

Сонг Парк

**8 ОСНОВ
ОБРЕТЕНИЯ
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ**

△ Как выиграть в кальмара с Кий Цигун □

Топ Рунета

Сонг Парк

**8 Основ обретения жизненной
силы. Как выиграть в
кальмара с Кийай Цигун**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 615.825.4
ББК 53.59

Парк С.

8 Основ обретения жизненной силы. Как выиграть в кальмара с Киай Цигун / С. Парк — «Издательство АСТ», 2022 — (Топ Рунета)

ISBN 978-5-17-145991-8

Каждый взрослый человек в какой-то момент задается вопросом: где найти метод, который позволит вести полноценную и здоровую жизнь, не поддаваясь внешним кризисам и течению времени? Профессор в области реабилитационной медицины Сонг Парк, Грандмастер боевых искусств (черный пояс 8-го дана), рассказывает о созданном им методе восстановления, укрепления и развития жизненных сил «8 Основ» Киай Цигун. Метод опирается на личный опыт автора в боевых искусствах, в китайской и тибетской традиционной медицине, а также на духовную подготовку в одной из самых сложных буддийских школ (дзогчен). Уникальность метода — в соединении движения, дыхания и звучания, которое дает утроенный эффект при ограниченном времени практики. Метод не требует ни особых условий, ни предварительной подготовки и обладает выраженным реабилитационным воздействием. История создания и оттачивания метода, занявшая не одно десятилетие, читается как захватывающий роман. А включение «8 Основ» в постоянную практику приводит к осязаемым результатам, о которых подробно рассказывают ученики мастера в соцсетях и на сайте kiaido.com. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.825.4

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-145991-8

© Парк С., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

От автора	7
Часть первая. На грани поражения	9
1. Однажды 20 тысяч лет назад...	10
2. Яма	12
3. Выживание	14
4. Пиррова победа	16
5. Поражение	18
6. Разворот	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сонг Парк

8 Основ обретения жизненной силы.

Как выиграть в кальмара с Киай Цигун

© Сонг Парк, текст

© Маслова Н., фото

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Большинство людей находятся в плену совершенно ложной концепции. Считается, что человек с годами хиреет, слабеет, теряет остроту ума и скорость реакции, превращаясь в итоге в немощное существо.

Всякое бывает, и жизнь отдельного человека развивается по своей траектории. Но, на мой взгляд, с каждым годом человек должен становиться сильнее. Эта сила иная. Она отличается от бесшабашной энергии юности или мощного потока зрелых лет. Но это – настоящая Сила. И физически, и ментально, и духовно с возрастом человек должен выходить на свой личный максимум.

Да, может быть изношено тело. Но оно должно быть достаточно сильным, чтобы вести полноценный образ жизни, а не ложиться неподъемной ношей на плечи детей. Старость – время, когда для тебя больше нет нерешаемых проблем. Человек, как матерый волк, должен к этому моменту научиться решать любую задачу, поднимаясь уровнем выше того, на котором она возникла.

Спокойная уверенность в себе и в жизни. Поддержка и надежный тыл для молодых волков. Самодостаточное тело. Знание. Понимание. Опыт. Вот что такое старость. А не немощный, почти недееспособный белковый куль.

Тибетцы называют жизнь в одном теле – срок. И к концу срока человек имеет то, что создавал сам на протяжении всей жизни. Год за годом. И если ты хочешь встретить старость красиво и достойно, начинать надо прямо сейчас. Пока есть время.

Заботиться о теле. Выполнять практики и питать. Улучшать состояние ума и совершенствовать способы мышления. Выстраивать гармоничные отношения с миром и с собой. С тем чтобы потом, в нужный момент, собрать, потянуть за нить и явить миру и себе сотканный узор твоей жизни, выйдя на пик собственной формы и Пути.

В книге я представляю метод, который дал мне возможность вести полноценную и здоровую жизнь, несмотря на болезни и травмы, угрожавшие полностью ее перечеркнуть. Я уверен, что он поможет многим людям решить задачу, как выйти и удержаться на пике жизненной формы независимо от возраста и исходного состояния.

