

Сонг Парк

A portrait of Song Park, a middle-aged man with short, graying hair, wearing a blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and slightly blurred.

8 ОСНОВ ОБРЕТЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

△ Как выиграть в кальмара с Кий Цигун □

Сонг Парк
**8 Основ обретения жизненной
силы. Как выиграть в
кальмара с Киай Цигун**
Серия «Топ Рунета»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66909618

8 Основ обретения жизненной силы. Как выиграть в кальмара с Киай

Цигун: АСТ; Москва; 2022

ISBN 978-5-17-145991-8

Аннотация

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 ощутимым результатам, о которых подробно рассказывают ученики мастера в соцсетях и на сайте kiaido.com.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	6
Часть первая. На грани поражения	9
1. Однажды 20 тысяч лет назад...	10
2. Яма	15
3. Выживание	21
4. Пиррова победа	25
5. Поражение	30
6. Разворот	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Сонг Парк
8 Основ обретения
жизненной силы.
Как выиграть в
кальмара с Кийай 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 кон-

ду 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 чередой 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, стоя-

щих 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://kiaido.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 письмен-

ности, 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 распола-

гались 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, источаемых 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 Шиацу. 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 лучше 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!» Лег-

че 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 праве 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 неограничен-

ные 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 грудку 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. Кро-

ме 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. Хоть 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 вернутся, 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 поползти 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, потянуло туда же и голову. Левая рука перестала под-

ниматься, 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 спаяк 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: преодолею. 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 внутрен-

ний 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 зачали 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 во-

ли 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.