

# ДАОССКИЙ НЭЙГУН

Древние китайские методы работы  
с энергетическим телом



ДАМО МИТЧЕЛЛ

СОСРІА

Дамо Митчелл

**Даосский нэйгун. Древние  
китайские методы работы  
с энергетическим телом**

«София Медиа»

2011

УДК 615.8  
ББК 53.57

**Митчелл Д.**

Даосский нэйгун. Древние китайские методы работы с энергетическим телом / Д. Митчелл — «София Медиа», 2011

ISBN 978-5-399-00459-4

Дамо Митчелл изучал китайские боевые, целительские и духовные искусства с четырехлетнего возраста. В этой книге он описывает теорию и практику нэйгун – системы управления энергиями человека, ведущей начало от самого основателя даосизма, древнего мудреца Лао-цзы. Здесь подробно объясняются процесс изучения нэйгун, секретная дыхательная практика сун, специальный комплекс упражнений цигун, рассматриваются нюансы и спорные вопросы практики. Книга будет полезна всем, кто занимается боевыми искусствами, цигун и медитацией, интересуется китайской медициной или восточной философией.

УДК 615.8

ББК 53.57

ISBN 978-5-399-00459-4

© Митчелл Д., 2011  
© София Медиа, 2011

## Содержание

Предупреждение	6
Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие к английскому изданию	8
Введение	9
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Дамо Митчелл**  
**Даосский нэйгун. Древние китайские**  
**методы работы с энергетическим телом**

Mitchell Damo. Daoist Nei Gong. The Philosophical Art of Change

Copyright © Damien Mitchell 2011

Foreword Copyright © Cindy Engel 2011

This translation of Daoist Nei Gong is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

© «София», 2013

© ООО Издательство «София», 2013

## Предупреждение

Ни автор, ни издатели данной книги не несут никакой ответственности за любые травмы, которые могут быть получены в результате выполнения описываемых в ней упражнений.

Эти упражнения могут быть слишком трудными или рискованными для некоторых людей, поэтому, прежде чем пробовать на себе любые практики из книги, необходимо посоветоваться с квалифицированным врачом. Во избежание недоразумений и травм рекомендуется заниматься под руководством опытного преподавателя внутренних искусств.

Никакая форма внутренних упражнений не может служить заменой общепринятым медицинским или психотерапевтическим процедурам и медикаментам.

*Эта работа посвящается всем искренним приверженцам  
внутренних искусств. Да вознаградятся ваши поиски истины!*

## Предисловие к русскому изданию

Почти три десятилетия я погружен в мир восточных искусств. За это время я прошел путь от внешних боевых систем моей юности до внутренних искусств, на которых уже много лет сосредоточена большая часть моих усилий. Каждому, кто испытывает к этому способу жизни нечто большее, чем праздное любопытство, очень скоро становится понятно, что внутренние искусства поистине неисчерпаемы. Одной человеческой жизни не хватит, чтобы достичь в них уровня, на котором уже больше нечему учиться. Такова природа духовного пути даосизма. Тому, кто идет этим путем, легко чувствовать себя отделенным от общества – измененное состояние сознания, появляющееся в результате постоянной внутренней тренировки, неизбежно уводит вас в сферы, совершенно неизвестные большинству обитателей этого мира.

В 2011 году в Великобритании и США была издана моя книга о даосской внутренней тренировке нэйгун. В этой работе подробно рассказывается о системе нэйгун, которой меня обучали различные мастера за многие годы моих путешествий по Европе и странам Дальнего Востока. Хотелось не просто написать книгу для широкой публики – для меня это было ментальное упражнение на структурирование моих личных познаний. И меня очень порадовали отзывы, начавшие поступать со всех концов мира от людей, практикующих внутренние искусства. Похоже, моя книга чем-то помогла многим преданным поклонникам цигун, гунфу и китайской медицины в их собственных изысканиях. Я счастлив, если мне удалось принести пользу нэйгун-сообществу. Практика, которой посвящают себя эти люди, очень сложна и содержит много скрытых ловушек. Поэтому очень важно общение между практикующими даосами, стремящимися выйти за пределы основ цигун-тренировки. Идеи и информация должны свободно распространяться по всему земному шару.

Я был очень обрадован, когда издательство «София» захотело перевести эту книгу на русский, ведь теперь доступ к добытой мною информации получают и люди, владеющие этим языком. Это большая честь для меня. Надеюсь, что русскоязычным читателям книга тоже окажется полезной и поможет продвигаться дальше.

Я продолжаю писать, путешествовать, практиковать и по мере возможностей преподавать, имея целью сохранение и распространение даосских искусств, которые мне довелось изучать. Эта деятельность позволила мне знакомиться и обмениваться знаниями со многими людьми в разных странах. На почве нэйгун я завел себе друзей по всему миру, и наше сообщество практикующих продолжает расти. Я уверен, что эта древняя система известна и в России, и очень хочу оказывать посильную помощь российским поклонникам внутренних искусств.

Спасибо издательству «София» за то, что оно предоставляет мне такую возможность.

*Дамо Митчелл,  
январь 2013, Стокгольм (Швеция)*

## Предисловие к английскому изданию

На протяжении всей истории многие цивилизации создавали способы трансформации человека путем использования исключительно одного ума. Последователи таких учений способны изменять свою природу – физическое, ментальное, эмоциональное и духовное «я» – с помощью внимания и намерения. Все эти техники трансформации требуют лишь одного – усердной практики. Для этого необходим особый тип личности – нужно быть увлеченным и, смею даже сказать, одержимым человеком, способным направить все свое внимание и намерение на желаемый результат.

