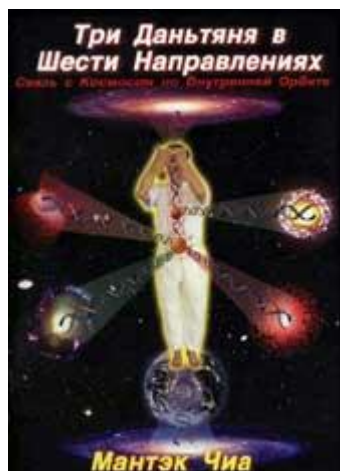


**Чиа Мантэк**

## **"Три Даньтяня в Шести Направлениях"**



### **Предисловие**

Медитации, практики и техники, представленные в этой книге, *НЕ* предназначены для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста. Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий. Данная книга не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.

### **Открытие Трех Даньтяней в Шести Направлениях**

#### **Введение**

Открытие Трех Даньтяней - это цигун-медитация, которая укрепляет нашу связь со Вселенной, открывая нас извечной силе Космоса и энергии Природы. Мы динамически связаны с беспредельно большим и бесконечно малым. "Как вверху, так и внизу" - это эхо мудрости, слышимое сквозь века в древних сказаниях и словах просветленных мистиков. Если мы умеем соединяться и впитывать энергию, которая существует вокруг нас, то мы получаем возможность пользоваться всем великолепием Вселенной.

Мы существуем благодаря уникальному сочетанию сил, которые находятся вокруг и внутри нас. Две основные из них - электричество и магнетизм. Био-электромагнетизм - это западный термин для обозначения жизненной силы и того, что даосы называют Ци. В течение пяти тысячелетий даосы используют эту био-электромагнитную энергию для улучшения качества своей жизни и для установления связи со Вселенной. "Био" означает жизнь, "электро" относится к универсальным энергиям (Ян) звезд и планет, а магнитная сила относится к силе Земли (Инь) или силе гравитации, существующей на всех планетах и звездах. Настраиваясь на эти силы, мы становимся проводниками, что дает нам возможность поглощать и усваивать эти энергии телом, умом и духом,

устанавливая непосредственную связь со Вселенной. Даосы познали эту связь и создали цигун "Открытие Трех Даньтяней в Шести Направлениях", чтобы усилить эту связь и наше понимание этой связи.

Люди обычно получают био-электромагнитную энергию через пищу и воздух. Растения вбирают универсальные энергии солнца и магнитные энергии Земли, усваивают и преобразуют их, делая доступными всем живым существам. Даосы верят, что источником самой чистой энергии являются зеленые листовые овощи. Они вбирают солнечный свет прямо в свои клетки. Вместо того, чтобы ждать, пока энергия Вселенной будет переработана растениями, даосы выходят прямо на источник этой изначальной энергии. Используя цигун и медитацию, даосы непосредственно поглощают энергию Вселенной. Открытие Трех Даньтяней это медитативное упражнение цигун, сфокусированное на том, как непосредственно соединиться с источником энергии, существующей повсюду вокруг нас.

Даосы рассматривают человека, как лампу, наполненную маслом. Многие люди сжигают это масло очень интенсивно, даже не выделяя время на то, чтобы пополнить его запасы. Выпивки, наркотики, курение и неразборчивые связи - все это ускоряет истощение запасов топлива. Даосские упражнения направлены на то, чтобы постоянно пополнять запасы масла и энергии. Даосы признают, что как человеческие существа, мы имеем ограничения по своей природе, но мы можем выйти за пределы этих ограничений, если соединимся с источниками энергии во Вселенной.

С помощью своих внутренних изысканий даосы открыли проход во Вселенную. Чем больше мы открываем свою внутреннюю энергию, тем больше усиливается наша способность устанавливать связь с силами энергии окружающей нас.

Люди обладают удивительным потенциалом и способностями. Мы являемся уникальными созданиями точки зрения способа использования нашего ума и рук. Посмотрите на окружающий нас мир: небоскребы, архитектура, компьютеры, технологии и несметное количество других творений человека. Все это создано благодаря уникальному сочетанию работы разума и рук человека. В даосской практике мы используем ум и руки как в цигуне, так и в медитации, для установления связи с силами Вселенной. Разум используется для проецирования во Вселенную энергетического образа, с помощью которого устанавливается связь с силами Вселенной, и для возвращения этой энергии обратно в тело.

Наш разум способен моментально переместиться на расстояние в миллионы световых лет. Даосы обнаружили, что потенциал человеческого разума безграничен. Если вы мысленно представите себе некий образ - океан, закат, солнца или гору, то вы автоматически соединитесь с ним. Разум может переместить вас в любое место, которое только вы себе представите. С помощью определенной тренировки вы можете соединяться с энергией Природы и Вселенной, проецировать свою Ци, чтобы объединиться с этой энергией, и затем втягивать данные силы внутрь тела. Руки призваны дотрагиваться до этих сил, подобно антеннам они могут передавать из пространства частоты и вибрации. Благодаря своему разуму и рукам каждый из нас может путешествовать в бесконечной энергии Вселенной.

### **Расслабление, отпускание, смирение и эго**

В некоторых религиях и духовных учениях большое внимание уделяется смирению и отпусканию\*. По сути, это одна из форм релаксации. Даосские практики придают

особое значение расслаблению, отпусканию и опустошению. Когда человек расслабляется, его мускулы открыты, дыхание успокаивается, и энергия может легко течь по каналам его тела. Нет никакого противодействия или борьбы. Это позволяет высшим созидательным силам беспрепятственно войти в нас.