Я рассказываю историю его создания, которая продолжалась почти два десятилетия. Изначально у меня не было намерения делиться личной историей, но, видимо, момент настал. Все, что вы прочтете в книге, – это не описание чудесного исцеления и триумфа, последовавшего за озарением. На моем пути было куда больше горечи поражений, чем сладости побед. Была череда глупых поступков и их последствий, быстрых падений и долгих подъемов, длительных переходов во тьме и кратких проблесков света. Это правда жизни, без прикрас и ретуши. Свидетельство крови и пота, стоящих за любым настоящим знанием. Это самонаблюдение без попыток кому бы то ни было что бы то ни было навязывать или доказывать.

Создана школа, которая помогает не только познакомиться с методом, но также изучить и освоить его. И благодаря школе – Академии Киайдо, энтузиастам и практикам метод развивается, его история продолжается и дописывается прямо сейчас.

Сонг Парк,

черный пояс 8-го дана (Грандмастер боевых искусств), профессор в области диагностики и реабилитационной медицины, основатель Киайдо и Киай Джицу



<https://kiado.com/facility/8-osnov-zhiznennoj-sily/>

Часть первая. На грани поражения



1. Однажды 20 тысяч лет назад...

Я смутно помню то время – жизнь стирает память прошлых воплощений, давая возможность начинать каждый раз заново, с чистого листа, не обремененными ни опытом, ни знаниями, ни памятью о перенесенных трудностях и страданиях. Двадцать тысяч лет назад человечество переживало недолгий расцвет, вслед за которым пришел кажущийся теперь бесконечным период упадка, разрухи и тьмы.

Всемирный потоп завершил падение той цивилизации. Люди на планете сохранились, но в относительно небольшом количестве. Были потеряны технологии, информация, научные знания и достижения искусства, жилища, инфраструктура, поддерживавшие комфортное существование. Люди оказались в положении детей, брошенных на необитаемых островах, в которые превратились самые высокие горы. Нехватка пищи заставила людей ожесточиться, убивать друг друга, учиться выживать и заново создавать цивилизацию.

Примерно 10 тысяч лет назад произошла неолитическая аграрная революция, позволившая решить вопрос дефицита пропитания и начать создавать запасы пищи. Только после этого стало возможным приступить к восстановлению науки, искусства, образования, созданию государств. На это ушло еще 5 тысяч лет. История человечества, какой мы ее знаем, стала фиксироваться и сохраняться благодаря письменности, возникшей или восстановленной примерно тогда же. Практически все, что мы знаем о человечестве сегодня, вмещается – за редким исключением – в эти последние 5 тысячелетий. Однако знания и плоды сознательной деятельности каждого человека и всего человечества не теряются. Они сохраняются в памяти, и со временем, по мере развития сознания, человек, подталкиваемый острой жизненной необходимостью, может вспомнить что-то из того, что он знал прежде.

Двадцать тысяч лет назад многое, о чем сегодня можно только мечтать, было повседневной реальностью. Даже в самом дерзком воображении, вскормленном на фантастике, мы не можем представить, как была устроена жизнь. Я помню очень немногое из того времени: что-то связанное с действием, что-то – с обрывками знаний, и лишь иногда я вижу мельком картины той прекрасной обители, в которую человек превратил тогда нашу планету.

Я видел ажурные строения, взметнувшиеся высоко в небо – гораздо выше самых высоких современных зданий. Но это не были иглы, уродливо пронзающие небесную синеву, а длинные волнообразные структуры, которые не заслоняли небо, а, скорее, украшали его. Высоко в небе можно было увидеть деревья, цветы, траву, птиц. Не металлические и не бетонные – эти структуры были сделаны из какого-то пластика в сочетании с живыми растениями. И служили одновременно дорогами для перемещения людей и животных.

На пересечении главных магистральных линий располагались ажурные паутинообразные соединения, украшенные светильниками, вьющимися растениями, фонтанами и чем-то наподобие висячих мостов, беседок, мест отдыха и созерцания. В основании можно было увидеть сооружения, которые так гармонично вписывались в ландшафт с преобладанием зелени лесов и полей, а также рек и иных водоемов, что их невозможно было воспринимать как нечто чуждое природе. Воздух был чистым и свежим, с волнами приятных ароматов, исходящих растениями и цветами.

Повсюду кипела жизнь, но без суеты и демонстративности. Люди были заняты своими делами: кто поодиночке, кто группами, местами значительными. Голоса звучали энергично, мелодично и гармонично, создавая впечатление здоровья, радости, наполненности и свободной спонтанности. Впрочем, голосов было не так много, поскольку большинство людей общались телепатически, легко понимали друг друга и явно умели сотрудничать. Каждый выглядел отдельным, полностью осознающим себя, и в то же время был частью единого целого со всеми другими людьми, природой, планетой и потоком самой Жизни.