Такой сосредоточенности непросто достичь при современном образе жизни, когда мы перегружены информацией. Для успешного продвижения вперед необходимо быть настойчивым и решительным. Для Дамо Митчелла эта работа – не просто хобби. Это его жизнь.

Когда мы вместе осваивали цигун, я недооценивала способности Дамо; мне казалось, что он по-юношески излишне самоуверен. Но когда я увидела его успехи и почувствовала воздействие его *намерения* на мою энергетическую систему, стало очевидно, что он работает совсем на ином уровне, чем все те, кто встречался мне прежде. Он не просто познавал внутренние искусства. Ежедневно он часами исследовал, испытывал, углублял и развивал учения, над которыми работал. Мне твердили одно и то же – и я ничего не понимала; ему же достаточно было совсем немного информации, чтобы понять всё.

Годами я наблюдала, как Дамо расширяет и развивает массив традиционного знания, превращая его в систему, пригодную к употреблению в современном мире. Его долгожданная книга приоткрывает завесу тайны над удивительным древним искусством нэйгун.

*Доктор Синди Энджел*



## Введение

Я изучал восточные искусства – в том или ином виде – с раннего детства. Мне посчастливилось родиться в семье любителей единоборств и искателей Пути. Я достаточно рано познакомился с боевыми искусствами, медициной и духовными учениями, и их логика и методики постепенно проникли в глубинные слои моей души.

Эти занятия стали страстью, которая часто граничила с одержимостью. Изучая **боевые искусства** в детстве и юношестве, я стремился развивать в себе одну лишь физическую силу. К двадцати годам меня уже больше интересовал путь, связанный с внутренними системами. Особенно меня занимала связь между такими практиками, как **цигун** и **медитация**, и я осознал, что изучение традиций рукопашного боя лишь закладывало фундамент для этого аспекта даосских искусств. На основе исследований, проводившихся во время путешествий по Европе и Азии, я разработал целую систему и теперь преподаю ее в собственной школе в Великобритании. В основе этой системы лежит **нэйгун**.

Нэйгун – это достижение истинного внутреннего мастерства с помощью внутренних искусств. Это пробуждение энергетического тела и тренировка сознания. Это «философское искусство перемен», пронизывающее все даосские практики.

В этой книге я рассказываю о принципах и методах даосских внутренних искусств. Я описываю различные упражнения, с помощью которых вы можете понять, что такое нэйгун. Надеюсь, что читатели почерпнут из этого что-то полезное для своей собственной практики. Возможно, вы позаимствуете лишь некоторые из аспектов описываемого тренинга или узнаете элементы, которые уже и сами давно практикуете. Это нормально. Нэйгун – это не система упражнений. Это серия внутренних перемен, которые может совершить человек, следуя по пути Дао. Путь к нэйгун часто проходит через такие практики, как **тайцзи** и **цигун**. Надеюсь, что к концу книги читатели смогут понять, что тайцзи и цигун – лишь инструменты для осуществления перемен. Осознание этого – ключ к пониманию нэйгун.

Сегодня многие учителя стремятся адаптировать упражнения к современному образу жизни. Цигун и тайцзи были изменены так, чтобы ими могли заниматься обычные люди. Кроме того, были созданы системы, которые можно изучить гораздо быстрее, чем их традиционные аналоги. Это позитивные изменения, и благодаря им внутренние искусства процветают. Многие люди в разных странах мира, прежде не имевшие доступа к таким практикам, получают от них пользу. Однако у некоторых людей такое положение вещей вызывает уныние. Они читают рассказы о сверхспособностях мастеров прошлого и записываются в школы внутренних искусств, чтобы следовать по этому пути. Таких учеников почти неизбежно ожидает разочарование, когда они начинают понимать, что легендарные сверхспособности требуют традиционного обучения, а к нему все сложнее получить доступ как на Западе, так и в Азии. Составляя эту книгу, я старался упоминать как о количестве времени, которое необходимо для понимания каждой стадии нэйгун, так и о возможных рисках, связанных с практикой. Многие люди смогут поправить здоровье, занимаясь нэйгун, но истинного мастерства достигнет лишь тот, кто всецело посвятит себя практике.

Некоторые аспекты учения нэйгун могут показаться спорными; особенно это касается уже упоминавшихся сверхспособностей, которые можно приобрести благодаря практике. Многие вообще не верят в них. Китайцы в связи с этим любят вспоминать притчу о лягушке в колодце. Лягушка не видит ничего за пределами колодца и полагает, что ограниченное его стенами пространство и есть весь мир. Подобно этой лягушке, многие практикующие нэйгун ограничивают возможности своего развития, тренируясь с закрытым умом. Это не есть путь к Дао.

В завершение хотелось бы отметить, что теория нэйгун, описываемая в этой книге, во многом расходится с западной наукой. Приверженцы нэйгун и традиционной китайской медицины уделяют больше внимания устройству энергетической системы человека, чем физической анатомии. Чтобы не возникало путаницы, я решил писать названия внутренних органов с заглавной буквы (Сердце, Желудок и т. д.), когда речь идет о составных частях энергетической системы, и со строчной буквы (сердце, желудок и т. д.), когда речь идет об органах физических.

На протяжении всей книги я цитирую уместные строки из классической китайской книги *Дао дэ цзин*, автором которой считается Лао-цзы. Мне показалось, что описание традиционных даосских практик будет неполным без цитирования слов основателя даосизма. Я сам перевел цитаты с древнекитайского, и вина за все ошибки и неточности полностью лежит на мне.