Большинство религий следует тому же процессу. Для установления контакта с высшим Я и высшими силами необходимо отпускание и смирение, чтобы достичь уровня, на котором можно установить контакт с высшими силами. Отказавшись от контроля, человек открывается и соприкасается с силой. Однако если вы продолжите смиряться и отпускать, то потеряете отдаваемую энергию. Постепенно это приведет вас к истощению. Высшая сила скорее вычерпает из вас всю вашу энергию, чем поможет перенести энергию Вселенной в ваше тело. Чтобы избежать этого, в тот момент, когда вы соприкоснулись с высшими силами, необходимо снова осознать себя и свою собственную энергию. Тогда вы сможете спроецировать свои мысли, намерения и образы в высшую силу, объединив внешнюю силу со своей собственной силой. Это позволит вам удвоить или даже утроить свою собственную силу. Вы сможете вернуть эту силу назад в свой дом, внутрь себя.

Используя намерения, ум и Ци для втягивания энергии, необходимо оставаться открытым и пустым. Со временем, когда вы научитесь тому, как быть пустым и открытым, одновременно сохраняя достаточно сознания, чтобы втягивать в себя силу, это перестанет казаться парадоксом.

\* Процесс Отпускания осуществляется через прощение. - прим. Перевод.

## **Ум, внутренние органы и половые органы**

Похоже, что у некоторых людей отсутствует связь с самими собой и со своими половыми органами. Их ум и внутренние органы разобщены. Даосы верят, что ум, тело и дух должны работать сообща. Результаты зависят от практики самого человека.

### ***1. Половые органы***

Даосы обнаружили, что половые органы - это единственные органы, способные генерировать большое количество сексуальной энергии (жизненной силы). Однако половые органы не могут эффективно сохранять эту энергию. Если произведено слишком много энергии, значительное ее количество выбрасывается наружу. А это является наилучшей нашей энергией.

### ***2. Головной Мозг***

Головной мозг имеет доступ к высшим силам и способен их генерировать. Однако сохранить эту энергию в мозге нелегко. Нам необходимо тренировать наш мозг, чтобы увеличить его способность и возможность хранения энергии. Энергия мозга, достигнув определенного уровня, приобретает способность выращивать больше синапсов (точек контакта между нервными клетками) и помогает превращать протеин в клетки мозга. Даосы считают, что с помощью тренировки и определенной практики можно научиться увеличивать объем головного мозга и количество нервных клеток, а также увеличивать количество синапсов в центральной нервной системе.

### **3. Внутренние органы**

Внутренние органы человека также могут генерировать энергию, но намного меньше, чем половые органы и мозг. При этом они обладают большой способностью сохранять и трансформировать энергию.

### **4. Три Даньтяня**

Три Даньтяня тоже могут хранить и преобразовывать энергию, посылая ее мозгу, позвоночнику, половым органам, а также другим органам тела. Цель даосского базового тренинга - интеграция мозга, половых органов и других внутренних органов в единую систему. Если мозг генерирует слишком много энергии, то он может сохранять ее во внутренних органах. Избыток сексуальной энергии также может храниться во внутренних органах и Трех Даньтянях. Если мозг генерирует слишком много высших сил, а мы не в состоянии сохранить эту энергию, нам приходится сбрасывать ее. Это напоминает ситуацию, когда вы готовите пищу на сто человек, а приглашаете только одного. Остатки еды придется выбросить. Аналогично этому, при слишком большой выработке сексуальной энергии и невозможности ее сохранить, она пропадает зря. Но мы не обладаем достаточным количеством сексуальной энергии, чтобы терять ее напрасно. У нас имеется весьма ограниченное количество энергии и времени.

Некоторые практики акцентируют свое внимание лишь на духовном и игнорируют при этом тело и сексуальную энергию.

Эти практики генерируют большое количество энергии, но если человек не имеет связь со своими внутренними органами, нет возможности сохранить эту энергию. В результате это может привести к истощению.

Некоторые люди практикуют в спокойной позе, освобождая свой ум и расслабляя все тело, но генерируют при этом очень мало энергии. Уходя глубже в практику, некоторым затем становится трудно возвращаться к социуму, так как им не хватает энергии, и сила разума у них не работает должным образом. Таким людям приходится зависеть от поддержки окружающих.

Во Вселенском Дао мы учимся создавать священный храм внутри себя. С помощью простой практики улыбки всем своим органам мы можем объединить тело, ум и дух. Разобщения больше нет. Сексуальная практика связывает ум с половыми органами и головным мозгом. Между всеми нашими составляющими перебрасывается мост.

Даосская практика дает нам возможность выйти за пределы сферы наших чувств. Соединяясь со своим внутренним источником и проводя энергию, окружающую нас, мы можем постичь гораздо больше, чем обычно чувства сообщают нашему мозгу. Мы хотим расширить свои ощущения сквозь ограничения возможностей органов чувств до безграничного осознания Вселенной. Например, наши чувства говорят нам, что Земля плоская, что мы неподвижны, и небеса находятся над нами. В действительности, Земля круглая и несется со скоростью многих тысяч миль в час через космическое пространство, а небо находится над нами, под нами и во всех направлениях. Задача Трех Даньтяней - соединиться с силами из шести направлений - сверху, снизу, слева, справа, спереди и сзади - и втянуть все эти силы в тело человека. Продолжая практику, со временем вы сможете втягивать все виды энергии и использовать их по

необходимости, придавая таким образом форму бесформенной энергии, которой изобилует Природа.

## **Открытие Трех Даньтяней**

Открытие Трех Даньтяней - один из разнообразных способов используемых в даосской практике для установления связи со Вселенной Эта практика соединяет силу ума с силой Ци Такое сочетание позволяет нашему сознанию непосредственно соединяться с шаблонами и матрицами энергии Вселенной Направляя свои мысли в шаблон Вселенной мы преобразуем электромагнитную энергию в доступную для нас силу Сочетание силы ума и энергии позволяет нам устанавливать связь с созидательными силами и высшими источниками энергии.