Это воспоминание было довольно отчетливым, ярким и почему-то связанным с практикой особого массажа, который я назвал Киай Шиаци. Именно тогда я увидел всю эту завораживающую картину и идентифицировал с датой 20-тысячелетней давности. Я видел там и многих знакомых, которых легко узнал. Заметно было, что и они, и я сам находились в значительно лучшем состоянии, чем сейчас, – видимо, воспитание, образование и уклад жизни были тогда гораздо совершеннее.

Каждое воплощение дает не только возможности для роста и развития, но и сопряжено с риском. Физически мы подвержены многим рискам, сопровождающим внутриутробное развитие. Но еще больше рисков таит среда, в которую попадает наше сознание. Мы впитываем в себя все вибрации среды, а они могут оказаться гораздо более грубыми, чем состояние, которое мы оставили в прошлом воплощении. Мы можем оказаться в обстоятельствах, в которых не получим надлежащего образования и знаний или вообще лишимся безопасности и комфорта.

Почему я возвращаюсь к тому воплощению? Потому что все, что было до и после, меньше по уровню проявления знаний и способностей. Вместо того чтобы разыскивать нужную информацию во всей временной ленте, достаточно отправиться именно в это хранилище данных. К тому же это было одно из наиболее удачных и успешных воплощений, где наиболее полно проявились все мои способности и знания.

Вся память содержится в душе – Причинной Оболочке, которая является вполне живым и отдельным существом, хранящим достижения всех наших воплощений. Конечно же, не только хороших – всех. Чем больше человек связан с собственной душой, тем легче ему вспомнить. Постепенно память начинает работать автоматически, предоставляя нужную информацию или даже пробуждая какой-то навык в моменте. Но те ее области, которые связаны с более глобальными и комплексными знаниями, доступны только в сновидениях или в медитативных погружениях.

2. Яма

Метод «8 Основ», как мне теперь видится, тоже плод воспоминания. Весной 2005 года я не думал о том, что вспоминаю то, что знал. Я нащупывал траекторию действий и искал способ совершить чудо и вытащить себя из глубочайшей ямы, в которую я попал. Вытащить быстро, восстановить еще быстрее, развернуть от умирания к жизни и вернуть мне хотя бы малую часть тех сил, которыми я обладал до того, как упасть в яму, в которой был острый панкреатит, ведший меня к мучительной и скорой смерти.

Как я попал в эту яму? Самонадеянность и гордыня, помноженные на глупость. И иллюзия неуязвимости. Мне было 42 года, я находился на пике физической формы. Я был гибок и эластичен, с легкостью делал сложнейшие асаны йоги, с одной стороны, с другой – имел броню мышц, достаточную, чтобы держать любой удар от любого мастера боевых искусств, был быстр, силен и обладал молниеносной реакцией. К тому же я уже достиг уровня Грандмастера боевых искусств и развил недюжинные энергетические способности. В то время я преподавал энергетические удары и защиты: путем концентрации, особых методов дыхания и применения специальных звуков, издаваемых собственным голосом, можно было легким касанием лишать оппонента сознания, а также останавливать удары. Именно эти умения привели меня к тому, что я сам вырыл себе яму.

Мировую известность я получил как специалист в сфере Киай (воздействия звуками) и методов боевых искусств, связанных с энергетическим воздействием, в частности техник остановки ударов руками и ногами при помощи звука. Меня приглашали во многие страны мира, где все хотели увидеть подобное чудо и, конечно же, научиться. Но я сталкивался с тем, что люди отказывались верить в происходившее у них на глазах. Для большей убедительности я предлагал любому из участников многочисленных семинаров нанести мне удар в живот в полную силу – его я принимал просто на тело. Несложно представить, с какой силой и скоростью в меня влетал хорошо натренированный удар рукой или ногой, способный проломить кирпичную стену. Это было впечатляюще и без дальнейших демонстраций: я принимал удар напряжением всех мышц тела и живота, и тут раздавался хрустящий звук. Но когда я просил повторить удар и, издав негромкий звук в сочетании с легким пассом руками и особым методом дыхания, останавливал его до того, как он достигал цели (либо удар входил в контакт с телом, но уже обессиленный и пустой), картина мира самых матерых бойцов и адептов боевых искусств рушилась.

