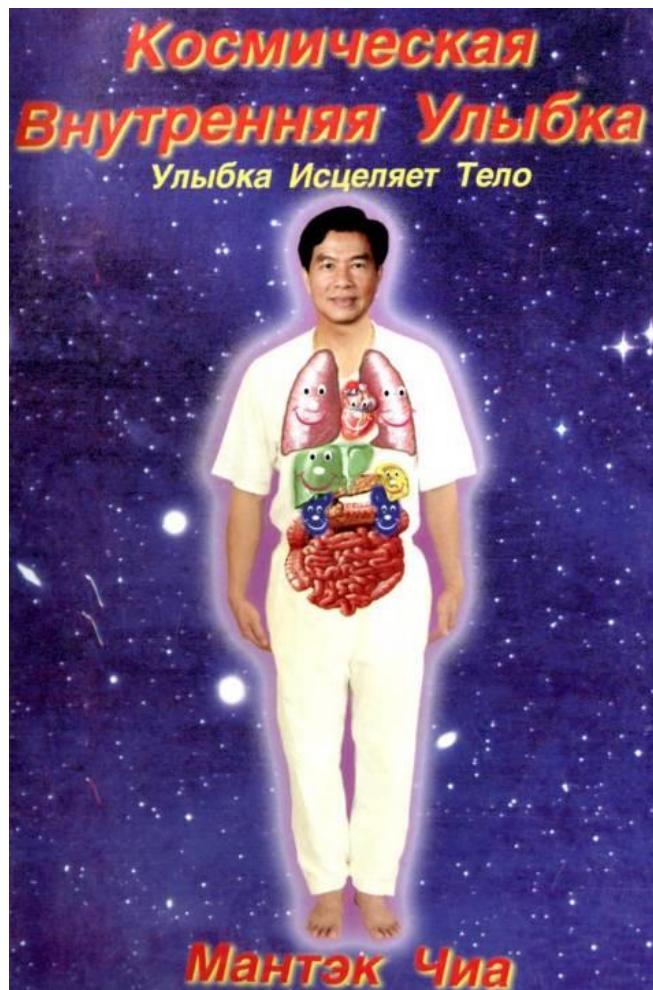


Мантэк Чия – Космическая внутренняя улыбка
Улыбка исцеляет тело



*Cosmic Inner Smile
Smiling Heals the Body*

Mantak Chia

Edited by: Annette Dersken

Космическая Внутренняя Улыбка Улыбка Исцеляет Тело
Пер. с англ. Н. Балановская. — М.: ПутьВостока, 2002. — 52с.
ISBN 5-93508-012-5

В книге представлена практика Внутренняя Улыбка, которая является мощной медитацией внутреннего оздоровления и расслабления. Глубокое расслабление растворяет физическое и ментальное напряжение, которое может являться причиной блокирования течения энергии и появления нездоровой Ци. Внутренняя Улыбка усиливает энергию внутренних органов и желез нашего тела, всю нашу жизненную силу в целом, успокаивает и фокусирует наш "сердечный ум" (Шэн). Это делает нас более осознающими свое тело и нашу внутреннюю сущность, потому что мы учимся общаться со своими внутренними органами,

железами, позвоночником и другими специфическими участками нашего тела, а также со своей душой. Даосы обнаружили, что сознание находится у нас не только в головном мозге, но и во всех жизненно важных органах, а в более тонком смысле - в каждой клеточке нашего тела.

Ежедневная практика Внутренней Улыбки обеспечивает нас временем, чтобы взглянуть внутрь себя, поддержать связь со своими внутренними органами, нашей Ци, нашим дыханием и эмоциями. Это дает нам возможность замечать любые проблемы в момент их возникновения и помогает уравновешивать наши эмоции и добродетели.

Главный редактор *С. Орецкин* Оригинал-Макет *К. Соколов*

Перевод с англ. *Н. Балановская*

Лицензия № 066436 от 24.03.1999. Подписано в печать 23.11.02.

Формат 60x90/16. Печать офсетная. Усл.печ.лист. 3,25.

Тираж 10000. Заказ № 440

ISBN 0-935621-31-8 ©North Star Trust, 2002

ISBN 5-93508-012-5 ©Путь Востока, 2002

Новая книжная серия Вселенского Целительного Дао Мантэк Чиа

Мы с вами живем в удивительное время смены тысячелетий, когда человечество в своем развитии должно перейти на новую, более высокую ступень. Это время, когда нам дается возможность приобщиться к древнейшим знаниям, которые долгое время были достоянием лишь небольшого количества посвященных. Это произошло и с тибетским буддизмом, и с учением американских индейцев, и с даосскими практиками, пришедшими к нам из Китая. Даосский мастер Мантэк Чиа явил эти знания миру, создав систему Вселенского Целительного Дао. Роль Мастера Чиа в раскрытии практической стороны даосизма трудно переоценить. Он обучил своим техникам десятки тысяч человек по всему миру и подготовил более 1200 сертифицированных инструкторов и практикующих, которые так же несут эти знания людям. Система, созданная Мантэк Чиа это одно из учений, через которое мы можем вернуться в живой мир природы -Дао. В переводе с китайского Дао это путь. Однако это слово означает еще и закон природы, и искусство, и особую философию жизни.

Исцеляющее Дао - это система для лечения и предупреждения болезней, снятия стрессов и улучшения всех аспектов жизни. Ее ключевая концепция состоит в увеличении жизненной энергии, или ЦИ, при помощи физических упражнений и медитативных практик.

Исцеляющее Дао позволяет человеку в довольно короткий период времени восстановить свое здоровье, уравновесить эмоции, научиться соединять свою личную силу с космической энергией, которая нас окружает.

Книжная серия, издаваемая ЗАО "Путь Востока" и Евро-Азиатским Центром "Гармония", официальным представительством Мастера Мантэк Чиа в России и странах СНГ, знакомит читателя с основными практиками системы Вселенского Исцеляющего Дао Мантэк Чиа и дает возможность научиться получать необходимую нам жизненную энергию напрямую из природных источников, которые нас окружают.

Базовые техники, представленные в книгах "*Внутренняя Улыбка*" и "*Шесть Целительных Звуков*", предназначены для того, чтобы научить человека общаться со своими органами, наполнять их энергией. В обычной жизни человек обращает внимание на почки, печень или сердце, только когда у него начинают развиваться болезни. Но тогда часто бывает уже слишком поздно.

Даосы считают, что каждый орган обладает своим сознанием. Если обращаться к своим органам каждый день, следить, в каком состоянии они находятся и помогать имправляться со стрессами, то наше тело перестанет болеть, зашлаковываться и стареть.

Практикуя "Внутреннюю Улыбку" и "Шесть Целительных Звуков" мы снимаем напряжение с наших органов, наполняем их энергией здоровья и приобретаем спокойное и радостное настроение.

Дао утверждает, что эмоции человека целиком зависят от состояния наших внутренних органов. Если орган абсолютно здоров, он будет излучать позитивную энергию, которую даосы называют добродетелью. Так, добродетель почек - это качество нежности, добродетель сердца - любовь и радость. Но если с органами что-то не в порядке, они будут генерировать большую, негативную энергию. В тех же почках появится чувство страха, а в сердце - агрессивность. Однако трансформировать агрессию в любовь, а страх - в нежность возможно каждому. Если мы расстроены, разгневаны, обижены, то даосские практики помогут нам вернуться в спокойное и гармоничное состояние духа.

"Медитация Всемирной Связи", представленная в одноименной книге, становится особенно глубокой, когда ее действие усиливают тысячи других медитирующих, объединившихся в Круге сознания и осознания. Любой человек может развить в себе способность исцелять не только себя, но и других людей. Однако первый шаг на пути к достижению этой цели - достижение внутреннего покоя и счастья.

Вселенная обладает бесконечным запасом энергии, способной повысить качество

нашей жизни. Все, что нам требуется, соединиться с источником, что поможет нам понять принцип слияния трех умов.

Когда в разных концах земного шара в одно и то же время люди объединяются в этой медитации, она приобретает необыкновенную силу. Ее с легкостью сможет практиковать даже тот, кто никогда не работал с практиками Вселенского Целительного Дао.

Даосская практика, описанная в книге "*Даньтянь-цигун*", используется для развития Даньтяня и силы промежности.

Нам необходима энергия ЦИ и ее давление в Даньтяне как основа для большинства практик Целительного Дао, особенно таких, как Цигун "Железная Рубашка", Тайцзи-цигун и медитации.

Нижний Даньтянь является основным резервуаром энергии в теле. Это место, где мы сохраняем энергию, которую мы генерируем, собираем и поглощаем, занимаясь цигун и медитацией. Сохраняя энергию в Даньтяне, мы можем затем легко получить к ней доступ; если же этого не делать, ЦИ рассеивается и не может быть использована нами. Поэтому Даньтянь называют также "Океан ЦИ". Согласно теории китайской медицины, когда океан заполнен, энергия начинает переливаться в восемь особых, или "чудесных" меридианов. Когда заполняются эти меридианы, ЦИ течет в двенадцать обычных меридианов, каждый из которых связан с конкретным органом. Таким образом, Даньтянь является основой всей энергетической системы тела.

Занимаясь Даньтянь-цигун, мы учимся развивать давление Ци в Даньтяне и укреплять свои внутренние органы и фасции. При перемещении телесных жидкостей тела наша система полностью полагается на давление Ци. Увеличив давление Ци в своих органах и полостях тела, мы действительно можем увеличить свою жизненную энергию, укрепить внутренние органы и способствовать самоисцелению. Активизируются все системы - сердечно-сосудистая, лимфатическая, нервная, а также железы внутренней секреции; облегчается течение крови, спинномозговой жидкости и гормонов, так что работа сердца облегчается. Повышение давления в брюшной полости помогает увеличить давление Ци, которое используется для движения Ци, крови и лимфатической жидкости.

В книге "*Открытие Трех Даньтяней в Шести Направлениях*" представлена цигун медитация, которая усиливает нашу связь со Вселенной, открывая нас изначальной силе Космоса и энергии природы. Мы существуем благодаря уникальной комбинации жизненных сил, которые существуют вокруг и внутри нас. Данная цигун медитация усиливает наши взаимоотношения со Вселенной и углубляет наше понимание этой связи.

Практика упражнений, описанных в книгах "*Цигун "Железная Рубашка"*" и "*Тайцзи-цигун*", помогает укрепить не только мышечную систему, но и скелет, эндокринную, пищеварительную, сердечнососудистую, выделительную и нервную системы, а также кожные покровы.

Регулярная практика тайцзи-цигун и цигун "Железная Рубашка" обеспечивает продуцирование, поглощение и циркуляцию больших количеств ЦИ. Человек ощущает себя физически подготовленным, сильным, наполненным энергией ЦИ и не чувствует физической слабости.

В ходе медитации, описанной в книге "*Микрокосмическая Орбита*", производится циркуляция Ци по Управляющему и Функциональному Каналам. Эти два протока являются важнейшими, или питающими каналами для всех других каналов тела. Циркуляция по Микрокосмической Орбите помогает сохранить наполненность этих каналов, таким образом, обеспечивая хорошее течение Ци по всем другим каналам и органам. Снимая препятствия на пути потока Ци, мы можем смягчать отрицательные эмоции, усугубленные этими блоками.