### ***Три Даньтяня***

Установив связь с силами энергий во Вселенной, мы должны научиться сохранять эту энергию в своем теле. Энергия подобна деньгам, если вы зарабатываете миллион долларов в год и столько же тратите, у вас ничего не остается на будущее. Именно так мы живем и используем нашу энергию в современном обществе. Мы затрачиваем больше энергии, чем сохраняем, и живем за счет энергии, взятой в долг, выплачивая непомерно высокие проценты. Но наш кредит очень скоро закончится.

В даосских практиках мы сохраняем энергию в Трех Даньтянях. Три Даньтяня это резервуары энергии внутри нас.

1. Нижняя часть брюшной полости в области пупка и ниже подобна океану. Нам необходимо ощущать океан энергии в Нижнем Даньтяне. В этом океане находится огонь подобный подводному вулкану.
2. Даньтянь сердечного центра, расположенный между сосками, называется Средним Даньтянем. Он ассоциируется со стихией огня. И все же внутри огня всегда находится вода. Здесь хранится изначальный дух (Шэнь).
3. Верхний Даньтянь находится в головном мозге (в Хрустальной комнате, в третьем желудочке мозга). Когда он заполнен энергией, возможности мозга возрастают. Здесь мы храним свой духовный разум, свой ум.

Все Даньтяни содержат в себе как Инь, так и Ян. В природе Инь и Ян присутствуют во всем. День (Ян) заканчивается закатом солнца, который превращается в ночь (Инь). Очень важно ощущать качества Инь в Ян и Ян в Инь. Одно качество не существует без другого. Это нераздельные свойства одной и той же силы.

Три Даньтяня соотносятся с тремя резервуарами энергии внутри нашего тела. Каждый резервуар является местом, где мы храним, преобразуем и собираем энергию. Эти резервуары являются источником энергии, которая протекает по телу. Меридианы - это энергетические реки, берущие свое начало в этих резервуарах. Цель практики Открытие Трех Даньтяней - постоянно пополнять и заполнять энергией Три Даньтяня.

Когда мы соединяемся с Дао, наша жизнь перестает быть борьбой. Наблюдая Природу, даосы научились плыть с потоком энергии и соединяться с силами Вселенной.

В этих практиках мы используем различные движения рук и положения тела для того, чтобы открыться энергии, существующей вокруг нас. Мы втягиваем энергию Шести направлений в свое тело, активизируем Три Огня, открываем Три Дантьяня и направляем эту энергию по Микрокосмической Орбите.

## **Практика**

### **Разогревающие упражнения**

#### ***1. Вращение крестцом***

Вращение крестцом - прекрасное упражнение для открытия нижней части спины и активизации позвоночника. Расположите одну руку над крестцом, а другую - над лобковой костью. Вращайте крестец по кругу, по 36 раз в каждом направлении. Такие движения активизируют крестцовый насос.

#### ***2. Дыхание через позвоночник***

Вдохните, расширьте грудную клетку, согните руки в локтях и разведите их в стороны. Выдохните, подберите копчик и округлите спину, сведя локти перед грудной клеткой. Вдохните, расширьте грудную клетку, подберите подбородок, подтолкните его назад и поднимите макушку. Руки разведите в стороны. Повторите движение назад и вперед 36 раз. Это активизирует черепной и крестцовый насосы и освобождает все сочленения позвоночника.

#### ***3. Встряхивание***

Встряхните и освободите все тело, особенно суставы, подпрыгивая на пятках. Позвольте всем суставам открыться и расслабиться. Встряхните и освободите яички или грудь. Это откроет сексуальную энергию (электрический ток Инь).

Инь и Ян - это отрицательная и положительная электрическая сила Вселенной. Сердце производит импульсы (электрический ток Ян), а надпочечники вырабатывают гормон адреналин, чтобы стимулировать сердцебиение. Из всех гормонов именно этот обеспечивает нас жизненной силой.

Концентрируясь на половых органах, сердце и уме, мы можем объединить электрический ток Инь и Ян.

### **Истинное дыхание - кожное дыхание**

Мы существуем благодаря физической пище и уникальному сочетанию сил, которые нас окружают. Ежедневная потребность человека в калориях составляет около 6000 единиц, тогда как только 2000 из них дает нам пища. Остальные 4000 калорий мы получаем от сил, которые действуют вокруг нас, над нами и под нами. Окружающие нас силы - это электричество, магнетизм, энергия космических частиц, свет, звук и тепло. Если мы не знаем, как поглощать и преобразовывать эту космическую пищу, мы попадаем в зависимость от других людей, нуждаясь в том, чтобы эту пищу поставляли нам они. Затем нам приходится просить священников, монахов и святых, чтобы они давали нам нашу ежедневную духовную пищу.

Даосы обнаружили, что можно научиться впитывать эти окружающие нас и универсальные энергии (ежедневную пищу) через кожу и через основные энергетические центры. Впитывание энергии через кожу называется истинным дыханием. Для этой мощной энергетической техники требуется выполнение медитации Внутренняя Улыбка и расслабление. Чем больше человек может расслабиться, тем больше тело и кожа могут открыться окружающей нас энергии. Эта практика позволяет нам расширить наш ум, прикоснуться к силе и втянуть эту энергию обратно в наше тело.