Впрочем, даже тот факт, что наносили удары их же друзья, которые не могли знать меня и уж точно не подыгрывали мне, не пробивал их ментального сопротивления. «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда!» Легче было заподозрить подвох, трюк, договоренность, чем допустить, что такое возможно. Поэтому я всегда сталкивался с желающими доказать невозможность таких действий или такого мастерства. Иногда в варианте: «Может, это и возможно, но точно не против меня». Наверное, очень страшно встретить нечто, находящееся за пределами собственного понимания и умения. Проще было «разоблачать» меня, отрицать увиденное. На каждом семинаре и нередко после семинара находились «разоблачители», которые настаивали на правде удара, чтобы удостовериться, что мои действия не трюк или оптический обман. Конечно, можно было не вестись на эти требования и отказывать, но самонадеянность вместе с наивным желанием просветить людей, открыть им глаза на другие возможности человека, заставляли меня принимать эти вызовы. Принять два удара в одно место за один день, если это хорошо поставленные годами тренировок удары, – максимум, на что способно тело. Больше – неизбежно травматично. И после лучше неделю восстанавливаться. Я получал минимум четыре удара за семинар.

И однажды у меня был марафон семинаров – каждый день в течение недели. Плюс обильные ужины с возлияниями и почестями и ежедневные переезды. И мое тело не выдержало – образовалась огромная киста поверх поджелудочной железы. Мне стало плохо при перелете из Европы в США. Восемь часов в воздухе я провел в непрерывной агонии. Стонал весь перелет, чем доставил много неудобств соседям. Но мне было не до них. Прибыв в Чикаго, я решил, что это пищевое отравление, и пытался справиться промыванием желудка, голоданием и другими доступными способами. Только через неделю адских болей, от которых уже не мог спать, я решил отправиться в госпиталь.

В госпитале томография показала пятисантиметровую кисту на поджелудочной железе и системное воспаление в грудной и брюшной полостях. Под раздачу попали перикард, диафрагма, почки, селезенка, желчный пузырь и печень. Такова была цена недельного самолечения из-за неправильного диагноза. Я оказался в реанимации на специальной кровати с тремя пультами в руках: управление кроватью, телевизором и «дорогой в рай» – нажатие одной кнопки завершалось впрыскиванием морфия в вену. При этом мне запретили есть и пить минимум сутки. Первая же доза морфия принесла мне долгожданное облегчение, горячий восходящий поток унес меня куда-то вверх, подальше от страдающего тела. Следующие впрыски были не столь впечатляющи, но вполне действенны. Они отделяли меня от тела с его болью и болезнью, они отделяли вообще от всего, что хоть как-то доставляло дискомфорт, не только физически, но и психически. Но на второй день я осознал, что это дорога с билетом в один конец...

В яме потери здоровья была другая яма, имя которой – смерть. Я умирал. Умирать было проще, чем выжить. Даже, в общем-то, легко и приятно, если учесть неограниченные дозы морфия, которые вливались в меня после нажатия кнопки пульта, – ведь гуманные врачи пытались облегчить мое неизбежное, с их точки зрения, умирание. Боли уже не было, морфий успешно гасил ее. Были странные состояния эйфории, перемежающиеся с видениями и растворением сознания в каких-то облаках, в которых рождались пузыри, раскрывавшиеся в пространства событий. В основном видения были из текущей жизни, но порой вперемешку с чем-то совершенно иным. Причем во всех этих пространствах я всегда чувствовал и осознавал присутствие моего Духовного Учителя, беспристрастно наблюдавшего и как бы свидетельствовавшего происходящее. Иногда я обращался к нему с вопросами, вполне банальными и очевидными. Хотя, скорее, это было телепатическое общение, так как сил говорить уже не осталось.

Вопрос: Я умираю?

Ответ: Да. Ты практически уже умер.

Вопрос: Но я еще здесь. В принципе, умирать не так страшно и трудно. Может, это и есть мой час и мне уже пора?

Ответ: Это твой выбор. Выжить будет нелегко, почти невозможно.

Вопрос: Но как же быть со всем, что я узнал, всем, что наработал, но не успел реализовать и передать?

Ответ: Это не важно. Расслабься. Не переживай об этом.

Вопрос: Но мои близкие, мои друзья еще не готовы к тому, что меня нет. Это, скорее всего, убьет мою маму.

Ответ: Одного этого мало, чтобы выжить.

