

РОБЕРТ ПЭН



Секреты цигун  
для здоровья,  
успеха и мудрости

# ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

## МАСТЕР-КЛЮЧ



СОФИА

# Роберт Пэн

# Жизненная Сила. Мастер-ключ

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39962468](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962468)*

*Жизненная Сила. Мастер-ключ. Секреты цигун для здоровья, успеха и мудрости: ООО Книжное издательство «София»; М.; 2015*

*ISBN 978-5-906749-45-1*

## Аннотация

Эта история началась в 1972 году в китайском городе Сянтань. «Культурная революция» в самом разгаре. Восемилетний мальчик с больным сердцем знакомится со странным стариком, который работает истопником в гостинице. Его новый друг оказывается бывшим монахом, высокочтимым мастером цигун и боевых искусств. Мастер исцеляет мальчика и в течение следующих 13 лет втайне от всех обучает его энергетическим и духовным секретам Жизненной Силы. Напоминает сюжет из «Звездных войн»? Но это – реальная история! И сейчас тот бывший мальчик-ученик Роберт Пэн приглашает всех нас присоединиться к нему на Пути Силы. Половина этой книги – увлекательный рассказ о приключениях духа, вторая половина – сугубо практическое пособие, которое научит вас собирать, очищать и применять Жизненную Силу, пробуждать энергетические центры тела, жить долго, гармонично и счастливо.

Энергичный, современный мастер цигун приглашает вас войти вместе с ним в мир потрясающих новых возможностей.

# Содержание

Предисловие	6
1	18
Глава 1	18
Глава 2	37
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Роберт Пэн**  
**Жизненная Сила.**  
**Мастер-ключ. Секреты**  
**цигун для здоровья,**  
**успеха и мудрости**

The Master Key Qigong Secrets For Vitality, Love, and  
Wisdom

Copyright © 2014 Robert Peng

This Translation published by exclusive license from Sounds  
True, Inc.

© ООО Книжное издательство «София», 2015

*Посвящается моему учителю Сяо Яо  
(1889–1985)*

# Предисловие

Своего духовного наставника Сяо Яо я встретил, когда мне было восемь лет и я страдал от болезни сердца. Тогда он показался мне просто добрым человеком, который с необыкновенным воодушевлением рассказывал колоритные китайские сказки. Он словно вызывал к жизни мифологических персонажей вроде Царя Обезьян, театрально имитируя их жесты и голоса, и преображал мою реальность в зачарованный мир, полный тайн и волшебства. Мне нравились все его истории, но теперь, вспоминая наши приключения, я понимаю, что ни одна из них не сравнится с повествованием о нашем совместном пути.

В моих детских глазах Сяо Яо выглядел самым обычным человеком, но в действительности он был буддийским монахом высокого сана, наделенным необычайными духовными способностями (пожалуй, в этом он мог бы и потягаться с героями своих волшебных сказок). Большую часть жизни этот человек провел в молитве и медитации в тихом монастыре среди туманных гор китайской провинции Хунань, пока однажды окружающий его мир внезапно не рухнул.

В 1966 году по Китаю, подобно лесному пожару, пронеслась «культурная революция», и за несколько месяцев хаоса страна изменилась до неузнаваемости. Религия была объявлена вне закона, а религиозные организации распущены.

Вся прошлая жизнь Сяо Яо оказалась перечеркнутой. Он перебрался в Сянтань, мой родной город, и поселился в двух кварталах от дома моей семьи. Там ему пришлось заняться тяжелой и грязной работой. Однажды наши пути пересеклись, и бывший монах стал развлекать меня своими байками.

Люди в те дни не имели обыкновения распространяться о своем прошлом, особенно если прежде занимали высокое положение, а потом утратили его. И до тех пор, пока я сам не понял, кем мой новый друг был на самом деле, мне и неоткуда было это узнать: «рассказчик Сяо Яо» забавлял меня сказками, а «целитель Сяо Яо» потихоньку лечил мое больное сердце своей удивительной силой. Я просто любил этого доброго человека, приносившего мне радость и утешение.

Однажды Сяо Яо изъявил желание обучать меня боевым искусствам и руководить моим духовным развитием. Я согласился без раздумий. Поскольку в условиях политического климата того времени заниматься этим было небезопасно, я стал его тайным учеником и следующие тринадцать лет постигал систему, именуемую **Даньмин-цигун**, что в переводе означает «цигун эликсира света». Эта система включает в себя даосские, буддийские и шаолиньские практики, направленные на развитие тела, ума и духа.

Слово *цигун* состоит из двух частей: *ци* и *гун*. Здесь *ци* означает «жизненную силу» – невидимую, но ощущаемую энергию, которая пронизывает все человеческое тело, подобно электромагнитному полю, и поддерживает жизнедеятель-

ность организма. У каждого из нас бывают дни *высокой энергии* и дни *низкой энергии*, и различие между ними определяется качеством ци. Слово *гун* переводится как «работа» или «практика».

Таким образом, цигун – это научный метод выработки жизненной силы посредством специальных практик и искусство применения этой энергии в служении Дао, или высшему благу. Когда мы практикуем цигун, каждый день может стать удачным.

Сяо Яо был воплощением пользы от цигун. Вокруг него была аура счастья и умиротворения, которая насыщала жизнь каждого, с кем соприкасался этот удивительный человек. С момента нашей первой встречи до дня, когда мы навсегда расстались, он с неизменной легкостью излучал сияние своей силы.

Все обстоятельства жизни Сяо Яо ясно указывают на то, что он не был счастливым человеком – во всяком случае, не в пору нашего знакомства. Восьмидесятидвухлетний старик, лишившийся всех привилегий, статуса и авторитета, связанного с высоким монашеским саном, он трудился на незавидной работе семь дней в неделю, в тяжелых условиях, без малейшей надежды улучшить свое положение. Он утратил все связи с бывшими братьями-монахами и учениками, у него не было семьи и не осталось родных.

Как же ему удавалось сохранять неиссякаемый запас здоровья?

Как говорил Сяо Яо, все мы похожи на нищего, который просит объедки, держа в руках золотую миску. Это значит, что каждый из нас способен обрести бесценное сокровище, стоит только протянуть руку. Мы просто не осознаем этого. Сокровище, о котором рассказывал учитель, – это *счастье*.

Всем нам знакомо счастье, это волшебное чувство благополучия, что пробуждается без всякой видимой причины, когда мы входим в гармонию со Вселенной. В такие мгновения мы ни к чему не стремимся, ничего не желаем и не ждем, нам ничего не нужно. Мы всецело поглощены настоящим моментом. Ум безмятежен. Сердце открыто. Тело спокойно. Ничто не мешает течению жизни.