1. Встаньте, соединив стопы ног вместе. Почувствуйте связь с Землей через стопы своих ног. Спроецируйте ваш ум до самого конца Вселенной и расширьте свою Ци (ауру) в Землю. Продолжайте расширять силу своего ума и Ци, пока не почувствуете связь с бесконечным пространством за пределами Земли.
2. Осознайте свои внутренние органы и Нижний Даньтянь, улыбнитесь им. Представьте себе, что ваш Нижний Даньтянь - это океан. Волны этого океана качают вас вперед и назад. Продолжайте качаться на волнах до тех пор, пока не почувствуете, как тело ваше расслабилось и расширилось, пока вы не станете настолько большим, что ноги ваши уйдут в землю, а голова и руки коснутся небес. Представьте себе, что верхняя часть вашего тела превращается в бамбук, полый внутри, раскачивающийся на ветру. При этом ваша голова слегка кивает.
3. Почувствуйте уважение и смирение ко всему окружающему и физическому миру, а во внутреннем мире - покой, расслабление и мир.
4. Опустошите свой ум в Даньтянь так, чтобы не возникало ни одной мысли. Расширьте ваше осознание до бесконечности. Соединитесь с Галактикой или со Млечным Путем. Вернитесь умом в то место, где вы находитесь, в свое тело и дайте возможность Ци гармонизироваться и интегрироваться у вас внутри.
5. Осознайте свою кожу и корни своих волос, представьте себе, что это листья, каждый из которых дышит.
6. Когда вы делаете легкий вдох, сжимайте область предстательной железы (матки) и анус. При этом возникает ощущение, будто ваша кожа всасывает энергию в тело. Используйте больше силу своего ума и намерение, чем свои мышцы.
7. Направляйте выдох через кожу и чувствуйте, как ваша аура расширяется, заполняя весь мир, окружающий вас: горы, озера, леса и океаны. Почувствуйте контакт с силами. Улыбнитесь и почувствуйте, как ваша собственная Ци объединяется с этими силами, привлекая их в поле вашей Ци и ума. Дайте возможность этим силам циркулировать и расти в вашем поле. Не уступайте силе и не теряйте себя. Делая легкий вдох, сжимайте предстательную железу (матку) и анус, втягивайте Ци в то место, где вы находитесь, затем в комнату, в кожу, в Нижний Даньтянь. Повторите от 9 до 18 раз.

## **Шесть направлений**

1. Держите руки на уровне межбровья и протяните их к южному горизонту. Выдохните и коснитесь неба руками, Ци и умом. Вдохните, напрягите промежность, верните ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Повторите несколько раз, толкая и втягивая энергию.



**Рис. 1 Толкните энергию и коснитесь Вселенной.**

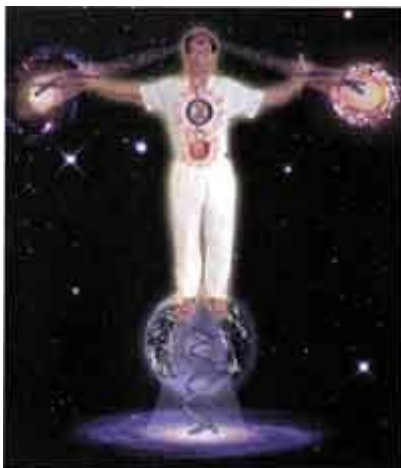
2. Коснитесь небес. Разведите руки и откройте небеса. Позвольте свету сиять в Третий глаз. Закройте. Повторите открытие и закрытие несколько раз.



**Рис. 2 Открытие Третьего глаза.**

3. Разведите руки в стороны, ладонями наружу. Выдохните и протяните руки к западному и восточному горизонтам. Вдохните, втяните промежность, верните свой ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Повторите несколько раз, толкая и втягивая энергию.





**Рис. 3 Коснитесь Вселенной на западе и востоке.**

4. Теперь (с руками, все еще направленными на запад и восток) перемещайте ладони вверх и вниз. Чувствуйте, как вы касаетесь неба. Верните свой ум назад и впитайте энергию в Дантьянь.



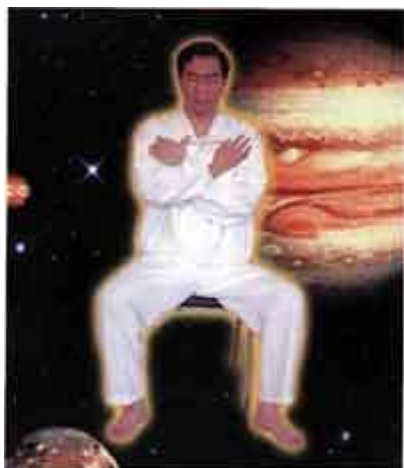
**Рис. 4 Протяните руки до восточного и западного горизонтов.**

5. Поверните ладони вверх. Выдохните и протяните руки до самого неба прямо над собой. Вдохните и зачерпните Ци. Почувствуйте огромный шар Ци у себя над головой.
6. Разверните ладони и направьте энергию вниз на себя. Почувствуйте сияющий свет в своем теле.



**Рис. 5 Поднимите руки над макушкой и почувствуйте, как они уходят в небо.**

7. Опустите руки и скрестите их перед грудью. Кончики пальцев должны касаться груди под самыми ключицами. Почувствуйте себя защищенным. Почувствуйте, как верхние доли легких наполнены энергией.



**Рис. 6 Коснитесь себя под ключицами.**

8. Опустите руки вниз, выдохните и продлите руки вниз, через Землю, во внешнее пространство. Соприкоснитесь с энергией. Вдохните, напрягите промежность, возвратите свой ум и втяните энергию в Даньтянь. Повторите несколько раз, толкая и втягивая энергию.



**Рис. 7** Улыбнитесь изначальной Ци, идущей из Вселенной в Нижний Даньтянь, и наполните Даньтянь энергией Ци.

*9. Теперь зачерпните Ци и держите ее в виде огромного шара напротив пупка. Активизируйте Огонь Нижнего Даньтяня.*

*10. Переведите руки назад (ладони наружу), зачерпните Ци и держите огромный энергетический шар напротив Врат Жизни.*

*11. Возвратите руки к пупку. Положите руки на пупок и соберите энергию в Нижний Даньтянь. Отдохните.*



**Рис. 8** Откройте Врата Жизни.

## **Активизация Трех Огней.**

### **Огонь под морем.**

Даосы рассматривают "Океан Ци" Нижнего Даньтяня подобно огню, горящему под морем.

