

☀ Для тех, кто без труда выполняет первые шесть упражнений комплекса по девять раз, можно увеличивать количество повторов, но делать это надо постепенно, не спеша. Лучше всего добавлять по одному повтору каждую неделю. Очень важно, чтобы все шесть первых упражнений проделывались одинаковое количество раз. То есть, если вы, к примеру, не можете выполнить первое упражнение более девяти раз, то и остальные вы должны выполнять тоже по девять раз, даже если чувствуете в себе силы повторять их большее количество раз. Не должно быть такого, что одно упражнение вы делаете девять раз, другое одиннадцать, а третье – пять. Выберите одинаковое количество повторов для каждого упражнения! Причем важно, чтобы это количество повторов было вам комфортно и не требовало чрезмерных усилий. **Через силу ничего делать нельзя, это может принести вред.**

☀ Седьмое, завершающее упражнение, как было уже сказано, повторов не требует. Независимо от того, по сколько раз вы выполняете предыдущие упражнения, седьмое, завершающее, делается только один раз.

☀ Еще важно правило: комплекс надо выполнять ежедневно, в любое удобное для вас время, но лучше утром или вечером. Максимальный срок, на который можно сделать перерыв – три дня. Если по каким-то причинам вы прекратили выполнять комплекс на более продолжительный срок, после этого необходимо начать его осваивать заново: с трех повторов каждого упражнения, прибавляя постепенно по два, пока опять не дойдете до девяти.

☀ Максимальное количество повторов, до которого вы можете довести выполнение первых шести упражнений – двадцать один. Это очень высокий уровень мастерства. Дальше самостоятельно прибавлять количество повторов нежелательно – это можно делать только при индивидуальном обучении под руководством опытного учителя. Большинству людей, желающих жить обычной жизнью и не отрываться от социума, это совершенно не нужно.

Возвращение домой

До конца моего отпуска оставалось еще два дня, и я думал, что проведу их в монастыре. Но на следующее утро Ю разбудил меня с рассветом и велел собирать вещи. Оказывается, мы должны уйти прямо сейчас.

Я не понимал, к чему такая спешка, и спросил:

– А как же Чен – ведь мы с ним даже не попрощались, не поговорили?

– Вы поговорили с ним обо всем, о чем было необходимо, – сказал Ю. – Он передал тебе все нужные знания. А для прощания не всегда необходимы слова.

И вдруг я понял, что вчера, когда Чен рассказал мне о седьмом упражнении – вернее, ритуале посвящения, слиянии в одно целое с вечным источником, Небесным Оком, у меня в самом деле возникло чувство, что мы видимся в последний раз. Это, оказывается, и было прощание.

На миг мне стало грустно, но Ю велел не поддаваться этому чувству. Он сказал, что, во-первых, для людей, прошедших посвящение в монастыре, нет расстояний, они всегда соединены невидимыми нитями, и могут услышать друг друга, как бы далеко друг от друга ни находились. А во-вторых, дорога в монастырь мне теперь открыта, и я смогу посещать его вновь и вновь, когда захочу.

Это меня как-то успокоило, и с легким сердцем я двинулся следом за Ю в обратный путь.

«Дорога мертвых» на сей раз была преодолена на удивление легко. Она даже не показалась мне опасной! У меня возникло такое подозрение, что Ю вел меня обратно совсем другим путем. О чем я ему и сказал.

– Для тех, кто родился заново, любая дорога становится другой, – уклончиво ответил Ю, и я не стал больше расспрашивать.

И вот – позади Тибет, мы снова в Китае. Тепло попрощавшись с Ю, я вернулся в свою гостиницу. А там меня уже ждало приятное известие: меня приглашали вернуться на родину, принять участие в создании крупного предприятия энергетического комплекса. Причем было обещано, что проблем с китайцами у меня не будет, ведь в моем возвращении есть заинтересованность даже на уровне высоких властных структур, а потому контракт расторгнуть будет не трудно, это решится даже без моего участия.

Предложение показалось мне очень заманчивым, я ответил согласием. И уже через пару месяцев, распрощавшись с Китаем, возвращался домой.

Никто кроме меня не знал, что в Китай уезжал один человек, а в Россию возвращается совсем, совсем другой. Так начиналась для меня новая жизнь.

ТЕМА 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Общая схема выполнения комплекса второго рождения

При освоении комплекса на начальном этапе занятий для большего удобства целесообразно пользоваться приведенной здесь схемой. Комплекс осваивается в три этапа.

Первый этап

Каждое из первых шести упражнений комплекса осваивается отдельно, последовательно, начиная с первого. Заниматься можно в любое удобное для вас время. Наиболее оптимальный срок для освоения каждого упражнения – от четырех до семи дней, но он может быть меньше или больше, в зависимости от наиболее естественного для вас темпа. Прилагаемые вами усилия должны быть соразмерны вашим возможностям. Нельзя осваивать упражнения через силу.

Схема первого этапа

Разучивание первого упражнения в медленном, спокойном темпе, в полном соответствии с рекомендациями и заданной последовательностью и выполнение его 3 раза подряд – от 1 до 4 дней.

Выполнение упражнения 5 раз подряд – 1 день.

Выполнение упражнения 7 раз подряд – 1 день.

Выполнение упражнения 9 раз подряд – 1 день.

Затем (только после освоения предыдущего упражнения, и ни в коем случае не одновременно с ним) по той же схеме осваивается второе, затем третье, четвертое, пятое и шестое упражнения.

Примечание

Можно прибавлять по одному повтору, если трудно по два, и делать это не ежедневно, а черед день-два. В любом случае нужно придти к девяти повторам каждого упражнения – даже если на это уйдет гораздо больше, чем семь дней.