Даосские практики, описанные в книге "*Исцеляющая Любовь*", научат читателя трансформировать свою сексуальную энергию и практически осуществлять связь между внутренними органами и головным мозгом, что позволит получить грандиозную энергетическую поддержку.

Цель базового даосского тренинга - объединить мозг, половые и другие органы в

единую систему. Если наш мозг производит слишком много энергии, он может накапливать эту энергию в органах. Излишек сексуальной энергии также может накапливаться в органах и трех Даньтянях. Если мозг производит слишком большое количество энергии высшего порядка и не может сохранить ее, мы вынуждены ее "сбрасывать". Аналогично, если произведено слишком много сексуальной энергии, которая нигде не сохраняется, она тратится впустую. К сожалению, у нас не так уж много энергии, чтобы мы позволяли себе поступать таким образом. У нас имеется лишь ограниченное количество энергии и времени.

В системе Целительного Дао мы учимся создавать внутри себя священный храм. Простой практикой улыбки всем нашим органам мы можем объединить свои тело, дух и разум. Они больше не разъединены. Сексуальная же практика воссоединяет разум с половыми органами и мозгом.

Сексуальная энергия совершенно нейтральна и не имеет никаких моральных качеств - она ни хороша, ни плоха. Наше общество, окружение и особенно родители - вот кто заставляет нас ощущать наше применение сексуальной энергии хорошим или плохим, угнетающим или освобождающим.

Сексуальная энергия тесно связана с эмоциями. Если вы ощущаете любовь, радость, нежность, сексуальная энергия усиливает их и сама становится положительной. Если же вы ощущаете гнев, ненависть, страх, сексуальная энергия усилит и их, а сама станет отрицательной. Два столпа практики Исцеляющей Любви - это сохранение и трансформация энергии. Они обеспечивают возможность использования сексуальной энергии для исцеления и питания тела и разума, а также для духовного развития человека.

Медитации, практики и техники, представленные в этих книгах, НЕ предназначены для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста. Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий. Данная книжная серия не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.

Получить более углубленные знания и уточнить правильность выполнения тех или иных практик вы можете у сертифицированных инструкторов Вселенского Дао Мантэк Чиа в Официальном представительстве Мантэк Чиа в России и странах СНГ по адресу: Москва, улица Большая Черемушкинская, дом 34, подъезд 5. Телефон (095)120-23-31.

Старший Инструктор Вселенского Дао Мантэк Чиа — *Орешиkin СЮ*. Инструктор Вселенского Дао Мантэк Чиа — *Бапановская НА*.

Оглавление

Оглавление

Добротели и Трансформация Стресса

"Сердце Практик Вселенского Дао"

Практика Медитации Внутренней Улыбки

Три линии Внутренней Улыбки

А. Улыбка Внутренним Органам: Передняя Линия

В. Улыбка вдоль Позвоночника: Задняя линия.

Г. Улыбка вниз по всему телу.

Д. Собирание и сохранение энергии в пупке

Энергизирующая Внутренняя Улыбка.

Внутренняя Улыбка, которая расслабляет и уравновешивает эмоции.

Медитация Лотоса

Медитация Энергии Лотоса

Цинэйцзан

Внутренняя Алхимия

Цигун Железная Рубашка
Тайцзы Цигун
Эликсир Цигун
Создание Золотой Пилюли Земли
Исцеляющая Любовь
Ежедневная Практика
Поле Улыбающейся Ауры: разновидность защиты.

Медитации, практики и техники, представленные в этой книге, НЕ предназначены для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста. Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий. Данная книга не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.

Добродетели и Трансформация Стресса

"Сердце Практик Вселенского Дао"

Качество нашей внутренней энергии так же важно для здоровья и духовного развития, как и ее количество. Чтобы сохранить равновесие в повседневной жизни при увеличении потока внутренней энергии и накоплении излишка Ци, мы должны уделять особое внимание духовному развитию. По сути, наши духовные качества являются нашими положительными особенностями. Это то, что даосы называют добродетелями. Природа наших добродетелей - мудрость и любовь. Они мудры, потому что они отражают нашу взаимосвязь с Дао, с Природой, со всей жизнью, а также с различными частями нашего тела. Мы не можем проявлять добродетели иначе как во взаимоотношениях друг с другом. Добродетели мудры также и потому, что они выражают любовь: отношение, которое укрепляет положительные связи, соединяющие между собой все, что есть во Вселенной.

Для поддержания нашей жизни мы нуждаемся в пище. Физически мы нуждаемся в материальной пище, однако мы должны также питать и другие, более тонкие тела. Это тело нашей души и тело нашего духа. Источником духовной пищи для нас является энергия наших добродетелей, вселенная, звезды и планеты. Несмотря на то, что нас учили обращаться за духовной пищей только к религиозным убеждениям, эта духовная пища существует в действительности во всем, что нас окружает. Нам только необходимо научиться, как поглощать ее и усваивать. Даосизм предлагает нам средство, с помощью которого мы можем получить доступ к этим энергиям, чтобы развить свою душу и дух и повысить качество всего своего существования в целом.

Важными аспектами духовного роста даосизм признает как развитие энергий добродетелей, так и культивирование жизненной силы для создания тела души и тела духа. Оба эти подхода связаны между собой, так как сохранение внутренней энергии и превращение ее в жизненную силу может помочь открыть и успокоить ум-сердце, рождая внутреннюю радость, счастье, любовь и другие добродетели.

Все это вместе дает рождение более тонким гелам - энергетическому и духовному.



Секреты Космической Внутренней Улыбки как учит Мантэк Чиа
Художник Хуан Ли

Даосы верят, что все мы рождаемся с такими добродетелями, как любовь, мягкость, доброта, уважение, честность, деспристрастность, справедливость, добродетельность.

Если мы исполнены добродетелей, то поток нашей жизненной силы плавный и эффективный. Если же мы пренебрегаем развитием добродетелей, мы рискуем направить все накопленные нами энергии непосредственно в негативные эмоции, усиливая тем самым все негативные или невротические склонности, которые могут у нас быть. В действительности во всех этих отрицательных эмоциях нет ничего плохого, пока мы признаем их и знаем, как их преобразовать, чтобы они не блокировали энергию в наших органах. Очень важно найти баланс и научиться признавать свою целостность, единство как светлых, так и темных сторон.

Наше общество известно своим высоким темпом, напряженностью, условиями стресса и неспособностью справиться с тоннами отходов, производимых им ежедневно. Речь идет не только о мусоре, который мы выносим из своих домов, но здесь также имеются ввиду и эмоциональные отбросы, производимые нашими телами. Под влиянием этого стрессового общества наши добродетели постепенно ослабевают, а набирают силу такие отрицательные эмоции, как гнев, страх, беспокойство и раздражительность. Это еще больше ослабляет наши добродетели, постепенно заставляя людей проживать свою жизнь на низкосортных и негативных энергиях. В конце концов, эти симптомы проявляются в недомоганиях, болезнях, общественных беспорядках и насилии.

Для того, чтобы снова обрести свои добродетели, мы должны сначала осознать и трансформировать свои отрицательные эмоции в полезные энергии. Обычно люди эти эмоции выбрасывают подобно мусору, загрязняя друг друга и все общество в целом бесполезными энергиями. Подобно всяким отходам, отрицательные эмоции могут нанести огромный вред как нам самим, так и всему, что нас окружает. Точно таким же образом, как мы можем превратить мусор в компост и использовать его для удобрения наших садов, мы можем преобразовать свои отрицательные эмоции, которые всегда возникают в нас, в плодородный грунт для выращивания своих добродетелей. Если мы не будем производить подобных преобразований, эти эмоции будут оказывать пагубное влияние на наши внутренние органы и железы и могут истощить нашу жизненную силу. Это приведет к тому, что нашему телу придется функционировать на меньшем количестве энергии и на более низких вибрациях. Медицина признает, что наличие отрицательных эмоций может снизить сопротивляемость нашего организма задолго до того, как появятся какие-либо клинические доказательства наличия заболевания.

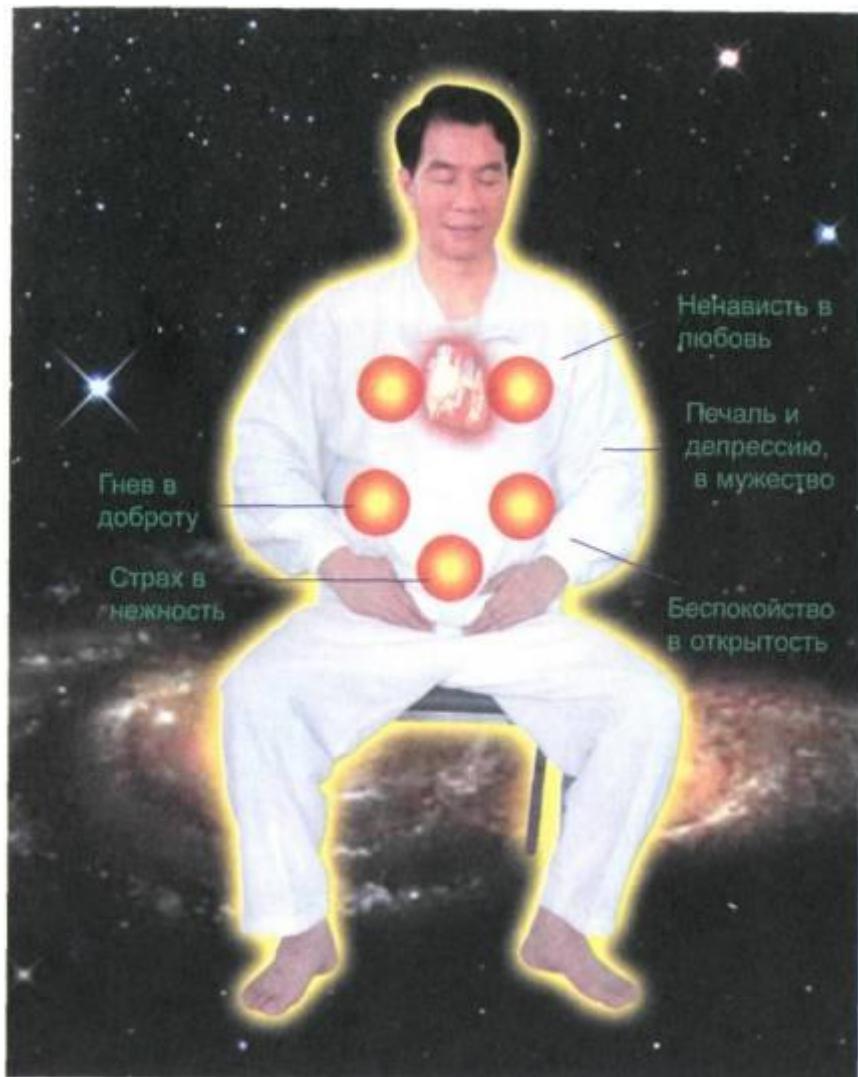


Рис. 1 Преобразование негативной энергии в позитивную

Даосы верят, что эмоции возникают во внутренних органах. Когда вы сможете различать их и осознавать различные виды эмоциональной энергии, которая находится в этих органах, вы сможете легко с ними справиться. Вы должны наблюдать, как внешнее воздействие служит пусковым механизмом для их появления. Это означает, например, способность замечать, как отрицательные эмоции другого человека вызывают у вас гнев или грусть. Однажды осознав это, вы можете трансформировать эти эмоции в положительную жизненную силу. Не позволяйте им накапливаться в ваших внутренних органах в виде

негативных эмоциональных энергий, которые причиняют вам беспокойство. Выстраивая больше положительной жизненной силы, вы сможете лучше преобразовывать свою энергию "отходов".