Три Огня соотносятся с энергией огня, содержащейся в нижней части брюшной полости (Огонь Даньтяня), во Вратах Жизни (огонь надпочечников, огонь почек, истинный огонь, Ян в Инь) и в сердце (Огонь-Император, точка зеленого света в центре сердца, сущность сердца, Инь в Ян). Открытие этих центров наполняет тело энергией и жизненной силой.

1. Направьте ладони вниз, держите их параллельно земле, пальцы поднимите вверх. Своим умом пройдите мысленно сквозь землю, сквозь космическое пространство, и через центры своих ладоней (точки Лаогун), соединитесь с Галактикой.



**Рис. 9** Руки проходят сквозь землю и соединяются с Галактикой.

2. Слегка разведите руки в стороны, перенеся их вперед (ладони попрежнему обращены вниз). Перемещая руки, расширьте ум и почувствуйте связь с землей и бесконечным пространством или Галактикой под вами.

3. Верните ум назад и осознайте Нижний Даньтянь, при этом не думайте о своих ладонях и не осознавайте их. Одновременно слегка притяните свои руки назад к туловищу. Когда руки движутся к телу, почувствуйте, как Ци течет через тело и конденсируется в Нижнем Даньтяне. Продолжайте толкать энергию, касаться силы и втягивать ее в тело 6-9 раз, расширяя ум и собирая Ци из бесконечного пространства в Нижний Даньтянь.

4. Поднимите руки и направьте ладони к Нижнему Даньтяню. Чувствуйте, словно вы держите огромный шар Ци Нижнего Даньтяня (целый океан), ощущайте огонь, горящий под океаном. Почувствуйте связь между огнем в Нижнем Даньтяне и энергией огня Вселенной. Чувствуйте, как тепло разливается внутри всего вашего тела.

5. Расширьте свое осознание в бесконечное пространство или Галактику за вами. Переведите руки назад и держите огромный огненный шар Ци у Врат Жизни (Минмэнь). Представьте себе два огненных шара, горящих под океаном. Этот огонь разгорается и постепенно доходит до головного мозга, заряжая его. Ян находится в Инь. Инь хранится в почках и надпочечниках.

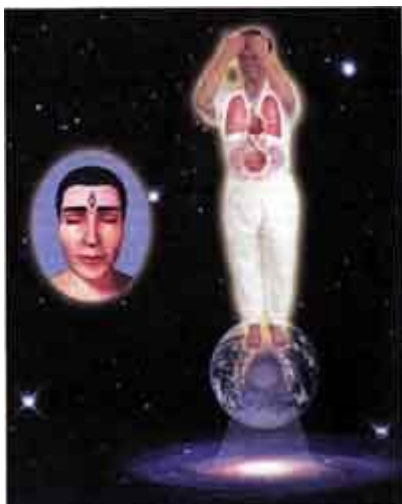
6. Почувствуйте, как шар Ци пульсирует и дышит, втягивая в тело энергию из бесконечного пространства за вами.

7. Поднимите руки ладонями вверх к подмышкам. Почувствуйте, как ваши пальцы и исходящая из них Ци проникают в грудную клетку, зажигая огонь в сердечном центре (кладези Изначального Духа).

8. Позвольте сердечному центру открыться, пульсируя и вдыхая Ци. Представьте себе точку зеленого и желтого света в середине сердечного центра. В Императорском Огне Инь присутствует в Ян.

9. Почувствуйте, как все три огня активизируются и резонируют друг с другом: Нижний Даньтянь, Врата Жизни и Сердечный Центр.

***Открытие Трех Даньтяней.***



**Рис. 10 Средние пальцы захватывают  
Третий глаз.**

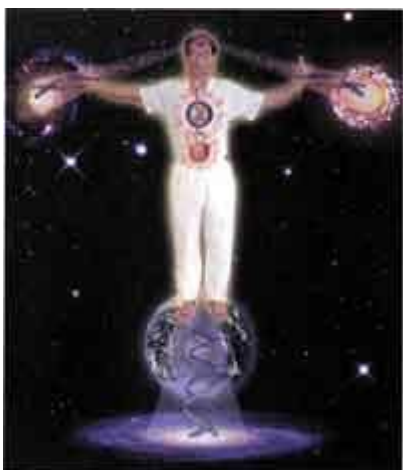
1. Постепенно переведите руки с обращенными кверху ладонями в стороны и медленно разверните ладони к лицу. Пусть средние пальцы служат захватами Ци, направленными в точку межбровья. Спроецируйте ум в пространство и представьте себе, как небеса открываются и по мере того, как пальцы тянутся в обе стороны, открывается точка между бровями. Свет сияет прямо в головной мозг, в его третий желудочек. Повторите эту процедуру от трех до шести раз.



**Рис. 11 Активизация Третьего глаза.**

2. Постепенно разверните ладони наружу и почувствуйте, как они расширяются, касаясь космического пространства и соединяясь с Галактикой. Вдохните, подтяните промежность, верните свой ум назад и втяните энергию в Даньтянь. Выдохните и снова расширьтесь до Галактики. Повторите это несколько раз, толкая и втягивая энергию.

3. Постепенно разведите руки в стороны, ладонями наружу, и почувствуйте как ладони движутся вдоль горизонта, соединяясь с Ци во Вселенной. Почувствуйте, как ваши ладони касаются горизонта слева и справа. Вдохните, подтяните промежность, верните ум обратно и втяните энергию в Даньтянь. Выдохните и снова расширьтесь до горизонта слева и справа. Повторите несколько раз, толкая и втягивая энергию.



**Рис.12 Коснитесь Вселенной слева и справа**

4. Разверните ладони и поднимите свои руки над головой. Расширьте свой ум, посылая любовь и сострадание, соединяясь со Вселенной или Галактикой над вами. Используя свой ум и Ци, заставьте вселенскую энергию расти и, закручиваясь, войти в ваше поле Ци. В результате энергия Вселенной станет вашей собственной энергией. Зачерпните энергию и держите огромный шар Ци между руками. Поверните ладони к голове и вылейте Ци из Вселенной себе на макушку.



