

Владимир Теплицкий

---

**Осознавание – духовная  
дисциплина в религиях,  
учениях и практиках**

Владимир Теплицкий

**Осознавание – духовная  
дисциплина в религиях,  
учениях и практиках**

«Издательские решения»

## **Теплицкий В.**

Осознавание – духовная дисциплина в религиях, учениях и практиках / В. Теплицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507879-7

Знания, полученные в этой книге, помогут понять необходимость осознания, освоить различные методики осознания, достичь внутренней свободы, найти творца внутри себя и понять — вы есть то, что вы осознаёте. Понимание осознания поможет всем нам выйти на новый уровень развития, стать цивилизацией осознанных людей! Владимир Теплицкий

ISBN 978-5-00-507879-7

© Теплицкий В.  
© Издательские решения

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| ОСОЗНАВАНИЕ В УЧЕНИЯХ, ПРАКТИКАХ И В ДУХОВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ  | 6  |
| Вселенная предрасположена к жизни, несмотря на многочисленные препятствия. Одним из препятствий является наша недостаточная осознанность. Книга «Осознание в различных учениях и практиках» – первая первая книга в серии книг об Осознании. Следующие книги посвящены: – Осознанию работы мозга; – Осознанию Энергий. Знания, полученные в этой книге, помогут проникнуть в понимание необходимости осознания, освоить различные методики осознания, достичь внутренней свободы, найти творца внутри себя, понять, что вы есть то, что вы осознаёте. Как говорит китайская пословица, «к рассвету и гибели поднебесной имеет отношение каждый человек». Понимание осознания поможет всем нам выйти на новый уровень развития, стать цивилизацией осознанных людей | 6  |
| ГЛАВА 1. ОСОЗНАВАНИЕ- ДУХОВНАЯ ДИСЦИПЛИНА  | 7  |
| ГЛАВА 2. ОСОЗНАВАНИЕ В ФИЛОСОФИИ ДАО   | 11 |
| ГЛАВА 3. ОСОЗНАВАНИЕ ТАИНСТВЕННОЙ ПРОСТОТЫ В «ДАО»   | 21 |
| ГЛАВА 4. ОСОЗНАВАНИЕ В ДАОССКИХ ПРАКТИКАХ  | 30 |
| ГЛАВА 5. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА  | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 37 |

# **Осознание – духовная дисциплина в религиях, учениях и практиках**

**Владимир Теплицкий**

© Владимир Теплицкий, 2019

ISBN 978-5-0050-7879-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ОСОЗНАВАНИЕ В УЧЕНИЯХ, ПРАКТИКАХ И В ДУХОВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ**

**Вселенная предрасположена к жизни, несмотря на многочисленные препятствия. Одним из препятствий является наша недостаточная осознанность. Книга «Осознание в различных учениях и практиках» – первая первая книга в серии книг об Осознании. Следующие книги посвящены: – Осознанию работы мозга; – Осознанию Энергий. Знания, полученные в этой книге, помогут проникнуть в понимание необходимости осознания, освоить различные методики осознания, достичь внутренней свободы, найти творца внутри себя, понять, что вы есть то, что вы осознаёте. Как говорит китайская пословица, «к рассвету и гибели поднебесной имеет отношение каждый человек». Понимание осознания поможет всем нам выйти на новый уровень развития, стать цивилизацией осознанных людей**

## ГЛАВА 1. ОСОЗНАВАНИЕ- ДУХОВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

*«...существует теория: если когда-нибудь кто-либо выяснит доподлинно, в чем смысл существования вселенной здесь и сейчас, она в тот же момент исчезнет и ее место займет нечто более странное и необъяснимое. Есть и другая теория, которая утверждает, что это уже произошло». Дуглас Адамс.*

### **Движение и осознание**

Человечество, несмотря на рационализм и скептицизм, не только исследует законы материального мира, но и задумывается о развитии души. Каждое состояние человека, находящегося в бодрствовании, может служить основой для различных методов усовершенствования. Таких состояний четыре:

**Ощущения.** В него включены, помимо известных пяти чувств, ощущения ритма, пространства и времени, а также кинетические и болевые ощущения.

**Чувствование.** Добавим в этот раздел такие эмоции как чувство униженности, самоуважения, сознательные и бессознательные эмоции.

**Мышление.** Оно охватывает все функции интеллекта: противостояние добра и зла, понимание хорошего и плохого, знание, способность к классификации вещей и явлений, умение пользоваться правилами, использовать воображения и т. д.

**Движение.** Оно охватывает всю деятельность человека, от умения двигаться до циркуляции крови и работы органов пищеварения.

Вряд ли можно четко разложить на составляющие ежесекундную деятельность бодрствующего человека и выделить один из компонентов его деятельности, а тем более деятельности организма как самостоятельный. Как правило, все события в жизни сопряжены с тем, что в действие вовлекаются тело, мышление, чувства и ощущения. Следовательно, выделение какого-либо компонента будет искусственным и детализирование той или иной составляющей оказывает влияние на остальные составные части.

Совершенствование одной части неизбежно приведет к улучшению всех составляющих. Очень важно понимать, что большинство систем совершенствования человека строятся на предположении, что человек внутренне подвержен изменениям в сознании, кроме того, обладая тем или иным свойством характера, он в силах его изменить в результате упорных тренировок и многих лет занятий. Это приводит к тому, что человек должен располагать большим количеством информации о себе, кроме того, он должен суметь ею воспользоваться, потратив на это практически всю жизнь.

### **Осознавать, значит иметь паузу**

Мысль и действие, несомненно, взаимосвязаны, и опосредованность процесса (мысль – действие) как нельзя лучше характеризуется поговоркой «Хорошо подумай, прежде чем сделать». Между мыслью и действием достаточно времени, чтобы отложить действие, создать образ и воспользоваться воображением и интеллектуальным суждением для того, чтобы «прорасчитать» процесс и найти правильное решение: действовать, еще подумать или вообще отказаться от данного варианта действия.

Мысль выражена словами, как бы она ни была быстра, человек должен облечь ее в слова, чтобы осознать, принять и воплотить в жизнь. Ассоциативный ряд возникает в голове мгновенно, порой человек даже не осознает, откуда берется то или иное действие, так как «не успел хорошенько подумать, как уже сделал». Как часто многие из нас сожалеют о необдуманных, высказанных в гневе словах или неосознанных действиях.

Когда человек полностью осознает свой мыслительный процесс, понимает, что между тем, как возникнет мысль об определенном действии и самим действием существует пауза, то он понимает, что имеет физическую основу осознания. Люди имеют возможность «взять паузу», с тем, чтобы продлить момент между намерением и осуществлением задуманного.

Пауза дает человеку возможность лучше понять, что он чувствует, как происходит зарождение намерения и как оно превращается в действие. Он может осознанно продлить паузу, не выполнять действие автоматически, машинально, а подумать и сделать свою жизнь осознанной в каждое прожитое мгновение.

### **Действие не означает знание**

Когда человек выполняет какое-либо действие, он не контролирует, каким образом это происходит, какая группа мышц напрягается или расслабляется. Этот постулат хорошо иллюстрирует притча о сороконожке, которая задумалась, с какой ноги двигаться после двадцать третьей, в результате чего не могла сдвинуться с места.

Чаще всего человек не знает отчетливо, что он делает, поступая так или иначе, действует машинально, не имея о действии не только никакого представления, но и свободного выбора. Он лишь пользуется привычным методом. Это говорит о том, что самопознание возможно только при значительном усилии, иногда оно даже мешает действию. «Мышление и интеллект – враги автоматического, привычного действия».

### **Осознание изменяет структуру действия**

Иногда достаточно просто спросить человека о выполняемом действии, чтобы поставить его в тупик. Внезапно его сознание показывает, что действие противоположно тому, что было задумано сделать. Это говорит о несоответствии действия намерению. Без осознанного выбора, действие может оказаться даже противоположным намерению. Это происходит вследствие слабых эмоциональных связей с высокоинтеллектуальной третьей системой мозга.

Эмоциональная память, существующая в древних структурах мозга, оказывается сильнее, а также имеют меньшую отсрочку по времени между намерением и выполнением действия. По такому же сценарию происходит и большинство «оговорок». Бодрствующее осознание не позволяет сознанию извлекать из памяти привычные и древние способы действия, которые зачастую не совпадают с намерением, исходящим из более высокой и развитой системы мозга.

### **Осознание открывает в человеке неограниченные возможности**

Лимбическая система связей, существующая в мозговых структурах и имеющая древнее происхождение, вполне самодостаточна и способна обеспечить существование человека, выполняя основные действия и удовлетворяя потребности, давая ему возможность существовать в социальной среде.

Это обусловленная видовым развитием способность, достаточно развитая у всех биологических видов. Осознанность и способность к творческому мышлению не имеет отношения к выживанию, а, следовательно, право на мыслительный процесс, способность творить, использовать знания и мыслить – прерогатива человека.

Творчески использовать мышление, способность осознавать себя и окружающий мир, изменять свое сознание – это скорее дополнительные функции, а не жизненная необходимость. Осознание этого факта открывает в человеке неограниченные способности, создает огромный потенциал для развития, изменения и стремления к познанию, осознанному управлению своей судьбой.

Возможно, наше поколение стоит на рубеже создания нового человека – человека осознанного

Все животные обладают определенными знаниями, могут организовать жизнь таким образом, чтобы защитить себя и свое потомство, добывать пищу – такие знания носят название инстинкта. Человек также интуитивно и инстинктивно может поступать в опасных ситуациях, сберегая свою жизнь. Но только он наделен сознанием, способностью абстрагироваться от обстоятельств, а значит, знать и различать.

Сознание и осознанность не идентичны. Мы многого в своей жизни не замечаем, хотя и находимся в полном сознании. Осознание – это действие с полным вниманием, пониманием происходящего и концентрацией на происходящем (независимо от того, мысль это или действие).

Хотя человек несовершенен, он живет и действует как единое целое, поэтому способен развить в себе осознанное управление менее сложными частями своего организма. Со временем косвенный контроль может перейти в ясное знание. Следует отметить, что речь идет в данном случае не об управлении другими, а о приобретении и развитии силы воли и осознанности в самом себе. Целью упражнений является усовершенствование и коррекция собственного сознания для дальнейшего гармоничного развития человека.

Развитие само по себе подразумевает гармонию всех частей, составляющих единое целое. В гармоничном развитии больше преимуществ, чем в одностороннем. Когда, например, излишне развиты такие способности мышления, как абстракция или вербализация, человек лишен возможности правильно воспринимать конкретную реальность. Чем больше абстракция или вербализация развиты, тем больше воображение и мышление отделены от ощущений и чувствований человека.

Мысль, оторванная от глубинных структур мозга, становится все более абстрактной, лишенной подлинного человеческого содержания. Мышление, оторванное от гармоничного целого, не наполнено содержанием и становится препятствием в развитии человека. Это касается как произведений искусства, не наполненных, кроме логики, истинным человеческим теплом чувств, так и отношений людей между собой.