Такое ощущение полного умиротворения может длиться минуту, час, день, но рано или поздно что-нибудь выведет нас из равновесия, и тогда это чувство упорхнет, словно птичка, испуганная звуком шагов. Для большинства из нас счастье – прекрасное, но хрупкое состояние, которым мы не в силах управлять.

Утратив счастье, человек стремится вернуть его всеми возможными способами. Мы наполняем наши миски для подаяния деньгами, славой, наслаждениями, земным успехом – и в результате только все дальше уходим от искомого состояния. Но никогда не поздно отыскать то подлинное счастье, что сокрыто внутри нас.

Представьте, что перед вами сундук с сокровищами, запертый на тяжелый висячий замок, – деревянный ящик с

ржавым замком, какие вы наверняка видели в фильмах о пиратах. Вы пытаетесь открыть его, но сундук крепок, запор не поддается, и все ваши усилия пропадают впустую. Если же у вас есть подходящий ключ, вы легко отожмете его и несметные богатства станут вашими.

На самом деле этот образ описывает человеческое состояние. У вас внутри – бесценное сокровище. Мне повезло: Сяо Яо дал мне ключ, с помощью которого я открыл свое внутреннее сокровище. Учитель называл его **Четырьмя Золотыми Колесами** и говорил, что, овладев ими, можно обрести духовное богатство.

Звучит неплохо, но каков практический смысл этих слов? Что такое духовное богатство?

Представьте, что вы получили сразу два письма с предложением о работе. С виду оба одинаково хороши. Какое же из них принять? И вот вы склоняетесь к первому предложению, но через минуту уже готовы с не меньшей уверенностью сделать выбор в пользу второго. Можно попросить совета у друга. Но не факт, что его точка зрения окажется более взвешенной. Бывают задачи, неразрешимые рациональными методами. Возможности логики не безграничны. Однако человек обладает одним качеством, берущим начало из его сознания, которое позволяет выходить из подобных запутанных ситуаций, и это качество – *мудрость*. Если вы умеете мобилизовать свою способность к мудрости, вы естественным образом сделаете правильный выбор, не зная, как именно вам это

удалось. На протяжении всей человеческой жизни мудрость равняется разности между рядом счастливых озарений и чередой ошибочных решений, о которых мы сожалеем. Можно ли как-то оценить мудрость? Нет, мудрость – бесценное сокровище, хранящееся внутри нас.

Теперь обратим внимание на самый чувствительный участок нашего тела – сердце. Этот орган с утра до вечера качает кровь и снабжает каждую клетку человеческого организма живительным кислородом. Однако его работа не ограничивается питанием плоти. Вспомните те мгновения, когда вы были наполнены любовью. Где было сконцентрировано это ощущение? Не в голове. Не в ногах. Где-то в центре груди, в области вокруг сердца. Сердце и чувство любви тесно взаимосвязаны. А что происходит, когда сердце неспособно выражать любовь. Представьте, что к вам подходит обожаемый вами человек и говорит: «Я люблю тебя». Но вы не можете повторить этих слов – ваше сердце сжимается и замирает. Вы не в состоянии проявить свою внутреннюю теплоту. Такое сердце бьется, как стекло, или немеет и твердеет, уподобляясь бесчувственному камню. И то, и другое суть признаки оскудевшего сердца.

Как можно оценить силу сердца? Слабое сердце способно вырабатывать чувство любви лишь в благоприятных и контролируемых условиях. Все остальное время оно либо испытывает муки, либо причиняет страдания окружающим. Сердце более сильное ощущает любовь чаще, порой даже

вопреки невзгодам. Но сердце-победитель источает любовь всегда и независимо от внешних обстоятельств. Оно сияет непрестанно, подобно солнцу за облаками. Представьте себе, как изменилась бы ваша жизнь, будь у вас более сильное сердце. *Любовь* – вот второе бесценное сокровище, хранящееся внутри нас.

Наше третье сокровище – *жизненная энергия*. Вспомните о времени, когда вам ее не хватало и вы не могли справиться с силами для выполнения той или иной задачи. Когда тело тянет к земле, сама жизнь становится тяжким бременем. Повседневные трудности кажутся почти неразрешимыми и угнетают; даже возможности превращаются в изнурительные испытания. И тогда мы предпочитаем сидеть на диване перед телеэкраном и поедаем нездоровую пищу, чтобы хоть как-то временно повысить уровень своей энергии.

Управлять телом, неспособным набраться жизненной силы, ненамного веселее, чем вести в гору автомобиль со спущенным колесом. Но стоит подумать о человеке, переполненном энергией, как на ум приходит совершенно другой образ. Вообразите дикого скакуна, мчащегося галопом вдоль морского берега. Представьте, что этот охваченный неукротимым пылом скакун – это вы, постигающий чудеса бытия.

А теперь нарисуйте в воображении самого себя в двух вариантах. Первый – это вы вечно растерянный, неспособный любить, хронически лишенный мотивации. Второй – вы поистине мудрый, любящий, исполненный жизненных сил. В

действительности ваше текущее состояние находится где-то между этих двух противоположностей. Порой мудрый, порой сбитый с толку, любящий не всегда и не всех, энергичный при определенных условиях. В какой бы части этого спектра вы ни пребывали, разве не прекрасно было бы начать путь от себя худшего к себе лучшему? Разве не здорово было бы обрести большее духовное богатство?

Оказывается, человеческое тело заключает в себе бескрайний океан энергии, нужен лишь подходящий ключ, чтобы высвободить этот потенциал, – вы и представить себе не можете, до какой степени тогда обогатится ваша жизнь мудростью, любовью и силой.

Ядро учения Сяо Яо составляет последовательность «пробуждений», техник самосовершенствования и упражнений, направленных на раскрытие дремлющего потенциала вашего истинного «Я». Этот комплекс практик цигун я называю **мастер-ключом**. Материал, предложенный в данной книге, в буквальном смысле является ключом к высшей мудрости, глубокой любви и радостной жизненной силе. Как только три этих качества разовьются и соединятся в единое целое, вы испытаете подлинное счастье. *Счастье* – четвертое бесценное сокровище, сокрытое внутри нас.

Много лет назад я получил от Сяо Яо ключ к неоценимому духовному богатству и теперь намерен передать его вам. Эта книга состоит из четырех частей.

**Часть I – «Путь из Сянтаня».** Здесь речь пойдет о моем

ученичестве у Сяо Яо, о времени, проведенном в университете в качестве студента и преподавателя, и о том, как я обрел известность как мастер цигун в Китае и за его пределами (главы 1–5).

Мой учитель был невероятным человеком, наделенным поразительными способностями; вместе с ним мне довелось пережить немало захватывающих приключений. Многие события, описанные в первых нескольких главах книги, могут показаться фантастическими, поскольку идут вразрез с законами физики. Тем не менее я все это видел собственными глазами и не могу отрицать своего опыта. От публикации этих историй я воздерживался в течение довольно долгого времени, но потом выяснилось, что они пробуждают в слышавших их людях глубокий интерес к изучению цигун. И вот я решил включить их в эту книгу, поскольку убежден, что рассказы о наших странствиях помогут читателю расширить свой взгляд на человеческий потенциал и вдохновить его на практику.