**Рис. 13 Поднимите руки над макушкой и почувствуйте, как они уходят в небо.**

5. Представьте себя пустым сосудом, который наполняется Ци из бесконечного пространства над вами. Прижмите язык к верхнему небу, слегка сожмите промежность (предстательную железу или матку и анус), чтобы закрыть половой центр. Этим вы предотвратите утечку универсальной Ци.

6. Сконцентрируйтесь на подошвах своих ног. Почувствуйте, как пощипывание и легкое онемение распространяются от макушки вниз по всему телу. Не задерживайте свой ум на одном месте слишком долго.

Это явится причиной застоя и перегрева. Ци должна циркулировать таким образом, чтобы все клетки тела могли впитывать энергию из Вселенной.

Отпустите избыточную энергию. Позвольте лишней энергии выйти через подошвы ваших ног в землю.



**Рис. 14 Почувствуйте как Вселенная закручивается и заряжает Три Даньтяня.**



**Рис. 15 Коснитесь макушки и сфокусируйтесь на промежности.**

7. Почувствуйте, как Ци открывает Верхний Даньтянь в центре головы (в Хрустальной комнате, в третьем желудочке).
8. Мягко опустите руки, чтобы коснуться задней части макушки. Почувствуйте, как Ци и пальцы проходят сквозь все тело вплоть до копчика. Почувствуйте онемение и пощипывание в спине.
9. Мягко переместите пальцы на середину макушки. Почувствуйте, как Ци и пальцы проходят сквозь тело до промежности. Почувствуйте онемение, пощипывание и точку света в промежности (Ян в Инь).
10. Опустите пальцы к точке межбровья. Коснитесь межбровья и сфокусируйтесь на основании черепа. Почувствуйте, как Ци из пальцев поглощается головным мозгом, проходит через голову и проникает в основание черепа.
11. Переместите пальцы по поверхности головы к верхней части ушей. Представьте свои пальцы лазером, проникающим в Верхний Даньтянь в область третьего желудочка мозга.
12. Мягко скользя пальцами, переведите их к основанию черепа (к Нефритовой Подушке). Сконцентрируйтесь на точке межбровья. Почувствуйте, как Ци проникает в Хрустальную комнату, во все пустоты и в точку между бровями.
13. Представьте, что ваши пальцы, подобно лучам лазера, проникают в головной мозг. Переместите руки назад через верхнюю часть ушей и возвратите их к межбровью.





**Рис. 16** Переместите пальцы к верхней части ушей.  
Почувствуйте, как пальцы начинают расти и разрезают череп.  
Касайтесь и чувствуйте, как открывается Верхний Даньтянь.

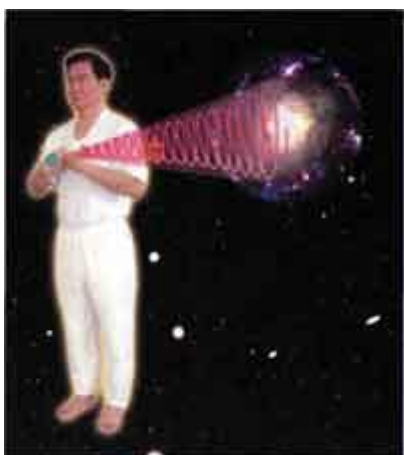
14. Медленно переведите руки к переносице. Ци заполняет пазухи и открывает ваши ноздри, останавливаясь у верхней губы. Переведите язык в положение воды (полностью назад). Прижмите и расслабьте язык несколько раз и улыбнитесь кончику языка и верхнему небу.

Почувствуйте, как Ци вливается в язык от макушки через нос и небо.  
Ощутите, как в верхнем небе и языке вибрирует электрический ток.

15. Переместите свои пальцы вниз мимо горла прямо к сердечному центру.

16. Ваши пальцы касаются сердечного центра. Сконцентрируйтесь на точке позади вашего сердца. Почувствуйте, как Ци из пальцев проникает в Средний Даньтянь. Чувствуйте, как Ци проходит через сердце и открывает позади сердца на спине точку T-5.

17. Скользя руками по грудной клетке, переведите их к точкам под мышками. Почувствуйте, как Ци проникает в сердце.



**Рис. 17** Коснитесь сердечного центра  
и сфокусируйтесь на точке T-5.

18. Переместите свои руки к точке позади сердца (T-5). Почувствуйте, как Ци проникает через спину прямо в сердечный центр. Ощутите открытое пространство в Среднем Даньтяне.

19. Мягко переведите руки снова к сердечному центру в передней части тела.

20. Медленно опустите свои руки к солнечному сплетению. Чувствуйте, как Ци проникает к спине в точку Т-11.

21. Откройте свои ладони напротив солнечного сплетения, держа шар Ци. Улыбнитесь и соединитесь с солнцем во Вселенной.

Почувствуйте, что у вас в руках и в солнечном сплетении находится маленькое солнце.

22. Почувствуйте золотистую энергию, излучаемую солнечным сплетением, сияющую всеми цветами радуги во все внутренние органы и во все темные уголки вашего тела.



Рис. 18 Энергия излучается из солнечного сплетения.

23. Медленно переведите руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на Вратах Жизни. Почувствуйте, как Ци проходит сквозь ваше тело к Вратам Жизни на спине.

24. Представьте, как ваши руки подобно лазерам проникают глубоко в ваше тело. Переведите руки к бокам и позвольте энергии простираться из ваших пальцев в Нижний Даньтянь, в середину тела. Скользя пальцами, переместите свои руки на спину, открывая Врата Жизни.

Почувствуйте, как Ци движется от Врат Жизни к пупку.

25. Верните свои руки на пупок.

26. Мягко переведите руки от пупка (Нижнего Даньтяня) к бедрам.

Почувствуйте, как пальцы и Ци проникают в бедренные кости и костный мозг.