Я сам вечный ученик Дао. Я продолжаю учиться и развиваться и одновременно учу сам. Надеюсь, эта книга чем-то поможет вам на вашем пути, а кого-то и побудит лично заняться изучением даосских искусств.

## Глава 1

### Общее знакомство с нэйгун

Посетив Китай в 1972 году, американский президент Никсон увидел, как в тамошних больницах применялась традиционная китайская медицина. Особенно поразила его акупунктурная «хирургия» – с помощью тонких игл врачи лечили пациентов, которые находились в полном сознании и при этом совсем не испытывали боли. С тех пор и начали широко распространяться на Западе различные китайские внутренние искусства.

Одно из этих искусств – **цигун**, или «работа с энергией». Цигун ежедневно практикуют десятки тысяч людей в парках и у себя дома – в том числе и по рекомендации западных докторов. Сочетая управление дыханием, медленные и плавные движения и успокоение ума, любители цигун помогают своей внутренней энергии (**ци**) свободнее протекать по внутренним каналам энергетической системы. Среди преимуществ этого метода – укрепление здоровья и иммунной системы, а также снижение стресса.

Любой западный человек может почувствовать на себе благотворное влияние цигун или связанного с ним искусства **тайцзи** – стоит только записаться на занятия этими искусствами в местную школу. Но мало кто знает о другой китайской практике – **нэйгун**.

В Китае есть три главные духовные традиции – конфуцианство, буддизм и даосизм. Эти три великие философские школы веками определяли облик культуры и искусств Китая. На протяжении большей части истории трем традициям удавалось жить и процветать бок о бок друг с другом, что способствовало синтезу их методов и философских принципов. Поэтому сложно сказать, в какой именно культуре началось то или иное китайское искусство. Цигун, тайцзи и нэйгун – не исключения. Хотя по своей природе они принадлежат к даосизму, в них также наблюдаются элементы конфуцианских и буддистских учений.

### Что такое нэйгун

Нэйгун можно перевести как «внутреннее мастерство». Вот простое определение: нэйгун – это процесс, с помощью которого человек может управлять своим физическим телом, возвращать свою внутреннюю вселенную и развивать сознание.

Нэйгун долгое время считался самой развитой и самой сложной из всех внутренних практик Китая. Он еще долго хранился в секрете после того, как цигун и тайцзи стали известны широкой публике в Китае и на Западе. Лишь совсем недавно люди начали узнавать о нэйгун, но по-прежнему с трудом представляют себе, какое место он занимает среди внутренних искусств.

Нэйгун – это не определенный набор упражнений и движений. Скорее это несколько стадий, через которые человек может проходить во время работы над собой, следуя правильным инструкциям. Во многих смыслах он схож с продвинутыми практиками индийской йоги, которые следуют за изучением основных *асан*. Упражнения цигун, которые ежедневно выполняет огромное количество людей, служат инструментами для продвижения по этому пути. Сами по себе упражнения цигун помогают укрепить здоровье и приобрести ясность ума, но у вас не получится продвинуться дальше этого, если вы не поймете принципы нэйгун и не сумеете применить их в своих тренировках.

В этой книге описаны важнейшие принципы нэйгун. Цель книги – помочь энтузиастам цигун, тайцзи и других внутренних искусств лучше понять, как все эти практики соотносятся и к чему могут привести.

Сначала нэйгун приводит в надлежащее состояние физическое тело, а затем и энергетическую систему. Эти две ступени создают основание для третьей, где ведется непосредствен-

ная работа с элементами, которые составляют наше сознание. Важно, чтобы мы помнили о трех этапах развития, показанных на рисунке 1.1.



Рисунок 1.1. Три ступени практики нэйгун

Каждая из трех ступеней нашей тренировки требует развития и улучшения способности тела производить три субстанции, называемые в даосизме *цзин*, *ци* и *шэнь* (°в). Они связаны с тремя ступенями развития, как показано на рисунке 1.2.

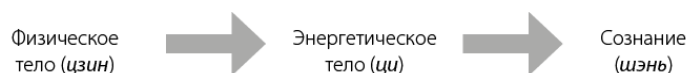


Рисунок 1.2. Три субстанции нэйгун в даосизме

Занимаясь нэйгун, вы пройдете через различные изменения и ступени своего развития. Первое изменение, которое вы почувствуете, – улучшение общего здоровья и самочувствия. После этого вы начнете замечать изменения в своей личности и взглядах на жизнь. Высшие ступени тренировки начнут изменять работу вашего ума и его способ восприятия действительности. На этой ступени с нэйгун начинают переплетаться даосские медитативные практики внутренней алхимии.

Ниже приведен краткий список изменений, весьма вероятных в ходе ваших занятий нэйгун. Я составил этот перечень на основе как собственного опыта, так и многолетних наблюдений за своими учениками.

- Сначала ваши мышцы начнут расслабляться и смягчаться. Напряжение будет снижаться, а подвижность суставов значительно возрастет. Через несколько месяцев тренировок вам покажется, будто ваши конечности сделаны из желе.

- Начнут излечиваться старые травмы. В моем случае постепенно ушли травмы, которые я получил, занимаясь боевыми искусствами. Удивительно, с каким количеством неприятных ощущений нам приходится мириться. Я часто вижу, как мои ученики бессознательно живут с постоянной болью и осознают ее лишь тогда, когда у них начинают растворяться старые травмы.

- Иммунная система начнет укрепляться, будут исчезать некоторые хронические заболевания. Теперь занятия нэйгун способствуют более эффективной работе вашего тела. Оно начнет выявлять и выводить болезнетворные организмы и токсины, которые со временем накапливаются у большинства людей.