Второй этап

Ежедневное выполнение комплекса из шести упражнений, по девять раз каждое. Комплекс выполняется один раз в сутки, утром или вечером, в течение недели.

Примечание

Второй этап можно продлить до двух недель, если при выполнении комплекса шести упражнений подряд по девять раз каждое возникают какие-то заминки и трудности.

Третий этап

Утром или вечером, выполнив, как и раньше, комплекс шести упражнений, сразу же приступайте к разучиванию седьмого упражнения.

Сначала просто прочитайте последовательность выполнения седьмого упражнения.

Прочитайте еще раз, стараясь запомнить последовательность действий.

Закройте глаза и постарайтесь мысленно воспроизвести последовательность действий.

Сверьтесь по книге, правильно ли вы все запомнили.

Выполните седьмое упражнение так, как вы запомнили, не сверяясь с книгой.

Завершив выполнение, снова сверьтесь с книгой.

Работайте таким образом в течение недели: выполняйте шесть упражнений по девять раз, плюс седьмое один раз, сверяясь с книгой, пока не убедитесь, что четко запомнили его последовательность.

На этом освоение комплекса закончено, и далее вы можете его выполнять ежедневно, уже не сверяясь с книгой, по следующей схеме: первые шесть упражнений подряд, без пауз, по девять раз каждое, затем седьмое упражнение – один раз.

Примечание

Если в какой-то момент вы почувствуете, что выполнение первых шести упражнений по девять раз подряд дается вам очень легко, начинайте постепенно прибавлять количество повторов, но не более чем по одному повтору каждую неделю. Остановитесь на том количестве повторов, которое для вас будет комфортным, но не более чем по двадцати одному повтору каждого упражнения.

Важно:

Все первые шесть упражнений нужно выполнять одинаковое количество раз. Поэтому если хотя бы одно упражнение вызывает у вас затруднения, и вы не можете выполнять его столько раз, сколько остальные, то и количество повторов остальных упражнений должно быть сокращено.

Максимальный срок, на который можно сделать перерыв в выполнении комплекса – три дня. Если по каким-то причинам вы прекратили выполнять комплекс на более продолжительный срок, после этого необходимо начать его осваивать заново: с трех повторов каждого упражнения, прибавляя постепенно по два, пока опять не дойдете до девяти.

Краткая схема выполнения упражнений

Первое упражнение: «Вращение энергии»

1. Нужно встать прямо по центру свободного пространства, достаточного, чтобы раскручиваться с вытянутыми в стороны руками и не задевать ни за какие предметы.
2. Вытянуть руки в стороны параллельно полу. Глаза не закрывать.
3. Медленно начать поворачиваться по часовой стрелке, чтобы в итоге сделать полный оборот вокруг своей оси – на 360°.
4. Завершив полный круг, не останавливаясь, идти на второй круг, ускоряя движение.
5. Завершив второй круг, без остановки поворачиваться третий раз, ускоряя движение.

Примечание

Вращаться можно только в правую сторону (по часовой стрелке), как мужчинам, так и женщинам. Во время выполнения упражнения смотреть по ходу движения, повернув голову чуть вправо (не фиксировать глаза на одной точке, как делают артисты балета при фуэте). Не вращаться через силу, при первых признаках головокружения остановиться и позволить телу принять любую расслабленную позу (лечь на спину и несколько минут отдохнуть).

Результат

В организме включаются нормальные процессы движения энергии, преодолевается энергетическое истощение, вялость, застой жизненных сил.

Второе упражнение: «Возвращение силы»

Первая часть упражнения:

1. Сидя на коврике, закрыть глаза и направить свое внимание внутрь себя.
2. Сосредоточиться на дыхании. Очень внимательно следить, как проходит воздух по дыхательным путям при вдохе и выдохе, и не отвлекаться ни на что другое. Делать это до тех пор, пока не возникнет полное ощущение, что окружающего мира нет, и есть только ты и твоё дыхание.
3. Представить себе, что вся Вселенная ограничена ковриком, на котором ты сидишь. Больше в мире нет никого и ничего.
4. Не открывая глаз, лечь на коврик на спину, распрямив ноги, руки вытянув вдоль тела.
5. Сделать обычный вдох, а потом длинный, полный, продолжительный выдох, чтобы легкие полностью освободились от воздуха.
6. Сделать медленный, глубокий, полный вдох, чтобы легкие полностью заполнились воздухом, и снова полностью выдохнуть, освободив легкие от воздуха.
7. Сделать еще два таких полных вдоха и выдоха.
8. Сосредоточиться на области солнечного сплетения, и сделать еще два-три таких же вдоха-выдоха, но теперь представляя себе, что вместе с вдохом наполняешь энергией область солнечного сплетения, а во время выдоха распределяешь эту энергию потоками из области солнечного сплетения по всему телу.
9. По-прежнему сосредоточившись на области солнечного сплетения, продолжать дышать таким же образом, но теперь представить себе, что ты при каждом вдохе гонишь столб, или поток энергии, начиная от ступней ног вверх, вдоль позвоночника и до макушки, а при выдохе прогоняешь поток энергии в обратном направлении, от макушки к стопам. Тренироваться нужно по четыре-пять раз в день, но не более чем по пять минут за один раз – до тех пор, пока не появится устойчивое ощущение, что в твоём теле вдоль позвоночника текут потоки энергии, и что ты управляешь ими при помощи дыхания и по своей воле.