27. Перемещайте свои руки вниз по бедрам. Почувствуйте, как ваши пальцы проникают в кости. Скользя руками за колени по большим берцовым костям. Скользя руками вниз, опускайтесь на корточки.



**Рис. 19 Пальцы проникают в бедренные кости.**



**Рис. 20 Опуститесь и позвольте своему уму и Ци проникнуть вниз во Вселенную.**

28. Почувствуйте, как вы опускаетесь вниз, проходя сквозь Землю и выходя в бесконечное космическое пространство под ней. Представьте себе Галактику и почувствуйте спираль силы.

29. Держа руки на ступнях ног, поднимите бедра и выпрямите ноги. Чувствуйте, как Ци открытого Космоса втягивается в ваше тело сквозь землю.

30. Еще раз опуститесь на корточки и соберите еще больше энергии земли и энергии Вселенной. Повторите это от трех до шести раз.

31. Медленно поднимитесь, скользя руками по задней поверхности своих ног. Почувствуйте, как пальцы, касаясь костей и костного мозга, скользят вверх до копчика и ненадолго задерживаются на нем. Почувствуйте, как Ци поднимается вверх по позвоночнику к головному мозгу. Переместите пальцы на крестец. Почувствуйте, как Ци вливается в крестец и сексуальный центр.

32. Поднимите руки вверх к Вратам Жизни и сконцентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как Ци наполняет энергией почки и Врата Жизни.

33. Медленно перенесите руки на пупок и соберите энергию.



**Рис. 21 Поднимите крестец и улыбнитесь в Даньтянь.**



**Рис. 22 Поднимаясь, почувствуйте, как ваши пальцы проникают в кости.**



**Рис. 23 Улыбнитесь в Даньтянь и соберите энергию.**



**Рис. 24 Открытие Микрокосмической Орбиты.**

***Открытие Микрокосмической Орбиты.***

1. Расширьте свой ум и Ци во Вселенную и соединитесь с силой и энергией вокруг вас.
2. Поднимите руки над головой, ладонями к небу. Представьте себе, что вы зачерпываете руками всю Галактику. Ощутите ее спиралевидное движение. Вы можете начать поворачиваться слева направо от трех до шести раз. Отдохните и почувствуйте, как в то место, где вы находитесь, опускается вселенская Ци. Направьте ее по спирали в свою голову, в тело, в Нижний Даньтянь.
3. Снова осознайте вращающуюся Галактику и поверните тело справа налево. Сделайте от трех до шести поворотов и отдохните. Почувствуйте, как в то место, где вы находитесь, опускается вселенская Ци. Направьте ее по спирали в свою голову, в тело, в Нижний Даньтянь.
4. Осознайте, как ваши руки простираются до небес. Медленно зачерпните огромный шар Ци и поверните руки к голове. Вылейте Ци себе на макушку.



Рис. 25 Зачерпните всю Вселенную.

Почувствуйте, как ваша макушка пульсирует и дышит. Продолжаете изливать Ци вниз по позвоночнику. Сконцентрируйтесь на копчике и подошвах своих ног. Почувствуйте, как Ци подобно потоку течет вниз от макушки к стопам и дальше в землю.

5. Представьте себя в виде пустого сосуда. Почувствуйте, как звезда над вашим затылком тянет вас вверх в небо. Почувствуйте пустоту внутри своего тела и позвольте Ци течь в каждую свою клеточку. Почувствуйте, как Ци подобно потоку течет вниз от макушки к стопам ваших ног.



**Рис. 26 Почувствуйте, как пульсирует и дышит макушка.**

6. Прижмите язык к верхнему небу и сожмите промежность (предстательную железу или матку) и анус.
7. Мягко опустите руки, коснитесь макушки сзади. Почувствуйте, как Ци и ваши пальцы проникают вниз через все тело к промежности.
- Чувствуйте онемение, пощипывание и точку света в области промежности (Ян в Инь).
8. Перенесите пальцы к Третьему глазу. Коснитесь Третьего глаза и сфокусируйтесь на затылке.



**Рис. 27 Прижмите язык к верхнему небу.**



**Рис. 28 Коснитесь Третьего глаза и сфокусируйтесь на затылке.**

9. Опустите пальцы вниз к точке межбровья и сфокусируйтесь на основании черепа. Почувствуйте, как Ци из ваших пальцев впитывается в головной мозг и, проходя через голову, проникает в основание черепа.

10. Медленно переведите пальцы вниз по переносице и остановите их на верхней губе. Несколько раз прижмите язык к верхнему небу и расслабьте. Затем слегка коснитесь кончиком языка верхнего неба и пошлите улыбку кончику языка и небу.

11. Переведите пальцы вниз к горловому центру над грудиной. Коснитесь горлового центра и сфокусируйтесь на точке С-7.



**Рис. 29 Коснитесь горлового центра и сфокусируйтесь на точке С-7.**

12. Переведите свои пальцы вниз, прикоснитесь к сердечному центру и сфокусируйтесь на спине позади сердечного центра. Почувствуйте, как Ци из ваших рук проникает в Средний Даньтянь и дальше в точки Т-5 и Т-6 на спине.

13. Медленно переведите руки к солнечному сплетению. Задержите свое внимание на точке Т-11. Почувствуйте, как Ци из солнечного сплетения распространяется к спине, к точке Т-11.

14. Раскройте ладони напротив солнечного сплетения, держа шар Ци. Улыбнитесь и соединитесь с солнцем и со Вселенной. Почувствуйте, что в своих ладонях и у себя в солнечном сплетении вы держите маленькое солнышко.



**Рис. 30 Улыбнитесь и соединитесь с солнцем и Вселенной.**

15. Почувствуйте, как из солнечного сплетения излучается золотистая энергия, сияющая всеми цветами радуги во все внутренние органы и все темные уголки вашего тела.