- Ваш ум начнет успокаиваться. Многие люди впервые начинают ощущать, что дает погружение в полное спокойствие ума даже на короткое время. На самом деле стресс – не то, что мы постоянно испытываем на протяжении жизни, а лишь результат нашей реакции на внешние раздражители. Занятия нэйгун начали изменять реакцию на внешние факторы, и поэтому дальше мы идем по жизни, не подвергаясь ее стрессам.

- Теперь начнут изменяться пропорции вашего тела, ведь в нем ослабевают глубоко укоренившиеся напряжения. Многие люди слышат хруст и щелчки во время занятий, когда кости принимают более естественное и правильное положение. Как и во время сеанса мануальной терапии, напряжение в суставах снижается еще больше. Когда оно начинает спадать, люди буквально прибавляют в росте пару-тройку сантиметров, ведь их кости освобождаются, а суставы раскрываются. Благодаря этому повышается эффективность работы тела и увеличи-

вается физическая сила. Как учитель, я всегда радуюсь, замечая улучшение осанки у своих учеников и облегчение на их лицах, когда они начинают распрямляться.

- Энергетическая система начинает активироваться, и люди испытывают более «необычную» сторону занятий нэйгун. На этом этапе люди чувствуют движение внутренней энергии и ее связь с эмоциями. Также происходят различные «высвобождения», и люди чувствуют, как в их повседневной жизни появляется эмоциональная стабильность.

- Затем тело начинает функционировать на чисто энергетическом уровне, и люди ощущают заметную легкость. Их движения становятся свободными и комфортными, и каждый аспект их жизни становится текучим и естественным. Даосы говорят, что на этом этапе они возвращаются к *цзыжань* (естественному состоянию).

- Теперь базовые уровни занятий нэйгун пройдены, и человек может заняться непосредственной работой со своей энергией *шэнь*. Эти ступени будут описаны ниже. Сейчас вам достаточно знать о некоторых преимуществах, которые дают начальные этапы тренировки.

### **Зачем заниматься нэйгун?**

Ответить на этот вопрос всегда сложно. Поначалу я был уверен, что все люди должны заниматься нэйгун, и, словно духовный коммивояжер, я стремился убедить в этом всех, кто разговаривал со мной на эту тему. Часто люди посещали одно из моих занятий, но в большинстве случаев упражнения казались им слишком трудными и они быстро бросали тренировки. Хотя они признавали плюсы нэйгун, им казалось, что эти преимущества не стоят затраченных усилий и времени.

С тех пор я осознал, что люди начинают заниматься нэйгун тогда, когда для этого приходит время. Скорее всего, у них появляется какая-то тяга. Некоторые люди просто готовы к положительным изменениям на различных уровнях своего существования. Многих моих учеников это приводит в уныние. Они со всей страстью относятся к занятиям и отчаянно ищут понимания у друзей и родственников. Я знаю, что их убежденность вызвана состраданием – укрепив здоровье и испытав удовлетворение благодаря нэйгун, они просто хотят того же и для других. Но через некоторое время они понимают, что сказанное мной выше – правда. Люди не будут заниматься нэйгун, как их ни убеждай и какую рекламу ни делай. Это случается только тогда, когда приходит время. Я прошу прощения у тех читателей, которые надеются найти более простую причину для занятий нэйгун, но у меня таковой нет. Если эта практика вас не привлекает, то ваше время еще не пришло.

Те, кто приступил к тренировкам, получают удовольствие приобщения к даосским идеалам здоровья, долголетия и ясности ума. Эти истинные сокровища позволяют нам наслаждаться жизнью и брать от нее все. И этих преимуществ мне уже достаточно.

### **Кому не следует заниматься**

Внутренние искусства могут принести много пользы своим последователям, но важно понимать, что они подходят не каждому. Определенные позы нэйгун могут нести значительную угрозу для некоторых групп людей.

- Заниматься нэйгун не следует детям и подросткам. Цигун практиковать можно, но при условии, что он не будет использован для работы с различными внутренними процессами нэйгун. Не стоит напрямую работать с Даньтянем или любым другим аспектом энергетической системы. Молодые люди, желающие изучать цигун, должны сосредоточиться на расслаблении и выравнивании тела, а также на растяжках и эффективном дыхании. В Китае принято считать, что молодым людям лучше изучать внешние боевые искусства в качестве физической подготовки к более углубленным внутренним тренировкам в будущем.

Причина этого очень проста. Молодые люди и подростки эмоционально нестабильны. У большинства молодежи подростковый возраст особенно отличается срывами, страданиями и фрустрацией. Их эмоциональный аспект Сердца-Ума еще не сформирован, и только с 20 лет наша эмоциональная жизнь постепенно стабилизируется. Такое новое эмоциональное состояние чаще всего бывает не самым здоровым, но, по крайней мере, оно гораздо более стабильно и гораздо меньше «скачет». Обычно занятия нэйгун напрямую воздействуют на эмоции и сознание. Не следует вмешиваться в работу эмоций на этом уровне, пока мы не достигнем достаточно стабильного возраста.

- Беременным женщинам следует воздержаться от занятий внутренними искусствами. Хотя риск невелик, он все равно существует. Внутренняя работа может оказать различное влияние на ребенка в утробе. Беременным гораздо больше подходит йога.

- Люди с психическими заболеваниями должны приступать к занятиям нэйгун осторожно и обращаться только к опытному учителю. Любая форма работы с умом может им повредить, если ее не проводить должным образом.