Вторая часть упражнения

1. Только после того, как будет освоена первая часть упражнения, можно без перерыва переходить ко второй. По-прежнему не открывая глаз, лежа на спине, сделайте вдох, затем полностью выдохните весь воздух.
2. Сразу же, без перерыва, начинайте делать медленный, полный вдох, и одновременно нужно медленно поднимать голову, стараясь прочувствовать движение в шейном отделе позвоночника. Спина и плечи по-прежнему плотно прилегают к полу, поднимается только голова. В итоге нужно прийти к положению, когда голова поднята по возможности вертикально, макушка смотрит вверх, а подбородок плотно упирается в грудь. Вдох еще не закончен, вы продолжаете вдыхать!
3. Продолжая вдох, сосредоточьтесь на области солнечного сплетения, и почувствуйте, что там – источник силы, энергии. Продолжая вдох, начинайте этой силой тянуть ноги на себя – медленно поднимать прямые ноги вверх, до строго вертикального положения. Чтобы помочь себе в этом, ладонями прямых, лежащих вдоль тела рук, плотнее упритесь в пол. Когда ноги принимают вертикальное положение, вдох закончен.
4. Без перерыва начинайте выдох – полный, медленный, чтобы легкие освободить от воздуха полностью – и одновременно медленно опускайте на пол голову и ноги. Все это делается также с закрытыми глазами.

5. Выполнить все сначала (первую и вторую часть упражнения) еще два раза, при необходимости делая небольшие перерывы для отдыха (не больше минуты) перед каждым повторением.

Примечание:

Первая часть упражнения выполняется всегда только один раз. Вторая часть – начиная от трех, затем прибавляя каждый день по два, до девяти (впоследствии при желании до 21, как и другие). При выполнении упражнения надо сконцентрироваться на области солнечного сплетения, и представить себе, что его энергия подтягивает и удерживает в равновесии ноги и голову. Затем, мысленно отпуская концентрацию в солнечном сплетении, позвольте ногам и голове свободно опуститься.

Результат:

Развивается навык как сохранения, накопления энергии, так и более экономного, разумного ее использования.

Третье упражнение: «Связь тела и сознания»

1. Встать на колени, расставив их примерно на ширину таза. (Внутренние стороны бедер не должны соприкасаться, между ними должно быть достаточное расстояние.) Пальцы ног упираются в пол так, чтобы пятки смотрели вверх. Руки свободно опущены вдоль тела. Спина прямая – все тело от колен до макушки головы представляет прямую вертикальную линию.

2. Согнуть руки в локтях и ладони плотно прижать к задней поверхности бедер под ягодицами. Локти при этом смотрят назад.

3. Закрывать глаза и сосредоточить внимание на области макушки.

4. Сделать два-три глубоких полных вдоха и выдоха.

5. Сделать еще два-три полных глубоких вдоха и выдоха, представляя себе, что вы дышите через макушку, наполняя энергией область прямо над вашей головой.

6. Сделать еще один вдох, и одновременно с выдохом медленно и плавно наклонять голову вперед, пока подбородок не коснется груди. При этом нужно сосредоточиться не столько на физическом движении, сколько на движении энергии. Вы почувствуете, что энергия, накопленная вами в области макушки, плавно течет вниз вдоль позвоночника.

7. Без перерыва сделать вдох, одновременно с которым медленно заводите голову назад и прогибаете спину, стараясь свести лопатки вместе. Руки не меняют своего положения, спина прогибается как можно сильнее, грудная клетка при этом выгибается вперед. При этом снова нужно сосредоточиться на движении энергии, ощущая, как она распространяется по спине и доходит до конечностей, наполняя таким образом все тело.

8. Затем снова делается наклон головы вперед, и все упражнение повторяется без перерывов еще два раза.

Примечания:

В процессе упражнения важно правильно дышать, представляя себе, что с помощью дыхания вы проводите энергию из верхних чакр как можно глубже внутрь своего тела. Должно появиться ощущение, что вы насыщаете при помощи дыхания энергией высших планов все свое тело буквально до глубины каждой его клетки.

Результат:

Упражнение помогает обрести реальные возможности сознательного управления своим организмом, в том числе насыщения его энергиями молодости.

Также это упражнение даст вам ключ к управлению событиями своей жизни при помощи намерения, воли, сознания.

Четвертое упражнение: «Очищение энергии»

1. Нужно сесть на коврик, вытянув прямые ноги перед собой.
2. Ноги слегка развести в стороны, так, чтобы стопы оказались примерно на ширине плеч.
3. Абсолютно прямые руки прижать к туловищу, и ладонями плотно упереться в пол рядом с тазобедренными суставами.
4. Сосредоточить все свое внимание на области солнечного сплетения.
5. Сделать глубокий полный вдох, на выдохе медленно опустить голову, коснувшись груди подбородком.
6. Делая глубокий вдох, одновременно согнуть ноги в коленях, подтягивая ближе к себе стопы, которые по прежнему находятся на расстоянии примерно ширины плеч друг от друга.
7. Продолжая вдох, надо медленно выпрямить шею, а затем завести голову назад.
8. Продолжая вдох, плотно упритесь в пол стопами согнутых в коленях ног и ладонями (которые не меняют свое положение, по-прежнему оставаясь на уровне тазобедренных суставов).
9. Продолжая вдох, довольно энергичным движением поднимите тело вверх (опора – ладони и стопы), так, чтобы туловище оказалось параллельно полу, а голова была закинута назад (вниз по отношению к полу). Руки полностью распрямлены и строго перпендикулярны полу, ноги от щиколотки до колена – также.
10. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, задержав дыхание и максимально напрягая все мышцы.
11. Делая выдох, опуститесь на пол, и вернитесь в исходное положение (ноги прямые, голова опущена на грудь), отпустив напряжение во всем теле.
12. При необходимости можно отдохнуть не более одной минуты, затем надо выполнить все сначала еще два раза.