Вопрос: Но я смогу выжить? Я не готов уходить, я еще не завершил здесь свои дела.

Ответ: Все зависит от тебя. Но гарантий успеха нет, как нет и гарантий, что у тебя что-то получится.

Вопрос: Мне кажется – или вы действительно здесь, рядом со мной? Слева надо мной?

Ответ: Я всегда здесь, независимо от того, умрешь ты или выживешь. Но видишь ли ты – это зависит от тебя.

Вопрос: Я выбираю жизнь. Я смогу?

Ответ: (безмолвие).

3. Выживание

Я выжил, потому что потребовал извлечь морфийную иглу и стиснув зубы вцепился в умирающее изможденное тело, которое еле двигалось, похудело, одеревенело и совершенно перестало слушаться. Еще совсем недавно пластичное, гибкое и сильное, тело превратилось в груды с трудом приводимых в движение костей и массу окаменевших мышц, склеившихся, свернувшихся в узлы и полностью потерявших эластичность. Я не мог их ни промассировать, ни просто продавить. Сердце билось с трудом, а воспаление диафрагмы и перикарда сдавило грудь и не давало полноценно дышать. Ко всему прочему, воспаление поджелудочной железы, селезенки и желчного пузыря совершенно обесточило пищеварение – я едва мог есть, и только благодаря моим друзьям, которые готовили для меня пищу – легкие бульоны и жидкие каши, – я продержался достаточно долго, чтобы пережить кризис.

Первая задача – выжить – была выполнена. Но теперь мне предстояло либо переломить ситуацию и свое состояние в сторону здоровья и полноценной жизни – либо сделаться инвалидом, сидящим всю жизнь на диете и не способным ни на что из того, что составляло до этого мою жизнь. Кисту необходимо было вырезать, поскольку ее размеры угрожали постоянным риском воспалений и нарушениями функции поджелудочной железы, равно как и прилегающих органов. Кроме того, она могла увеличиться. Но из-за острого воспалительного процесса операция была отложена.

Меня отправили домой. Через месяц я должен был вернуться на операцию. Во время диагностики были обнаружены еще и камни в желчном пузыре – он был переполнен и готов взорваться. По мнению ведущего врача, именно он был причиной воспаления поджелудочной железы. Все мои доводы, почему и как возникла киста, были выслушаны снисходительно и полностью отвергнуты как ненаучные и вообще бредовые. Поэтому желчный пузырь решено было удалить, и это нужно было сделать немедленно, невзирая на воспаление. Я воспротивился, чем вызвал большое недовольство хирурга, который настаивал на операции и утверждал, что желчный пузырь уже негоден и никогда не улучшит своего состояния, что он не особо и нужен, так как печень может компенсировать его отсутствие и люди прекрасно живут без него. Но я уперся и предложил вернуться к этому вопросу через месяц, когда буду готов к операции по удалению кисты.

Следующий месяц я провел в едином порыве, на который были брошены остатки моих жизненных сил. Я понимал, что операция на поджелудочной может поставить окончательный крест не только на моей карьере эксперта боевых и целительных искусств, но и на самой возможности полноценной жизни. Собрав волю в кулак, я делал вращения животом в области солнечного сплетения в сочетании с дыханием, визуализацией света и, когда хватало сил, звучанием. Помимо этого, мне нужно было предпринять очистку желчного пузыря от камней. Это был месяц яростной и бескомпромиссной борьбы, потребовавшей все мои силы и всю мою волю. Я ничем больше не занимался. Но через месяц томография показала исчезновение кисты, а УЗИ – отсутствие камней в желчном пузыре.

Операцию отменили, но лечащий врач-хирург (как я узнал позже, он был светилом) вцепился в меня мертвой хваткой: давай вырежем желчный пузырь, это он причина панкреатита. Мы же, напирал он, договаривались, что вырежем, как пройдет общее воспаление. Я ему отвечал, что уже очистил его, убрал все камни, призывал в свидетели специалиста по УЗИ. Хирург настаивал: если один раз образовалось столько камней, они будут возникать постоянно, и все равно придется вырезать этот злосчастный и, по большому счету, никчемный пузырь. К тому же это рутинная и легкая операция без тяжелых последствий, да и шрам будет почти незаметным. И как я вообще могу подвергать свою жизнь такому риску, живя на бомбе из-за этого органа, без которого все люди, у кого его удалили, прекрасно себя чувствуют, и даже лучше,