- Также не следует заниматься во время болезни или в эмоционально возбужденном состоянии. Подождите, пока болезнь пройдет, а эмоции стабилизируются, прежде чем приступать к тренировкам.

## Ступени тренировки

Традиционно считается, что не существует определенной последовательности прохождения через различные стадии нэйгун. Это может быть справедливо для китайских учеников, но у нас, западных людей, иной тип мышления. Общество заставляет нас ориентироваться на цель, а это означает, что нам необходимо работать над каким-то определенным процессом. Я разместил эти ступени в том порядке, в каком веду занятия со своими учениками. За последние несколько лет обучения нэйгун я обнаружил, что для всех это наиболее эффективный и универсальный способ знакомства со сложными принципами. Я кратко перечислю эти ступени:

1. Подготовка физического тела.
2. Контроль над дыханием и умом.
3. Начало превращения *цзин* в *ци*.
4. Активация энергетической системы.
5. Движение Ян-*ци*.
6. Достижение внутренней вибрации.
7. Превращение *ци* в *шэнь*.
8. Превращение *шэнь* в Дао.

### Подготовка физического тела

На физическом уровне тела нам необходимо построить подходящий фундамент. Здесь мы должны работать над выравниванием, расслаблением, мягкостью, гибкостью, открытием и закрытием суставов.

Не следует пренебрегать этой стадией, если мы стремимся к стабильному и успешному продвижению в дальнейших тренировках. Мы также должны постоянно возвращаться к этой ступени, чтобы наше тело оставалось здоровым и функционировало эффективно. Проще говоря, наше тело – это мастерская для практики нэйгун. Если мы не будем следить за своим рабочим местом, то не добьемся хороших результатов.

### ***Контроль над дыханием и умом***

Позднее мы увидим, что дыхание и состояние ума – это неотъемлемые части наших занятий. Это посредники между физическим телом, энергетическим телом и сознанием. Важно поработать над дыханием и состоянием ума на начальных этапах тренировок.

### ***Начало превращения цзин в ци***

Это первая ступень занятий, на которой мы начинаем работать с различными энергетическими субстанциями тела. Мы начинаем познавать и совершенствовать внутренние вибрации, проходящие через нас во время тренировок. На этом этапе мы приступаем к установке прочной связи между физическим и энергетическим телами. Если мы не сможем заставить обе эти системы эффективно работать как единое целое, то все наши усилия будут практически напрасны.

### ***Активация энергетической системы***

Этот этап тренировки не так сложен, как утверждают многие учителя. Если отбросить цветистые выражения, можно увидеть корень всех внутренних искусств. Многим последователям нэйгун так и не удастся достичь этой ступени развития по одной простой причине – они не выстроили достаточно прочный фундамент на предыдущих этапах. С этой стадией процесса нэйгун связана значительная часть даосских учений, и ученики должны терпеливо готовить к ней свое тело и ум.

### ***Движение Ян-ци***

Как только мы пробудили энергетическое тело, можно приступить к перемещению *Ян-ци* по всему организму. Это период омоложения, которым больше всего славится даосизм. Качество нашей внутренней энергии повышается, и ее поток свободно циркулирует по телу, питая и снабжая ткани организма. Человек, занимающийся нэйгун и достигший этой ступени практики, выделяется из толпы, ведь его тело приобретает необычайную пластичность, за которой в то же время скрывается великая сила.

### ***Достижение внутренней вибрации***

На этой ступени мы начинаем воспринимать различные субстанции и функции тела как вибрационные частоты. Мы установили связь между умом и внутренней энергией и теперь способны управлять своими движениями просто силой мысли. Это важный этап, дающий нам способность понимать природу своих взаимоотношений с внешней Вселенной.

### ***Превращение ци в шэнь***

Теперь мы готовы приступить к работе над изменением природы своей внутренней энергии, чтобы она подпитывала наше сознание. На этом этапе мы получаем доступ к уровням восприятия, которые изменяют сознание, – к ним стремятся последователи любой духовной традиции. Эта высокая ступень обучения сопровождается явными признаками успеха.

### ***Превращение шэнь в Дао***

Конечная стадия нэйгун – это превращение чистого сознания в пустоту. Боюсь, что на этом мои познания заканчиваются, ведь сейчас я нахожусь именно на этой ступени. Я почти уверен, что вы можете продвинуться и дальше, занимаясь нэйгун, но я предпочитаю рассказывать лишь о том, что испытал сам. О дальнейшем обучении нэйгун у меня есть только теоретическая информация, но поскольку я этих ступеней не достиг, то и не могу уверенно говорить о них. Слишком часто люди распространяют сведения, основанные на теоретических измышлениях, а не на непосредственном опыте. Так возникают заблуждения.

### **Философия – корень нэйгун**

Восток по праву считается родиной многих великих философских школ. Чтобы внутреннее искусство действительно считалось детищем Востока, оно должно иметь различные философские корни. Современные учителя внутренних искусств как на Востоке, так и на Западе обычно игнорируют философию и целиком сосредотачиваются на практиках, которым их научили. Этот подход серьезно ограничивает пользу, получаемую от занятий. Философия лежит в основе всех внутренних искусств, и нэйгун здесь не исключение.