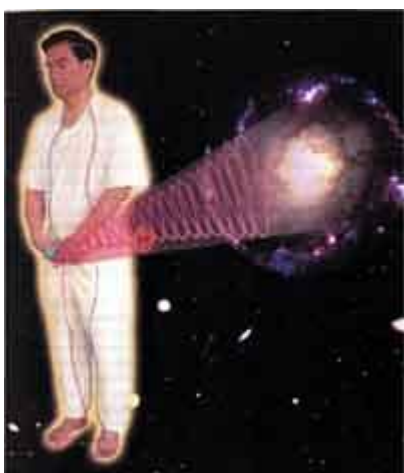


16. Медленно опустите руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на Вратах Жизни. Почувствуйте, как Ци распространяется по всему телу и направляется к Вратам Жизни.



*Рис. 31 Коснитесь пупка и сфокусируйтесь на Вратах Жизни.*

17. Мягко переведите свои руки от пупка (Нижнего Даньтяня) вниз к сексуальному центру, который находится прямо над лобковой костью. Сконцентрируйте свое внимание на крестце. Почувствуйте, как Ци из сексуального центра распространяется к крестцу.



*Рис. 32 Коснитесь сексуального центра и сфокусируйтесь на копчике.*

18. Мягко переведите руки от сексуального центра вниз к бедрам. Почувствуйте, как Ци проникает в бедренные кости и впитывается в костный мозг.

19. Переместите руки вниз по ногам. Чувствуйте, как Ци из ваших пальцев проникает в кости.

20. Сядьте на корточки. Почувствуйте, как вы опускаетесь вниз, проходя сквозь Землю и выходя в бесконечное космическое пространство под ней. Мысленно представьте себе Галактику и почувствуйте спираль силы.



21. Держа руки на ступнях ног, поднимите бедра и выпрямите ноги. Чувствуйте, как Ци открытого Космоса втягивается в ваше тело сквозь землю.
22. Еще раз опуститесь на корточки и соберите еще больше энергии земли и энергии космоса.
23. Медленно поднимитесь, скользя руками по задней поверхности ног. Почувствуйте, как пальцы, касаясь костей и костного мозга, скользят вверх до копчика и ненадолго задерживаются на нем. Почувствуйте, как энергия ваших пальцев проникает в кости и костный мозг.
24. Касайтесь копчика и концентрируйтесь на задней части макушки. Чувствуйте течение Ци вверх к макушке.
25. Переместите пальцы на крестец. Почувствуйте, как Ци из ваших пальцев проникает в крестец, и сконцентрируйтесь на сексуальном центре. Ощутите, как разрастаются и соединяются нервы. Почувствуйте, как Ци течет в половые органы.
26. Поднимите руки вверх к Вратам Жизни и сконцентрируйтесь на пупке. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, соединяя их с толстым и тонким кишечником. Напитайте энергией почки и надпочечники.
27. Переведите пальцы вверх по позвоночнику к точке T-11, не отрывая их по всему пути. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, соединяя их с селезенкой, поджелудочной железой, желудком, печенью и желчным пузырем. Ощутите течение Ци в направлении к этим органам. Почувствуйте, как они согреваются и наполняются энергией.
28. Переведите руки за уровень подмышек и прикоснитесь к костям шеи, затем переведите их вниз к точке T-5 напротив сердечного центра. Почувствуйте, как энергия проникает в нервы, расширяя их и соединяя с сердцем, вилочковой железой и легкими. Почувствуйте, как Ци течет в эти органы.
29. Поднимите свои руки к точке C-7. Коснитесь этой точки и почувствуйте, как Ци проникает в щитовидную и паращитовидную железы.
30. Переместите свои пальцы вверх по позвоночнику до основания черепа. Почувствуйте, как Ци проникает в мозжечок и в четвертый желудочек мозга, соединенный с третьим желудочком.
31. Переведите пальцы вверх к задней части макушки. Подберите подбородок назад таким образом, чтобы задняя часть макушки стала наивысшей точкой вашей головы. Почувствуйте, как выравнивается межбровье. Касайтесь задней точки макушки и концентрируйтесь на копчике. Почувствуйте, как Ци заполняет весь позвоночник.
32. Поместите пальцы на середину макушки. Коснувшись ее, сконцентрируйтесь на промежности и найдите свет. Направьте свет в пупок в Нижний Даньтянь.
33. Медленно перенесите свои руки к пупку. Коснитесь пупка и сконцентрируйтесь на Вратах Жизни. Почувствуйте Огненный шар в пупке и Вратах Жизни, огонь,

пылающий под водой. Медленно соберите энергию в пупке и почувствуйте тепло. Почувствуйте, как начинает разгораться огонь жизни, распространяясь по всему телу.

34. Сконцентрируйтесь на точке межбровья. Посмотрите в бесконечность, в темное пространство и найдите свет. Взгляните в промежность и найдите там точку света. Пошлите этот свет наружу, чтобы он встретился со светом во Вселенной. Втяните свет обратно в точку межбровья. Позвольте ему струиться вниз по телу, проникая в кости и костный мозг.

35. Теперь найдите свою звезду под вашими ногами (10-20 сантиметров ниже стоп). Почувствуйте, как эта звезда тянет вас вниз. Соединитесь с этой энергией и поднимите ее вверх. Ощутите онемение и пощипывание в своих ногах. Проведите эту энергию до копчика и вверх по позвоночнику. Почувствуйте, как энергия проникает в нервную систему, а через нее во все внутренние органы. Позвольте энергии подняться в макушку и во Вселенную. Заставьте энергию двигаться по спирали и опять направьте ее вниз, в паховую область, в землю.



Рис. 33 Микрокосмическая Орбита.

36. Снова соединитесь со звездой и повторите всю процедуру несколько раз.

37. Соберите энергию в пупок. Закрутите в кишечнике и отдохните.



**Рис. 34 Улыбнитесь и закрутите  
энергию в Даньтяне. Отдохните.**