чем с ним?! Я ответил, что мои внутренние органы – единственные драгоценности, которыми я обладаю, других не накопил. Хотя я никогда не видел свой желчный пузырь, все равно им дорожу, очень к нему привязан и ни за что с ним не расстанусь без крайней необходимости. Тем более что за месяц я умудрился убрать все камни. Хирург был в отчаянии от моего упрямства и «невежества», он пригрозил неотвратимым и скорым возвращением камней в желчном пузыре, на что я ответил: если они вернуться, я снова от них избавлюсь. Никогда не забуду последние слова моего врача, который наконец отказался от своих искренних попыток спасти мою жизнь и мое здоровье: «Если у вас есть такие способности, направьте их на что-то полезное...»

4. Пиррова победа

Казалось бы – ура, я победил... Но цена победы делала ее Пирровой: выиграв битву, я, судя по всему, проигрывал войну. Когда видишь цель ясно и четко, то можешь сфокусироваться на ней, бросить все силы на ее достижение, не думая о том, что будет после. Особенно если нет гарантий, что цель достижима. Но вот цель достигнута и можно осмотреться, оценить, какой ценой. Только теперь, расслабившись и освободившись от нависшей угрозы, я заметил, что жизненной энергии осталось ровно на то, чтобы дышать. Добраться до туалета и доползти обратно казалось подвигом. Я с трудом проглатывал пищу, заботливо приготовленную друзьями. С усилием открывал глаза и смотрел по сторонам, наводя резкость. От душевной паники спасала нехватка энергии на осмысление происходящего. В голове вяло вертелись обрывки мыслей о том, что же делать дальше. Утомительно было даже лежать – приходилось поворачиваться, чтобы избежать пролежней.

Тело как будто все же решило умереть, оно не поняло намерений своего хозяина и проигнорировало мое решение жить. Оно окостенело, задубело, онемело. Давали о себе знать и внутренние последствия распространения воспаления. Меня скрутило и согнуло куда-то вперед и немного влево, потянув туда же и голову. Левая рука перестала подниматься, безжизненно повиснув; любые попытки поднять ее хотя бы до горизонтального положения отдавались острой болью внутри, как будто затягивалась колючая проволока, обмотанная вокруг сердца. Заметив это, я испугался, запротестовал и попытался резко поднять руку вверх. От пронзившей сердце боли у меня подогнулись колени, я упал, ударившись коленными чашечками об пол, и затем повалился всем телом. Это был настоящий шок. Но еще сильнее был ужас, охвативший все мое существо. Он заставил меня сразу подняться с пола. Я инстинктивно осознал, что если я сейчас не смогу встать, то это будет катастрофа. Левая рука почти не поддерживала тело, но правая справилась и подняла меня. Ноги, все еще ватные, смогли удержать меня, и я какое-то время стоял, пытаюсь успокоиться и понять, насколько все серьезно.

Я отказывался верить, что, поднимая руку, могу упасть – даже на такое элементарное движение конечности мое тело было не способно. Я решил еще раз поднять руку. Результат оказался тем же: у меня подогнулись ноги, я опустился на одно колено, удержав себя от полного падения. Тогда я решил сесть и исследовать, насколько все плохо. Я осторожно поднимал левую руку и заметил, что каждая такая попытка натягивает что-то вокруг сердца. Видимо, во время воспаления склеились или скрутились фасции в области перикарда, и теперь они превратились в колючие жгуты, обмотанные вокруг сердца. Поднимание рук натягивало их, а дальше тело пыталось защитить меня от повреждения сердца, выключая сознание и роняя меня на землю. Я потихоньку увеличивал высоту подъема, но даже за несколько недель так и не смог поднять руку до горизонтали. Если же я забывался и делал резкую попытку поднять ее, я оказывался на полу...

Боль вокруг сердца была не единственным препятствием. Любые движения, скручивающие или изгибающие торс, отзывались множественными очагами острой боли, настолько сильной, что мое сознание не могло противостоять ей и просто сдавалось, а тело переставало слушаться. Если добавить к этому «потерю» левой руки, а также скованность и одеревенелость ног, спазм диафрагмы и всех межреберных мышц, можно легко догадаться, что йога, которая вполне могла меня исцелить, была для меня потеряна как доступный и подходящий инструмент для восстановления.