**Часть II – «Пробуждение Четырех Золотых Колес».** В этой части вводится понятие четырех *энергетических центров*, которые расположены в глубине тела и составляют основу энергетической системы человека. Эти центры образуют своего рода сеть, которую учитель называл Четырьмя Золотыми Колесами. Практикующему необходимо «пробудить» Четыре Золотых Колеса, чтобы затем обрести доступ к содержащимся в них огромным запасам энергии.

Изложив некоторые базовые навыки цигун (главы 6 и 7), я ознакомлю вас с рядом техник самосовершенствования, которые пробуждают Четыре Золотых Колеса подобно тому, как свеча зажигания запускает двигатель (главы 8–10). Пробуждение, совершенствование, а затем объединение Четырех Золотых Колес – вот главное условие обретения подлинного, непреходящего счастья и духовного здоровья.

В двух заключительных главах второй части мы рассмотрим еще один важный фрагмент мозаики настоящего счастья – осознание своей *истинной природы*. Мы ответим на «скользкий» вопрос: «Кто я такой на самом деле?» Предложенные техники позволят вам почувствовать вкус просветления, тем самым помогая познать вашу подлинную идентичность (глава 11). И наконец, мы сформируем представление о том, как, закладывая основы Четырех Золотых Колес в своем истинном «Я», самому стать мастером цигун. И это представление может вдохновить вас на длительную и плодотворную практику (глава 12).

**Часть III – «Укрепление Четырех Золотых Колес».** Здесь читатель познакомится с основными практиками системы «цигун эликсира света». Это последовательность из четырех упражнений, способствующих повышению уровня энергии ци, хранящейся в Четырех Золотых Колесах, и ее очищению. В результате занятий этими техниками вы накопите дополнительный запас энергии, которым сможете в любое время воспользоваться для достижения ваших целей и

претворения мечты в жизнь.

Каждая из четырех основных практик развивает не только Четыре Золотых Колеса, но и определенный аспект вашей личности. Так, практикуя Медитацию трех сокровищ в положении стоя, вы укрепляете не только Четыре Золотых Колеса, но и *силу воли*, удерживая ряд статических положений (глава 13). Выполнение плавных движений Упражнения Четырех Золотых Колес способствует развитию вашего *психического тела* (глава 14). В Медитации в позе лотоса наряду с Четырьмя Золотыми Колесами тренируется сердце, что позволяет выработать способность к глубокому состраданию (глава 15). И наконец, осуществляя Соединение со Вселенной, вы усилите свое *энергетическое поле* в целом, что приведет к его полному очищению от негативных переживаний (глава 16).

**Часть IV – «Цигун в моей жизни».** Она объединяет все идеи, подробно изложенные в предыдущих разделах. Эта часть открывается руководством по организации практики цигун (глава 17); здесь же читатель найдет ответы на вопросы «Сколько времени уделять практике в день?» и «Какие упражнения выполнять и в каком порядке?». Затем мы рассмотрим через призму цигун вопросы отношений и половой близости (глава 18) и поговорим о том, как поддерживать счастливые отношения и как вдохнуть новую жизнь в супружескую близость. Активация Четырех Золотых Колес в области близких отношений позволяет наполнить вашу личную

жизнь восторгом и счастьем. Я объясню, как добиться такого результата.

Наконец, мы исследуем взаимосвязь Четырех Золотых Колес с человеческой судьбой (глава 19), ответим на вопросы «Как практика цигун помогает наполнить жизнь истинным смыслом?», «Какова моя роль в космической схеме?». Постижение своего места во Вселенной через систему цигун вдохновит вас на актуализацию своего высшего потенциала и поможет изменить мир к лучшему.

Как читать эту книгу? Я предлагаю читать по порядку от начала и до конца, от первой части до четвертой. При первом прочтении можно пропускать описания упражнений или просматривать их лишь бегло.

В комплект «Мастер-ключ» входят девять видеоприложений, которые наглядно демонстрируют выполнение предложенных техник. Все электронные материалы вы найдете по Интернет-адресу *SoundsTrue.com/MasterKeyExercises*.

Когда вы дочитаете книгу до конца и приобретете целостное представление об основополагающих принципах цигун, начинайте практиковать упражнения на более глубоком уровне.

С нетерпением жду того момента, когда мы вместе с вами отправимся в это путешествие.

# 1

## Путь из Сянтаня

### Глава 1

### Загадочный господин Тань

#### Легендарный монах Сяо Яо

Предположительно в 1889 году в глухой южнокитайской деревушке в бедной семье на свет появился мальчик. О ранних годах жизни будущего мастера мало что известно. Его родители умерли, когда он был еще ребенком, и сироту передали попечению родственника, который был не в состоянии прокормить еще один рот. Будущее не предвещало ничего хорошего. И тогда, поразмыслив, родные решили отдать его на воспитание в храм Цзюи – буддийский монастырь в нескольких днях ходьбы от их деревни. Несостоявшийся попечитель собрал нехитрые пожитки мальчика и взялся сопровождать его на опасном пути в обитель. И хотя идти пришлось через лес, где орудовала шайка разбойников, они добрались до подножия горы Снежный Пик целыми и невре-

димыми и начали трудное восхождение к храму.

Монастырь, построенный почти на вершине горы, казалось, парил среди облаков. Покой, царивший в его стенах, издавна привлекал тех, кто искал спасения от кипящего хаоса мирской жизни, а духовная атмосфера храма манила души, жаждавшие просветления и мудрости. И хотя храм Цзюи был всего лишь небольшим монастырем, в котором обитало не более нескольких десятков монахов, жители окрестных сел почитали его как святилище, давшее миру замечательных мудрецов с небывалыми способностями, и часто преодолевали тяжелый пятичасовой путь по горной тропе, чтобы получить благословение или исцеление.

Теперь этим путем следовали мужчина и мальчик. Тропа вилась сквозь буйные заросли и местами змеилась по самому краю головокружительных уступов, откуда открывался вид на раскинувшуюся далеко внизу местность. Пейзаж ошеломлял своим великолепием. Наконец путники достигли главных ворот. Монастырь излучал ауру тайны и могущества. С четырех сторон его окружали стены почивален и трапезной. Кирпич и камень внутреннего двора украшали сосны, приятный аромат которых гармонично смешивался с дивным горным воздухом. Посреди двора возвышалось главное строение монастыря – собственно храм из твердого дерева с изогнутой крышей под нефритово-зеленой черепицей.