Мысль о гармоничном развитии кажется элементарной, пока рассматривается только логически и абстрактно, отдельно от «целостного человека» и не имеет практического применения. Стимулируя свои эмоции, восприятие и прямые впечатления, мысля образно, человек может найти источник бесконечно разнообразных форм, открытий и новых отношений.

Развитие животных и человека в пору раннего существования было одинаково гармоничным. Человек также чувствовал, двигался и ощущал, имея лишь самый минимум сознания, того, что отличает сон от «бодрствующего сознания». Когда у человека на определенной стадии эволюции появляется осознание, его развитие как мыслящего существа начинает двигаться в разнообразных направлениях. Различая разнообразность направлений в развитии, человек начинает осознавать себя в пространстве и ощущать, что находится в самом его центре.

Одна из тибетских притч сравнивает человека без осознания с повозкой, запряженной лошадьми, которой управляет спящий кучер. Пока он спит, повозка движется хаотично, лошади движутся беспечно. Но стоит кучеру проснуться, взять управление на себя, повозка и лошади идут целенаправленно. Когда осознание соединяется с ощущениями, чувствами и мышлением, повозка будет находиться на правильном пути.

Человек открыт к творчеству, он полон знаниями, чувствует и ощущает, что его внутренний мир и мир вокруг него – одно целое, он свободно изобретает и творит, имея уверенность, что он не одинок.

### **Осознание – это высшая стадия в человеческом развитии**

Инстинкты, наследуемые нами от животного мира, не нужно подавлять, это может привести к понижению всего потенциала в организме. Правильнее выбрать совершенствование

сознания, нежели подавление животного начала. Когда осознание сильно в человеке, оно поддерживает гармоничное развитие всего тела.

Молодое поколение в сегодняшних условиях освобождения от моральных ценностей не способно следовать за предшественниками, часто находится в состоянии дезориентации и неразберихи (исключение составляют научные или производственные сообщества).

Возрастание степени осознания может помочь людям найти дорогу в условиях реального мира, освобождая энергию для творчества. Чем более полным становится осознание человека, тем более правильно формируется сознание, производятся осознанные, правильные действия без нарушения первичного сознания, возрастает удовлетворенность в желаниях, а мысли и поступки находятся в полном соответствии с человечностью.

## ГЛАВА 2. ОСОЗНАВАНИЕ В ФИЛОСОФИИ ДАО

*Ли-цзы изучал стрельбу из лука и поразил цель.*

*Он искал совета у Куан-иня, который спросил его: «Знаете ли вы, почему поразили цель?» «Нет». «Еще не достаточно».*

*Он отправился снова практиковаться и после трех лет опять явился с отчетом к Куан-иню. «Знаете ли вы, почему вы попали в цель?» «Я знаю».*

*«Теперь достаточно. Держитесь своей осознанности и не теряйте её».*

*Это применимо не только к стрельбе из лука, но и к управлению собой. Поэтому мудрец тщательно исследует не факт выживания или гибели, но его причины.*

*Дао* – энергия, которой наполняется тело. Удержать его сложно, доступно это людям далеко не всегда. Поэтому, когда оно приходит, то, не удержанное, теряется безвозвратно. Оно не имеет формы, потому что темна его природа, люди не могут определить приход *дао* по звуку, так как оно бесшумно, хотя постоянно сопровождает нас в нашей жизни.

Получая жизненные знания, следует внимательно следить за состоянием души, так как знания, переполняя наше сердце, могут повредить ему, как и здоровью человека в целом. Когда человек способен сосредоточиться на одном предмете изучения и рассматривать его, изменяя, такое мастерство называется чудесным. Сконцентрировать свое внимание, знания и умения на одном деле для его лучшего решения, называется способностью ума. Если в результате усилий становится возможным владение духом и умом в процессе накопления знаний и применения их на практике, и при этом, останется неизменным состояние и ума, и духа, возникает единое начало. Единое начало позволяет достигать такого состояния ума и духа, когда жизненные обстоятельства предстают со всей ясностью, но для этого им нужно владеть в совершенстве. Такое состояние позволяет не делать ошибок и всегда оставаться на высоте, владея ситуацией, не допуская того, чтобы ситуация завладела тобой.

*Каждый день делайте что-нибудь новое,  
пусть не очень большое.*

*Каждый день – это новый ответ, новый эксперимент,  
новая возможность чему-либо научиться.*

### **Принцип даосизма**

Внутреннее самообладание начинается с того, что стоит привести в порядок свой внешний вид. Добродетель обходит стороной того, чей внешний вид неприличен. За внешностью следует достигать внутреннего спокойствия, так как беспокойный человек не может обрести душу уверенную и сильную. Добродетель непременно посетит того, кто пристойно выглядит, неустанно развивает свою душу, обретает добродетель, стремясь к совершенству. Тогда ясность духа может стать наивысшей, положение вещей становится ясным и понятным, внутренняя сила духа оберегает от ошибок, внутренний стержень становится непоколебим. Не позволять субъектам внешнего мира обмануть чувства, а чувствам – не становиться причиной заблуждения ума, тогда и возникает внутреннее самообладание.

Внутренний дух сердца присутствует в каждом человеке, но он может приходиться и уходить, а человек не в силах отследить его перемещения. В то время, когда дух в сердце, человек, он преисполнен спокойствия, когда же дух покидает сердце, ум погружается в хаос. Если очистить сердце от пороков, тогда тончайшее приходит непременно, само собой. Такое состояние невозможно обрести с помощью размышлений, следует достигать спокойствия, чтобы овладеть

тончайшими энергиями, они придут и останутся. В таком состоянии человек не ошибается, его не обманет восприятие зрения и слуха, он правильно станет воспринимать явления и вещи. Понимание одного слова «*dao*» способно привести к тому, чтобы «постигнуть небо и землю, охватить все страны света».

«Нужно упорядочить свое сердце», потому что вместе с сердцем упорядочиваются все органы чувств. Органы чувств соотносятся со спокойным сердцем, оно управляет чувствами. В сердце имеется еще «сердце», точно так же, как прежде возникает мысль, и только потом за ним следует слово, за словом – чувство, а затем – действие. В итоге, «сердце» руководит всем, когда оно отсутствует, наступает хаос, приводящий к гибели.

Как достичь состояния спокойного сердца, чтобы посторонние вещи не причиняли беспокойства, и внешнее не управляло внутренним, чтобы жизнь протекала осознанно, а не бессознательно? Для этого нужно понять, что размышление ведет к знанию, а лень и небрежность – к несчастью. Бессердечность и зазнайство порождают ненависть, уныние и удрученность – болезни, от них происходит гибель. Напряжение душевное и умственное, если оно чрезмерно, ведет к угнетенности духа и тела, что также чревато болезнями и

гибелью. Состояние покоя и выдержанности являются для человека нормальным состоянием, когда же он предается печали, гневу, другим чрезмерным эмоциям, то уравновешенность и спокойствие теряются.

*Цзыгун устал от учения и сказал Конфуцию: «Я хочу отдохнуть».*

*«Нет отдыха для живущего. Все люди понимают радость жизни, но не её ничтожество; бремя старости, но не её отраду; уродство смерти, но не её покой».*

Следует соблюдать умеренность в еде и размышлениях, нельзя перегружать свой ум и тело, соответственный распорядок приведет к возвращению жизни. Следует овладеть наукой управления эмоциями, научиться сдерживать их, направляя в нужное русло. Поэзия поможет обуздать гнев, музыка – утолить печаль, веселье ограничится церемонией, церемония приучит к почтительности, а та, в свою очередь, сможет привести к спокойствию. В таком человеке представлены: и спокойное внутреннее состояние души, и почтительный внешний облик. Тогда ему не сложно приобрести первоначальную природу и надежно фиксировать ее в своем сердце.

*Реальность – это проекция сознания.*

*Реальность – творение мысли.*

*Принцип даосизма*

Нормальная человеческая жизнь чужда страстям и чрезмерным эмоциям, которые выводят его из состояния равновесия. Он должен идти по жизни, сообразуясь с тем, что ему приятно, там, где присутствуют гнев, печаль, чрезмерное веселье или другие сильные эмоции, нет места «*дао*». «Успокой свои страсти, устрани свои ошибки, и заблуждения, не задерживай того, что уходит, и не отталкивай то, что приходит, тогда счастье возвратится само собой». Путь спокойного размышления приводит к «*дао*», а торопливость и страсти ведут к его потере.

«*Дао*, как чудеснейшее „ци“ пребывает в сердце человека». Оно подвержено изменениям, причиной чему – человеческая поспешность, увлечение сильными эмоциями. Изменения могут привести как к уменьшению «*дао*», настолько, что ничего не сможет вместиться в сердце, так и к увеличению до вселенских размеров. Если сердце спокойно, то «*дао*» задерживается и остается в нем, выходя из пор и всех внешних органов человека, поддерживая его внутреннее состояние всегда в спокойствии и уравновешенности. Присутствие «*дао*» приводит к тому, что человек не совершает ошибок, внешние вещи не вызывают в нем беспокойство, которое нарушает равновесие и разрушает ум и тело.

### **Даосское искусство долголетия**

*Великий Путь ведет к согласию и покою, но люди обычно предпочитают ходить напрямик, чтобы было быстрее.*

*Они больше любят посещать святые места, чем прокладывать собственный путь.*

*(Дао Дэ Цзин 53)*

Искусство долголетия в ранних даосских практиках прошло несколько стадий, в которые входили не только поиски алхимиками чудодейственных «пилюль», снадобий и эликсиров, но и особые психофизические упражнения дыхательные техники и медитации и даже тантра-йога. Поэтому династиям Тан и Цзинь в III – V вв. н. э. присущи следующие черты эзотерики:

1. Смесь алхимии «внешней» (приготовление снадобий и пилюль).
2. Сексуальная алхимия – методы накопления энергии при половых актах.
3. Алхимия внутренняя: трансформация тела с помощью упражнений, дыхательных методик и медитаций.

Затем, с течением времени, появляется движение Шан-цин с техниками впитывания природных эссенций, глотанием слюны и визуализацией богов бессмертия. В эпоху позднего периода Тан патриархом школы Шан-цин впервые была введена в практику техника метода внутреннего созерцания, которую вскоре переняли и все другие эзотерические направления.

Учение, которое представлено трактатом «Чжуй-Люй чжуань-дао цзи» условно разделяют на несколько разделов.

1. *Бессмертие и пути его достижения.*
2. *Малый путь – искусство оздоровления.*
3. *Средний путь – искусство долголетия.*
4. *Высший путь – достижение бессмертия.*
5. *Признаки духовного прогресса и трудности пути.*

### **Бессмертие и пути достижения**

В даосской литературе и практиках существует пять видов бессмертия:

- *бессмертие духа;*
- *бессмертие земли;*
- *бессмертие человека;*
- *бессмертие призрака;*
- *бессмертие небесное.*

*Бессмертие призрака* считалось низшим уровнем, и было нежелательным. *Бессмертия* трех других видов (*духа, земли и человека*) было несложно достичь. Высший уровень – *бессмертие духа* для человека (простого смертного) считался выше его разумения.