Рис. 2 Соедините органы и их элементы

Сострадание - это сплав всех добродетелей в самом чистом их выражении. Это наивысшая добродетель и та энергия, которой полезнее всего делиться с другими. Чтобы испытать сострадание, нужно сначала использовать энергию отрицательных эмоций для восстановления и увеличения жизненной силы. В свою очередь, это напитает положительной энергией каждый орган, так что он сможет в изобилии вырабатывать свойственную ему добродетель. Избыточная энергия добродетели может передаваться другим людям. Если попытаться проявить сострадание, не трансформировав при этом отрицательные эмоции и не восстановив энергии добродетелей, мало что можно предложить кому-либо в таком случае.



Рис. 3 Котел сострадательного сердца

Сострадание - это высшее выражение человеческих эмоций и энергии добродетели. Это уровень развития, который дается тяжелым трудом и серьезной медитацией, прежде чем оно сможет расцвести в жизни человека. Это не одна добродетель, а квинтэссенция и кульминация всех добродетелей, выражаемая в определенный момент как смесь доброты, справедливости, мягкости, честности, уважения, мужества и любви. Это та энергия, которой лучше всего делиться с другими. Сила выражения любой или всех этих добродетелей в соответствующий момент говорит о том, что человек внутренне объединяет себя с состоянием сострадания.

Наше сердце подобно котлу, который может быть использован для слияния всех других добродетелей и превращения их в энергию сострадания, высшую из добродетелей и необходимый атрибут нашей духовной жизни. Основа сострадания - эмпатия (сочувствие, сопереживание), а не симпатия (которую проявляют слабые люди, легко подвергаясь влиянию эмоций других людей). Это поднимает сознание выше человеческих слабостей. Обладая состраданием, человек может проявлять безусловную любовь и, следовательно, принимать мир таким, какой он есть, не испытывая страданий.

Изучая добродетели, мы должны рассматривать любовь как особую категорию, чтобы лучше понять ее энергетическое влияние. Даосы рассматривают любовь как внутреннюю энергию сердца, а не порождение ума. Хотя мы чаще думаем о любви как о положительной силе, то, что мы обычно называем любовью, на самом деле может пробудить больше негативности в нашей жизни, чем все другие негативные энергии вместе взятые. Например, хорошо известно, что чрезмерная любовь часто превращается в ненависть, самую неистовую и жестокую.



Рис. 4 Сострадательное сердце

Неправильное понимание любви может также послужить причиной тому, что отрицательные эмоции высосут вашу жизненную силу в виде самопожертвования. Тогда как ваш собственный источник энергии ограничен, любящая энергия Вселенной безгранична. Если мы знаем, как соединиться с этим источником, у нас всегда будет достаточно любви для себя самих и для других людей. Если же мы не будем учиться тому, как соединяться с этой высшей силой, усиливая и пополняя свой собственный источник, мы начнем отдавать больше, чем можем. Со временем это может привести к тому, что наша сексуальная энергия истощится и любовь в нашем сердце перегорит. В личном плане мы всегда ждем любви от тех, кто нам близок, а в духовном - от тех, кто служит для нас образцом. Но все же слова и поступки других людей почти никогда не удовлетворяют наши потребности. Уже много столетий мужчины и женщины ломают голову над тем, что такое любовь. Ответ на этот вопрос можно найти только в себе самом.

Главная проблема (в нашем современном мире) состоит в том, что мы всегда ищем удовлетворения своих потребностей вне себя, даже не осознавая того, что другие делают то же самое. По привычке, все мы ищем любовь во вне, не питая свой собственный источник этой энергии внутри себя. В результате мы мало что можем дать кому-либо. Рассуждая логически, если другие тоже ищут любви, они также рассчитывают на то, что и мы обладаем достаточным количеством любящей энергии, чтобы их удовлетворить. Но если мы не будем культивировать в себе любовь, мы сможем только вытягивать энергию из них, пока наши отношения не подойдут к концу. Успех любых взаимоотношений зависит от способности обеих сторон в избытке делиться любовью, которая исходит из обоих источников. Когда мы

сами исполнены любви и жизненной силы, мы можем соединиться с безграничной любящей энергией Вселенной и делиться ее изобилием с другими.

Даосы утверждают, что мы не можем по-настоящему любить других, если не можем любить себя самих. Стресс, вызванный необходимостью свободно отдавать то, чего у нас самих нет в достаточном количестве, может привести к блокированию Микрокосмической Орбиты, а также может перекрыть безусловную любовь, идущую от Неба и Земли.

Поскольку энергия любви доступна нам изнутри, мы можем удовлетворить свою основную потребность в любви, используя эту энергию, прежде всего для того, чтобы наполнить ею свои внутренние органы и железы. Достичь этого помогают нам такие практики, как Внутренняя Улыбка.

Обучаясь любви к себе, каждому следует помнить, что даже энергия любви находящаяся внутри нас происходит из Изначальной силы Ву Ци. Это означает, что энергия сердца (где находится энергия любви) обеспечивает нам связь с нашим божественным источником -Вселенской любовью. Связь между внутренним и внешним источниками требует постоянного внимания и согласования. Вначале нам следует взрастить любовь в себе самих, чтобы иметь силу вобрать безусловную любовь Небес и нежность и доброту Матери Земли.

В Даосизме верят, что каждый орган обладает своей энергией души и духа. Практикуя любовь и уважение, чтобы развить эти аспекты в наших органах, мы совершенствуем все наше тело и учимся любить его целиком. Научившись любить себя (что не имеет ничего общего с эгоизмом и нарциссизмом) и соединившись с Вселенской любовью, человек становится наполненным энергией любви и может делиться ею с другими. Практика является ключом к достижению этого состояния.

Система Вселенского Дао делает упор именно на такую рециркуляцию, трансформацию и очищение внутренней и внешней Ци, и особенно нашей эмоциональной энергии.

Практикуя Внутреннюю Улыбку, мы учимся выводить токсины из своих органов и обеспечивать возможность роста энергии добродетелей. Подобная трансформация внутренней энергии способствует также повышению уровня вибраций и усилинию нашего духовного роста.

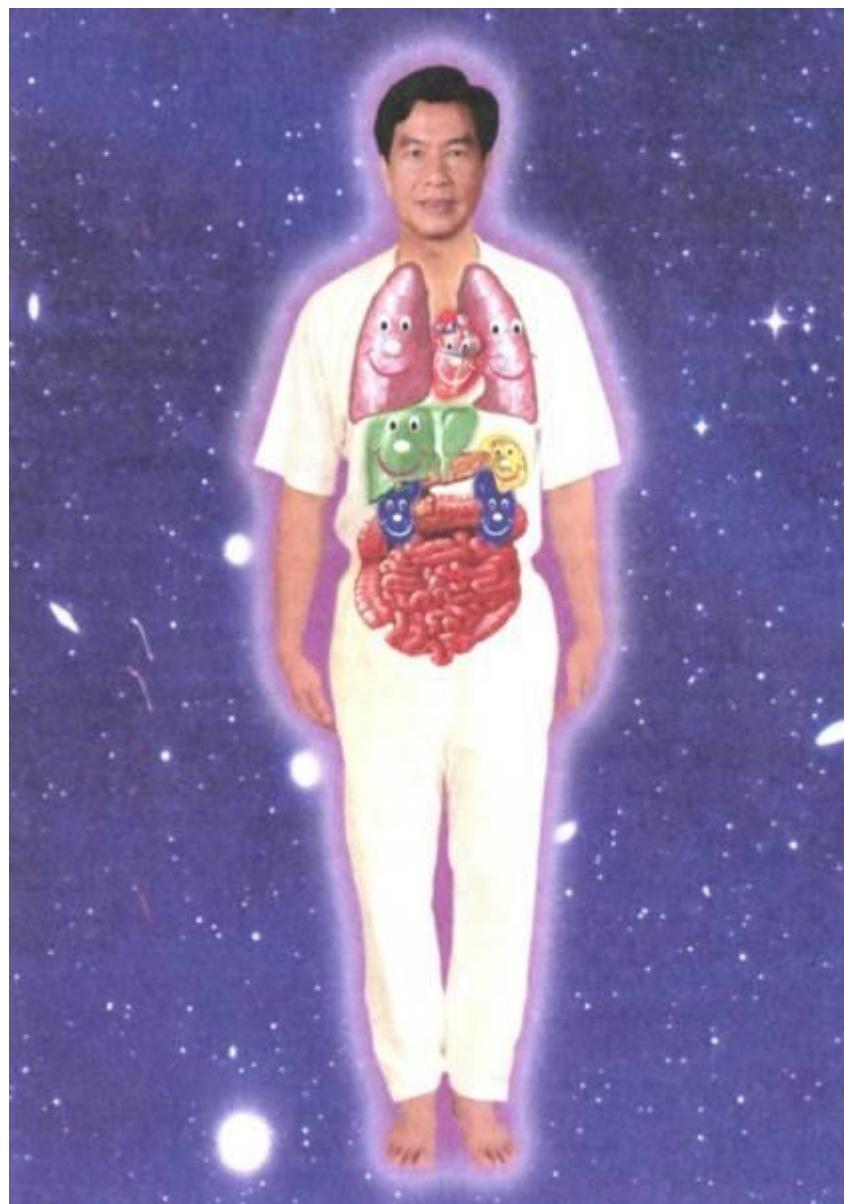


Рис. 5 Космическая Внутренняя Улыбка

Практика Медитации Внутренней Улыбки

Внутренняя Улыбка является мощной медитацией внутреннего оздоровления и расслабления. Глубокое расслабление растворяет физическое и ментальное напряжение, которое может являться причиной блокирования течения энергии и появления нездоровой Ци. Внутренняя Улыбка усиливает энергию внутренних органов и желез нашего тела, всю нашу жизненную силу в целом, успокаивает и фокусирует наш "сердечный ум" (Шэн). Это делает нас более осознающими свое тело и нашу внутреннюю сущность, потому что мы учимся общаться со своими внутренними органами, железами, позвоночником и другими специфическими участками нашего тела, а также со своей душой. Даосы обнаружили, что сознание находится у нас не только в головном мозге, но и во всех жизненно важных органах, а в более тонком смысле - в каждой клеточке нашего тела.

Улыбаясь нашим внутренним органам и благодаря их за ту работу, которую они для нас выполняют, со временем мы вновь пробудим разум нашего тела. Очень часто мы настолько лишены контакта со своим собственным телом и своими эмоциями, что даже не замечаем внутренней дисгармонии, которая, продолжая усиливаться, проявляет себя в конечном итоге в виде серьезного заболевания. Ежедневная практика Внутренней Улыбки

регулярно обеспечивает нас временем, чтобы взглянуть внутрь себя, поддержать связь со своими внутренними органами, нашей Ци, нашим дыханием и эмоциями. Это дает нам

возможность замечать любые проблемы в момент их возникновения и помогает "пресекать их в самом зародыше".