Примечание:

Не расстраивайтесь, если поначалу не удастся поднять тело до горизонтального положения, полностью выпрямляя руки. По мере тренировок это будет даваться легче, ведь в результате упражнения силы и энергия организма возрастают очень быстро. Для облегчения своих усилий при выполнении этого упражнения сосредоточивайтесь на области солнечного сплетения, а не на руках и ногах. В солнечном сплетении – источник силы, и когда мы сосредоточиваемся на нем, прибавление сил идет очень заметно.

Результат:

Организму возвращается та энергия, которая в прошлом растрачивалась на негативные переживания, а также прекрывается дальнейшая утечка энергии.

Пятое упражнение: «Балансировка энергии»

1. Нужно лечь на коврик лицом вниз.
2. Согнув руки в локтях, ладонями упритесь в пол рядом с телом на уровне груди. Пальцы сомкнуты, смотрят вперед.
3. Ноги разведите в стороны примерно на ширину плеч.
4. Пальцы ног подогните так, чтобы они упирались в пол, а стопы были расположены вертикально, пятками вверх.

5. Немного оторвите от пола ноги и нижнюю часть живота, чтобы к полу прилегала грудь, верхняя часть живота, а колени, бедра и низ живота пола не касались. Ноги касаются пола лишь упирающимися в него подушечками пальцев.

6. Сделайте вдох, и на выдохе медленно прогните спину, закидывая голову как можно дальше назад. Следите, чтобы в области поясницы прогиба не было, а прогибался позвоночник лишь в области грудного отдела. Руки при этом распрямляются, по-прежнему упираясь ладонями в пол, и верхняя часть тела поднимается вверх, а вся область живота чуть приподнимается над полом. Теперь тело опирается лишь на ладони и пальцы ног.

7. Делая полный, глубокий вдох, поднимайте таз вертикально вверх, как бы выталкивая его. Одновременно с этим шея сгибается вперед, чтобы подбородок уперся в грудь. Таким образом тело теперь опирается только на ладони и пальцы ног, и сложено углом в тазобедренных суставах. Выпрямленные руки с туловищем представляют прямую линию.

8. Подняв таз до максимально возможной высокой точки, оставайтесь в этой позе. Теперь все тело вместе с полом как бы создает фигуру треугольника, и его вершина – это поднятый таз.

9. Сохраняя это положение, постарайтесь, насколько это возможно, не сгибая ноги в коленях, опуститься на пол на всю стопу. Если сразу это не будет получаться – приближайте стопу к полу, насколько это будет возможно.

10. На несколько секунд задержитесь в этой позе, задерживая дыхание.

11. Делая выдох, опустите таз и плавно вернитесь в положение лежа с прогнутой спиной и закинутой назад головой.

12. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, задерживая дыхание.

13. Из этого положения с прогнутой спиной вновь поднимите таз, снова опуститесь, опять поднимитесь и опуститесь – то есть повторите упражнение еще два раза.

Примечание:

Во время выполнения упражнения сосредоточьтесь на ощущении, что энергия промывает все тело и выравнивает все энергетические вихри. В процессе освоения этого упражнения вы можете начать чувствовать состояние своей энергетики.

Результат:

Упражнение приводит к гармонии все энергетические вихри (чакры) тела, настраивает их на работу в унисон, придает им единые энергетические и динамические характеристики.

Шестое упражнение: «Сила и защита»

Первая часть упражнения:

1. Нужно встать как можно более прямо, руки свободно опущены вдоль тела, стопы параллельны на небольшом расстоянии друг от друга. Стопы очень твердо стоят на земле, вес тела равномерно распределен между ними. Для ощущения большей устойчивости можно слегка подогнуть колени и немного попружинить.

2. Сосредоточьтесь на дыхании – дышите ритмично и глубоко: вдох и выдох должны быть равной продолжительности (примерно по 8 секунд), между вдохом и выдохом нет паузы, между выдохом и следующим вдохом пауза в 1 секунду.

3. Представьте себе, что вдоль позвоночника у вас проходит натянутая струна. Она соединяет макушку и копчик. Удерживайте в своем внимании ощущение всей струны одновременно, в ее непрерывности. Если сразу трудно представить себе всю струну, представьте себе, как вы натягиваете эту струну от

макушки до копчика, медленно тянете ее вдоль позвоночника, ощущая это движение на протяжении всей длины тела.

4. Когда ощущение струны станет устойчивым, мысленно продлите ее вверх и вниз: представьте себе, что из макушки она уходит в бесконечность, а из копчика через ноги – в глубь земли.

5. Снова сосредоточьтесь на той части струны, которая находится в пределах вашего физического тела.

6. Силой своей мысли сделайте струну очень прочной. Она становится все прочнее, тверже, пока не превращается в алмазный стержень.

7. Представьте себе, что этот стержень излучает свет, вибрацию, которая наполняет все тело изнутри.

8. Вибрация и свет наполняет все тело, вы сливаетесь воедино с алмазным стержнем, растворяетесь в нем. Тело обретает силу, крепость, монолитность этого стержня.

Вторая часть упражнения:

1. Встаньте на колени на коврик, затем опуститесь на пятки.

2. Выпрямите правую ногу и вытяните ее насколько возможно вправо. Согнутая левая нога при этом оказывается в таком положении, когда пятка упирается в область копчика, а подошва прилегает к внутренней боковой поверхности правого бедра.

3. Теперь согните в колене правую ногу и, подтянув ее ступню к колену левой ноги, уложите ее пальцами на коленный сгиб. При этом следите, чтобы пятка левой ноги по-прежнему как можно плотнее упиралась в копчик.

4. Ладонями соответствующих рук обхватите колени.