Внутри храма стояла семиметровая покрытая золотым лаком статуя Будды, сидящего на цветке лотоса. Будда, по-

лускрытый вьющимся дымком воскуряемых благовоний, с умиротворенной улыбкой бесстрастно взирал на небо, густые облака которого текли, подобно водам огромной реки, над кромкой дальнего леса.

Исполненные благоговения, странники вошли в главные ворота, и мужчина попросил разрешения поговорить с настоятелем. Выслушав рассказ о тяжелой доле сироты, глава обители согласился взять ребенка на воспитание. Мальчик простился со своим родственником, и тот без промедления отправился в обратный путь.

Шло время, и сирота привык к новому дому. Пожилые монахи заменили ему родителей, монахи помоложе стали для него старшими братьями. По натуре энергичный и подвижный, ребенок получил имя Сяо Яо, что означало «текущий». Он начал постигать боевые искусства, целительство и медитацию, молился, учился и тренировался с немалым усердием. Когда мальчик подрос, он стал посещать и другие монастыри, чтобы перенять у местных мастеров особые умения. Несколько лет он жил в пещере, где проводил целые месяцы в непрерывной медитации. Так Сяо Яо овладел самыми сложными практиками и достиг наивысших уровней просветления.

Прошло много лет. Умерли и учителя Сяо Яо, и воспитывавшие его старые монахи. Сам же он постепенно восходил по иерархической лестнице, пока не стал одним из старших монахов храма Цзюи. Братия высоко ценила мудрость Сяо

Яо, а жители окрестных деревень почитали его за необычайные способности к врачеванию. Рассказы об удивительном мастере передавались из уст в уста, и он стал местной легендой.

Так, одно из распространенных преданий повествует о случае, произошедшем в 1948 году. В то время в лесу укрылся жестокий разбойник, который со своей бандой напал на путешественников и грабил крестьянские хозяйства. Однажды он изнасиловал молодую девушку. Жуткие слухи о нем разносились все дальше и дальше. Местные власти были слишком слабы, чтобы совладать с преступниками, и крестьянам оставалось только направить ходока в храм Цзюи и взмолиться о помощи. Бороться с этой напастью было поручено Сяо Яо. Подробностей никто не знает, но мастер в одиночку отправился в лес – и шайка разбежалась, а некоторые из бандитов стали его учениками.

Другую историю рассказал мне один старик. По его словам, свидетелями этого события было множество людей. Как-то раз крестьянин пахал поле, и вдруг с быком, запряженным в плуг, произошло что-то вроде нервного срыва. В бешенстве он вырвался из упряжи, отшвырнул хозяина и стал носиться по деревне, забодав нескольких человек. Селяне хотели было умертвить животное, но домочадцы владельца умоляли о пощаде: без скотины они бы не выжили. От своего намерения односельчане отказались только после того, как неудачливый пахарь пообещал сходить в храм Цзюи

и обратиться за помощью к монахам.

Из монастыря он вернулся вместе с Сяо Яо. Бык преспокойно щипал траву в поле, за ним наблюдали столпившиеся поодаль люди, и никто не осмеливался подойти. Мастер же невозмутимо направился прямо к быку. При его приближении бык поднял огромную голову и грозно фыркнул. С быстротой молнии монах хлопнул ладонью по лбу животного, прежде чем то успело боднуть. С изумленным видом бык замер, затем ноги его подкосились, и он рухнул на землю.

Жители деревни опасливо сгрудились вокруг поверженного быка. Он хрипел и пускал пенистую слюну. Решив, что его скотина умирает, хозяин начал было причитать, но Сяо Яо заверил, что все будет хорошо. Опустившись на колени, мастер помассировал лоб животного, и оно пришло в чувство. Напоследок монах велел дать быку пару дней отдыха, прежде чем снова запрягать его в плуг.

Когда вести об этом и подобных случаях облетели всю страну и даже вышли за ее пределы, Сяо Яо стал живой легендой. Круглый год к горе Снежный Пик тянулись люди, жаждавшие получить от прославленного монаха исцеление, благословение и наставление.

## **Истопник**

16 мая 1966 в Китае вспыхнула «культурная революция». Согласно новому политическому курсу, религиозные орга-

низации подлежали закрытию. По распоряжению местных властей все обитатели храма Цзюи должны были покинуть его. Монастырь планировалось превратить в административный центр. Дверь храма с Золотым Буддой заперли на ви­сячий замок, да еще и заколотили досками. Монахи надели мирскую одежду и вернулись в родные дома. У Сяо Яо не было ни дома, ни семьи; ни в одной деревне не ждали его возвращения, и восьмидесятилетнему мастеру некуда было податься. Некоторое время он жил в горах отшельником, а потом решил покинуть Снежный Пик. Несколько сот миль он брел вдоль берега реки Сян, пока не добрался до Сянтаня.

Сянтань уже тогда был промышленным городом: на крупном заводе металлоконструкций трудились десятки тысяч рабочих. Завод построили в 1950-е годы при содействии советских инженеров. Для иностранных специалистов была воздвигнута роскошная гостиница «Исо». В дальнейшем, когда советские инженеры уехали, в «Исо» размещались китайские чиновники высокого ранга. Вдоль аллей гостиничного сада располагались цветочные клумбы, источали аромат плодовые деревья. Еще в «Исо» были плавательный бассейн и ресторан, где подавали самые изысканные блюда. От посторонних взглядов весь этот комплекс оберегала высокая кирпичная стена.

В поисках работы Сяо Яо обратился в «Исо», и ему предложили самую незавидную должность – истопника. Он должен был дежурить в котельной круглые сутки – по сути, жить

на рабочем месте – и «кормить» котлы три раза в день, семь дней в неделю. Оплачивался этот одинокий, непрерывный и тяжелый труд крайне низко. Но, невзирая на все это, бывший монах согласился на такую работу и сразу же приступил к ее выполнению. Сяо Яо спал на тонком тюфяке в углу напротив трех пышущих жаром печей. Он сам готовил себе еду, закончив в очередной раз забрасывать уголь в топку. Остальные работники «Исо» ничего не знали о его прошлом. Для них он был всего лишь «господин<sup>1</sup> Тань» – приветливый, но при этом довольно замкнутый истопник.