Низкая самооценка становится болезнью. Практикуя Внутреннюю Улыбку, мы начинаем развивать свое здоровье, любящие отношения с самими собой и с другими людьми. Мы начинаем познавать свои собственные положительные качества. При регулярной практике мы узнаем себя такими, какие мы есть на самом деле, и откроем свои добродетели. Это поможет нам сформировать более здоровый и более достоверный собственный образ человека, способного сохранять близкий контакт с действительностью. Внутренняя Улыбка развивает нашу способность любить и расслаблять наше тело и душу. Если мы научимся любить и принимать себя такими, какие мы есть, для нас станет намного легче и естественнее распространять эту любовь повсюду, любить и принимать также и других людей.

Внутренняя Улыбка необходима нам для выполнения практики укоренения в цигун "Железная Рубашка" и в тайцзы. Если у нас много отрицательных эмоций, энергия поднимется в верхнюю часть нашего тела, центр тяжести также переместится вверх, и мы потеряем нашу связь с Землей. Мы почувствуем неустойчивость, неуравновешенность, наше настроение испортится. Практика Внутренней Улыбки (и Шести Целительных Звуков) трансформирует наши негативные эмоции и расслабляет наше тело и ум. Это глубокое расслабление перемещает центр тяжести снова в Нижний Даньтянь, где мы можем развивать свою внутреннюю силу. Именно эта сила поддерживает нашу центрированность, укорененность и стабильность во время наших практик и в нашей повседневной жизни.

Всегда начинайте Внутреннюю Улыбку с покачивания. Покачайте свой позвоночник, начиная от седалищных костей и крестца, в разные стороны. Улыбнитесь в позвоночник и покачайте каждым позвонком от основания позвоночника до черепа. Попробуйте, как позвоночник расслабляется, разогревается и начинает светиться золотистым светом.

Затем покачайте позвоночником назад и вперед, при этом слегка кивая головой. Представьте себя бамбуком, полым изнутри. (Когда вы киваете головой, она держит связь с поясничной областью).

Окончив покачивания, улыбнитесь своему позвоночнику, посыпав улыбку от верхнего позвонка до основания позвоночника, а затем от основания позвоночника снова до самого верха.

Покачивание позвоночником и улыбка в позвоночник являются очень важной практикой, так как это позволяет расслабить весь позвоночник и нервную систему. Для того, чтобы успокоиться, необходимо, прежде всего, расслабить свой позвоночник. При напряженном и жестком позвоночнике успокоиться невозможно.

Существует три разновидности медитации Внутренней Улыбки:

1. Знаменитые "Три Линии Внутренней Улыбки" вы можете найти в книгах "Даосский путь трансформации стресса в жизненную силу" и "Пробуждение Вселенского Света".
2. "Энергизирующая Внутренняя Улыбка"
3. Внутренняя Улыбка, которая расслабляет и уравновешивает эмоции и преобразует их в энергию сострадания.

Вторая и третья версии Внутренней Улыбки используют Созидательный цикл Пяти элементов, соответствующих пяти жизненно важным органам.

Три линии Внутренней Улыбки

A. Улыбка Внутренним Органам: Передняя Линия

1. Точка межбровья и глаза: Расслабьте свой лоб и осознайте улыбающуюся энергию, которая собирается перед вашими глазами в виде золотого света. Представьте себе чувства, которые охватывают вас при входе в прекрасный сад. Ощущая это, представьте свое собственное улыбающееся лицо прямо перед вами. Попробуйте, как энергия Улыбки сияет подобно солнцу. Сберите это излучение по спирали в точку вашего межбровья, втягивая энергию через эту точку и закрытые глаза, стимулируя гипофиз.



Рис. 6 Улыбка вдоль передней линии

2. Лицо: Продолжайте втягивать энергию Улыбки в точку межбровья; чувствуйте как расширяется Третий глаз. Позвольте Ци втекать через нос и щеки. Чувствуйте, как она расслабляет вашу кожу, мускулы и согревает лицо изнутри. Позвольте улыбке втечь в ваш рот, слегка приподняв уголки ваших губ. Почувствуйте, как улыбающаяся энергия струится в ваш язык, и подвигайте языком по кругу, чтобы активизировать течение слюны. Когда почувствуете наполнение слюны, проглотите ее. Дотроньтесь языком до верхнего нёба и оставьте его в этом положении до окончания практики (этим вы соедините Основной и Функциональный каналы, которые являются двумя главными проводниками энергии в нашем теле). Проглотите слюну, проводя ее к вилочковой железе, сердцу и дальше вниз. Почувствуйте, как энергия Улыбки течет в скулы, освобождая их от любых напряжений. Слегка приоткройте рот, разъединяя зубы, но сохраняя положение языка на небе.

3. Шея и горло: Улыбнитесь вашей шее и горлу. Позвольте вашей шее немного осесть и отдохнуть от того, чтобы держать вашу голову. Улыбнитесь щитовидной и парашитовидной железам, расположенным в передней части вашей шеи. Почувствуйте, как энергия снимает все напряжения, и ваше горло раскрывается подобно бутону прекрасного цветка.

4. Горло и грудина: Когда набирается много слюны, проглатывайте ее в направлении органов, которым вы улыбаетесь. Позвольте энергии Улыбки втекать в вилочковую железу, расположенную между горлом и грудиной. Почувствуйте, как она расширяется, источая теплую, ароматную, улыбающуюся энергию в направлении сердца.

5. Сердце: Сердце имеет размеры кулака и находится за грудиной, немного слева от центра. Улыбнитесь своему сердцу и поблагодарите его за циркуляцию крови в вашем теле. Почувствуйте, как оно расслабляется, и ему становится легче работать. Позвольте энергии Улыбки наполнить ваше сердце любовью. Почувствуйте, как нетерпимость и вспыльчивость трансформируются в радость и уважение. Любовь, радость, уважение и безусловное сострадание исходят из сердца. Почувствуйте, как эти добродетели излучаются ко всем внутренним органам, железам и по всему телу.

6. Легкие: Улыбнитесь каждой клеточке ваших легких и поблагодарите их за то, что они вдыхают кислород и освобождают от углекислого газа. Почувствуйте, как они смягчаются и становятся более губчатыми и влажными, наполняясь энергией Улыбки. Почувствуйте, как добродетели сердца (любовь и радость) вдыхают в легкие энергию

улыбки, как она трансформирует любую печаль и депрессию в добродетельность и мужество.

7. Печень: Улыбнитесь в свою печень, которая расположена справа в основании грудной клетки. Поблагодарите ее за ту роль, которую она играет в пищеварении, переработке, сохранении и высвобождении питательных веществ и выводе различных токсинов. Почувствуйте, как она становится мягче и ее влажность увеличивается. Позвольте энергии Улыбки, насыщенной добродетелями сердца и легких (любовь, радость, добродетельность, мужество), трансформировать весь гнев, накопленный печенью, в доброту.

8. Поджелудочная железа и селезенка: Улыбнитесь в свою поджелудочную железу в основании грудной клетки слева. Поблагодарите ее за выработку инсулина, который регулирует уровень сахара в крови, и ферменты для переваривания пищи. Улыбнитесь своей селезенке, расположенной за поджелудочной железой на том же уровне слева. Поблагодарите ее за производство антител, побеждающих различные заболевания. Улыбаясь в свою селезенку и поджелудочную железу, чувствуйте, как все беспокойства трансформируются в бесстрашие энергией Улыбки, наполненной добродетелями сердца, легких и печени.

9. Почки: Обратите энергию Улыбки к вашим почкам, расположенным по обеим сторонам спины в нижней части грудной клетки на уровне поясницы. Поблагодарите их за то, что они фильтруют вашу кровь, освобождают ее от отходов и поддерживают водный баланс организма. Почувствуйте, как они становятся прохладнее, свежее и чище. Улыбнитесь вашим надпочечникам, которые находятся над почками; они производят адреналин и другие гормоны. Почувствуйте, как все страхи трансформируются в добродетель мягкости с помощью энергии Улыбки и других уже накопленных добродетелей.

10. Гениталии: Обратите энергию Улыбки вниз, в область гениталий. У женщин эта область известна как "Дворец Яичников", и находится на три дюйма ниже пупка посередине между яичниками. Улыбнитесь и направьте аккумулированную энергию по спирали в яичники, матку и влагалище. Поблагодарите яичники за то, что они производят гормоны и снабжают вас сексуальной энергией. Привнесите обобщенную энергию Улыбки, добродетели и сексуальности вверх в пупок и закрутите в этой точке.

У мужчин область гениталий известна как "Дворец Спермы", и расположена на полтора дюйма выше основания пениса в области простаты. Улыбнитесь и направьте аккумулированные энергии по спирали вниз в простату и яички.

Поблагодарите их за то, что они вырабатывают гормоны и снабжают вас сексуальной энергией. Направьте обобщенную энергию Улыбки, добродетели и сексуальности вверх в пупок и закрутите в этой точке.

Примечание: Возвращая энергию к пупку для хранения, мысленно создавайте движение по спирали, чтобы сконцентрировать и удержать ее в этом месте. Вращение создаёт всасывание энергии подобно вакууму.

11. Глаза: Возвратите свое внимание к глазам. Быстро улыбнитесь вниз в свои органы по передней линии, проверяя каждый из них на наличие остаточного напряжения. Улыбайтесь каждому напряжению, пока оно не растворится.

Б. Улыбка вдоль пищеварительного тракта: Средняя линия.

1. Желудок: Снова осознайте энергию Улыбки в ваших глазах и межбровье и позвольте ей стекать прямо в рот. Осознайте ваш язык и сделайте им вращательные движения, чтобы продуцировать слону. Поместите свой язык на верхнем небе, напрягите мускулы шеи, и быстро с силой проглотите слону, сопровождая глотательным звуком. Своей Внутренней Улыбкой проследите за движением слоны вниз по пищеводу к желудку, расположенному с левой стороны грудной клетки. Поблагодарите желудок за переваривание вашей пищи и почувствуйте, как он расслабляется, насыщаясь энергией.

2. Тонкий кишечник: Улыбнитесь в тонкий кишечник в середине верхней части живота. Поблагодарите его за то, что он впитывает питательные вещества.

3. Толстый кишечник: Улыбнитесь в толстый кишечник, который окружает тонкий

кишечник сверху и с обеих сторон, и в прямую кишку. Поблагодарите толстый кишечник за то, что он выводит все лишнее из организма.

4. Мочевой пузырь и уретра: Направьте энергию Улыбки в мочевой пузырь, который находится прямо за лобковой костью, и в уретру. Поблагодарите эти органы за то, что они собирают и выводят мочу.

5. Глаза: Возвратите ваше внимание к своим глазам. Быстро улыбнитесь вниз по средней линии, проверяя, не осталось ли где-нибудь еще напряжение. Улыбайтесь этому напряжению, пока оно не растворится.