5. Вытяните спину в струну, как можно сильнее напрягая мышцы. Макушкой тянитесь вверх.

6. Сосредоточьтесь на ощущении алмазного стержня внутри тела.

7. Выдохните из легких весь воздух, напрягите мышцы живота, и одновременно с медленным глубоким вдохом тяните их вверх, как бы стараясь толкать диафрагму как можно выше, к груди.

8. Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая мышцы в напряжении.

9. Медленно выдохните, отпуская напряжение мышц живота и спины, одновременно медленно опуская голову вниз, пока она не коснется груди. 10. Задержите дыхание на несколько секунд, затем поднимите голову, выпрямите спину, и повторите, начиная с пункта 5, все упражнение еще два раза.

Примечание:

Первую часть упражнения надо выполнять только на начальном этапе.

По мере тренировок ощущение алмазного стержня будет даваться легко, и вы сможете войти в это состояние в любой момент безо всякой специальной подготовки.

Вторую же часть упражнения, как обычно, надо сначала выполнить три раза (второй и последующий разы – начиная с пункта 5, так как предыдущие пункты описывают, как сесть в позу полулотоса, а все повторы упражнения выполняются, не меняя этой позы).

Если не удастся сразу правильно сесть в позу полулотоса, выполняйте сначала так, как получается. Сути упражнения это не меняет.

Результат:

Упражнение дает ощущение мощного внутреннего стержня, наделяет личной силой, укрепляет и шлифует энергетическую оболочку, придавая энергетике тела качества монолитности и неуязвимости.

Седьмое упражнение: «Небесное Око»

1. Встать прямо, дышать спокойно и размеренно.
2. Представить себе, что вы стоите внутри потока солнечного света.
3. Поднять руки над головой ладонями вверх и произнести вслух слова приветствия и благодарности – те, что сами придут на язык. Важно, чтобы слова шли от сердца и произносились искренне, с чувством. Вот лишь один из возможных образцов (который не нужно повторять слово в слово – ищите свои варианты):

XX

Благодарю тебя, Небесное Око!

Благодарю тебя, мир, благодарю тебя, жизнь!

Благодарю тебя, Свет, несущий мне второе рождение и вечную молодость!

Благодарю тебя, Свет, за то, что теперь мы с тобой – одно!

Благодарю Свет за данную мне силу творить свою жизнь, свое счастье, свою вечную молодость, здоровье, долголетие!

Я наполняю свою жизнь Светом, любовью, счастьем, здоровьем, молодостью каждый день, каждый час, каждый миг!

Я – частица Вселенной, частица Света, частица Любви, частица вечного Божественного мира!

Я есмь Свет, я есмь Любовь, я есмь вечная Жизнь!

XX

4. Сделать вдох, и на выдохе сложить руки перед грудью в молитвенном жесте, ладонями вместе.

5. Продолжая выдох, слегка наклонить вперед верхнюю часть туловища. Спина при этом остается прямой.

6. На вдохе вытянуть руки с сомкнутыми ладонями вверх и посмотреть на них. Задержаться в таком положении на несколько секунд, задержав дыхание.

7. На выдохе медленно наклониться вперед, размыкая ладони и касаясь ими лодыжек. Задержать дыхание и на несколько секунд остаться в такой позе.

8. На вдохе выпрямиться, поднять руки над головой и развести слегка в стороны ладонями вверх. Задержать дыхание.

9. На выдохе опустить руки и сложить их перед грудью в молитвенном жесте. Задержать дыхание.

10. Дальше дышать обычным для вас образом. Снова поднять руки ладонями вверх и закрыть глаза. Почувствовать, как свет заполняет ваше тело, вы становитесь единым целым с потоком света, и начинаете излучать свет каждой клеткой своего тела.

11. Поблагодарите Небесное Око за этот Дар.

Примечание:

Независимо от того, по сколько раз вы выполняете предыдущие упражнения, седьмое, завершающее, делается только один раз.

Результат:

Соединение с небесным источником, Божественной энергией и светом – преображающей силой, дающей второе рождение, молодость, долголетие, способной привести к бессмертию.

ТЕМА 4

Приложение 2

Отзывы людей, регулярно выполняющих комплекс второго рождения

● Здравствуйте! Меня зовут Вита, я живу в Прибалтике. Несмотря на такое жизнеутверждающее имя (Вита – означает «жизнь»), я с детства была очень слабенькой, болезненной. Много пропускала школу из-за частых болезней. В результате не смогла поступить в университет, хотя всегда мечтала быть психологом. Вместо этого мне пришлось стать швеей и работать на дому. Потому что ходить на работу по состоянию здоровья я просто не могла. Но даже на работу на дому у меня постепенно стало не хватать сил. Большие заказы требовали сидеть за швейной машинкой по 8–10 часов подряд. У меня начались серьезные проблемы со спиной и суставами.

Не иначе как Высшая Божественная сила привела меня на семинар, где учили комплексу второго рождения. Я начала заниматься, хотя сначала было непросто. Но я чувствовала, что другого выхода у меня нет, так как жить по-прежнему я уже не могу. Не хотела становиться инвалидом в моем совсем молодом возрасте. А дело шло к тому.

Сначала был большой страх, что не получится, что мое слабое тело просто не справится. Я ведь никогда не занималась даже простой гимнастикой. Постепенно страх ушел, появилась какая-то легкость. Особенных изменений сначала я не чувствовала. А потом вдруг поняла, что у меня появился тонус, которого раньше не было. Теперь мне не трудно было работать по 8–10 часов.