В мире людей бессмертие можно было обрести, идя по *Малому пути*. Также его методы применялись просто для оздоровления и создания крепкого физического основания для того, чтобы осуществлять практики высших уровней. Продлить срок жизни и достаточно продвинуться на пути бессмертия земли, можно было, идя по *Среднему пути*, а бессмертие духа достигалось исключительно на продвижении по *Высшему пути*.

Даосы считали, что устройство Вселенной следует естественным законам Дао, а потому вечносущи Солнце и Луна, Земля и Небо. Человек, желающий обрести бессмертие, должен *подчинить тело и душу действию естественных законов Дао*. Законы Дао, в свою очередь, проявляют себя в окружающем мире подъемом и опусканием паров (в оригинале энергия обозначена иероглифом **ци**, у которого широкий спектр значений: жизненной сила, воздух, газ, пар, мощь, энергия, туман, погода).

Это два важнейших закона Дао: Янь и Инь руководят сменой времен года, а смена фаз Луны подчиняется усилению и ослаблению паров в теле человека. Хорошая и правильная жизнь тела зависит не только от *пара*, но и от *водности* (насколько правильно в теле циркулирует вода). Эти два материальных носителя воспроизводящей энергии наиточнейшим образом отвечают естественным законам Дао, то есть природным циклам Инь и Янь. Согласовав эти циклы и время своих тренировок, человек может получить от упражнений максимальную пользу. Подробные рекомендации о том, как это сделать, можно получить в книге Евы Вонг: «Дао: обретение здоровья, долголетия и бессмертия. Учение бессмертных Чжунли и Люя».

*Однажды Тукарама в Махарасте возвращался домой. Он был очень беден. Кто-то дал ему десять палочек сахарного тростника. Он встретил много нищих и детей и по дороге раздал эти палочки сахарного тростника. Только одну он оставляет для себя. Он счастлив, потому что смог дать детям и нищим палочки, они благодарили его, а дети смеялись.*

*Он пришел домой очень счастливый и рассказал все жене. Жена сильно рассердилась, потому что несколько дней они голодали. Она так рассердилась, что ударила Тукарама по голове. Палочка разломилась на две части.*

*«Теперь палочек две, но я думал, что мы – одно, поэтому считал, что одной палочки будет достаточно», – сказал, смеясь, Тукарама.*

### **Осознание в мировоззрении Дао**

По учению Дао люди, которые пренебрегают при жизни практикой просветления души, достижением долголетия и бессмертия, становятся бесплотными призраками. Человек в даосизме имеет три души-*хунь* и семь душ-*по*. На небо после смерти возносится *хунь* (его называют дух-*шэнь*), а *по* суждено оставаться на земле, становясь бесплотным призраком *гуй*. По истечении некоторого времени обе части души исчезают: *хунь* растворяется в космическом пространстве, а *гуй* исчезает в земле или нисходит в Темное царство.

Поэтому, так же как и в других учениях, тело – только временное пристанище души. Суть рекомендаций даосских учений – «вращивать» в том состоянии тела, которое есть при жизни, дух-*шэнь*. Что именно дает человеку достижение состояния духа *шэнь* и посвящен трактат с комментариями Чжунли.

*Ле-цзы спросили: «За что вы так цените пустоту?»*

*Ле-цзы ответил: «Здесь не идет речь о ценности.*

*Лучше быть тих. Будь пуст.*

*В тишине, пустоте мы находим свое пристанище.*

*Беря и давая, мы теряем место».*

### **Пять уровней бессмертия**

**Низший уровень** подобен «иссохшим ветвям». У людей, оставшихся на низшем уровне бессмертия, «тела становятся хрупкими, словно сухое дерево, а умы мертвы, как остывший пепел». На этот уровень приводят грубые ошибки в практике, неверно взятое направление в жизни.

**Средний уровень** достижим, «если собрать *изначальное* и еще *неразделенное*». Ключевой ряд противоположных категорий в даосской метафизике наполнен такими понятиями как

изначальное – временное, не рождённое – рожденное, непроявленное – проявленное, внутреннее – внешнее, вечное – бренное.

Жизненная энергия *ци*, воспроизводящая энергия *цзин* и дух каждого человека существуют во Вселенной до его рождения в «прежде небесном виде». Они неразрывно слиты в одно целое, существуя без формы. При рождении существа они разделяются на *ци*, *цзинь* и *шэнь*, с тех пор становясь подвластными тлену и разрушению, как и все в материальном мире.

*Изначальное*, как и *прежде небесное*, находится по другую сторону от понятия «*после небесное*»: от точки отсчета в Дао – момента сотворения Неба. *Прежде небесное* – это тотальное единство Великого Дао. *После небесное* – это Бытие, разделенное на «тьму вещей». Макрокосмос (в виде сотворения мира) соединен с микрокосмосом (рождением человека). То, что у новорожденного внутри – это «*прежние Небеса*», наследие, доставшееся человеку от родителей. Личностное Небо возникает в виде «*после небесных субстанций*».

Достигшие *Высшего уровня* (последнего уровня бессмертия) возносятся на Небеса, где также делятся на низших и высших, получающих звания и титулы. Если ад (по образу описанного Данте Алигьери) на Западе составляет девять кругов, то в Дао он состоит из «девяти канцелярий», там разбирают дела грешных душ и осуществляют приговоры.

Большой перечень методов и практик, которые использовались в древние времена в надежде обрести бессмертие, критикуются адептами даосизма. Они находят, что сведения обрывочны, не имеют целостной структуры и в корне неверны. По мнению даосизма, их основная ошибка в том, что они не опираются на время исполнения, которое очень важно в Дао.

*«Не ведая сроков цикла перемен, будешь ли способен постичь скрытое действие Неба и Земли?»*, – задается вопросом адепт Дао.

Даосизм большое значение придает пониманию и правильному распределению в организме «*огня и воды*», придавая ему образы то раскаленного тигля, в котором сублимируются пар и вода, то континента с реками, морями и горами. Поскольку в ту эпоху знания передавались из уст в уста, то разночтений терминов и понятий накопилось достаточное количество и образы, описываемые в трактатах даосов синкретичны (примером может служить описание дракона).

Также происходит и с названиями: свинец в Дао – это и первозданный хаос, и животворное *ци* и может представлять многие другие понятия и вещи, и лишь в последнюю очередь может быть металлом или веществом.

Совершая путь по продлению долголетия и достижения бессмертия, Дао рекомендует погружаться в глубокую медитацию, давая подробные наставления и рекомендации: «внутреннее созерцание помогает сосредоточить дух». Медитация бывает настолько глубокой, что ничто не может отвлечь человека и вызвать его реакцию.

*«Всю ночь, взойдя в покой, сижу я в позе лотоса;  
Сколько ни кличет жена – нет ей ответа».*  
*Бо Цзюйи*

Ищущего бессмертия и долголетия предупреждают о препятствиях, встающих на его пути. Вначале важно сохранить чистоту души и сердца. Иногда они нарушаются даже в том случае, если человек прибегает к услугам механизации.

*На предложение одному из идущих путем бессмертия воспользоваться услугами поливочного колеса, был дан ответ: «Тот, кто пользуется машиной, сам становится как машина; и у того, кто все делает как машина, сердце тоже становится машиной. А когда сердце становится как машина,*

*исчезают целомудрие и чистота. Если нет целомудрия и чистоты, не будет и твердости духа. А кто сердцем не тверд, не сбережет себе Путь».*

Кроме того, человека подстерегают разного рода препятствия и демоны. Всего людей подстерегают девять препятствий и демоны.

***Препятствия:***

1. Потребность в еде и одежде.
2. Сыновий долг.
3. Семейные узы и привязанности.
4. Узы общественного долга и судьбы.
5. Мучения вследствие кармических долгов и невзгод на жизненном пути.
6. Возможность увлечения ложным учением.
7. Возможность отвлечься от Пути вследствие бессчетных суждений и всевозможных доводов.
8. Лениность и отсутствие твердого решения.
9. Каждый раз, имея решение следовать Пути, откладывать исполнение.

***Демоны-препятствия особого вида:***

– Образы и ощущения – упоение, чарующие звуки, запахи и прочее. Названы они шестью ворами (обоняние, осязание, ощущения и т.д.).

– Изобилие и богатство.

– Увлечение властью.

– 6 чувств (увлеченность отдыхом, послеполуденным сном; преодолением препятствий, меланхолия и увлечение музыкой).

– Собственническая любовь.

– Ощущение собственной непогрешимости и святости.

– Злосчастия судьбы.

– Война.

– Чарующая музыка.

– Жажда соития.

***Сила пустоты в традиции Дао***

Учение Дао передавалось ранее из уст в уста и наполнялось образами, которые затем истолковывались учителями ученикам. Источник жизни в Дао – это пустой сосуд, громадный снаружи и огромный внутри, содержащий трансцендентальное пространство. Он может быть наполнен всем и вся. Несмотря на пустоту, он все же наполнен силой. Чтобы воспользоваться ею, *спилите самые острые края, развяжите все узлы и распутайте все клубки, сотрите ненужную пыль и смягчите резкое сияние, разгадайте все загадки.*

*Загадки вроде этой: «Легко скрывать что-то до тех пор, пока это не понадобится, так как это уже спрятано».*

Каждое слово может быть истолковано в Дао. Последователь Дао – это пустой сосуд, острые края – это повороты судьбы. Узлы и клубки – трудности и тревоги, «резкое сияние» – явления, понятия и вещи, которые смущают ум. Действие (скрывать) относится к занятиям духовной практикой и духовному развитию. Все, что делает, чувствует, мыслит и созерцает адепт Дао, он помещает (скрывает) в точку *даньтянь*. Она находится внутри, на три дюйма (приблизительно 3,5 см.) ниже пупка, в которую помещается все – *мудрость, медитации, образы и размышления* и т. д.

Наставления Дао призывают не только к размышлению, но и к тому, чтобы даосские идеалы, дисциплины и тайные практики были скрыты от остального мира, так как в противном случае *можно лишиться равновесия, что сделает практику Дао практически невозможной*. Дао практикует негласно, притом вся его жизнь становится неформальной практикой, он продолжает развиваться в обыденных делах, даже когда не думает и не замечает духовной работы.

### **Дао дает практические советы для практики прохождения Пути.**

*Имейте творческий дух, активную душу, чудесный тело-ум.*

*Нужно чистить и мыть свое внутреннее мистическое состояние, сметать с него мусор, оставленный обыденным зрением и обыденным сознанием.*

*Установите связь и направляйте стихийную силу жизни, войдите в перерождение мягкости и уподобьтесь младенцу.*

*Потопайте по земле, посмотрите на небо, пребывайте в пассивности, восприимчивости и полной тишине.*

Одна из граней **Трех Сокровищ** – сути (*цинг*), души (*шень*) и энергии жизненной силы (*ки*) – это активная душа. Это составляющая часть сути и силы, выражаемая душой практикующего. Деятельную и творческую жизнь помогает строить творческий дух, а тело-ум – это внутренняя работа души, ее вещественная самость.