Моя семья в то время жила на другой стороне улицы, на первом этаже непритязательного трехэтажного кирпичного дома. Отец руководил строительными работами на фабрике, мать работала поваром в заводской столовой. Из четверых детей я был младшим. В 1972 году, незадолго до своего восьмого дня рождения, я начал страдать от острой боли в груди. Мама отвела меня в больницу, где врач выписал какие-то лекарства, но боль все усиливалась. Тогда доктор увеличил мне дозу и разрешил сидеть дома, «пока не полегчает». Мне, конечно, понравилось, что в школу можно не ходить, но вскоре оказалось, что проводить целые дни в одиночестве очень скучно. Наконец я не выдержал и, пока мама была на работе, стал выбираться из дома.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее словом «господин» переводится традиционное китайское уважительное обращение сяньшэн, даже в описываемые годы до конца не вытесненное революционным тунчжи («товарищ»). – *Прим. ред.*

Поскольку наш дом находился на окраине Сянтаня, я отправлялся за город. Весна только начиналась. Я срывал с кустов неспелые дикие ягоды и, несмотря на кислый вкус, с удовольствием жевал их, любовался жуками и мог часами наблюдать за трудами рабочих муравьев. Но через несколько дней и эти одинокие странствия мне наскучили, и я решил пробраться в «Исо», чтобы посмотреть на цветы и плодовые деревья. Я вскарабкался на заднюю стену сада и прыгнул вниз. Острая боль пронзила мое сердце, но я не обратил на нее внимания. По сравнению с тусклыми улицами Сянтаня гостиничный комплекс поражал своей красотой – казалось, что он принадлежит иному миру. Я стал осторожно исследовать местность, стараясь не попадаться на глаза взрослым.

На другой день я вернулся и осмелился пройти еще дальше. Особенно меня заинтересовала одна из построек – здание из красного кирпича с толстыми красными же коленчатыми трубами, торчавшими из стен. Оно походило на большого красного жука. Недолго думая, я просунул голову в приоткрытую дверь. Внутри перед паровым котлом стоял человек в темно-синей униформе. За стеклянной дверцей топки пылало яркое пламя. Истопник взглянул на меня и улыбнулся:

– Хочешь посмотреть на огонь?

Я был готов броситься наутек, но приветливое выражение лица и спокойный голос мужчины придали мне уверенности. Человек был мало похож на истопника: чистые руки, на

одежде ни пятнышка.

– Нравится огонь? – спросил он.

Я кивнул.

– Не бойся. Входи и гляди. – Видя мою нерешительность, он прибавил: – Обещаю, что никому не скажу.

Я осторожно вошел в котельную.

– Тебя как звать?

– Пэн Цзихуэй, – ответил я.

– А я – господин Тань, – представился истопник с сильным провинциальным акцентом. – Сколько тебе лет?

– Восемь.

– Скоро обед. Может, хочешь присесть и посмотреть, как я кормлю котлы?

Мужчина натянул толстые парусиновые рукавицы, открыл тяжелую дверцу из толстого стекла, взял лопату и принялся забрасывать уголь в топку. Взметнулось пламя. Поработав некоторое время, он сел рядом со мной. Не говоря ни слова, мы оба смотрели, как котел пережевывает свою пищу.

– Почему не в школе? – наконец прервал молчание мужчина.

– Я болею, и доктор сказал маме, что мне нужно сидеть дома.

– А что с тобой?

– У меня болит сердце.

Господин Тань довольно долго изучал меня взглядом, а я в свою очередь смог хорошо его разглядеть. Вблизи истоп-

ник выглядел еще более дружелюбным. У него были густые брови и большие мясистые уши; черные волосы коротко пострижены. На вид ему, как и моему отцу, было около сорока пяти. Через какое-то время мужчина встал, и я поднялся вслед за ним.

– Приходи, когда захочешь, не стесняйся, – сказал он.

Мое лицо просияло.

– Правда? Спасибо, господин Тань.

На следующий день я при первой же возможности отправился в котельную. Смотреть на огонь с господином Танем оказалось намного веселее, чем в одиночку разглядывать муравьев. Однако мне приходилось внимательно рассчитывать время вылазки. В обеденный перерыв мама возвращалась из столовой и кормила меня, и я ждал, когда она уйдет, чтобы снова незаметно убежать из дома. С собой я прихватил две оставшиеся от обеда сдобные булки – угощение новому другу.

– Это вам, – сказал я, вручая истопнику булки.

– Такая сдоба хороша с острыми соленьями, – казалось, он искренне рад угощению. – Хочешь, поделюсь с тобой?

– Да, было бы здорово, – я любил соленья.

Господин Тань подошел к небольшому буфету, достал оттуда глиняный кувшин с маринованной редькой и выложил несколько ломтиков на булки. Мы съели их с большим удовольствием.

В следующий раз истопник встретил меня словами:

– У меня для тебя кое-что есть, – и извлек из кармана два клубня сладкого картофеля.

– Ух-ты! Мои любимые! – обрадовался я.

– Давай запечем их?

– Давайте!

Господин Тань вымыл клубни и поместил их в неистовый жар, исходивший от печи. Плоды начали запекаться, а он предложил:

– Хочешь, расскажу тебе историю про Царя Обезьян?

– Ой, я люблю про Царя Обезьян! – воскликнул я.

– Вот как? А знаешь ли ты, как Царь Обезьян появился на свет? – выпучил глаза господин Тань.

– Нет.

– У этой обезьяны не было папы с мамой, как у тебя.

– Не было?

– Нет. Далеко-далеко, на склоне одной горы, покрытой цветами и плодовыми деревьями, покоился древний камень. Камень тот был огромным, больше всего Сянтаня, – господин Тань широко развел руками.

– Вот это да!

– И однажды он взорвался – БАБАХ! – я вздрогнул, а рассказчик как ни в чем не бывало продолжил: – И когда осела пыль, на месте камня стоял Царь Обезьян. Но он был не простой обезьяной, а обладал особыми возможностями. Хочешь узнать о них?

– Угу, – промычал я (к тому времени мой рот уже был

набит сладким картофелем).

– Царь Обезьян был очень-очень сильным и мог поднимать тяжелые предметы, такие как автомобили и автобусы, словно пустые картонные коробки. Одним прыжком он преодолевал огромные расстояния и пересекал весь Китай в мгновение ока.

Тут господин Тань проскакал по котельной, подражая обезьяне. Я рассмеялся.

– Но главная сила Царя Обезьян в том, что он умел превращаться во что угодно. Он мог обернуться крошечным муравьишкой, – господин Тань припал к земле, изображая насекомое. Я снова засмеялся, наблюдая за его пантомимой.

– Он мог стать деревом... – истопник встал во весь рост и причудливо выгнул руки, так что они стали похожими на ветви.

– ...и даже цыпленком, – господин Тань выпятил грудь, вытянул губы, сложил руки в подобие крыльев и закивал головой. Тут уж я расхохотался от всей души. Очень вдохновенным сказочником был мой новый друг.

Шли дни, я старался проводить как можно больше времени с господином Танем, и каждый раз он развлекал меня рассказами о приключениях Царя Обезьян.

И вот минул месяц с момента нашей первой встречи. Мы сидели у печи, глядя на огонь, и ели картофель, как вдруг господин Тань задал неожиданный вопрос:

– Ты хочешь изучать боевые искусства, Цзихуэй?

– О да! Я давно об этом мечтаю.

– Я мог бы учить тебя.