Поначалу я возлагал большие надежды на Янтра-йогу – тибетскую йогу, переданную моим Духовным Учителем, так как посвятил ей десять лет. Это действительно мощный и самый совершенный метод йоги из всех мне известных. При подобающем овладении методами Янтра-йоги можно достичь настоящих чудес реализации, включая окончательное просветление. Но

болезнь закрыла для меня возможности этой практики. Я уже не мог вернуться к тому уровню, который был когда-то освоен. Позже я неоднократно пытался восстановить эту практику, но мне так и не удалось этого сделать, о чем я и по сей день сожалею.

Попытки растянуть окоченевшие и завязавшиеся в узлы мышцы со склеившимися каналами, одеревеневшими сухожилиями и связками ничего не давали. Никакого прогресса, никаких сдвигов за недели упорного труда. Не удавалось преодолеть омертвление тела и хоть немного обратить этот процесс, хотя бы частично вернуть гибкость. Количество не переходило в качество, силы тратились впустую, разочарование и страх усугублялись вместе с неудачными попытками помочь телу китайскими лекарствами, иглотерапией, гомеопатией, массажем и всеми известными мне на тот момент практиками цигуна.

Одно дело – получать эффект от практик и подобных методов, когда ты здоров или не тяжело болен. Совсем другое – когда ты сокрушен, обессилен и обесточен. Из-за внутренних спаек тело вывернуло налево и вперед так, что выпрямиться стоило колоссальных усилий, а если не выпрямляться, то появлялся дискомфорт и ощутимый застой в грудной клетке. Мне не хватало дыхания из-за плохого состояния диафрагмы и вошедших в клинч межреберных мышц. Прежде чем получить пользу от обычных методов цигуна и от дыхательных упражнений, мне предстояло найти метод для того, чтобы все же выпрямиться, расправить фасции и открыть энергетические каналы тела.

Я перепробовал все, что знал и чем владел к этому моменту. Мои собственные методы оказались полностью непригодными, так как я привык делать упражнения наивысшей сложности, требовавшие пика формы и подготовки. Я не был готов к тому, что потеряю контроль над своим телом и большую часть силы и энергии, а без них невозможно было делать то, что я считал для себя базовым уровнем. В течение десятков лет я двигался, расширяя горизонты возможностей силы, скорости и координации. Но у меня больше не было натренированного тела – только его руины, в них едва теплилась жизнь, неспособная восстановить самое себя.

5. Поражение

На какое-то время я согласился с поражением. Сдался. Я знал, что уже сделал все возможное, применил все, что знал и умел. Я потерпел фиаско. Рухнул бизнес, который строился на моей силе и здоровье, быстро закончились личные отношения (я ни за что не хотел быть обузой), так же быстро растаяли финансовые сбережения, в результате чего я лишился крова. Но самой большой потерей было не это.

Я всегда верил в себя. Как бы ни было сложно и трудно, в какие бы опасные ситуации я ни попадал, какие бы преграды ни встречал, как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда знал: преодолю. Я пережил много взлетов и падений, много несчастий и страданий, перенес немало серьезных травм и болезней, но никогда не сталкивался с такой безысходной ситуацией, как было на этот раз.

Когда я впервые допустил, что на сей раз не справлюсь, мне эта мысль показалась нелепой и трусливой. Но каждый день в тщетной борьбе за оживление тела приносил все более убедительные признаки неразрешимости проблем и безвыходности положения, и во мне потихоньку поднимались могучие ростки сомнений. Ничто так не лишает сил и мотивации, как сомнения. Они окончательно подорвали мой дух, который и так держался на волоске. Я еще не признавался себе, но уже сдался. Я затих. Впал в оцепенение и внутренний ступор, был загнан в тупик, из которого – я знал наверняка – выхода нет...

Несмотря на все мои усилия и потуги, процесс умирания не прекращался. Тело как будто получило сообщение, что этого кризиса не пережить, сопротивление бессмысленно, восстановление невозможно, разрушения велики и слишком далеко зашли. И оно включило механизмы самоуничтожения, которым никакие методы были нипочем, – тело сочло, что я прошел точку невозврата. И продолжало стремиться к праху, из которого вышло и куда всем нам суждено вернуться. Тело не отзывалось ни на какие стимулы, не говоря о том, чтобы как-то включиться в восстановление. Оно больше не хотело жить, оно требовало пассивности и покоя, методично раздавливая меня под своей тяжестью, которая ощущалась все сильнее. И это несмотря на то, что я сильно исхудал. Я был изможден, высох и согнулся куда-то влево. К тому же я стал лысеть, теряя довольно пышные и длинные (ниже плеч) волосы целыми пучками.