**Основа жизни** закладывается в соединении всех трех элементов. Пребывая под их влиянием, жизнь становится полной и постоянной, усиливаясь по мере роста осознания, продвижения по пути развития души и выполнения практик. Для усиления и закрепления жизненной силы постоянно выполняется практика расслабления, порядок которой очень специфичен: вначале расслабляются пальцы и кисти рук, затем затылок и голова, лицо, вся шея. Затем верхняя часть туловища, спина. Потом следует расслабление бедер, коленей, голеней, в заключение – ступни и носки. Упражнение выполняется в любое время и где угодно, занимая по времени от пяти минут до часа.

**Расслабление** – это отправная точка для того, чтобы затем сделать полный вдох и вообразить, как жизненная энергия поднимается от земли вверх по телу и течет, наполняя все тело-ум. С выдохом энергия вновь покидает тело, возвращаясь в землю и очищая все намеки на болезнь или напряжение. *Очищению подвергается весь организм*, сметая как умственное, так и физическое волнение. В это же время воображение представляет тело-ум как некий трубопровод, через который энергия *Ki* идет к даосу из сфер космического пространства

Наставление «потопать ногами» помогает уравновесить мистическое состояние, взглянуть вовнутрь, сохраняя чувствительную и бодрую энергию на темени. Также выполняется медитация «Полная тишина», которая вызывает статическое состояние *мур-джинг*. *Состояние покоя и безмятежности позволяет присутствовать в каждом миге жизни, сохраняя и приумножая полное осознание и присутствие в деяниях воли, воображения и мысли.*

### **Наставления для выполнения практики**

- Станьте свободным от желания и потребности быть интеллектуальным и мудрым.
- Отбросьте замороженные конструкции и готовые наборы мысленных форм, поддерживающих «цивилизованное» поведение.
- Оставьте мнимые благодеяния, справедливость «цивилизованного общества», наслаждайтесь полной ошибочностью тела-ума. Ваша внутренняя семья и внешнее отражение станут гармонично общающимися и безмятежными.
- Откажитесь от управления жизненным потоком.
- Жизнь рискует быть украденной, чудо можно познать только с помощью мягкого разрешения, данного самому себе.

– Тревога об опасных мыслях и потакание им истончает связь души с энергией и потоком жизни.

Рассматривая наставления, можно отметить, что «цивилизованное поведение» – это *бессознательная жизнь*, которой противопоставляется жизнь через *осознание*, видящее и понимающее суть жизни. Для того чтобы лучше понять себя и красоту своей внутренней природы, следует смотреть «вне себя и исследовать природу».

Особое внимание уделено тому, чтобы научиться управлять своими эмоциями, видеть и понимать события, происходящие на жизненном пути в пространстве-времени и глубоко проецировать их на себя. Также акцентируется внимание на излишней тревоге и беспокойстве, которые разрывают связь энергии и жизненной силы, текущей в теле-уме.

*Конфуций любовался в Люйляне водопадом,  
который не могут преодолеть ни кайманы, ни рыбы, ни черепахи.  
Заметив там пловца, он подумал, что тот с горя ищет смерти,  
и послал своих учеников спасти его.*

*Но тот через несколько минут вышел из воды, запел и стал прогуливаться по берегу.*

*Конфуций спросил у него: «Владеешь ли ты секретом, как следует людям ходить по воде?»*

*Пловец ответил: «Нет, у меня нет секрета. От рождения – это у меня привычка*

*(я родился среди холмов и удовлетворен жизнью среди холмов),*

*при возмужании – характер (вырос на воде и удовлетворен жизнью на воде),*

*в зрелости – судьба (это происходит само собой, и я не знаю почему – такова судьба).*

*Вместе с волной погружаюсь, вместе с пеной всплываю.*

*Следую за течением воды, не навязывая ей ничего от себя».*

Наставления продолжают основную мысль о связи человека и вселенной, сосредоточенности и концентрации даоса на практике, понимании основополагающих нюансов при ее выполнении.

– Можно ли человеку ставить себя выше природы, по-настоящему управлять ею, вселенной, формировать и изгибать ее внешней силой и по своей воле?

– Ответом служит: нет! Несотворенным можно управлять, только полностью осознав его и полностью отказавшись от управления. ***Несотворенное можно осознать только через осознание.***

– Управляйте, сдаваясь. Изгибать и формировать можно только внутренней волей, пассивное утверждение происходит посредством активного не-утверждения.

– Сделать – значит испортить, удерживать – значит потерять.

– Следует ли вмешиваться в дела мира? Нет. Если вмешаться, мир станет недоступен. Небесный сосуд – *раскрытие мира* – существует за пределами восприятия и желания.

– Не нужно вмешиваться, нужно танцевать с этим.

Даосское восприятие мира основано на утверждении, что ***партнерство — прирожденное право человечества.*** Несотворенное в наставлениях – это сама природа всех возможностей. Материя творения, которая пребывает в центре всего, что существует. Главная даосская концепция – невмешательство в деятельность и порядок природного мира. Даосы также осо-

знают, что могут давать советы вселенной посредством даосского источника. Этому способствуют тайны, позволяющие через советы формировать и изменять мир.

Даосский путь – это невмешательство. Танец поможет понять, что взаимодействие с миром должно выполняться так же, как действуют партнеры в танце: каждый согласует свои движения с движениями партнера и оба отдают часть своей индивидуальности самому танцу.

Главная цель развития – объединение с равновесием. Использование крайностей – этот метод является в Дао основополагающим. Он объединяет не только поток вселенной, но и все ее течение, а также точку динамического равновесия между ними.

Выполнение практик должно соответствовать следующим общим рекомендациям.

1. Всегда сидите прямо с осознанностью и вниманием, также ложитесь и стойте в уравновешенной и спокойной позе.

2. Ходьба должна быть осознанной на каждом шаге.

3. Вообразите силу планеты, силу неба, текущего сверху вниз через темя и силу, исходящую вверх, когда происходит соприкосновение тела-ума и земли.

4. Представляйте, как энергии сливаются и смешиваются внутри в точке *даньтянь*.

5. Не управляйте процессом слияния, просто наблюдайте. Вообразите, что это капли летнего дождя.

6. Оставайтесь мирными, спокойными и расслабленными, чувствующими пульсацию в теле-уме.

7. Отвечайте каждый день на вопрос: *«Что ценнее для меня: энергия моей жизненной силы, жажда жизни, моя душа или земные блага?»*

### **Как строить жизнь и укреплять свой дух**

1. Не насилуйте свой дух, не принуждайте, уважайте его.

2. Сохраняйте в теле-уме равновесие: в нем должно быть одинаковое количество восприимчивости и выразительности.

3. Поддерживайте осознанность внутреннего потока постоянно, следуйте за волнами инь и янь, вибрирующими в вас.

4. Воля, мысль, воображение должны быть укреплены и подготовлены для действия спонтанного и естественного.

5. Уравновесьте энергию Ки во всем теле. Ключ к этому – ваш дух и его управление.

6. Не навязывайте себя миру и людям, если есть таланты и мистические успехи – принимайте их с достоинством и гордостью без эгоистического почета. Поверьте в себя, но никогда не соревнуйтесь.

7. Предстаньте перед миром в счастливом состоянии, для этого улыбайтесь, излучайте покой и радость. Сдавайтесь, а не боритесь.

8. Относитесь к людям, событиям и местам с должным вниманием и почтением, поистине цельным и действенным.

9. Вы почувствуете, как развивается ваш дух, если:

а) реакции спонтанны и естественны;

б) внимание сконцентрировано и согласовано с движениями в любом деле;

в) ощущается, как энергия земли поддерживает вас, поднимаясь вверх во время выполнения всех физических действий;

г) каждое движение завершено и цельно и воспринимается так, словно это первое движение, произведенное в вашей жизни.

10. Ничего не ожидая, будьте открыты и готовы ко всему в жизни. Никогда не пытайтесь, только делайте.

*В предании о Желтом Предке говорится: «Настоящий человек сидит словно мертвый, движется, словно связанный; не знает, почему сидит,*

*и почему не сидит; не знает, почему движется, не знает, почему и не движется.*

*Чувства его и внешность не меняются под взглядом толпы, чувства его и внешность не меняются и при отсутствии взглядов толпы, один он отправляется и один возвращается, один входит, один выходит, и кто сумеет ему помешать?»*

### **Подлинный путь Дао**

– Подлинную жизнь невозможно украсть, ложный дух – не даосский путь жизни. «Украсть жизнь» – значит, подражать кому-то в поведении. Каждый человек должен найти свой путь.

– Если даете обещание – держите его.

– Если человек не идет к своему истинному духу, дух приходит к нему в беспорядке. Это смущает тело-ум, уродуя его для жизни.

– Уважайте внутреннее волшебство, держитесь границ каждой встречи на жизненном пути, тогда жизнь повернется в вашу сторону.

– Воображайте даосский источник, так вы сможете управлять своим созерцательным переживанием.

– Прислушивайтесь к своему шень (душа), применяйте его, занимаясь ежедневными делами. Дух будет возрастать и укрепляться в теле, а душа позволит в надлежащее время осознать рост.

## ГЛАВА 3. ОСОЗНАВАНИЕ ТАИНСТВЕННОЙ ПРОСТОТЫ В «ДАО»

Важнейшей доктриной даосизма является *сянь-сюэ* – учение о бессмертии, один из аспектов теории и практики, также тесно связанной с медициной и иногда трактуемый как «наука бессмертных мудрецов». Сформировалось мнение, что *сянь-сюэ* как вероучение вырабатывалось и формировалось в общих чертах в III—IV вв. до н.э. среди магов (*фаниши*) и даосов (*даожэнь*), которые занимались целительством на территориях древних царств Янь и Ци.

С пропаганды и распространения этого учения даосизм как религия фактически обретает свое начало. Учение о бессмертии – один из главных, кардинальных догматов раннего религиозного даосизма. Доктрина бессмертия явилась платформой, на основе которой даосские проповедники впоследствии стали разрабатывать догматы новой религии.

### *Дао как откровение*

Ранний труд даосов «Дао дэ дзин» в отличие от более поздних трудов, не повествует о практике «единения с Дао» и не говорит о собственно методике. Его автор (или авторы) не прибегает к прямым указаниям на конкретные медитации или систему дыхательных упражнений, хотя в нем все же присутствуют некоторые практические рекомендации. Для Лао-цзы познание *Дао* не было отделено **от познания высшего проявления всех вещей и явлений мироздания**. Даоизм трактует знание (*чжи*) не как «познание» в противовес западной философской мысли, оно вовсе стоит вне всякого рода гносеологии. Знание приходит к людям, идущим по *Пути Дао*, подобно удару молнии, это всегда прозрение – в медитации или откровении.

Многочисленные школы даосизма разделяла не столько конечная цель или концепция следования Дао, сколько существование различных путей практического подхода к достижению цели. В то же время конфуцианство первое место отводило именно постижению, пониманию и познанию «человеческого дао» (*чжи жэнь дао*), то есть его философским понятиям, выделяя и рассматривая не столько космический масштаб событий и явлений, сколько отдавая дань морально-этическим нормам, регулирующим жизнь людей.