От изумления я прекратил жевать.

– Вы владеете боевыми искусствами?

– Владею. И я буду обучать тебя, но у меня есть два условия. Первое: ты должен приходить сюда каждое утро к пяти и заниматься два часа. Второе: тренировки необходимо держать в секрете. Согласен?

– Да, даю слово.

– Хорошо. Начинаем с завтрашнего утра.

Когда я выходил из котельной, во мне все ликовало, и домой я бежал, представляя себе, как сражаюсь с противниками и побеждаю каждого, кто попадетс я мне на пути. Я был так рад, что даже не заметил, что боль в груди окончательно меня покинула.

В ту ночь я долго не мог заснуть, все хотел, чтобы поскорее настало утро. Наконец я задремал, а когда проснулся, было уже без пяти пять. Я поспешно оделся и крадучись вышел из дома. Перебежав улицу и перемахнув через забор «Исо», я предстал перед учителем точно в срок.

Господин Тань встретил меня и отвел в небольшую рощицу позади котельной.

– На первом уроке изучим стойку всадника, – сказал он и продемонстрировал упражнение: ступни на расстоянии вдвое большем, чем ширина плеч, ноги согнуты под углом девяносто градусов, спина прямая. С виду ничего сложного.

– А теперь ты, – приказал учитель.

Я встал в стойку. И сразу же почувствовал напряжение в ногах, а вскоре и жжение в мышцах бедер.

– Прошла минута, – объявил господин Тань. – Сегодня удерживаешь эту позицию десять минут.

Я покрылся потом. Колени задрожали.

– Сконцентрируйся на Нижнем Даньтяне, – учитель указал на область ниже пупка. Я выполнил указание, и боль в мышцах приутихла.

– Пять минут.

Ноги пылали.

– Восемь минут.

Немного опустив зад, я тут же получил по нему легкий удар ногой.

– Не хитри.

Дрожь шла по всему телу.

– Девять минут.

Зубы застучали.

– Три... два... один. Стоп!

Я повалился на землю. Легкие, казалось, вот-вот взорвутся. Мне понадобилось некоторое время, чтобы прийти в себя.

– Ты в порядке? – спросил учитель.

Я кивнул.

– Обучение боевым искусствам – это долгое и трудное путешествие. Если хочешь, можем остановиться прямо сейчас.

– Нет, – запротестовал я.

– Сегодня ты удерживал стойку всадника десять минут. Завтра время увеличится. Ты уверен, что хочешь продолжать?

– Да, *сифу* Тань, – чтобы подчеркнуть свою решимость, я использовал традиционное обращение ученика к учителю.

– Хорошо, – учитель явно был доволен. – Стойка всадника – основа боевых искусств. Для любого удара рукой или ногой нужен прочный фундамент. Крепкий корень дает силу и подвижность. А теперь я научу тебя первым трем движениям «тигровой лапы». Это упражнение развивает силу хватки.

Остаток утра я усердно упражнялся в этих трех движениях.

На следующий день я пришел в котельную со смешанными чувствами – благоговейным трепетом перед стойкой всадника и радостным предвкушением «тигровой лапы». Удерживать позицию было невыносимо трудно, и, как и обещал господин Тань, длительность увеличилась на одну минуту. На протяжении следующих нескольких занятий мое рвение неуклонно убывало. Уже один только путь от дома до котельной вселял в меня ужас, и я больше не преодолевал это расстояние бегом. Я стремительно падал духом и в глубине души начал сомневаться, действительно ли господин Тань мастер боевых искусств или же просто жестокий шутник.

На одном из занятий учитель изменил привычный распорядок и попросил меня пройти в котельную. Там он велел

мне взять топор, стоявший у стены, а сам стянул с себя рубашку.

– Ударь меня со всего маху прямо сюда, – сказал господин Тань, указывая на грудь.

Сперва я подумал, что это шутка, но учитель смотрел на меня очень серьезно. Я не знал, что делать.

– Не беспокойся, ты не причинишь мне вреда, – заверил он.

Я поднял топор и крепко сжал рукоятку.

– Бей как следует.

Я ждал, что учитель передумает, но он настаивал на своем. Наконец я размахнулся и ударил. Удар пришелся прямо в грудь, и было такое ощущение, будто я бил не живую плоть, а какой-то твердый предмет. Лезвие вонзилось в грудь. Господин Тань сохранял невозмутимость, я же не на шутку перепугался и поспешно выдернул топор, надеясь свести к минимуму возможные повреждения. Однако из груди мастера не выступило ни капли крови. На месте удара осталась лишь белая полоска, которая бесследно исчезла всего за несколько секунд.

– Еще разок, – скомандовал учитель.

Я недоверчиво поднял топор и на этот раз ударил сильнее. Результат был тот же самый.

– Давай еще раз, бей изо всех сил.

Уже без страха я размахнулся и ударил, вложив в удар все свою мощь.

– И последний раз.

Я ударил. Учитель надел рубашку и сказал:

– Пойдем со мной.

Мы вышли в сад, и учитель подвел меня к сандаловому дереву, росшему позади котельной. Он указал на ствол: на коре зияли четыре отметины от топора, сочащиеся свежим соком.

– Вкладывая в практику всю свою душу – и свершится чудо, – изрек мастер.

Так во мне возродилось желание упражняться в стойке всадника. Продолжительность выполнения этой практики сифу Тань постепенно увеличил до двадцати изнурительных минут. Чтобы тело сохраняло неподвижность, он ставил мне на бедра чаши с водой, а под задом зажигал палочку благовоний. Я учился терпеть мучительную боль.

Недели через три я, как обычно, пришел с утра на занятие и принял уже привычную стойку. Спустя десять минут я испытал приятное чувство в области ниже пупка – в том месте, на котором советовал концентрироваться сифу Тань, Нижнем Даньтяне. Это ощущение опустилось, разлилось по моим ногам, и жжение в мышцах утихло. Тело становилось легче и легче. Казалось, что я безо всяких усилий скачу на невидимой лошади. Затем покалывание в Нижнем Даньтяне усилилось, и я впал в транс.

Когда я вышел из этого состояния, солнце сияло уже высоко в небе, а передо мной стоял учитель.

– Цзихуэй, ты простоял в стойке всадника четыре часа, – сказал он с неподдельной радостью.

С этого дня я мог подолгу удерживать стойку всадника и не уставать, и по всему телу неизменно разливалось приятное ощущение. Удержание стойки в течение часа и более доставляло мне огромное удовольствие. Так прежде ненавистное упражнение стало моим любимым.

Примерно в это же время мама что-то заподозрила.

– Куда это ты уходишь каждый день в такую рань? – спросила она.

– На пробежку и сделать утреннюю гимнастику, – я помнил о данном учителю обещании хранить тренировки в секрете.

– А как же твое...?