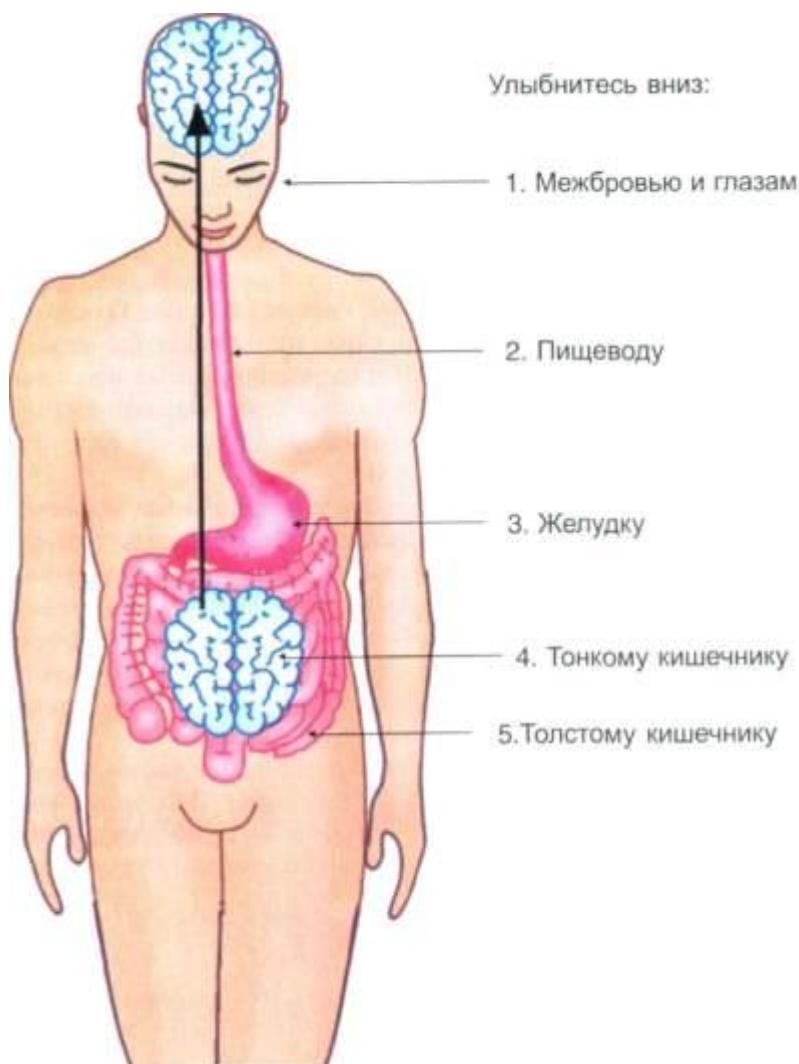


Рис. 7 Улыбка вдоль средней линии по пищеварительному тракту

B. Улыбка вдоль Позвоночника: Задняя линия.

1. Глаза: Возвратите свое внимание снова к глазам и втяните еще больше энергии сквозь глаза и межбровье.

2. Железы головного мозга: Активизируйте выделение слюны и проглотите ее, нажимая языком вверх, направляя энергию в головной мозг. Втяните энергию Улыбки сквозь глаза и межбровье.

Улыбнитесь в Гипофиз, который находится на расстоянии трех-четырех дюймов за межбровьем. Почувствуйте, как гипофиз расцветает. Улыбнитесь Таламусу, который находится непосредственно над спинным мозгом, немного за и над Гипофизом, и Гипоталамусу, находящемуся у основания третьего желудочка мозга. Улыбнитесь шишковидной железе, находящейся прямо под точкой макушки. Почувствуйте, как эти железы приобретают форму и увеличиваются. Улыбнитесь в левое и правое полушарие мозга, чтобы сбалансировать и напитать их..

3. Позвоночный столб: Улыбнитесь в средний мозг, мозжечок и первый шейный позвонок в основании черепа. Направьте любящую энергию вниз через все позвонки к основанию позвоночника. (Позвонки, из которых состоит позвоночный столб: семь шейных, двенадцать грудных, пять поясничных; основание позвоночника: крестец и копчик). Диски между каждым позвонком смягчаются, спинной хребет расширяется и удлиняется. Ваша спина должна чувствовать себя свободно и удобно.

4. Задняя линия: Возвратите ваше внимание к своим глазам и быстро улыбнитесь вниз вдоль задней линии. Это упражнение значительно увеличивает поток спинномозговой жидкости и успокаивает нервную систему. Все ваше тело почует расслабление.



Рис. 8 Улыбка вдоль задней линии

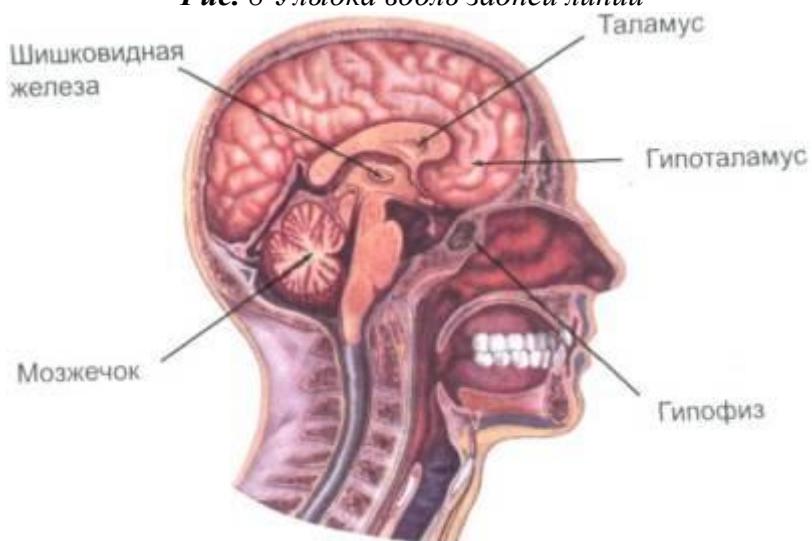


Рис. 9 Улыбка мозгу

Г. Улыбка вниз по всему телу.

Все тело: Начните снова с глаз и быстро направьте Внутреннюю Улыбку вниз по передней, средне и задней линиям. Если у вас уже есть опыт этой практики, улыбайтесь вниз по трем линиям одновременно, осознавая внутренние органы и позвоночник. Почувствуйте, как энергия растекается по всей длине вашего тела подобно водопаду любви и покоя. Почувствуйте расслабление в мускулах, коже и костях по всему телу.

Д. Собирание и сохранение энергии в пупке

Чтобы закончить практику, очень важно сохранить аккумулированные энергии в пупке. Если в голове или сердце останется слишком много Ци, то это станет причиной большинства неблагоприятных последствий медитации. Втягивание энергии в пупок для ее безопасного

хранения может предотвратить подобные проблемы. Чтобы собрать энергию, сконцентрируйтесь на области пупка примерно на полтора дюйма внутри тела. Затем начинайте мысленно вращать энергию, двигаясь по расходящейся спирали с каждым витком, пока не завершите 36 циклов. При этом не выходите за пределы диафрагмы и лобковой кости. В завершение соберите энергию назад в пупок за 24 цикла.

Мужчины: Накройте пупок обеими ладонями, левая сверху правой. Начинайте вращение по часовой стрелке 36 раз.

Женщины: Накройте пупок обеими ладонями, правая сверху левой. Начинайте вращение против часовой стрелки 36 раз.

Мужчины и женщины: Затем смените направление и вращайте спираль по направлению в пупок 24 раза (мужчины врачают против часовой стрелки; женщины врачают по часовой стрелке). Продвигайтесь ближе к пупку с каждым витком. Этим вы завершаете внутреннюю Улыбку и должны почувствовать увеличение потока вашей Ци.

Энергизирующая Внутренняя Улыбка.

Мы начинаем улыбаться в мочевой пузырь, матку, яичники, яички и простату, потому что это создает много энергии.

Слегка покачайтесь.

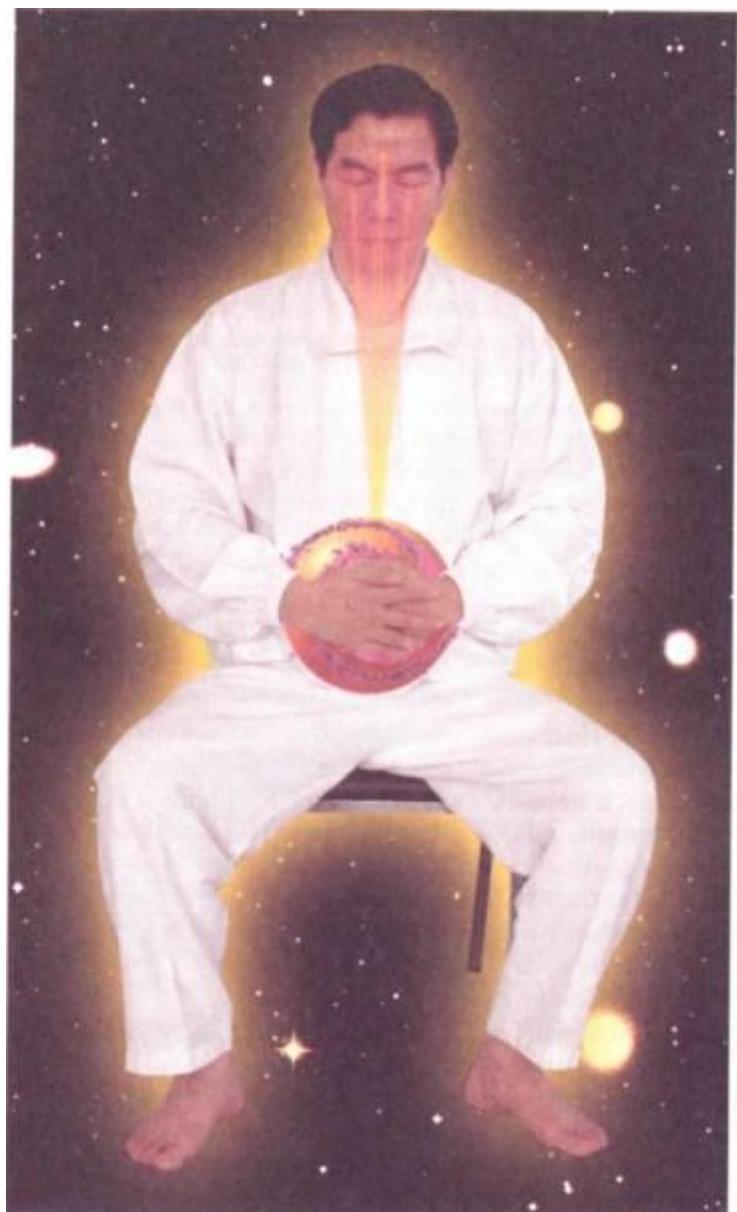
Улыбнитесь в мочевой пузырь, матку, яичники, яички и простату. Представьте себе эти органы и соединитесь с ними. Почувствуйте их связь с мозгом, и как их энергия поднимается вверх по позвоночнику, чтобы напитать мозг. Представьте большой голубой океан и огонь, горящий под ним. Наблюдайте, как из океана испаряется прекрасный голубой свет.

Улыбнитесь почкам. Улыбнитесь этим прекрасным голубым светом в мочевой пузырь, матку, яичники или яички и простату, и в почки, принося покой в почки. Почувствуйте, как эти органы наполняются голубым светом. Позвольте этому голубому свету, мягкости и спокойствию растекаться по всему телу, особенно в печень. Почувствуйте, как он наполняет энергией печень.

Улыбнитесь в печень. Представьте себе свою печень и соединитесь с ней. Представьте, как солнце сияет в лесу. Наблюдайте зеленый свет. Улыбнитесь этим зеленым Вселенским светом и добротой в свою печень. Почувствуйте, как печень наполняется зеленым светом. Позвольте ему излучаться во все органы, особенно в сердце. Почувствуйте, как зеленый свет наполняет сердце энергией.