При подобном подходе к приобретению знаний на Пути «постижения Дао» (или «познания Дао») в даоизме становятся ненужными дискретные структуры, разделяющие мир на части. Самопознание с помощью медитаций в этом случае является той основой, на которой базируется познание всего мира.

Поэтому так актуально звучит §47 «Дао дэ дзин»: *«Не выходя со двора, можно познать весь мир. Не выглядывая в окно, можно познать путь неба. Чем дальше идешь – тем меньше узнаешь. Поэтому мудрецы познали, никуда не отправляясь; постигали, не видя; свершали, не действуя».*

### **«Дао дэ дзин» в переводах**

Перевод «Дао дэ цзин» не сложен с точки зрения техники. Но понять произведение с точки зрения современного миропонимания, применяя логику сегодняшнего дня, практически невозможно. Это иное, совершенно отличное от современного миропонимание существования человека, другое измерение его духовной жизни.

Иное понимание миропорядка, иной склад ценностей, другие точки зрения человека по отношению ко всему, что его окружает: времени, явлениям и вещам, к миру в его целостности и безграничности. Термины, которые существовали для описания понимания мира и человека, их взаимоотношений утратили свое значение в современности. Даже китайцы сегодня не способны подобрать адекватные слова и термины, чтобы передать изначальный смысл того, что подразумевается в подлиннике.

Можно привести множество примеров перевода «Дао дэ цзин». Произведение переводилось на разные языки более двухсот раз. В России можно отметить таких переводчиков как Е. А. Торчинов, В. В. Малявин, С. Виноградский, И. С. Лисевич, А. Лукьянов, Ян Хиншун. Все варианты переводов правильны и в большей или меньшей степени точны, у каждого есть масса достоинств. Но всегда следует помнить, что откровения о Дао, его истины и догмы рождались в атмосфере таинства, в потоке чистого сознания китайских мудрецов, и они не могут существовать вне контекста.

Достоинства переводов несомненны, но в большей или меньшей степени они нивелируются степенью присутствия авторской логики, которую использовали переводчики, чтобы передать изначальный смысл фразы. Поэтому каждый из переведенных текстов неизменно содержит понимание произведения переводчиком, вследствие чего читатель видит перед собой произведение, щедро приправленное пониманием того или другого автора перевода.

Вот некоторые переводы определений и высказываний о Дао в различных интерпретациях.

*«Путь, о котором можно поведать – не постоянный путь».* (В. Малявин).

*«Постоянный Путь составляется из возможности выбора Пути и невозможности выбора Пути».* (Б. Виноградский).

*«Путь, что может быть пройден, то не предвечный Путь-Дао».* (Е. Торчинов).

*«Избранный Дао – Дао не постоянный».* (Юй Кан).

*«Дао, которое может быть высказано, не есть постоянное Дао».* (А. Лукьянов).

*«Путь, о котором можно поведать, то не Предвечный Путь».* (И. С. Лисевич).

*«Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао».* (Ян Хиншун).

*«Сказал о Дао – не сказал ничего. Промолчал о Дао – выразил пустоту».* (О. Борушко).

*«Много есть путей, но Великий Путь не найти на карте».* (пер. С. Батонова с английского перевода Р. Блэрни).

*«Тао, которое должно быть действительным, не есть обыкновенное Тао».* (Конисси, издание Л. Толстого).

*«Лишь тот Путь, что (воистину) может Путем стать, не есть Путь постоянства».* (А. А. Маслов).

*«Пути, которыми ходят, непостоянны».* (Г. Ткаченко).

*«В обычные общины прямые пути одобрять, уловки отрицать».* (А. П. Саврухин).

*«Путь-Дао может явиться Путем-Дао и (в то же время) не будет путем постоянным».* (А. А. Маслов).

*«Путь, ведущий к цели, не есть извечный путь».* (А. Кувшинов).

*«Аще есть стезя яко стезя, сия несть вечная стезя».* (Матвеев-Иоанн).

*«Путь, что путем может стать, есть путь непостоянный».* (А. А. Маслов).

*«Дао постижимое не есть истинное Дао».* (Н. и Т. Доброхотовы).

*«Если Дао могут высказать, Дао не является незыблемым».* (И. Семенов).

Нельзя выделить какой-либо из переводов как наиболее правильный и точный. Они одновременно являются такими и в то же время ни один из них не способен передать в полной мере смысл и полноту китайского оригинала. Не столько по лингвистическим или семантическим несоответствиям, сколько потому, что высказывания не могут существовать вне контекста, вне традиции, в которой они родились.

Только поэтому невозможно оценивать с точки зрения правильности любой из переводов, можно лишь приблизительно передать скрытый смысл высказываний, но перевести их в точности на любой из западных языков практически невозможно. Дао можно попытаться понять и почувствовать только из первых рук, если обучаться Великому Пути у посвященных даосов. В этом случае необходимость перевода Дао станет излишней. Но если принятие и понимание Дао невозможно, если Путь закрыт, то люди призывают на помощь разум и логику.

В этом случае появляются новые «имена» и ненужные «вещи», уводящие их от изначального смысла, покоя и пустоты.

### **Смыслы и тайны Дао**

В «Дао дэ дзин» нет ничего надуманного, нарочитого. В этом произведении нет мистификации или попыток запутать человека, читающего его. Оно писалось, как сейчас бы сказали, «на одном дыхании», не подразумевая абстрактного или отдаленного во времени читателя. Произведение подчиняется своей собственной логике, логике не привязанности и не деяния. Это чистый «поток сознания» древнего мастера (или коллектива мастеров), рефлексия сознания, мысли и разума, не связанного обыденной жизнью и явлениями материального мира. Это спонтанные мысли простого и одновременно высокого сознания, которое наделено знанием, недоступным обыденному человеческому разуму. Это древняя мудрость, дошедшая до нас подобно эху, звучащему из глубины веков.

Мудрецы не создают ничего заново, не устанавливают имен и названий, не фиксируют форм вещей и явлений. Они словно забывают о них, принимая все, как есть, позволяя всему существу развиваться спонтанно, чтобы следовать своему собственному, естественному пути. Такой подход характерен именно для Дао, так как Дао не имеет формы, а, следовательно, не может быть охвачено и не может иметь имени, так как оно постоянно. Дао находится в постоянстве, а потому безымянно. Простота – это небытие в самом сердце. Чтобы достичь Дао, следует сохранять первозданную, вновь рожденную простоту. Не утрачивать и не растрчивать, сохраняя и оберегая ее.

Человек, обладающий мудростью Дао бесстрашен, он может заставить повиноваться себе других людей без принуждения, он становится сильным и искусным. Простота близка по своей природе небытию, а потому не нуждается в том, чтобы покоряться чему или кому-либо. Дао достигается само собой, не-деяние охватывает простоту, и вещи не смогут истощить истинность Дао, если человек не позволяет желаниям истощать свой дух.

Искренность природы Дао, его чистота постоянны. Слова не могут передать, насколько просветленный мудрец чист и искренен. В ком недостаточно простоты и искренности, тот в жизни постоянно будет сталкиваться с неискренностью в любых ее проявлениях.

Недостаточность природных свойств тела, разрушаемых человеком, порождает болезни. Разрушение истинности окружающих людей, приводит к бедам и несчастьям. Путь естественности таков, что в ответ на неискренность человек также будет в ответ получать неискренность. Если он этого не поймет, то никакая мудрость не поможет ему избежать несчастий.

Мудрец никогда никого не отталкивает и никогда ничего не отрицает. Даже те люди, которые в силу обстоятельств или от природы наделены отрицательными качествами или откровенно злые, являются для него исходным материалом. Для него они являются сосудами, куда он изливает свою доброту и мудрость. Так он обретает силу Дао, ибо тот, кто обладает мудростью, но не использует ее на благо другим людям, постепенно утрачивает Дао. Поэтому говорится: «Даже умудренные впадают в величайшие заблуждения».

Оберегая душу, мудрец сохраняет истинность своей природы, поэтому его так трудно узнать, и среди людей так мало мудрецов. Он придерживается истин, пронизывающих Дао. Вот лишь некоторые из них:

- *Знающий не говорит.*
- *Говорящий не знает.*
- *Знать и при этом думать, что не знаешь – это высшее достижение.*
- *Не знать и при этом думать, что знаешь – это ведет к трудностям. Человек не знает, что его знания недостаточны, что приводит к трудным ситуациям.*
- *Мудрец трудностей не знает, так как он исключил основную трудность.*

– Потому, что он осознает трудности и устраняет их. Поэтому трудности на его пути не возникают.

### **Бессмертие души и тела**

К бессмертию тела и души ведут несколько путей. В их числе находятся следующие постулаты, обозначающие этапы на Пути постижения Дао:

- Развитие и эволюция такой формы сознания, которая не разлагается после смерти.
- Возникновение и пробуждение «духовного младенца», являющегося бессмертным.
- Постепенное изменение физического тела в «тело света» и обретение, таким образом,

бессмертия.

Сознание, не разлагающееся после смерти, говорит о буддистских представлениях, о просветлении, которое достигается путем выполнения энергетических упражнений и способствует возвращению сознания в такое состояние, в котором оно пребывало до своего рождения. Достигнув этого состояния, сознание просветленного способно оставлять физическое тело и путешествовать самостоятельно. Также оно остается в теле после физической смерти и тем самым становится бессмертным.

«Внутреннее зачатие» или пробуждение в сознании «духовного младенца» характерны развитием энергии просветленного до такого уровня, когда она объединяется с духом, тем самым рождая новое внутреннее духовное дитя. Этот внутренний ребенок становится вторым «я», обладающим тем же сознанием, но являясь в то же время самостоятельной субстанцией, которая не подчиняется физическим законам тела и не привязана к материальному миру. Эта сущность вполне самостоятельно может покидать тело, которое становится на вид совершенно беспомощным, оставаясь без признаков жизни. Возвращается она в тело по своему усмотрению.

Если тренировки ментальных путешествий на протяжении длительного времени успешны, младенец обретает земное бессмертие, получая способность существования без зависимости от тела. Таким образом, вновь рожденная сущность освобождена от физической смерти, так как может обходиться без физического тела.

Далее следует Путь, на котором физическое тело способно трансформироваться в световую субстанцию. В этом случае тело духовное сливается с телом физическим, растворяя в себе материальную форму и превращая ее в чистую энергию. Такое превращение в даосизме иногда именуют *достижением радужного тела*. Следование по пути достижения бессмертия требует от его апологетов соблюдения множества режимов и диет. Также нужно выполнять много практик. Диеты, режимы и практики, такие, например, как тайцзы, стали впоследствии одной из составляющих частей алхимии.