Выглядел я жалко: истощенный, с потухшим взглядом и поблекшей кожей, с перекошенным телом, слабым голосом, с жидкими поседевшими волосами, сквозь которые явственно проглядывала внезапно образовавшаяся лысина. Люди не узнавали меня – ведь еще полгода назад я сиял здоровьем и силой, излучая уверенность и радость жизни, имел хорошую осанку и отличное телосложение. Я не мог сам себя видеть в зеркале – оттуда на меня смотрело существо, похожее на мою исковерканную тень...

Когда все рушится, единственным убежищем является пространство за пределами мирского. Пространство духовных практик, медитаций и ретрита. Туда я и обратился, как к последнему средству, но уже безо всяких чаяний и надежд. Раз я не мог спасти тело, то желал хотя бы успокоить смятение души и привести в порядок упавший дух. Я выбрал медитацию восстановления здоровья и продления жизни и погрузился в нее на месяц. Это было непросто, так как я с трудом сидел из-за болей в ногах и не мог выпрямить спину. Слабый голос дрожал, периодически падая до шепота, я впустую шевелил губами, пытавшимися пропеть мантры. Ум с трудом справлялся с концентрацией и визуализациями, а эмоции зачухли и шли невнятным фоном. Практика медитации не восстановила меня физически, но постепенно голос стал обретать силу, и я смог раздышаться. В какой-то момент я ощутил, что процесс умирания остановился. Учитель и Учение никогда не подводили меня – не подвели и в этот раз.

Я больше не скатывался в могилу. Но разворота не произошло. Тело как будто замерло в одной точке. Оно не тянуло меня вниз, но и не подавало признаков восстановления. Я завис в

промежутке между жизнью и смертью, здоровьем и болезнью. Нужно было что-то предпринять, но я не знал, что именно. Я уже перепробовал все, что только мог. У меня не было больше ни старших карт, ни козырей. Оставалась лишь одна, но я не знал, джокер это или пустая карта. У меня не было опыта ее применения – была только гипотеза.

Речь идет о моем увлечении целительными звуками, которые я изучал и исследовал к тому моменту на протяжении лет пятнадцати. К практическому применению звуков я только подбирался, хотя и получал обнадеживающие результаты как в целительных практиках, так и в боевых искусствах. У меня не было ни знаний, ни опыта применения звуков в ситуациях, подобных моей. Но я не мог не заметить, что пение мантр существенно облегчило мое состояние и в значительной степени восстановило дыхание.

6. Разворот

Неожиданно мне пришло приглашение в Европу для проведения семинара боевых и целительных искусств. Его прислали люди, которые ничего не знали о моем положении; для всех знакомых, информированных о моей болезни, было очевидно, что я не в состоянии проводить подобные семинары. И я принял трудное решение. Может показаться, что это был отчаянный шаг вопреки ограничениям, вызванным болезнью. Но согласие участвовать в семинаре мобилизовало меня и заставило сфокусироваться на решении новой задачи: как за семь недель восстановить энергию и радикально изменить состояние своего тела, чтобы быть способным вести семинар и демонстрировать высокий уровень боевых искусств, оправдывавший полученное приглашение. И это при том, что я не был уверен, смогу ли перенести перелет из Калифорнии в Европу...

Согласившись на проведение серии семинаров в Бельгии и Нидерландах, я стал лихорадочно соображать, как же именно могу восстановиться. У меня оставалась лишь одна неиспользованная карта – звуки. И я решил попробовать.

Следующие пять недель ушли на нащупывание тех способов восстановления, которые могли подойти в моем полуинвалидном и все еще изможденном состоянии. Большую часть времени я проводил в постели и на сверхусилии воли сидел и медитировал. Часть медитаций я проводил лежа – нехватка сил не позволяла сидеть долго. Я выводил себя на площадку перед домом на холмах Северного Беркли, прямо напротив залива Сан-Франциско, где друзья любезно предоставили мне убежище: замечательный вид, превосходный воздух, а я держусь за перила и пытаюсь делать упражнения. Стоять прямо и ровно мне было сложно из-за внутренних спаек, ноги подводили меня, особенно когда надо было балансировать на одной ноге.

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.