И в теле появилась потребность движения. Раньше я не выходила на улицу целыми неделями, не было на это сил. Теперь мне захотелось совершать пешие прогулки. А однажды я встала на лыжи! И теперь не могу без этого обходиться. Каждую зиму катаюсь. Летом – плаваю. И продолжаю выполнять комплекс.

Постепенно недомогания стали уходить. И я поняла, что у меня появилась сила.

Два года назад я поступила в университет, учусь на психолога. Все, кто меня знал раньше, не верят, что это я. Говорят, узнать меня нельзя, будто заново родилась. Я сама чувствую, что так оно и есть (Вита В., 28 лет, Литва).



● Сейчас я выполняю комплекс по двадцати одному разу. А еще год назад я был буквально прикован к кровати.

После серьезной аварии никак не мог восстановиться. Сейчас я понимаю, что мне не хватало не столько физических сил, сколько силы духа. Люди и после более тяжелых травм восстанавливаются легче и быстрее. Мое же состояние усугублялось депрессией и глубоким унынием, из которого я не знал как выйти.

Мои друзья старались за меня бороться, хотя я сам уже совсем к этому не стремился. Однажды ко мне привели человека, который начал учить меня комплексу второго рождения. Он буквально заставил меня встать, хотя я сам был уверен, что это невозможно. Упражнения я сначала выполнял с большой опаской, в треть, а то и в четверть силы. Не верил, что возможен результат. Но буквально через несколько дней вдруг встал с постели сам, без посторонней помощи – сделал это автоматически, и только потом понял, что произошло. Мой организм

вспомнил, как он был здоровым! И не захотел больше мириться с ролью лежачего больного.

Дальше все пошло легче и быстрее. Я справился не только с физической немощью, но и главное – с неблагоприятным психологическим состоянием. Я научился преодолевать депрессию, уныние и неверие в себя. Теперь я знаю, что способен на многое. И у моего организма невероятный потенциал сил и здоровья. Продолжаю совершенствоваться! (Георгий Константинов, 42 года, Москва).



● Моя проблема была в хронической усталости. Врачи ставили самые разные диагнозы, а помочь не могли. К вечеру я буквально ползала на четвереньках, падала от усталости. К тому же не было ни дня, чтобы я не страдала от головной боли. Никакие таблетки не помогали. Пробовала я и народные средства, гомеопатию, физиотерапию – ничего.

Комплексом второго рождения начала заниматься, особо ни на что не надеясь, просто от безысходности. Сначала сама себе не поверила – во-первых, восстановился сон, а я ведь уже много лет страдала бессонницей. Затем я стала с легкостью вставать в 8 утра, хотя раньше для меня это было неразрешимой проблемой. Теперь же я с легкостью просыпалась и могла заниматься делами даже без кофе – без которого раньше не мыслила своей жизни, потому что была про сто неработоспособна.

Но главный перелом для меня наступил, когда я начала заниматься упражнением по очищению энергии. Боже, сколько же грязи во мне накопилось! Я раньше об этом даже не задумывалась. Всегда была очень ранимой, чувствительной, обидчивой, и даже считала это своим достоинством. И не думала, что я просто коплю негатив! Моя энергия была засорена, а от того и появлялась усталость. Просто от многолетних негативных переживаний. И еще, как я теперь понимаю, от неприятия себя, такой, какая я есть. Мне с детства казалось, что меня не будут любить, если я не буду хорошей, послушной, отличницей, и т.д. И вот в итоге накопился и негатив, сплошная критика, по отношению к себе, и страх «не соответствовать», и обиды, даже если был лишь намек на критику в мой адрес. Когда начала заниматься комплексом, сначала слезы лились потоком – так шло очищение. Я научилась принимать и прощать, и себя, и других. Сейчас, как многие говорят, и как я сама чувствую, я стала более светлым, жизнерадостным, открытым и устойчивым в жизни человеком. Здоровье восстановилось безо всяких лекарств. Потому что все идет изнутри, от состояния души, энергетики. Когда восстанавливаешь свое внутреннее состояние, обретаешь силу, стержень и позитив во всем, то и болезни уже быть не может (Т. Капитонова, 37 лет, Екатеринбург).



● Знаете, очень приятно, когда на улице, в магазине тебя окликают: «Девушка!» А ведь я уже бабушка. У меня двое очаровательных внуков, 3 и 5 лет. Комплексом занимаюсь три года, выгляжу и чувствую себя лучше, чем в молодости! Тело стало гибким, молодым. Суставы подвижные, ничего не болит, не хрустит. Когда мы с дочерью идем, нас принимают за подруг или сестер. Спасибо комплексу второго рождения – в 50 лет жизнь только начинается! (И. С. Черемисина, 53 года, г. Старый Оскол).



● Мне трудно давалось сосредоточение на энергии и дыхании. Сначала делал упражнения больше механически. Но и это дало результат: стало больше сил, энергии, легче стал справляться с задачами по работе. Где-то через месяц занятий вдруг понял, что в голове будто что-то прояснилось. Стал быстрее и лучше соображать, принимать решения. В результате пошла в гору моя карьера. От простого менеджера я дорос до заместителя директора фирмы. Комплексом продолжал заниматься как гимнастикой, и однажды во мне вдруг что-то будто щелкнуло и переключилось: я ощутил свое тело как энергию. Сначала было просто ощущение тепла. Потом появилась вибрация, и потоки энергии спиралевидные явственно закручивались. После у меня обострилась интуиция, и я заметил, что предвижу многие события. Так, мы смогли предпринять некоторые меры, чтобы кризис нашу фирму не коснулся. Я предложил это заранее, когда о кризисе еще никто не знал. И свою семью смог обезопасить, выгодно вложив и тем самым сохранив деньги. А ведь я раньше никогда не верил, когда говорили, что человек может сам управлять своей судьбой. Теперь убедился в этом на своем опыте (Сергей К., 48 лет, Санкт-Петербург).