Алхимия в свою очередь имеет две основополагающие ветви: внутреннюю и внешнюю. Внешняя алхимия опирается на пути достижения бессмертия на различные снадобья и эликсиры, чаще всего основанные на ядовитых растениях и минералах. Внутренняя алхимия находит опору в создании внутреннего «золотого эликсира», который создается через производство и сохранение жизненно важных субстанций физического тела. Две ветви алхимии иногда объединяют общие термины, когда, например, «меркурий» или «свинец» в той и другой ветви могут символизировать дух и жизненную энергию.

### **Каждый идет своим путем**

Один из известных мастеров Дао – Ван Чуньян достиг совершенства на пути медитации и алхимии. Он имел множество последователей и учеников, но наиболее выдающимися способностями обладали семеро из них. Это одна женщина и шестеро мужчин, известных в даосизме как *Семь Совершенных Даосов*.

Трое из них показательны историей своего прихода в даосизм, так как именно традиция призывать каждого человека искать свой путь в *Дао*, характеризует этих людей. Один из них некоторое время жил в борделе, другой был пьяницей, а женщина для того, чтобы стать одинокой, изуродовала свое лицо. Они не были святыми, но каждый из них был искренен, трудолюбив, чист и честен, поэтому был наделен сверхъестественными способностями. Типичная и традиционная ситуация жизненного пути каждого их *Семерых Совершенных Даосов* – это призыв к каждому человеку: **искать свой путь к просветлению**.

### **Упражнения: практика расслабления**

Все упражнения направлены на то, чтобы сделать их частью своей повседневной жизни, **что может положить начало новой действительности, в которой человек сам для себя начнет создавать магическую даосскую реальность**.

Практика расслабления выполняется в удобной позе при закрытых или открытых глазах – кому как удобнее. Дыхание должно быть медленным и глубоким, через нос. Постарайтесь дышать не только грудью, но и животом, расширяя и сжимая мышцы живота. Если в упражнениях присутствуют движения, то они выполняются очень спокойно, плавно и медленно, в одинаковом темпе. Будьте расслабленными, контролируя мышцы тела. Помните, что они не напряжены.

### **Расслабляем тело**

1. Вначале нужно сделать три медленных и очень глубоких вдоха, наполняя легкие воздухом как можно полнее и полностью опустошая их на выдохе. Дышать нужно медленно, глубоко и спокойно.

2. На лице постарайтесь удерживать легкую улыбку, которая поможет вам расслабиться.

3. Зафиксируйте состояние полного расслабления тела, подобно моменту, как бывает перед тем, как человек производит мочеиспускание. Запомните состояние перед тем, как вы побываете в туалете, чтобы вызывать его каждый раз перед упражнениями.

4. Представьте себя на волнах тихого и полноводного течения.

5. Можно представить, что вы стоите под теплыми ласкающими струями воды.

6. Исследуйте свое тело, останавливаясь на тех группах мышц, которые напряжены и расслабляйте их.

### **Расслабляем ум и сознание**

– Основной метод расслабления ума – следовать за своим дыханием. Просто дышите, медленно и спокойно, считая вдохи и выдохи.

– Почувствуйте счастье, спокойствие и защищенность. Можно призвать на помощь память, вспоминая те места, где вы испытывали эти чувства, вспоминая людей, с которыми вам было легко и приятно.

– Можно медленно считать в обратном порядке от 100.

– Фиксируйте доносящиеся звуки, отмечая как отдаленные, так и приглушенные.

– Мысли, появляющиеся в сознании, воспринимайте спокойно, не пытайтесь избавиться от них или подавить. Смотрите на них, как на облака, которые спокойно проплывают мимо.

– Представьте, что перед вами горит костер, в который попадают мысли, сгорая в нем без остатка. Можно поместить костер в голову и там сжигать свои мысли.

– Произносите мысленно числа для медитации (см. таблицу чисел).

### **Упражнение по гармонизации со Вселенной**

Выполните простое, но эффективное упражнение, которое активирует энергетические центры и готовит к остальным упражнениям. Место для упражнений должно быть удобным,

ничто не должно отвлекать: шум, погода или внешнее вмешательство. Телефон лучше отключить, также выключить радио или телевизор. Одежда не должна стеснять движений, выполнять упражнение лучше босиком.

– Лягте на спину.

– Расслабьтесь и вздохните трижды, глубоко и спокойно.

– Начать нужно с энергетических точек на подошвах ног. Китайская акупунктура именуется эти точки «бурлящим источником», где находится начало почечного меридиана. Эти точки расположены в углублении подошвы, они имеют большое значение в даосской практике, связывая человека с Землей. Для того чтобы активизировать точки, представьте каждую из них в виде спирального вихря энергии.

– Когда ощущение энергетических точек «бурлящий источник» станет четким, нужно активировать энергетические точки в центре ладоней. Их тоже можно представить в виде вихря энергии.

– Энергетические точки вдоль позвоночника обозначьте разным цветом. Для удобства используйте семь цветов радуги.

– В основание позвоночника поместите точку красного цвета: наполните ее этой красной энергией. Представьте, как из нее исходит красный свет.

– Центр на уровне пупка наполняется желтым светом.

– Энергетический центр на уровне солнечного сплетения станет подобен солнцу (желтый цвет). Представьте, что от этой точки исходит свет: желтый.

– Энергетический центр сердца (уровень груди) наполните зеленым светом. Он также излучает свет.

– Энергетический центр на уровне горла сияет голубым светом.

– Энергетический центр, находящийся на переносице также нужно почувствовать и представить, что от этой точки исходит ровный фиолетовый свет.

– Энергетический центр на макушке также наполните фиолетовым светом, расходящимся во все стороны.

– Спокойно полежите некоторое время, представляя все активированные энергетические центры, наполненные одним из цветов радуги. Оставайтесь в этом положении столько времени, сколько захочется. Но фокус на каждом центре должен быть не менее одной минуты.

### **Сохранение энергии: медитация с *Даньтянь***

Это упражнение наполняет Даньтянь энергией и активизирует его. Место проведения занятия должно быть наиболее комфортным. Также постарайтесь ни на что не отвлекаться в течение пяти или десяти минут.

Одежда должна быть свободной и не сковывающей тело, особенно в области живота.

1. Ноги поставьте на ширину плеч. Обувь должна быть удобной, можно также делать упражнение босиком.

2. Полностью расслабьте тело.

3. Представьте солнце у себя над головой. Превращайте его в золотой шар, и как только он предстанет перед вами в воображении, мысленно проглотите его, чувствуя, как он двигается по вашему пищеводу, животу и останавливается в точке Даньтянь – на уровне пупка.

4. Затем разделите этот шар на две части. Второй шар заставьте вращаться вокруг первого, находящегося в Даньтяне, словно вокруг Солнца. Сначала совершите три круга в плоскости горизонта, параллельно земле. Нужно совершить три оборота против часовой стрелки и три – по часовой стрелке.

5. Потом шар вращается вокруг Даньтяня в вертикальной плоскости, перпендикулярно земле. Также совершите три оборота против часовой стрелки и три – по часовой.

6. Завершите упражнение тремя глубокими вдохами.

### **Стимуляция свободного потока ци: дыхание всем телом**

1. Это упражнение лучше выполнять стоя. Но если это вызывает трудности, то можно удобно лечь.
2. Полностью расслабьте тело.
3. Медленный и глубокий вдох делайте с одновременным представлением о том, что дышит все тело. Каждая частичка тела насыщается воздухом.
4. Выдох также совмещайте с представлением об исходящем дыхании каждой частицы тела. Он должен быть медленным и полным – до конца.
5. Если чувство комфорта не покидает вас, то можно дышать так долго, сколько захочется. В любом случае, время вдохов и выдохов не должно быть меньше пяти минут.

### **Развитие интуиции**

Один из вариантов развития интуиции – это навык работы с точкой, именуемой «третьим глазом». Понятие «третий глаз», как врата к внутреннему миру, высшему сознанию, присутствует практически во всех эзотерических практиках. Он также носит название «внутреннего глаза» или «глаза мудрости», часто связывается со способностями ясновидения, способностью выходить из собственного тела, иметь видения. Встречаются упоминания и о других метафизических явлениях.

Чаще всего его местоположение определяют как точку, находящуюся *в шестой чакре*, между бровями. Даосские алхимики в своем учении определяли его как *верхний Даньтянь*. Некоторые виды рептилий и сегодня имеют рудиментарные признаки третьего глаза. Он способен различать темноту и свет, а у некоторых видов этот глаз регулирует циркадный ритм (смену дня и ночи), а также способствует ориентации в пространстве.

В духовной и философской литературе встречаются упоминания о связи понятия третьего глаза с шишковидной железой, находящейся в центре мозга. Железа располагается между двумя полушариями и имеет форму горошины. Ее функции не до конца понятны физиологам. Известно, что она связана с выработыванием мелатонина, также регулирующего циркадные ритмы.

*Школой Драконовых Врат в Дао* разработаны упражнения, которые стимулируют работу третьего глаза, развивая вместе с тем, интуитивные способности.

1. Расположитесь в удобном месте. Можно сесть или выполнять упражнение стоя.
2. В удобном и расслабленном положении медленно и глубоко трижды вздохните и выдохните.
3. На одной линии перед собой, на уровне третьего глаза представьте три яркие белые точки. В макрокосмосе они представляют собой символы Солнца, Луны и Полярной звезды.
4. Медленно приближайте эти точки к уровню глаз и третьему глазу, расположенному между бровями.
5. Центральная точка на уровне третьего глаза станет местом их слияния. Сосредоточьтесь на ней. Две-три минуты сосредоточенно смотрите на нее.
6. Не открывая глаз, обратите мысленный взор на небо над своей головой. Если это вызывает трудности, ограничьтесь представлением, что смотрите на него. Проведите в этом состоянии две-три минуты.
7. В завершение упражнения, не открывая глаз, потрите быстро ладони друг о друга (тридцать шесть раз). Сложите ладони «чашечкой», поднесите их к глазам, не давая свету проникать в них. Не касаясь век ладонями, почувствуйте исходящее от них тепло. Проведите так не менее трех минут.

В заключение хочется отметить, что на развитие интуиции также влияет чувство внимательности, с которым человек относится ко всем событиям и явлениям, сопровождающим его в обыденной жизни. Чем больше внимания человек будет обращать на случайности, кажущиеся мелкими события и совпадения в своей жизни, тем больше будет развиваться его собственная интуиция.

В соответствии с теорией школы Драконовых врат (и многих других эзотерических практик), в жизни вряд ли имеется место для простых случайностей и совпадений. События и явления, кажущиеся людям случайными, есть свидетельство могущественного осознанного творения, которое открывается человеку через обыденную жизнь. Поэтому и говорится, что человек сам творит свою судьбу, если на события, явления и встречи обращает осознанное внимание и осознает то, что делает.

### Числа в школе Драконовых Врат

Чтобы поддерживать крепкое здоровье и хорошее самочувствие, школа Драконовых Врат разработала простой, но уникальный метод: произносить медитативные числа. Метод основывается на восьми программах и идее о соответствии чисел восьми основным областям, расположенным на черепе человека. Когда человек произносит каждое из чисел, оно порождает слабую волну, звучащую в одном диапазоне с энергетической волной мозга и воздействует, таким образом, на физиологические свойства тела. Достаточно произносить числа вслух или про себя, чтобы использовать их и активировать мозг, воздействуя через него на тело.