*Как понять происхождение всего?*

*Конечно же, вернувшись к началу!*

Глубинная истина нэйгун заключается в том, что сразу после рождения мы начинаем болеть. Как только мы вступили во взаимодействие с внешним миром, мы уже встали на путь саморазрушения, который даосы называют «судьбой» (кит. *мин*). Если мы хотим приобрести хорошее здоровье и достичь духовного освобождения, нам необходимо научиться обращать этот процесс вспять – такая практика называется «возвращением к Источнику». Идея движения назад, к своему изначальному состоянию, западному уму может казаться странной, для древних же китайцев такое движение было вполне логичным. Они также верили, что перемены, происходящие внутри нас по мере взросления и старения, – это отражение процессов, идущих во Вселенной вокруг нас. Поэтому для объяснения наших внутренних процессов они использовали язык метафор, взятых из внешнего окружения. Так осуществлялась связь между микрокосмом и макрокосмом.

Согласно даосскому учению, внешнее окружение – это макрокосм. Внутренняя часть нашего тела – микрокосм. Микрокосму для существования необходим макрокосм, и наоборот. Различные энергетические изменения, происходящие в макрокосме, отражаются в микрокосме, и поэтому наша «внутренняя вселенная» – точная копия «внешней Вселенной» (см. рисунок 1.3).





Рисунок 1.3. Микрокосм и макрокосм

Важно понимать, что микрокосм и макрокосм являются таковыми только относительно друг друга. Внутри микрокосмов находятся другие микрокосмы – или «внутренние вселенные» находятся внутри других «внутренних вселенных». Для наших молекул и атомов наши физические тела фактически будут макрокосмами. Если мы сможем понять этот принцип, тогда у нас получится построить прочный фундамент для изучения природы Дао.

Наши взаимоотношения с внешней средой можно понять еще лучше, рассмотрев принцип **трех сил** в космологии Дао. Три силы – это энергии **Неба, Человека и Земли**.

Небо – воплощение чистой, нетронутой энергии Ян, а Земля – физическое проявление энергии Инь. Энергия человеческих существ представляет собой сочетание двух этих энергий, и наше бытие полностью зависит от Неба и Земли. Главная задача даосских искусств – воссоединение двух этих энергий, чтобы мы могли использовать их в собственных целях. Это совершенно естественный элемент нашего энергетического пробуждения и важная часть процесса нэйгун. Некоторые из моих учеников испытывают страх при мысли о подключении к энергиям Неба и Земли. Таким людям я объясняю, что при изучении такой сложной и экзотической системы, как нэйгун, часто бывает необходимо постараться лично ощутить, что на самом деле стоит за цветистыми терминами. Мы ищем корень дерева и не отвлекаемся на все его ветви и листья.



Рисунок 1.4. Три силы

Как люди, мы часто забываем, что принадлежим к большому миру, который даосы называли Небом и Землей. Со временем мы все больше отдаляемся от своего естественного состояния и теряем связь с тонкими силами планеты. Как мы, живые существа, можем духовно развиваться, если полностью забыли о своих корнях? Мы стремимся развить интеллект с помощью науки и физических средств, но на самом деле лишь все больше отдаляемся от истины, лежащей в основе нашего существа. Нужно искать не счастья материального благополучия, а

радости связи с Космосом. И это одно из важнейших положений даосской философии и практики.

## Дао и Уцзи

**Дао** – это изначальная созидательная сила Вселенной, первичный хаос, из которого возникло все сущее. Дао *бесформенно* и *бесконечно*. Согласно учению Лао-цзы, оно может проявиться в мире человека только через наше сознание. Дао содержит в себе неисчерпаемый потенциал для всего живого, и если мы сможем связать свой ум с энергией Дао, то поймем смысл бытия. Это очень сложная концепция, и, чтобы постичь ее, необходимо «испытать» Дао на практике, а не просто теоретически узнать о нем.

*Путь, который можно пройти,  
не есть вечное Дао.  
И то, чему можно имя дать,  
не есть вечное Дао.*

Безграничное небытие Дао существовало задолго до всего остального. Это сочетание двух полярных противоположностей, которые в даосизме называются **Инь** и **Ян**. До творения Инь и Ян не были обособлены; они сливались в вихревую массу кинетической энергии, которую в даосской космологии изображают просто как сплошной круг (см. рисунок 1.5).

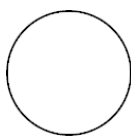


Рисунок 1.5. Уцзи

Еще одно название этой энергии – **Уцзи**, что означает «Безграничность». Уцзи – это способ, которым Дао проявляется на духовном плане существования. Это бесконечная масса информации и энергии, порождающая семена как для энергетического, так и для физического планов. Сущность силы, называемой Уцзи, – абсолютная неподвижность, а информация, содержащаяся в Уцзи, остается неактивной. Если вспомнить современную западную космологию, то Уцзи – это состояние до Большого Взрыва.

В глубине человеческого сознания содержится эта неподвижность, хранящая неактивную информацию. Состояние Уцзи находится в самом ядре нашего существа и содержит в себе *программы* для каждого аспекта нашего физического, духовного и ментального «я». Мы называем эти программы *изначальной природой*. Сразу после рождения наша изначальная природа ярко сияет, но по мере того, как мы взрослеем и взаимодействуем с другими людьми, наше сознание искажается, а изначальная природа оказывается скрытой глубоко внутри нас.

Такое итоговое состояние в даосизме называется «приобретенным». От этого приобретенного состояния нам и необходимо избавиться. Только тогда мы сможем вернуть себе свое изначальное состояние бытия и тем самым воссоединимся с Уцзи и Дао.

## Тайцзи, движущая сила творения

Согласно даосской философии, неподвижность не может существовать без движения. Когда достигается состояние полной неподвижности и абсолютного покоя, рождается спонтанная и естественная форма движения, которую даосы называют **Тайцзи**.

Тайцзи рождается из центра Уцзи и проявляется в виде энергетической волны, закрученной по спирали, как показано на рисунке 1.6.