Улыбнитесь в сердце. Представьте себе сердце и соединитесь с ним. Осознайте красный свет, словно закат над океаном. Улыбнитесь этим красным светом в сердце с любовью, терпением и внутренней радостью. Почувствуйте, как сердце наполняется красным светом и любовью. Позвольте им излучаться из сердца по всему телу, особенно в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Почувствуйте, как красный свет наполняет эти органы энергией.

Улыбнитесь в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Представьте эти органы и соединитесь с ними. Представьте прекрасные чистые лучи солнца позднего лета, полный баланса и гармонии золотистый свет. Улыбнитесь этим золотистым светом в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Ощутите покой, безмятежность и центрированность. Позвольте этому золотистому свету излучаться по всему телу, особенно в легкие. Почувствуйте, как золотистый желтый свет наполняет легкие энергией.



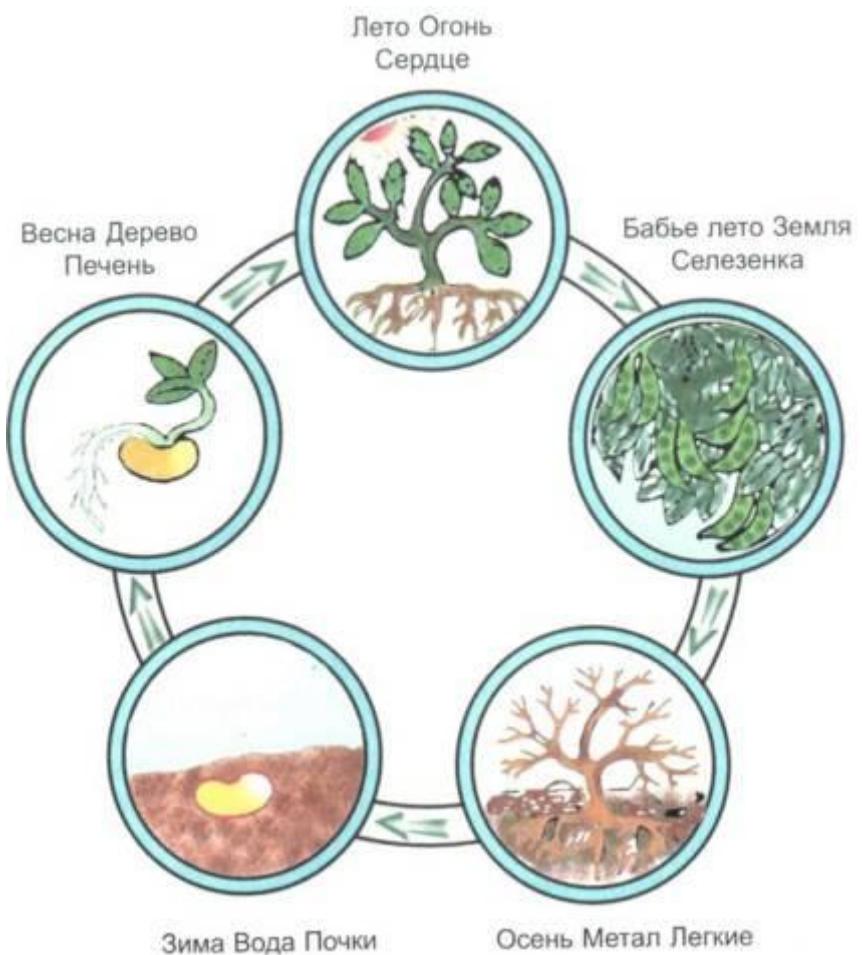


Рис. 11 Цикл созидания

Улыбнитесь в легкие. Представьте их и соединитесь с ними. Ощутите свежий чистый белый свет высоких гор. Улыбнитесь этим светом в легкие, нос, кожу и тонкий кишечник. Позвольте ему излучаться по всему телу, особенно в почки.

Сделайте еще два круга этого цикла Внутренней Улыбки. Затем соберите энергию Улыбки в мочевом пузыре, матке или простате, и позвольте этой энергии подняться по позвоночнику в головной мозг. Задержите там энергию. Почувствуйте, как эта энергия Улыбки наполняет энергией головной мозг, позвоночник, нервы и все органы и железы, как мускулы соединяются с нервами. Отдохните. Сконцентрируйтесь на энергии в головном мозге и спине. Ощутите энергию в головном мозге и расширяющееся сознание.

Внутренняя Улыбка, которая расслабляет и уравновешивает эмоции.

Обычно мы начинаем с сердца, так как сердце производит множество сильных эмоций, особенно любовь и ненависть. Когда вы начинаете улыбаться сердцу, иногда может появиться ненависть или раздражительность. Если вы сможете продолжать улыбаться сердцу, то вы почувствуете, что внутренняя радость, любовь и счастье начнут расти в вашем сердце намного легче. Если люди не чувствуют любви, внутренней радости и счастья, ничто не сможет сделать их счастливыми.

В отрицательных эмоциях нет ничего плохого, пока вы осознаете их и знаете, как их преобразовывать. Это поможет предотвратить блокировку энергии в органах. Необходимо уметь находить равновесие.

Такие эмоции, как ненависть, гнев, раздражительность, страх, будут возникать всегда. Вам необходимо наблюдать, осознавать их и постоянно с ними работать, чтобы они не могли чрезмерно разрастаться и блокировать энергию во внутренних органах и других частях вашего тела.

Если вы будете продолжать выполнять медитации Внутренней Улыбки и Шести

Целительных Звуков и развивать энергию добродетелей (чистый свет) в органах своего тела, в конце концов в них просто не останется места для этих негативных энергий (эмоций).

Мягко покачайте свое тело, особенно позвоночник.

Практика

Улыбнитесь вашему сердцу. Почувствуйте любовь, внутреннюю радость и счастье в своем сердце. Расширьте эту любовь и счастье во Вселенной и приумножьте их. Продолжайте расширять безусловную любовь, внутреннюю радость и счастье из сердца во Вселенную и чувствуйте, как они возвращаются приумноженные в ваше сердце с красным светом. Позвольте этому свету сиять во все органы вашего тела подобно солнечному свету. Если возникнет ненависть, продолжайте улыбаться, посыпая любовь и счастье этому чувству, и вскоре оно превратится в энергию любви и счастья.

Улыбнитесь в желудок, селезенку и поджелудочную железу. Понаблюдайте за беспокойством внутри них. Вдохните золотистый желтый свет, чувство открытости и бесстрашия, соответствующие энергии земли, гармонию и центрированность. Примите ваши беспокойства, уравновесьте их добродетелями открытости, бесстрашия и центрированности

Улыбнитесь в легкие. Наблюдайте всю печаль, накопленную в них. Вдохните чистый белый свет и мужество, соответствующие энергии металла. Примите вашу печаль и уравновесьте ее мужеством.

Улыбнитесь в почки и мочевой пузырь. Пронаблюдайте любой страх внутри них. Позвольте солнцу засиять над океаном, продуцируя голубой свет. Вдохните этот голубой свет, мягкость и покой, соответствующие энергии воды. Примите ваш страх и уравновесьте его мягкостью и покоем.

Улыбнитесь в печень. Наблюдайте любой гнев, обиду и разочарование в своей печени. Позвольте солнцу засиять над лесом, продуцируя зеленый свет. Вдохните этот зеленый свет, доброту и великодушие, соответствующие энергии дерева. Примите ваш гнев и уравновесьте его добротой и великодушием.

Сделайте еще два круга этого цикла Внутренней Улыбки, расслабляя и уравновешивая эмоции, трансформируя "негативные эмоции" в энергию добродетели.

Применение Внутренней Улыбки

Несколько примеров тому, как Внутренняя Улыбка поддерживает другие практики и техники самоисцеления Системы Вселенского Дао.

Дао-Инь

Медитация Лотоса прекрасно успокаивает, но имеет законченность только взращенным ежедневной практикой Космической Внутренней Улыбки.

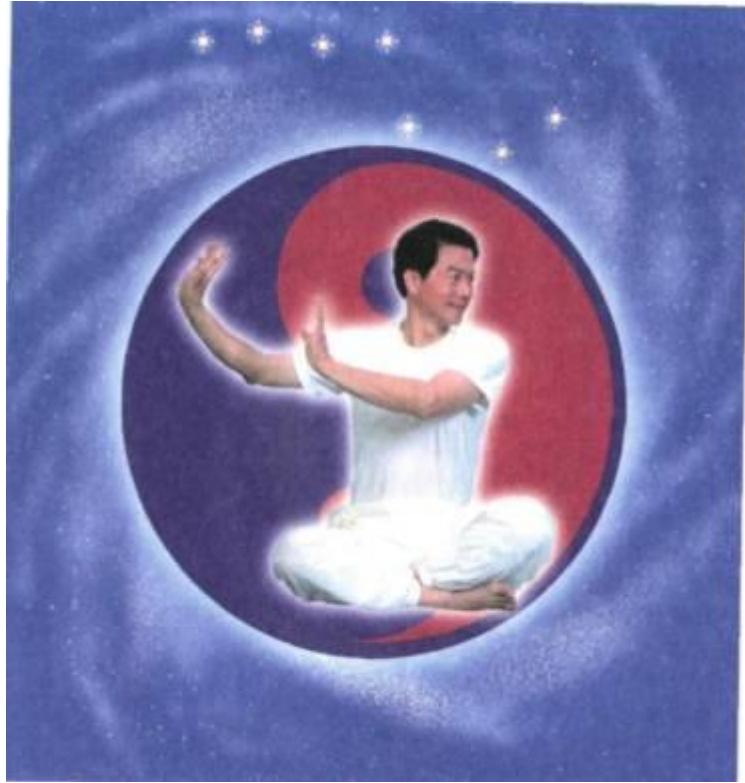


Рис. 12 Внутренняя Улыбка помогает Дракону вытягивать свой хвост и когти в Дао-Инь

Медитация Лотоса наиболее применима для движений в Дао-Инь. Практикующий посыпает благодарное внимание из сердца вниз по позвоночнику в почки.

Медитацию Лотоса можно использовать во время практики Дао-Инь. Особенно она полезна во время пауз между движениями. Вы можете использовать медитацию Лотоса во время любого отдыха.

Выберите себе удобное для вас место. Эта медитация помогает достичь равновесия энергий почек и сердца, что является жизненной частью самоисцеления. Сбалансированное течение энергии воды и огня очень поможет вам трансформировать аккумулированный в головном мозге и в теле стресс в чувство благополучия.

Для вашего глубокого удовольствия предлагаем вам медитацию Лотоса.

Медитация Лотоса

Представьте себе сердце как красный цветок лотоса и перикард (регулирующую тепло мемброну, окружающую сердце) как подушечку лотоса. Представьте себе почки, словно луковицы, похожие на пучок или сплетение в том месте, где стебель соединяется с цветком лотоса. В пруду или озере, несколько лотовов обычно соединены вместе в пучок, растущий из грязи. Из почек (почечных луковиц) визуализируйте корни, прорастающие вниз через ноги в водяную грязь бассейна.

Через это естественное слияние тела и лотоса ощутите эти качества энергии в своем теле. Почувствуйте поддерживающую вас связь с теми же качествами красной и золотой энергии, идущей к нам от солнца и из вселенной над нами, а также голубой водной энергии, идущей от земли и природы. Почувствуйте теплую красную энергию сердца и красную и золотистую энергию, идущую сверху. Подобно этому, почувствуйте прохладную, голубую водную энергию почек и освежающую голубую водную энергию, идущую от земли. Улыбнитесь и еще больше расслабьте межбровье.