Даже напряженный рабочий день и плотное расписание дел на неделю или больше вперед позволят отвести те недолгие 20—25 минут (когда пройдет период освоения техник), чтобы выполнить упражнения. Эффект от них сэкономит куда больше сил и энергии, делая тело сильнее, а жизнь в целом более насыщенной и осознанной.

| Задача                            | Число           | Применение   |
|-----------------------------------|-----------------|--|
| Встряхнуться, приободриться       | 4050            | Когда не выспались, для важной встречи, за рулем автомашины и т.д. |
| Сосредоточиться                   | 10              | По мере необходимости  |
| Успокоить ум (медитацией)         | ум (перед 1060) | В любое время  |
| Повысить выносливость физическую  | 6503080         | До упражнений и во время их выполнения                             |
| Повысить выносливость сексуальную | 65030           | До секса и во время него   |
| Уснуть без проблем                | 6130            | В постели, перед сном  |
| Похудеть                          | 7788            | Для снижения аппетита, перед приемом пищи, в течение минуты.       |

Таблица чисел с их соответствием физическому воздействию на тело.

### Упражнения при ходьбе по методу школы Драконовых Врат

Каждый день люди проходят некоторое расстояние. Кто больше, кто меньше, но мало кто использует это время для практических упражнений. Позаботьтесь о том, чтобы место не было опасным для вашей жизни (не переход на оживленной улице и т.п.). Хорошо, если у вас есть привычка совершать ежедневные прогулки. Их можно использовать для выполнения упражнения.

– Перед тем, как куда-либо идти, скажите себе: «Расслабься!». Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как расслабляются мышцы тела, а ум освобождается от мыслей.

– Настраивайте себя на выполнение упражнения по методу школы Драконовых Врат. Повторяйте: «Пока я иду, я с каждым шагом приближаюсь к достижению своих целей». Эта стадия занимает не более двух-трех секунд.

- Можно начинать движение. Каким бы ни был путь, и сколько бы сил он ни отнимал у вас, старайтесь двигаться равномерно, скорость движения должна быть одинаковой, а походка оставаться ровной. Внутренне сосредоточьтесь на дыхании: медленном, ровном и глубоком.
- Можно считать шаги, вдохи и выдохи, произносить числа, соответствующие нагрузке.
- Каким бы ни был путь, коротким или долгим, используйте этот метод, делая его привычным.

### **Пища и ее приготовление по методу школы Драконовых Врат**

Если самостоятельно человек не готовит для себя пищу, он может выполнять это несложное упражнение в процессе мытья рук, выбора блюд и т. д.

– Перед едой или в процессе приготовления еды, сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Расслабься». Почувствуйте, как расслабляется тело, освободите ум и сознание.

– Не более двух-трех секунд мысленно готовьте себя к выполнению упражнения, подумав о методе школы Драконовых Врат. Скажите себе: «Пища, которую я приготовлю (или принимаю), даст мне энергию, наполнит мое тело энергией и питательными веществами, которые необходимы для того, чтобы достичь моих целей».

– Во время приема пищи или готовя обед, старайтесь глубоко, ровно и спокойно дышать, не делайте резких или суетливых движений.

– Для управления процессом, считайте вдохи и выдохи, произносите числа.

– Упражнение можно выполнять столько, сколько позволяет время и место. Не забывайте о людях, которые находятся рядом с вами.

Подобное упражнение по этой же методике школы Драконовых Врат можно делать во время умывания или принимая душ. Нужно лишь поменять текст, помня, что вода очищает нашу душу и тело, смывая усталость и негатив.

## ГЛАВА 4. ОСОЗНАВАНИЕ В ДАОССКИХ ПРАКТИКАХ

### Медитация шестого чувства

Практики даосских и тибетских монахов, используемые для восстановления и приобретения здоровья, требуют продолжительной практики и немалых знаний, большинство из них могут быть небезопасны и есть лишь один путь пробуждения шестого чувства, который может применяться всеми.

*Первый шаг*, который должен быть сделан на пути пробуждения шестого чувства – это отказ и временное отстранение от пяти физических чувств. Множество способов приводят к одному и тому же результату: подавить временно физические чувства и обрести над ними полный контроль. Большинство методов имеют губительные последствия и нежелательны, так как обладают необратимыми последствиями. Обычный способ Запада – это самогипноз, который опасен, и поэтому его следует избегать.

Поскольку человек не ведает, что может произойти при погружении в астрал и прикосновении к тайным знаниям, то он может сделать это с большим вредом для самого себя. Если сильное желание познать высшее видение все же присутствует в его жизни, нужно подходить к этому с ясной головой и пониманием. Прежде всего, человек должен подумать, готов ли он к этому, каково его состояние в отношении умственного и нравственного развития.

Мозг в состоянии совершать то, что находится за пределами обычных возможностей человека, но только после постепенных, тщательных усилий и тренировок. Только так можно побудить его к пониманию, ясному суждению о формах мира, который так не похож на его собственный материальный мир.

*Второй шаг и одна из самых трудных задач* для простого неподготовленного человека – сосредоточиться на чем-либо, если прежде он не практиковался в этом и едва осознает, чем занимается, не представляя себе, что именно для этого нужно делать и каким образом. Если человек задался целью развить в себе какую-либо высокую способность, он должен начать работать над контролем своего собственного ума. Сложно достичь контроля, просто смотря на яркое воображаемое пятно, нужно занимать ум работой, вместо того, чтобы позволять ему играть, как угодно и свободно вызывать случайные мысли.

Даосы утверждают, вслед за многочисленными эзотерическими учениями и практиками, что ум должен стать слугой человека, а не быть его хозяином и не бросать человека из крайности в крайность вследствие смены настроений и суждений, из-за случайного набора мыслей или «жвачки ума», пережевывающей многократно одно и то же событие. Ум – не хозяин, а инструмент, который становится слугой человеку, поскольку находится в полном распоряжении и подчинении и используется в нужном направлении, находясь под полным контролем.

Сложно представить ситуацию, когда руки человека так же самостоятельно управляют им, как и ум, и что они самостоятельно решают, подчиняться выполнению той или иной команды. Человек решил бы, что у него паралич и руки стали ему бесполезны. Понимание того, что если человек не способен управлять своим умом, что приводит к состоянию умственного паралича, дает возможность осознанно заниматься упражнениями для развития способности контролировать свой ум.

Практиковаться можно ежедневно, в любое время в повседневной деятельности, контролируя свой ум и возникающие в нем мысли. Фиксирование мыслей, где бы человек ни находился и что бы он ни делал – осознанно, с пониманием и постоянностью – вот тот путь, который приведет к полному контролю над умом. Чем бы человек ни занимался, он должен делать это со всей основательностью и обязательно фиксировать на выполняемых действиях свой ум, не позволяя ему заполняться посторонними мыслями.

Всегда фиксируйте для себя, чем занят ум и почему, не оставляйте свой ум без дела, ведь именно в такие моменты притягивают негатив и праздные мысли. Если мысли все же приходят – фиксируйте их, смотрите на них отстраненно, не судя и не вовлекаясь, как на облака на небе – и они пройдут. Только тогда, когда человек сможет контролировать свой ум и станет способен сосредотачиваться на определенной задаче, он сможет с пользой для себя перейти к следующему шагу.

*Цзы-си спросил учителя: «Что значит человек Йен-ю?»*

*«По доброте он лучше меня».*

*«А Цзы-кун?»*

*«По красноречию он лучше меня».*

*«Цзы-лу?»*

*«По смелости он лучше меня».*

*«Цзы-чан?»*

*«По достоинству он лучше меня».*

*Цзы-си поднялся со своего коврика и спросил: «Тогда почему эти четверо служат вам?»*

*«Садись, я скажу тебе. Йен-ю добр, но он не может сдерживать импульс, когда тот не ведет к добру. Цзы-кун красноречив. Но не может держать свой язык. Цзы-лу храбр, но не может быть осторожным. Цзы-чан держит себя с достоинством, но не может отбросить чопорность в компании. Даже если бы я мог собрать добродетели этих четырех людей вместе, я бы не хотел поменять их на свои собственные. Вот почему они служат мне с чистым сердцем».*

Существует много методов и способов медитации, все они направлены на понимание и восприятие истинного существа своей природы, а также на развитие у человека шестого чувства. Это особое чувство внутреннего осознания, которое характеризуется не как физическое чувство, а как особое функционирование ума, расширяющее сознание. Сознание фокусирует внимание на объекте, который не воспринимается как физически присутствующий, видимый во внешнем окружении, но, тем не менее, именно на нем происходит концентрация ума. Ментальный объект воспринимается самим сознанием, пустым, ясным и неограниченным состоянием осознания. Это *шестое чувство*.

В качестве объекта может служить молитва, мантра, образ светящегося шара, белый свет, образ Бога и т. д. Попробуйте заняться активной медитацией, когда ваш ум станет подвластен вам. Выберите удобное время и проводите медитации регулярно, пусть понемногу, но каждый день. Начните с пяти-семи минут, постепенно доводя время медитации до получаса и более.

Расположитесь в удобной позе, обратите свой ум на избранный предмет медитации, высоко и плодотворно размышляя. Например, можно выбрать предметом размышления какое-нибудь нравственное качество, рассмотреть его в своем уме, подумать, насколько оно значимо в природе Божественного порядка, как оно проявляется в обществе, как его проявляли до вас и как бы вы сами могли проявить его.

Удерживать и развивать благие мысли, тренировать свой ум, совершенствовать нравственные качества – все это доступно с помощью медитации шестого чувства, поэтому это очень полезное и хорошее упражнение. Конкретные занятия и практика для ума дают возможность перейти затем к более абстрактным понятиям и высоким идеям.

*Кришна собирался поужинать, но вдруг вскочил и побежал к двери. Рукмани, его жена, сказала: «Что ты делаешь, мой Господин? Куда ты идешь?»*

*Тогда Кришна остановился в дверях, подождал мгновение, вернулся назад, принял очень печальный вид, снова сел и начал есть.*

*Рукмани была озадачена ещё сильнее. Она сказала: «Почему ты вскочил и пошел к двери и почему ты вернулся обратно?»*

*Кришна сказал: «Было что-то. Один мой ученик идет по земле в одном городе. И он поет мою песню, играет на своей вине и танцует на улице, – но люди бросают в него камни, и кровь течет у него со лба. Он совсем не реагировал и абсолютно беспомощен. Я был нужен, чтобы помочь ему».*

*И Рукмани сказала: «Тогда почему ты вернулся?»*

*Кришна ответил: «Нужда отпала. В тот момент, когда я достиг двери, он взял в руки камень. Теперь он помогает себе сам, моя помощь не нужна».*

### **Созерцание как способ осознания**

Созерцание – третью стадию на пути развития шестого чувства – можно выполнять лишь тогда, когда не ум станет хозяином человека, а его инструментом, а состояние полной сосредоточенности и осознания – привычным. Когда ни одна посторонняя мысль не сможет мешать сосредоточенности на предмете медитации. Помните, что если человек не сможет преодолеть блуждание ума, то он вряд ли преуспеет в пробуждении шестого чувства.