– Мама, я сейчас хорошо себя чувствую, сердце больше не болит.

Но она явно не очень-то в это поверила.

На следующий день я сказал сифу Таню об этом разговоре.

– Попроси родителей вечером зайти ко мне в котельную. И приходи сам.

После обеда я повел недоумевающих родителей в «Исо». Мы вошли через главные ворота и проследовали к зданию котельной. Я постучал в дверь.

Сифу Тань отворил.

– Пожалуйста, проходите, – сказал он очень приветливо.

Мама с папой вошли.

– Цзихуэй, а ты подожди снаружи, – велел учитель.

Родители проговорили с сифу Танем два часа. Когда же дверь распахнулась, все трое улыбались.

– Цзихуэй, продолжай заниматься с господином Танем. И смотри не ленись! – сказал отец наставительным тоном. Затем родители поклонились учителю.

Две недели спустя сифу Тань совершил надо мной обряд посвящения в ученики. Я посвятил чай Небу и Земле и, преклонив колени, принес клятву верности наставнику под строгим взглядом пышущих жаром паровых котлов. В тот день мой учитель стал моим мастером.

# Глава 2

## На перепутье

### Наши первые приключения

В саду при «Исо» поспели плоды и во всей красе распустились цветы. Пошел четвертый месяц моей каждодневной практики.

– Сегодня я испытаю твою внутреннюю силу, – объявил сифу Тань.

Я принял стойку всадника, учитель же схватил кувалду и, широко размахнувшись, ударил меня в Нижний Даньтянь. Оружие отскочило от моего живота, как от туго накачанной шины.

– Ты хорошо защищен силой ци, – сказал он, снова занося кувалду. – Тебе больше не страшен простой удар кулаком.

Подошли к концу летние каникулы, наступила осень. Я вернулся в школу и был рад снова увидеть одноклассников. Следуя требованию сифу Таня, к учебе я относился столь же ответственно, как и к боевым искусствам. Вскоре я выбился в отличники и удивлял родителей своими отметками. Никто из друзей не знал о моих тренировках. По сути, я вел двойную жизнь: вставал засветло, подхватывал школьный ранец

и мчался в котельную, где упражнялся, пока до моего слуха не доносился первый школьный звонок. До второго звонка, оповещавшего непосредственно о начале урока, у меня было пять минут. Расстояние от «Исо» до школы можно было преодолеть бегом минуты за три, я несся во весь опор с болтавшимся за спиной ранцем и садился за парту за минуту до занятия. Но вот школьный день заканчивался, и не проходило пяти минут, как я снова упражнялся в саду за котельной.

Со временем тренировки становились все более насыщенными. Я освоил упражнение «тигровая лапа» и научился более сложным боевым приемам. Учитель регулярно устраивал тренировочные поединки и был доволен моими успехами. Мои руки и ноги очень окрепли, мышцы стали более упругими. Во время занятий я неизменно ощущал струящуюся по всему телу взрывную мощь. Всякий раз, когда я овладевал очередным упражнением, сифу Тань обучал меня новому, еще более трудному. Я достиг мастерства в отжиманиях на трех, двух и одном пальце и уже делал до пятидесяти повторений, не уставая.

Сам учитель выполнял все эти техники с непринужденной грацией. Когда он демонстрировал отжимание в стойке на руках, его перевернутое вверх тормашками тело ходило вверх-вниз без малейших усилий. Объясняя метод правильного дыхания, он совершал дюжину повторений, не напрягаясь. Мне же это давалось поначалу с огромным трудом. Но пример мастера побуждал к упорным тренировкам, и со вре-

менем я овладел этой методикой.

Так прошло три года.

– Скажи родителям, что сегодня будешь спать в котельной, – велел сифу Тань однажды утром после занятия.

В тот вечер мы с мастером поужинали необыкновенно рано, и сразу после этого он распорядился: «Пора спать».

Я был очень удивлен, поскольку ожидал, что сегодня мне предстоит упражняться в каких-нибудь необычайных техниках до позднего вечера.

– А где мне лечь? – спросил я.

– Вон там, – учитель указал на протянутую через комнату веревку. Один ее конец был привязан к оконной решетке, другой – к паровой трубе.

– Как, это и есть моя *кровать*? – я решил, что это шутка.

– Цзихуэй, ты уже умеешь сохранять положение и держать равновесие стоя и бодрствуя. Сегодня ты научишься делать то же самое лежа и во время сна.

– Но, сифу, я даже бодрствуя не смогу улечься на эту веревку. Как же я буду спать на ней?

– Смотри, – мастер вскочил на веревку, словно это был матрас, и лег, заложив руки под голову. Одна нога балансировала на веревке, другая лежала поперек колена первой.

– Покачай меня, – велел он.

Я стал раскачивать веревку, как гамак. Казалось, учителю было очень удобно в таком положении. Через полминуты он спрыгнул.

– Твоя очередь. Сконцентрируйся на Нижнем Даньтяне и расслабься.

Я сел на веревку, откинулся назад, и не успел оторвать ноги от земли, как тут же шлепнулся на пол.

– Попробуй еще раз, – настаивал сифу Тань.

Я сосредоточился сильнее, но результат был тот же самый.

Так прошел час, но не было и намека на успех. Измученный и разочарованный, я беспомощно поглядел на учителя.

– Теперь, после того как ты сделал сто попыток, я открою секрет. Просто вообрази, что центр тяжести твоего тела находится посередине расстояния между веревкой и полом. Представь, что висишь в воздухе.

Я осторожно расположился на веревке.

– Сконцентрируй внимание на Нижнем Даньтяне и опусти в этой точке энергию ци. Почувствуй, как вес твоего тела уходит вниз.

Представляя, как с меня спадает вес, я медленно поднял ноги. Мне удалось продержаться несколько секунд, прежде чем снова свалиться на пол.

– Уже намного лучше, – подбодрил учитель.

– Позвольте мне еще попытку, – в меня вселился оптимизм.

Я в очередной раз взобрался на свое «ложе». На этот раз я продержался намного дольше – около десяти минут я пролежал на веревке, раскачиваясь из стороны в сторону, заложив руки под голову и скрестив ноги.

– Сифу, получилось! – торжественно воскликнул я.

– Хорошо, – одобрил мастер и вручил мне ложку, – держи и спи.

К тому времени я изрядно устал, и заснуть мне не составило труда. Когда же ложка выскользнула из моих пальцев и со звоном упала на пол, я проснулся – и по-прежнему сохранял равновесие!

Сифу Тань поднял ложку и протянул мне:

– На этот раз, засыпая, произноси: «*Сун цзин цзи жань*». Впусти в себя *покой, безмятежность и благодать*, и тогда даже в глубоком сне ты сохранишь сознание и равновесие.