Рис. 13 Внутренняя Улыбка подобна Солнцу, Дождю и Земле для Цветка Лотоса

Медитация Энергии Лотоса

1. Дышите в Даньтянь и думайте о прекрасном цветущем лотосе.

Вы можете увидеть открытый цветок, представив его красным с золотисто-желтыми лепестками в центре. Улыбнитесь ему с благодарностью.

2. Посмотрите на лепестки, стебель и корни. Листья плавают на поверхности воды. Посмотрите на стебель, как он спускается от цветка к корням, вязнущим в грязи. Почувствуйте, как корни всасываются в ложе пруда. Из мокрой земли корни получают самое необходимое количество питания.

3. Ощутите гармонию огня и воды. Ложе цветка и лепестки открыты солнцу и вселенной, чтобы впитывать поддерживающие жизнь лучи. Солнце является источником энергии огня. Земля содержит необходимую воду. Улыбнитесь и поблагодарите эту дающую жизнь гармонию сил огня и воды, ян и инь, мужского и женского.

4. Соедините образы со своим сердцем и почками. Продолжая дыхание Даньтяня, расширяясь и сжимаясь, взгляните внутрь себя на свое сердце и почки. Почки это корни, поглощающие воду. Сердце это открытый лотос, вбирающий огненный дар солнца. Позвоночник это здоровый и гибкий стебель, соединяющий эти две энергии.

5. Вдохните в сердце и выдохните в почки. Скоординируйте Дыхание Даньтяня: вдохните в сердце, впитывая тепло солнца, чувствуя, как оно проходит вниз через макушку головы, и смешайте его с любовью, радостью и счастьем в красном лотосе сердца. Втяните эту любящую горячую энергию сердца назад, в точку крыла напротив сердечного центра (точку

между T5 и T6) медленно вдыхая. Затем выдохните горячую энергию вниз по стеблю лотоса и своему позвоночнику в прохладные почки, согревая их любящей энергией из сердца. Вы можете усилить эффект эмоционального баланса, делая выдох со звуком сердца, Hay, в тот момент, как вы мысленно направляете энергию сердца вниз по позвоночнику.

6. В обратном направлении, вдохните в почки и выдохните вверх в сердце. Представьте себе почки как питательные луковицы лотоса с корнями, уходящими вниз через ноги и ступни в грязь, поглощающими успокаивающую голубую водную энергию земли. Вдыхая в почки, чувствуйте, как корни всасывают прохладную, освежающую, питающую голубую водную энергию вверх сквозь ступни ног, через ноги к почкам. Ощутите, как в почках мягкий покой и чувство умиротворения смешиваются с прохладной, освежающей голубой водной энергией, которая проникает вверх по ногам. Выдыхая, вы можете мысленно произносить звук почек, Чууууу, и посыпать этот освежающий поток мягкой, прохладной влажной голубой энергии вверх по гибкому стеблю вашего позвоночника через точку ветра в благодарное и счастливое сердце.

7. Продолжайте менять направление дыхания несколько раз.

Красный свет от макушки в сердце и вниз к почкам; голубой свет от искрящегося родника в почки и вверх в сердце.

8. Затем просто расслабьтесь и больше не беспокойтесь о дыхании. Просто перемещайте улыбающийся ум назад и вперед между сердцем и почками по соединительному стеблю позвоночника. Равновесие установится автоматически. Улыбнитесь совершенству и великолепию лотоса. Улыбнитесь с благодарностью своим почкам, позвоночнику и сердцу. Медитация Лотоса очень успокаивающая и естественная. Чем большее ее практиковать, тем легче становится познать это внутреннее спокойствие.

Цинэйцзан

"Секретная техника" Цинэйцзана - это исцеление, идущее от сердца. Сердце направляет практика и студента Цинэйцзана во время целительного сеанса. Почтительная и любящая энергия сердца активизируется Внутренней Улыбкой и это позволяет целительству процветать.

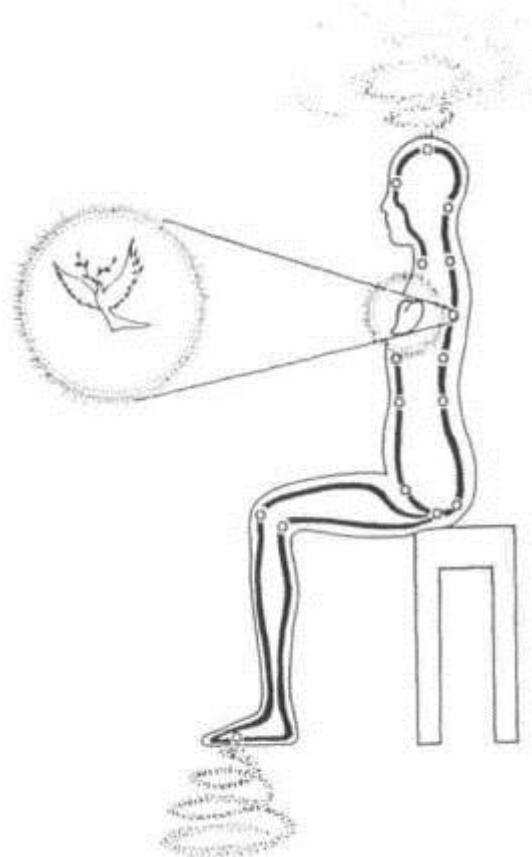


Рис. 14 Исцеление Любовью, идущей из Сердца

Внутренняя Алхимия
Слияния, ведущие к Кань и Ли.



Рис. 15 Внутренняя Алхимия начинается и заканчивается Внутренней Улыбкой

Цигун Железная Рубашка



Рис. 16 Жизненные позы Цигун Железная Рубашка и Дыхание Даньтяня были бы пусты без Космической Внутренней Улыбки

Тайцзы Цигун

Каждый восхищается грацией и силой круга Тайцзы. Соединение Внутренней Улыбки с Тайцзы дополняет внутреннюю красоту дыхания и движения. При улыбке в Даньтянь целостность Инь и Ян становится еще более "круглой".

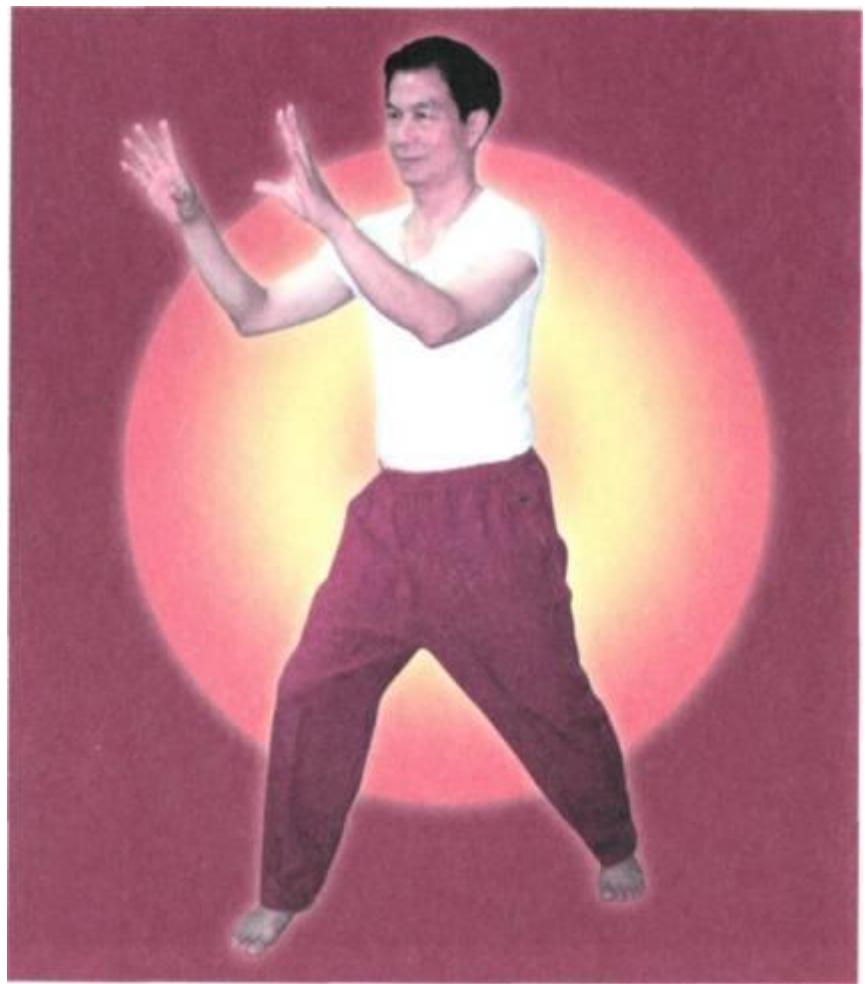


Рис. 17 Внутренняя Улыбка движет Ци гармонично

Эликсир Цигун

Создание Золотой Пилюли Земли

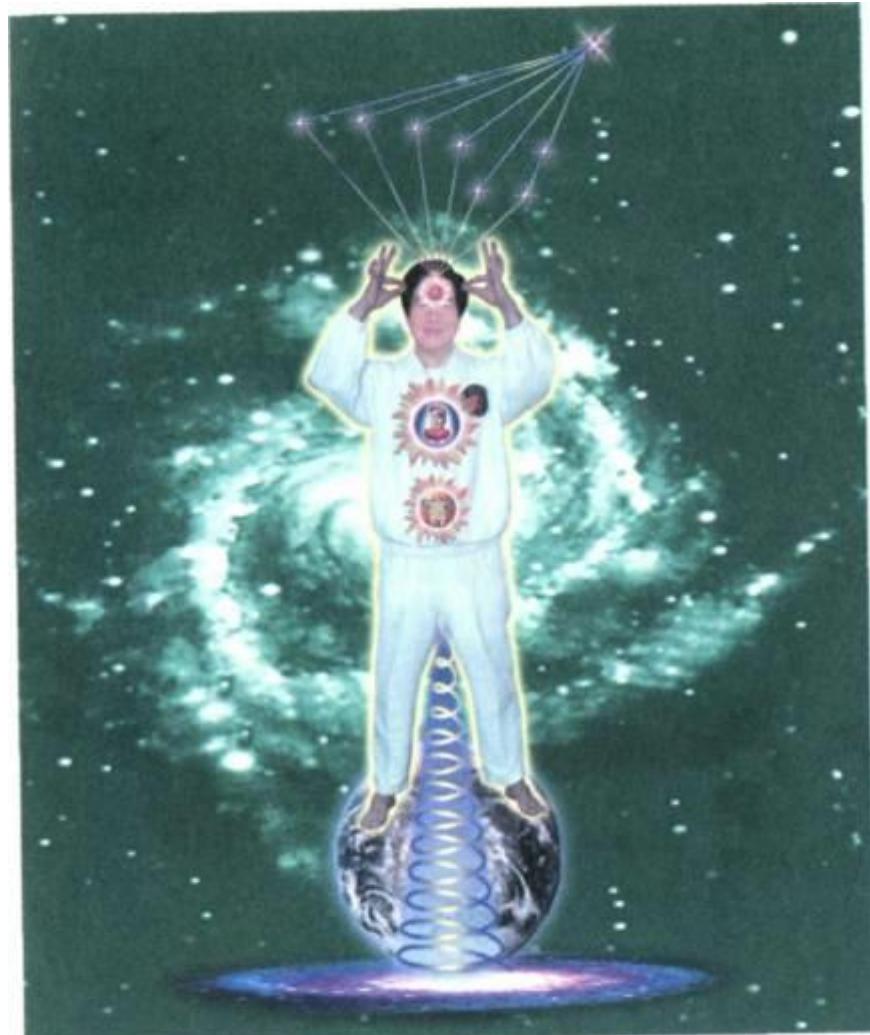


Рис. 18 Алхимия создания Эликсира обогащена Космической Внутренней Улыбкой.