*Рисунок 1.6. Тайцзи – спиральная сила*

Эта спиральная волна выходит из центра Уцзи и разделяет духовную энергию Уцзи на две полярные противоположности, называемые Инь и Ян.

Чтобы понять природу Уцзи и Тайцзи, можно рассмотреть эти два элемента следующим образом. Уцзи содержит потенциал для существования, но представляет собой чистый холст. Лишь когда в действие вступает движение Тайцзи, существование проецируется на чистый холст Уцзи. Это один из самых сложных принципов даосизма и один из ключевых факторов осознания природы нашей истинной сущности. Если Тайцзи служит лишь для создания проекции существования, то реально ли оно? Согласно учению даосизма, искажения возникают только из-за полярности Инь и Ян. Тайцзи проецирует реальность на Уцзи в соответствии с Инь и Ян – так реален этот мир или нет? Этот вопрос будет снова и снова возникать у вас во время практики нэйгун, а потом медитации. Ответ можно получить только эмпирически, но не интеллектуально.

Если во Вселенной происходит какое-либо изменение энергии, то оно вызвано силой Тайцзи, исполняющей роль катализатора процессов изменения, развития и прогресса. Поэтому Тайцзи и называют «движущей силой творения».

Согласно даосской философии, без движения не существует покоя, и наоборот. При достижении состояния полного умиротворения и неподвижности возникает спонтанное и естественное движение. Это сила Тайцзи.

## Инь и Ян

Спиральная сила Тайцзи породила Инь и Ян. Эти две противоположности изначально были двумя частями, образующими великое Дао.

Термины Инь и Ян хорошо известны всем, кто сталкивался с традиционной китайской медициной, но чаще всего их смысл люди понимают неправильно.

Инь часто называют «темной» и «женской» силой, а Ян – «светлой» и «мужской». Но лучше понимать Инь и Ян как противоположные качества **покоя** и **движения** соответственно.

Обычно Инь изображается черным цветом или, как в *Ицзине*, прерывистой чертой. Ян – это белый цвет или сплошная черта (см. рисунок 1.7).



*Рисунок 1.7. Инь и Ян*

Если Уцзи – чистый холст, то Инь и Ян – краски, накладываемые на него. На этом этапе существуют только две краски, черная и белая, и никаких промежуточных. Но очевидно, что

жизнь не состоит из одних лишь крайностей. Существуют не только полная тьма и яркий свет (черное и белое), но и бесчисленные цвета, тени и полутона. Все, что находится между ярким светом и полной тьмой, состоит из сочетания этих двух качеств. Нет ничего постоянного между тьмой и светом, лишь бесконечное движение между двумя полюсами. Сила, вызывающая это движение между полюсами, – Тайцзи. Когда спиральная энергия Тайцзи добавляется к противоположностям Инь и Ян, то образуется символ, показанный на рисунке 1.8.



Рисунок 1.8. Символ Тайцзи

В природе взаимообмен между Инь и Ян проявляется в виде определенной частоты, как видно на рисунке 1.9. Положительный полюс (+) есть Ян, отрицательный полюс (–) есть Инь. Взаимодействие между крайними точками и образует вибрацию.

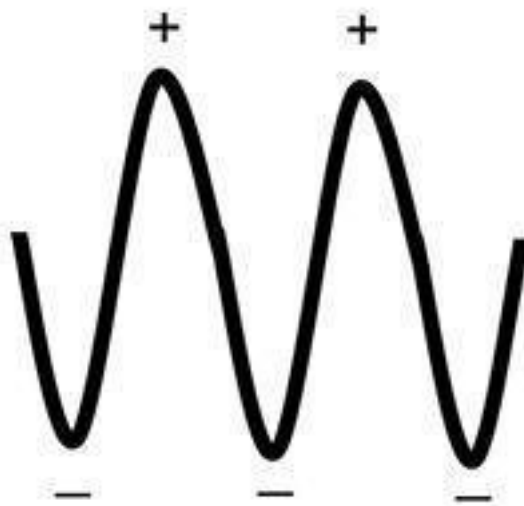


Рисунок 1.9. Частота вибрации

Все во Вселенной, осязаемое и неосязаемое, создается из вибраций различных частот. Согласно физике, любая элементарная частица есть вибрация. Если смотреть на все существующее под таким углом зрения, то можно увидеть, как Инь, Ян и Тайцзи сочетаются друг с другом, порождая все во Вселенной из пустоты.

Различные частоты энергетических вибраций, существующих на энергетическом плане, представлены в даосизме восемью символами, которые называются триграммами, а по-китайски – *гуа*. Эти восемь символов объясняются в *Ицзин*, или «Книге Перемен». В этом священном трактате содержится математическая философия, объясняющая различные энергетические изменения во Вселенной.

Каждая из восьми *гуа* состоит из комбинаций трех черт (линий), которые могут быть прерывистыми или сплошными. Прерывистая черта символизирует Инь, а сплошная – Ян. Чтобы заниматься нэйгун, не обязательно глубоко понимать *Ицзин*. Достаточно знать, что в этой книге описаны различные сочетания элементов Инь и Ян и каждое из сочетаний имеет свою частоту вибрации.