● Я всегда интересовался Востоком, занимался йогой, практиковал цигун. Думал, меня удивить ничем нельзя, все-то я знаю, все умею. Но однажды случилась стрессовая ситуация – я потерял работу. И никакие мои навыки мне не помогли. Я полностью вышел из себя, расстроился, и никак не мог собраться. Поиски работы результата не давали, и я понимал, что ничего хорошего не будет, пока я не приведу себя в норму, не успокоюсь. Сделать это мне помог только комплекс второго рождения. Начав его выполнять, я вдруг почувствовал, что все в моих руках. И я смогу сделать все так, как мне надо, как захочу. Появилось ощущение внутренней силы – и не просто силы, а разумно направленной силы, которая может помочь мне создавать свою жизнь. В итоге я укрепил здоровье, избавился от некоторых вредных привычек, и нашел работу гораздо лучше, чем прежняя, и более высоко оплачиваемую. Сейчас у меня все хорошо, комплекс выполняю по 21 разу, приобщил к этому семью (жену и взрослых детей). Жена помолодела, похудела, выглядит отлично – это все замечают. И еще такая вещь: удача нам стала во всем сопутствовать. Мелким и крупным неприятностям в нашей жизни просто не осталось места. (Л. Н. Горчанинов, 56 лет, Красноярский край).



● Мне сейчас уже 86 лет. Комплексом второго рождения начала заниматься два года назад. Тяжело было – руки слабые, ноги не гнутся, спина заостенелая. Я, как и многие в моем возрасте, думала, что это норма, и изменить уже ничего нельзя. О комплексе я услышала от своего врача, и мгновенно решила, что я буду заниматься, чего бы мне это ни стоило. Поводом послужило то, что я упала у себя дома и не смогла подняться. Я живу одна, есть двое детей, но у них свои семьи, живут отдельно. Хорошо, что я ничего не сломала, только парой синяков и ушибов отделалась. Но пролежала на полу несколько часов, и не могла даже дотянуться до телефона. Хорошо, что дочь пришла, когда я не ответила на ее телефонный звонок, и открыла дверь своим ключом.

После этого я решила, что такого не должно повториться. И что я не хочу стать обузой для своих близких. Хочу жить долго, быть при этом в здравом уме, и сама себя обслуживать.

Дочь не верила, что у меня что-то выйдет. Говорила: «Мама, одумайся, какие упражнения в твоём возрасте, когда ты и физкультурой-то никогда не занималась!» Физкультурой я на самом деле пыталась заниматься – но только лечебной, в поликлинике, и у меня даже это не получалось.

Но комплекс второго рождения я начала осваивать вопреки своей слабости, а главное – лени и безволию. Лень и безволие удалось преодолеть довольно легко и быстро. Затем я заметила, что руки и ноги крепче стали, спине возвращается гибкость. Шея, больная остеохондрозом, снова стала двигаться!

Сейчас я хожу по лестнице без лифта, походка стала быстрой и легкой. Могу сесть на пол и спокойно, быстро встать. Давление пришло в норму, ушли мучавшие меня раньше головокружения. Сейчас я точно знаю, что старость – это не диагноз, это просто дурная привычка! **Надо бросить привычку стареть, потому что старость – это то, что у нас в голове.** Можно перестроить свой ум, свою голову, настроиться на молодость – и она вернется, сколько бы нам ни было лет!

Лично я собираюсь быть молодой как минимум до ста двадцати, и то, думаю, это не предел. (Зинаида Петровна Свирская, 86 лет, Московская область).



● Хочу рассказать, как с меня сняли инвалидность после того, как я начал заниматься комплексом второго рождения. В 30 лет у меня случился первый инфаркт, в 42 – сразу второй и третий. Третий был очень тяжелым, и мне сразу дали инвалидность, нерабочую группу. Восстановиться я не мог очень долго, врачи только качали головами, жалели, что я такой молодой и уже инвалид. Главное – что у меня появился страх совершать даже малейшие усилия. Все время казалось, что сердце такое хрупкое, не выдержит. Спасибо моей жене – она и меня выхаживала, и трудилась на двух работах, чтобы обеспечивать семью. Я не мог с этим смириться – быть беспомощным, обузой ей, молодой здоровой женщине. Я бы понял и простил, даже если бы она решила от меня уйти, устроить свою жизнь нормально. Но она продолжала за меня бороться. Узнала про комплекс второго рождения и начала заниматься вместе со мной. Постепенно я преодолел страх перед нагрузкой. Почувствовал себя лучше. Врачи тоже заметили, что улучшения в сердце начались. А самое главное – я перестроился внутренне, ушла моя прежняя нервозность, нетерпимость к людям – то, что и довело меня до инфарктов.

Через год кардиограмма не показала рубцов! Инвалидность сняли, я снова работаю. И я даже благодарен этой болезни, потому что нашел свое настоящее призвание. Раньше я работал на руководящей должности в торговой компании. Теперь понимаю, что это совершенно не мое. Внутренне изменившись, я стал более чутко относиться и к людям, и к себе. И понял, что всегда душа моя тянулась к природе, к красоте. Сейчас занимаюсь ландшафтным дизайном, и чувствую себя на своем месте.

Со здоровьем все хорошо – как будто и не было этих страшных диагнозов. Сейчас мне кажется, будто и не со мной все это было. А я заново родился.

А самое главное – мы с моей женой в нашем уже не юном возрасте второй раз стали родителями! Сейчас нашему старшему сыну 21 год, а младшему 3 месяца! Без преувеличения – я счастлив. (П. Куликов, 47 лет, Самара).