Исцеляющая Любовь

Многие практики занимаются Вселенской Даосской Исцеляющей Любовью в одиночку и парами. Мы являемся сексуальными существами и должны управлять энергией спермы и яичек здоровым и уважительным способом, чтобы обеспечить рост нашего тела, ума и духа.

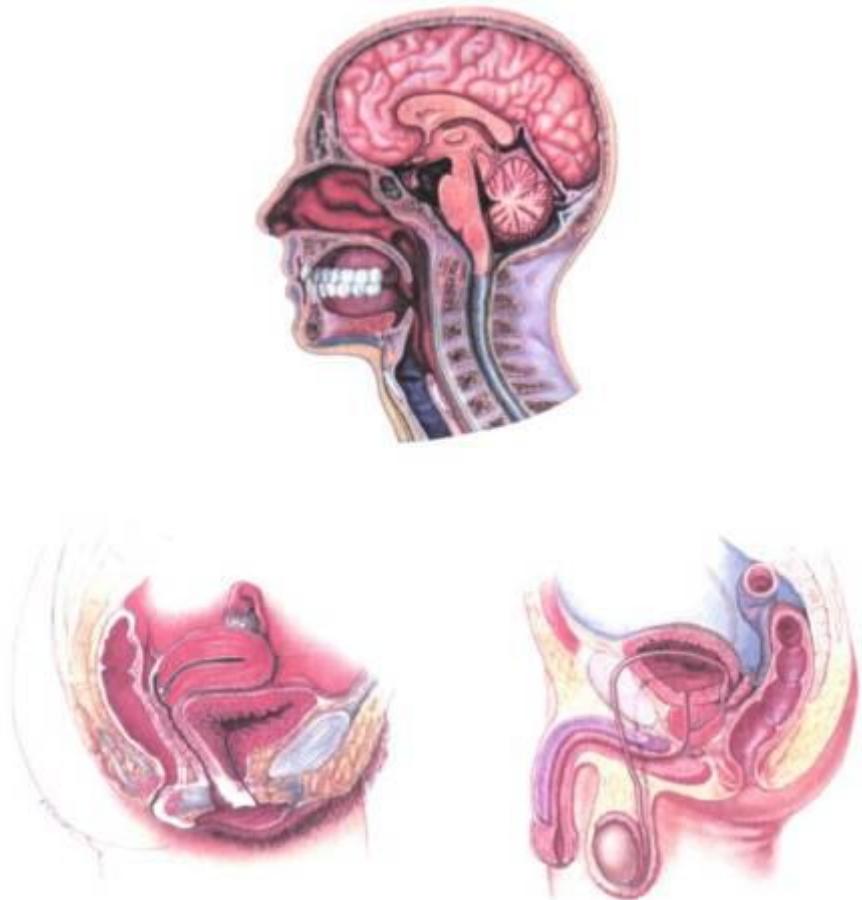
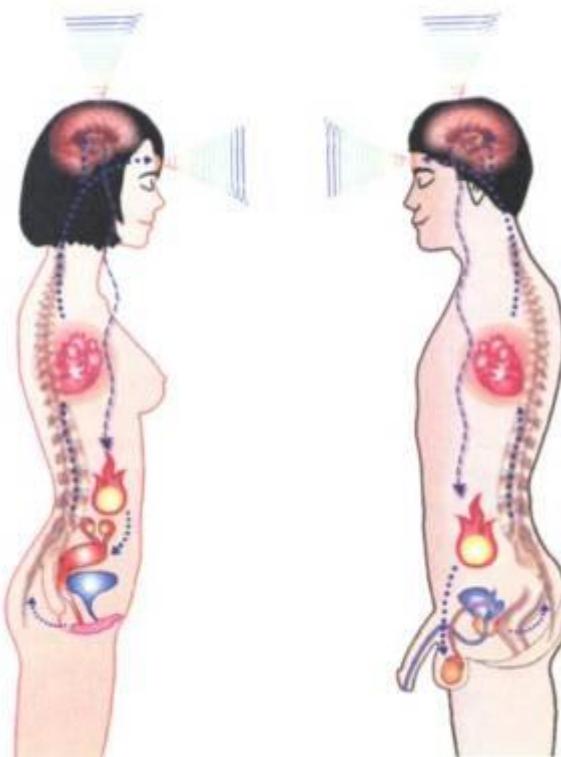


Рис. 19 Центр Головного Мозга связан с Половыми Органами

Внутренняя Улыбка положительно влияет на гипофиз, признанный "главной железой", и на шишковидную железу, известную как "духовная железа". Они функционируют при участии сексуальными органами при любовном сексуальном возбуждении. Эта кооперация желез смешивает, возможно, самые сильные энергии человека: любовь и оргазм. Космическая Внутренняя Улыбка обогащает эту смесь. Когда пара занимается любовью, они улыбаются своим собственным органам и органам партнера с искренней благодарностью. Сексуальная энергия приумножает эту любящую благодарность и в этом любящем взаимодействии присутствует Исцеляющая Любовь.



*Рис. 20 Почему эти мужчина и женщина "внутренне улыбаются"?
Благодаря их любящей и оргазмической энергии*

Ежедневная Практика

Выполняйте медитацию Внутренней Улыбки сразу после пробуждения. Это улучшит весь ваш предстоящий день. Если вы любите свое тело, вы станете более любящими в отношении других людей, и ваша работа станет более эффективной. Когда вы освоите эту медитацию, вам будет достаточно пяти-десяти минут для того, чтобы направить улыбку во все органы своего тела. Страйтесь сохранить ощущение Внутренней Улыбки на протяжении всего дня. Постоянно напоминайте себе об этом ощущении, потому что это наилучшее в мире средство для снятия стресса.

Поле Улыбающейся Ауры: разновидность защиты.

Мы окружены тонкими энергиями или "психическими силами", которые влияют на нашу жизнь. Несмотря на то, что они невидимы большинству людей, они оказывают большое влияние в первую очередь на наше здоровье и благополучие.

Негативные психические энергии окружающих нас людей могут создавать стресс и являться причиной заболеваний. Если человек испытывает по отношению к вам сильные эмоции, психическая энергия, связанная с его мыслями и чувствами, может нарушить ваши собственные энергии, подвергая опасности ваше здоровье. "Улыбающаяся Аура" - это прекрасная эманация наших высших энергетических частот, защищающая нас от негативных вибраций других людей. Практика Внутренней Улыбки усиливает эту Улыбающуюся Ауру. Продолжая осознавать энергию Улыбки, особенно в межбровье, на лице, в области носа, вы усиливаете Поле Улыбающейся Ауры вокруг своего тела. Это поможет вам защитить себя от негативных вибраций, которые создают окружающие вас люди, часто сами того не зная. Поле Улыбающейся Ауры также может помочь вам трансформировать свои собственные негативные энергии в позитивную жизненную силу. Например, если вы испытываете гнев, поддерживающая вас энергия Улыбки позволит вам улыбаться этой эмоции до тех пор, пока она не растворится и не преобразуется в доброту. С практикой вы сможете использовать эту силу, чтобы обращать ненависть в любовь, печаль в мужество и страх в мягкость. Со временем этот процесс станет автоматическим.



Рис. 21 Улыбка Полю Ауры

INTERNATIONAL HEALING TAO

Евро-Азиатский Центр "Гармония"

Знакомит с истинными знаниями древних практик Китая и Японии.

В нашем Центре вы можете познакомиться

с Вселенским Дао Мантэк Чиа

и Японской традицией Усуи Рэйки Риохо

Вашему вниманию предлагаются

ежедневные практики,

обучающие семинары,

психологические консультации и

встречи с известными Мастерами из Китая и Японии.

Вы можете посетить следующие семинары:

Вселенское Дао Мантэк Чиа:

Фундаментальные практики базового курса Космическое Целительство

Целительная Любовь

Цигун "Железная Рубашка"

Дао-Инь

Дань-Тянь Цигун

Сплавление пяти элементов

Тайцзы-Цигун

Ци-НэйЦзан

Тайский Массаж

Усуги Рэйки Риохо японской традиции:

1, 2 и 3 ступени обучения

Мастерский тренинг Усуги Рэйки Риохо

Целительные техники Усуги Рэйки Риохо

Медитативные практики Усуги Рэйки Риохо

Рэйдзу - техники настроек передачи силы

Семинары Даосских Мастеров в Москве:

18-24 апреля - Мантэк Чия:

18 апреля - медитация всемирной связи

19-20 апреля - базовый курс

21-22 апреля - совершенствование сексуальной энергии

23-24 апреля - мультиоргазмическая энергия

1-7 мая - Хуан Ли:

1-4 мая - И-Цзин (карта духовного совершенствования)

5-7 мая - практика сновидения

Уникальное предложение для женщин: Тренажер по развитию интимных мышц

Наши телефоны в Москве:

(095) 506-29-39, 441-09-45, 344-84-48, 344-74-72

e-mail: harmony@healing-tao.ru

reiki@reiki.ru

www.healing-tao.ru

www.reiki.ru

www.caravan.ru/~jahin

Представительство Мантэк Чия на Юге России:

Жуков Евгений Александрович

«Южнороссийский центр Целительного Дао»

350047, г.Краснодар, ул.Крымская д.63.

Тел.: (8612)66-77-14, 26-33-60

Космическая внутренний Улыбка .

Внутренняя Улыбка является мощной- медитацией внутреннего оздоровления и расслабления. Глубокое расслабление снимает физическое и ментальное напряжение, которое может являться причиной блокирования течения энергии и появления нездоровой Ци. Внутренняя Улыбка усиливает энергию внутренних желез нашего тела, уравновешивает жизненную силу в целом, успокаивает и фокусирует наш «сердечный ум» (Шэн). Это делает - нас осознающими свое тело и нашу внутреннюю сущность, потому что мы учимся общаться со своими внутренними органами, железами, позвоночником и другими специфическими участками вашего тела, а также со своей душой. Даосы обнаружили, что сознание находится у нас не только в головном мозге, но и во верх жизненно-важных органах, а в более тонком смысле - в каждой клеточке нашего тела.

Улыбаясь нашим внутренним органам и благодаря их работе, которую они для нас выполняют со временем мы вновь добудем разум- нашего тела. Очень часто мы настолько лишены контакта со своим собственным телом и своими эмоциями, что даже не замечаем внутренней дисгармонии, которая, продолжая усиливаться, и проявляет себя в конечном итоге в виде серьезного заболевания.

"Ежедневная практика" Внутренней, Улыбки обеспечивает нас временем, чтобы

взглянуть внутрь себя, поддержать связь со своими внутренними органами, нашей Ци, нашим дыханием и эмоциями. Это дает нам возможность замечать любые проблемы в момент их возникновения и помогает уравновешивать наши эмоции и добродетели.