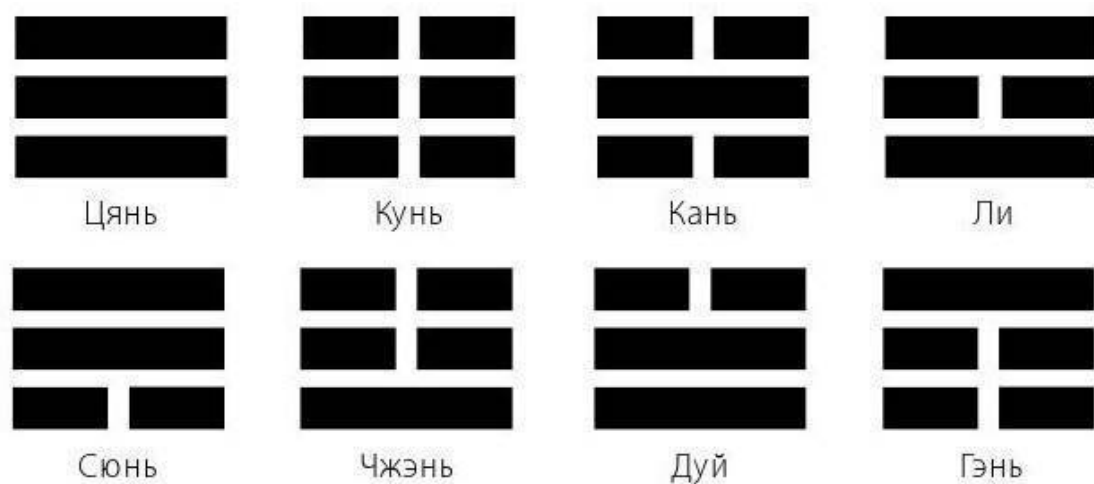


Рисунок 1.10. Восемь гуа – сакральных символов

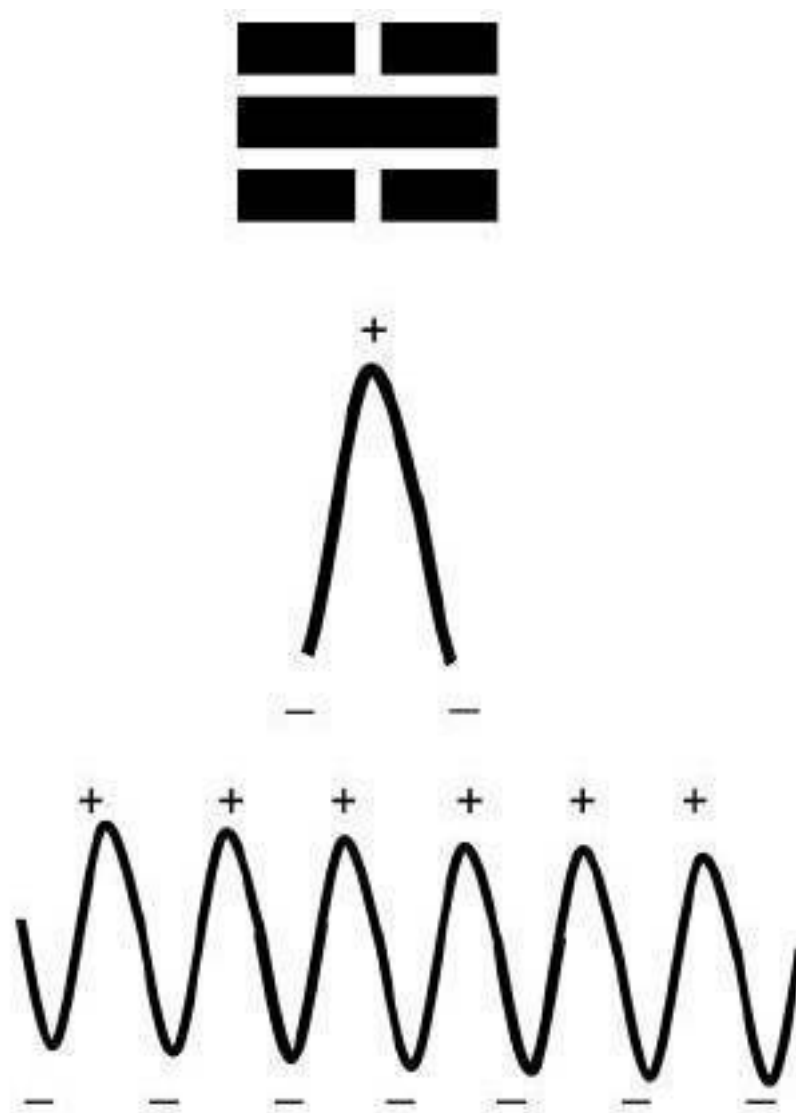


Рисунок 1.11. Сверху вниз: Кань-гуа; вибрация Кань-гуа; Кань-гуа в виде волны

Есть всего две симметричных гуа, в которых присутствуют и Инь, и Ян. Это **Кань** и **Ли**, или «Вода» и «Огонь». Во всех остальных гуа Инь и Ян распределены несимметрично. Чтобы

понять это, нужно многократно повторить вибрацию *гуа*, создав длинную волну, как показано на рисунке 1.11 на примере Кань-*гуа*.

Ли-*гуа* (Огонь) образует почти такую же волну с единственным отличием – изначальной энергией. Иньское начало порождает Кань, а Янское – Ли. На рисунке 1.11 видно, что начальная точка – Инь, поэтому мы имеем волну Кань.

Частоты Кань и Ли – это первичные отображения симметричных комбинаций Инь и Ян. Они образуют символ Инь и Ян (см. рисунок 1.12), который предшествует символу Тайцзи. Символ Инь и Ян состоит из концентрических кругов и демонстрирует проявление двух энергий, содержащих движение и покой в равных пропорциях. Центральный белый круг символизирует пустоту и показывает, что в сердце движения находится потенциал для совершенного покоя, или Уцзи.

## **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.