Во время практических занятий человек постоянно будет обнаруживать, что ум опять занят посторонними мыслями и далеко отклонился от намеченного пути размышлений.

Не осуждайте себя, это нормальное явление, устранимое только при помощи постоянных тренировок. Попробуйте изменить практику медитации, постепенно увеличивая время самой медитации.

Вместо нравственного качества можно использовать духовный идеал, неважно будет ли это святой или конкретная историческая или духовная личность, имя не имеет значения. Важно, чтобы этот образ вызывал в человеке очень сильное чувство почтения, восхищения, любви и благоговения, какие он только способен испытывать.

1. Изливайте свои чувства в отношении образа, представляя его в воображении.
2. Ощутите их направленность на образ Высшего.
3. Постарайтесь со всей силой своей природы приблизиться (вознестись) к нему.
4. Станьте с ним единым, слейтесь с образом.
5. Пребывайте в его славе и красоте.
6. Станьте его частью.

Делая это упражнение постоянно, поднимая свое **осознание** до Высшего образа и сливаясь с ним, человек может обнаружить, что стало *возможным соединением с этим идеалом*. Именно тогда может прийти осознание и присоединение к Высшей тайне, когда мир изменяется и становится ясным бытием, предстающее как новая истина. Удивленному взгляду человека в результате постоянных усилий могут открыться великие истины, он может почувствовать, явственно ощутить и понять, «...насколько астральная жизнь больше физического существования белковых тел».

Хочется особо отметить, что не только контроль ума, но и *истинная чистота сердца, и нравственная чистота души чрезвычайно важны в попытках и практике раскрытия скрытых способностей человека*. На пути раскрывающихся возможностей нужно помнить и знать, что *нельзя одновременно служить и Богу, и Мамоне*. Человеку на практике, в своей повседневной деятельности отбросить все вредные привычки как в плане физическом (курение, алкоголь и потребление мяса), так и душевном (злословие, осуждение, гнев, раздражительность и прочее), быть чистым на всех уровнях, освободить ум от беспокойства и мелких забот.

### **Способы совершенствования тела и духа**

Человеческий ум изначально чист и ясен, но он замутнен желаниями вещей, таким образом, он сам становится желанием. Если ты знаешь, что это явление – завеса из желаний вещей, то настал момент просветления – сосредоточьте свою энергию на этом и стабилизируйте ее.

Сегодня Вы избавляетесь от некоторых желаний, завтра Вы избавитесь от некоторых других. Желания внезапно возникают, и внезапно исчезают – и суть в том, чтобы осознать это.

Где бы вы ни были, если вы свободны от мыслей, то можете практиковать. Всякий раз, когда вы считаете, что нечто не является практикой, это просто означает, что ваше знание не достоверно. Если ваше знание истины подлинно, то вы естественно будете рады следовать этой истине. Именно поэтому изучение всегда нуждается в знании. Каждое утро наступает время «ежедневного обновления», и нужно ежедневно искать то, чего ты должен достичь сегодня.

Когда вы внимательны в каждый отдельный миг и осознаете каждый вдох и выдох, ваша внутренняя работа никогда не прерывается. Совершенствуйтесь день за днем, месяц за месяцем, и ваши познания озарят вас как светом.

Самосознание означает исследование собственного ума. Можете ли вы осознать, сколько из 24 часов ваш ум остается внутри, и сколько – снаружи? Если заниматься этой практикой достаточно долго, то со временем вы естественным образом достигните определенной силы.

В былые времена для контроля и проверки разума использовали черные и белые бобы. Один человек всякий раз, когда возникала хорошая мысль, клал в чашу белый боб, когда плохая – черный. Поначалу было больше черных бобов, постепенно количество черных и белых стало равным. Со временем оказалось, что преобладают белые бобы, а потом остались только они. В конце концов чаша оказалась пуста – в ней не было ни белых, ни черных бобов.

*Самоосознание* означает осознанность и контроль. ошибок и сознательное развитие. И это не что намерений. Великий Путь не имеет практики материальному нужно вытравливать день за днем. Это не что иное, как исправление иное, как овладение серьезностью и выполнения, но привязанность к

Люди имеют только один ум. И когда Вы хотите, чтобы он оставался внутри – чей это ум? И когда он внезапно вырывается наружу – чей это ум? Когда вы способны различать это ясно и четко, тогда возможен прогресс в культивации.

Самоосознание должно быть полным и точным. Самоуправление должно быть эффективным и решительным. Сознательное развитие должно быть естественным и неторопливым. Эти три практики должны выполняться ежедневно до тех пор, пока вы не достигните выполнения без усилий. – только в этом случае они проработаны.

Некоторые говорят, что мы можем превзойти обыденное, не предпринимая никаких усилий. Да, это может произойти, но не со всеми, а только с теми, кто обладает высшим знанием.

То, что Конфуций назвал «остановкой на наивысшем благе», Лао-Цзы назвал «делать вид, что ты там», а Будда – «наблюдать беспристрастно».

Если вы будете смотреть внутрь на протяжении достаточно долгого времени, ваш ум не только будет присутствовать, но и в конечном счете обретет устойчивость.

Независимо от того, что именно вы делаете, следует практиковать остановку и наблюдение. Остановка – это тихое спокойствие, наблюдение – это внимательное бдение.

Говоря об осознанном развитии, нужно понимать, что слова «осознанное» и «развитие» употребляются вместе, так как если вы не способны сохранять присутствие ума, то вы не можете ничего развивать.

Осознанное сохранение присутствия ума – это вскармливание его природы. Если ум спокоен, важно сознательно оберегать его. Если ум уже возбужден – важно исследовать его.

Субъективные идеи должны быть преодолены, и тогда осознанное вскармливание снова становится важным. Эти три действия должны быть применены последовательно, без какого-либо прерывания.

Для сохранения присутствия ума не нужно применять усилий. – просто будьте чисты и имейте мало желаний. —Это и есть сохранение присутствия ума.

Следует понимать, что этот ум приходит, когда мы осознанны, и уходит, когда мы теряем осознанность. Для того, чтобы быть постоянно осознанным, нужна только постоянная близость. Наш ум находится полностью здесь – в нашем собственном сердце. Развивая постоянную близость к уму, то причина для его возможной потери не появится.

Те, в ком жизненность, энергия и дух вскармливаются надлежащим образом и процветают, будут жить. Те же, в ком они не получают сообразного вскармливания, увянут и умрут. Попробуйте исследовать это на протяжении одного дня: в какой степени они вскармливаются и процветают, и насколько недополучают вскармливания и вянут? Тогда вы можете узнать все о своей жизни и смерти.

Привычка людей действовать в соответствии с эмоциями и желаниями настолько укоренилась, что если они однажды начнут искать ясности и спокойствия, то увидят, что этого нелегко достичь. Поэтому для начала пути необходимо соблюдать строгую дисциплину.

#### **Соблюдение дисциплины означает очищение мыслей, слов и поступков.**

Не убивайте, не воруйте, не будьте распутны – и ваши действия будут очищаться.

Не лгите, не приукрашивайте свои речи, не лицемерьте, не ругайтесь – и будут очищаться ваши слова.

Избавляйтесь от жадности, гнева и неправильных помыслов – и будут очищаться ваши мысли.

Когда вы избегаете всего несообразного, глядя и слушая, говоря и делая, это называется соблюдением дисциплины.

Преодоление враждебности и желаний – вот истоки дисциплины.

Когда вы одинаково непоколебимы, когда вы спокойны и когда активны, это означает, что вы безмятежны. Когда вы не беспокоитесь, отношения с людьми не могут быть в тягость.

Незачем быть одержимым, разрушая самого себя. Когда люди видят, что другие поступают неправильно, и в этот момент испытывают к ним отвращение и презрение, это похоже на то, что вы отбираете нож у человека, который собирается совершить убийство, и убиваете этим ножом самих себя.

#### **Не стоит брать на себя чужие грехи и превращать их в собственную болезнь**

Когда человек погружается в истинное состояние глубокого покоя (пустого небытия), то его пять стихий (вода, дерево, огонь, земля и металл) возвращаются к изначальному состоянию в изначальной сфере, обретая единство.

Когда желания очищены и эмоции погашены, в это время точка абсолютного Ян кристаллизуется в самом центре. Когда вы достигаете этой стадии, дыхание становится истинным.

Тренировку неподвижности можно выполнять в течение любого промежутка времени. Даже за пятнадцать минут можно выполнить упражнения по очищению – превращению Цзин в Ци, питанию Ци духа Шэнь и очищению духа Шэнь для возвращения к истинной чистоте и открытости. Так должно быть каждый час, день, месяц, год.

Сядьте, закройте глаза, осознайте свой дух, успокойте ум и настройте дыхание. Это упражнение очищает жизненную силу Цзин в Ци.

Обратите внимание на пристальный взгляд внутрь, сконцентрируйте дух, заставьте истинное дыхание циркулировать, сосредоточьте безграничный потенциал внутри. Дей-

стуйте, когда неподвижность достигает своего максимума, и становитесь спокойными, когда действие достигает своего максимума. Это упражнение питает Ци дух Шэнь.

## ГЛАВА 5. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

*Лань- шу сказал врачу Вэн-чи: «Ваше искусство столь утонченно. У меня болезнь, можете ли вы вылечить ее?»*

*«Вам нужно только потребовать. Расскажите мне о симптомах вашей болезни».*

*«Я не считаю. Что это честь, когда вся округа восхваляет меня, и это не бесчестье, когда вся страна поносит меня; у меня нет радости, когда я выигрываю, и нет беспокойства, когда я проигрываю; я одинаково смотрю и на жизнь, и на смерть, богатство и бедность, другого человека и свинью, себя и другого человека; я живу в своем собственном доме, как постоялец в гостинице, и смотрю на своих соседей, как если бы это было в чужой варварской стране.*

*Из-за всех этих недугов титулы и награды не стимулируют меня, наказания и поощрения не вызывают во мне трепет, процветание и упадок, выгода и ущерб не изменяют меня, радость и печаль не влияют на меня. Вследствие этого мне невозможно служить моему принципу, иметь дела с моими родственниками и друзьями, обращаться с женой и детьми, управлять слугами. Что это за болезнь? Какое искусство может излечить её?»*

*Вэн-чи приказал Лань-шу встать спиной к свету. Сам он отошел назад и рассмотрел Лань-шу с расстояния, стоя лицом к свету. Затем он сказал:*

*«Хм. Я вижу ваше сердце. Место размером с квадратный дюйм пусто – вы почти мудрец. Шесть отверстий вашего сердца входят друг в друга, но одно из них закрыто. Может ли быть это причиной того, что вы считаете мудрость мудреца болезнью? Мое поверхностное искусство не может ничего сделать для исцеления этого».*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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