Проснувшись наутро, я обнаружил, что ложка по-прежнему у меня в руках. Я начал спать на веревке регулярно, пока это не стало для меня столь же легкой задачей, как и сон на кровати. Как только учитель удостоверился в том, что я в полной мере овладел этой практикой, мы стали спать на ветвях деревьев. Первое время мы выбирали толстые сучья, расположенные на высоте не многим более метра над землей, но раз за разом забирались все выше и выше и спали на все более тонких ветках. Немало теплых летних ночей мы подремали под звездами на высоте семи метров.

Как-то вечером мы отправились за город.

– Сегодня мы не будем спать на дереве, – сказал сифу Тань.

– А где?

– Эту ночь мы проведем на кладбище.

Я содрогнулся.

– В каждом человеке есть духовная сущность, – объяснил мастер, – и эта энергия витает вокруг тела недавно умершего.

– Вы имеете в виду привидение? – я был сбит с толку.

– При переходе от жизни к смерти высвобождаются могущественные энергии. На них мы и будем медитировать. Дух умершего ничем не отличается от духа живого человека, так что бояться нечего, – последовал спокойный ответ.

Мы вошли на кладбище. Стояла зловещая тишина.

Сифу Тань сел скрестив ноги возле свежей могилы. Я расположился рядом. Земля была мягкой и теплой, как перина.

– Я привел тебя сюда именно весной, потому что земля в это время отдает энергию наиболее интенсивно, – объяснял мастер. – Ци Земли, смешиваясь с духовной сущностью недавно погребенного человека, образует эликсир огромной силы. Все вокруг наполнено могущественной энергией. Тебе запомнится сегодняшняя медитация, Цзихуэй. Закрой глаза и концентрируй внимание на Нижнем Даньтяне до тех пор, пока не увидишь сияние, исходящее из этой области. Затем дай сиянию воспарить по сердцевине твоего тела прямо к «третьему глазу». Когда оно достигнет этой точки, твое межбровье загорится, подобно киноэкрану. Всматривайся в него – и увидишь дружественных духов.

Следуя указанию, я закрыл глаза и направил внимание в Нижний Даньтянь.

– Возможно, ты почувствуешь, будто кто-то прикасается к

тебе. Не пугайся. Это говорит о том, что дух вступил с тобой в общение. Глубоко вдыхай и позволяй энергии духа струиться в Нижний Даньтянь. Что бы ни происходило, не открывай глаза. Если тебя охватит паника, повторяй: «*Сун цзин цзи жань*» – и разгоняй сумрак ума сиянием сердца.

Спустя некоторое время в Нижнем Даньтяне затеплился свет и поднялся к «третьему глазу». Мой лоб словно резко расширился и просветлел. Я почувствовал на себе чей-то взгляд. Это напугало меня, сердце бешено забилося. Наконец появился отчетливый образ лица. Это была старуха. Несколько секунд мы просто смотрели друг на друга, затем, не проронив ни слова, видение исчезло. Далее стали являться другие лица – молодые и старые, но неизменно доброжелательные, – и я успокоился и расслабился. Но стоило мне погрузиться в приятную, безмятежную медитацию, как вдруг мою умиротворенность нарушила некая зловещая, негативная сила – зародившись в области поясницы, она начала медленно ползти вверх по позвоночнику, подобно отвратительной склизкой рептилии.

– *Сун цзин цзи жань, сун цзин цзи жань, сун цзин цзи жань*, – запел я.

– Не переставай петь, Цзихуэй, – моего слуха коснулся шепот сифу Таня. – Пой и ничего не бойся.

Я сконцентрировал свет, исходящий из моего сердца, в единый луч и направил его на восходящий сгусток темной энергии – и он исчез без следа. Потом мы медитировали до

зари и нас больше ничто не побеспокоило.

Однако не все свое время мы посвящали изнурительным упражнениям, хитрым гимнастическим трюкам и леденящим кровь подвигам. Веселый нрав мастера, который он продемонстрировал уже при первой нашей встрече, проявлялся всегда, когда мы не были заняты тренировкой. В часы досуга мой строгий учитель преображался в забавного комика. Ему нравилось развлекать меня выразительной мимикой, и я смеялся до слез.

Как-то раз учитель отправился проведать близкого друга, и я увязался за ним. У того человека был пятилетний сын. В гостях сифу Тань схватил одну из разбросанных по комнате маленьких рубашек ребенка и спросил: «Я возьму рубашечку?» Малыш кивнул.

Мастер вдел в узкие рукава сначала кисти, затем, изогнувшись, и руки. Учитель поводил плечами – и вот рубашонка уже плотно сидела на его как будто деформированном теле, застегнутая на все пуговицы. Голова и ноги остались прежними, корпус же и руки, казалось, уменьшились вдвое. Мальчик, отец и я взирали на сифу Таня с благоговейным трепетом, а тот строил смешные рожицы и размахивал непропорционально маленькими ручками. Своим видом он напоминал марионетку. Мы все смеялись.

– Как вам это удалось, сифу? – спросил я, когда мы ушли.

– Все наше тело покрыто слоями соединительной ткани, которая называется «фасция», – принялся разъяснять учи-

тель. – Выполняя специальные практики, можно научиться управлять фасцией, в том числе менять форму суставов. Я разобрал свои плечевые суставы, и руки легко вошли в рукава.

Сифу Тань не любил демонстрировать свое мастерство цигун на людях, но однажды он сделал это при мне. В тот день мы пошли в зоопарк – там и проявилась его озорная натура.

Было жарко и влажно. Львы разлеглись в клетке, как большие ленивые домашние кошки. Один посетитель принялся кричать им, чтобы они встали на ноги и вели себя, как подобает львам.

– Гляди! – шепнул учитель.

Он вытянул указательный и средний пальцы, а большой, безымянный и мизинец сложил вместе (жест, именуемый «мечом из пальцев») и украдкой направил из вытянутых пальцев заряд энергии в спину самого крупного льва. Секунд через двадцать зверь с громким рыком вскочил и принялся бегать кругами в погоне за собственным хвостом. Вокруг клетки собралась толпа. Лев с неистовством предавался своему занятию. Я заливался смехом. Через несколько минут сифу Тань незаметно взмахнул рукой, посылая энергию в «третий глаз» зверя, и тот сразу же успокоился. Зевнув, он улегся и уснул за считанные секунды.

Затем мы подошли к вольеру, по которому скакали голосившие без умолку обезьяны.

– А не отдать ли нам небольшой приказ мартышкам? – предложил учитель.

– Давайте, – поддержал я.

Сифу направил пальцы на самую большую и горластую обезьяну. Внезапно та остановилась и затихла. Она выглядела озадаченной. Мастер жестом велел животному встать у стены вольера, после чего взмахнул рукой – и примеру первой обезьяны последовала еще одна. Так, одну за другой, учитель построил всех обезьян в шеренгу вдоль стены.

# 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.