● Сейчас я совершенно твердо убеждена, что люди ошибаются насчет своих возможностей. Нам всем дано гораздо больше, чем мы думаем. Ведь в каждом из нас заложен Божественный источник силы. И мы можем восстановить связь с этим источником. И тогда – невозможного нет.

Я с детства была изнеженной, избалованной девочкой, родители выполняли любые мои прихоти. Справляться со своими проблемами самостоятельно я не могла. Если у меня возникала малейшая трудность с выполнением домашнего задания в школе, мои образованные и умные родители тут же решали все за меня. Я поступила в тот институт, который выбрали для меня родители, вышла замуж, и жизнь потекла, казалось бы, по ровной колее. Муж хорошо зарабатывал и тоже выполнял все мои прихоти. Мне оставалось только высказывать свои пожелания: хочу то, хочу это. Все выполнялось – либо мужем, либо опять же родителями. Я родила ребенка, у меня к тому времени был свой дом, няня, домработница – и я опять не знала бед. После вуза не работала ни дня – зачем, когда дом и так полная чаша. Так продолжалось десять лет, и я думала, так будет всегда. Я знать не хотела, как живут другие люди, как они бьются за выживание – меня это не касалось.

Все изменилось в один миг. Умер отец, и мать тяжело заболела. Это был для меня страшный удар. Я тяжело переживала потерю. Кроме того, я оказалась не готова к роли взрослого самостоятельного человека, несмотря на то, что сама уже была матерью. Мне не к кому было больше пойти со своими просьбами, проблемами, отца не было, а мать не могла уделять мне внимание, как прежде – напротив, это ей теперь требовалось мое внимание.

Я стала проводить много времени у матери, и вскоре узнала, что у мужа есть другая женщина. А потом он оставил нас с дочерью. Моя жизнь рухнула, казалось, окончательно – я осталась с ребенком и больной матерью, ничего не умеющая, не приспособленная к жизни, без средств к существованию и без способности зарабатывать себе хотя бы на кусок хлеба. Хорошо хоть муж не на улицу меня выгнал, а купил квартиру – неплохую, но после моей привычки к роскоши мне показалось, что я попала в жалкую лачугу.

Впервые в жизни оказалось, что мне не к кому пойти, не у кого просить помощи. А жить без посторонней помощи я не умела.

Думаю, это мне Бог помог – когда моя школьная подруга, с которой не виделись много лет, вдруг появилась в моей жизни и отвела меня на семинар. Я как раз была в крайне растерянном состоянии, и просто не знала, куда идти и что делать. Наверное, я так бы и сидела в углу, глядя в одну точку и наблюдая, как моя жизнь катится под откос. Все, что я могла – это только плакать и жаловаться.

Семинар немного встряхнул меня. Я вдруг поняла, что нельзя просто сидеть, надо делать хоть что-нибудь. Ну хотя бы эти упражнения выполнять по утрам. Я начала это делать совершенно механически, апатично, стараясь отогнать мысли о том, на что мы с дочерью и с больной мамой будем жить, когда закончится не слишком большая сумма денег, оставленная отцом.

Я не помню точно, когда произошел этот перелом – но однажды это случилось. Я со слезами обращалась к Богу, к Небесному Оку – и мне пришел ответ: «Успокойся. Ты сильная. И ты сама знаешь, что делать».

Я вмиг успокоилась. И – не забуду это внезапно появившееся ощущение – упругой силы внутри себя. Как будто я обрела внутри опору. Мне самой стало противно – каким же я была киселем, без стержня!

Теперь я постепенно нащупывала этот стержень внутри себя. И однажды вдруг поняла, что я могу эту свою вновь обретенную внутреннюю силу просто

направить на решение моих проблем. Что я могу сделать это сама – и мне не нужно искать, кто бы мне помог! Потому что никто не поможет человеку так, как он может помочь себе сам.

Буквально в считанные дни я нашла работу, хотя стажа и опыта у меня не было никакого. Но я попала в хорошую фирму и начала хорошо зарабатывать. Поначалу было очень трудно, ведь я никогда не работала, а теперь надо было вставать рано утром, идти на работу, там решать множество задач, общаться, справляться с множеством дел. В прежние времена я бы просто раскапризничалась и все бросила. Но теперь я знала, что не могу себе этого позволить – и заставила себя привыкнуть, настроиться на работу, все перетерпеть. Вскоре я уже бежала на работу с радостью. В итоге мне удалось наладить свою жизнь, обеспечить себя и дочь, помочь маме восстановиться после болезни. Я продолжала выполнять комплекс, чувствуя, как меняюсь я сама и меняется моя жизнь.

Сейчас мне странно вспоминать того избалованного великовозрастного ребенка, которым я была. Я по полному праву могу назвать себя сильной, взрослой, самостоятельной женщиной, не пасующей перед жизнью, умеющей решать проблемы самостоятельно. Теперь я знаю, что у меня достаточно силы, чтобы привлечь к себе нужные материальные средства, нужные возможности, чтобы устроить свою жизнь так, как нужно мне.

Недавно я второй раз вышла замуж. Мы съехались с мамой, и живем одной дружной семьей в большом и красивом доме. У нас все хорошо.

Открыть великое творческое начало в себе, найти внутренний источник силы может каждый. И тогда не надо будет смиряться с тем, с чем смиряется множество людей – с бедностью, болезнями, неудачами. Поверьте, все можно преодолеть – если открыть свою истинную природу, Божественный свет, силу, покой и гармонию внутри себя. Тогда вы сильны и могущественны. Тогда жизнь становится другой. Желаю всем счастья. (Татьяна Григорьева, 35 лет, Новосибирск).

