

Скрытые возможности вашего
организма

ЖИЗНЬ: ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



СТИВЕН РАССЕЛ
МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Стивен Рассел
Жизнь: зарядное устройство. Скрытые
возможности вашего организма
Серия «Новый образ жизни»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6651414

*Жизнь: зарядное устройство. Скрытые возможности вашего организма / С. Рассел: РИПОЛ
классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-06791-5*

Аннотация

Стивен Рассел – автор 15 книг, большинство из которых стали бестселлерами, создатель популярного документального сериала для Би-би-си, продолжает лучшие традиции «босоногих докторов», которые бродили по странам Древнего Востока, исцеляя людей от физических и душевных недугов.

Стивен Рассел долгое время изучал китайскую медицину, а также китайские боевые искусства, способствующие оздоровлению. Позже занялся изучением психиатрии в поисках способа совместить древние восточные методы и современную науку для исцеления нуждающихся.

Книги Стивена Рассела до предела насыщены мощными уникальными методиками оздоровления, самопомощи и самовосстановления, ведь его опыт поистине огромен. Вот уже более 20 лет он оказывает целительную помощь своим многочисленным пациентам: ведет частный прием, проводит семинары, выступает на радио и телевидении.

Содержание

Стивен Рассел	5
Упреждающая оговорка	6
Несколько слов о босоногом докторе и его справочнике	7
Обзорная информация	9
Терминология	10
Городской	10
Воин	11
Даосизм и дао	12
Фашизм	14
Ци	15
Инь – ян	16
Пустой и полный	18
Тренировка	19
Сакральная пауза	20
Прибежище	21
Дыхание	22
Четырехступенчатое дыхание	25
Осознание через тело	26
Внимательность	27
Центрирование	28
Осанка	29
Расслабление	31
Стекание	32
Положение ступней	34
Повышение бодрости духа	36
Три даньтяня	39
Визуализация внутреннего ландшафта	42
Визуализация трех дружелюбных божеств	43
Психоэнергетическая петля	46
Набрасывание петли	47
Сматывание всех нитей в один клубок	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Стивен Рассел

Жизнь: зарядное устройство. Скрытые возможности вашего организма

© 1998 by Stephen Russell

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Я посвящаю эту книгу Вальтеру и всем, кто не боится видеть скрытый смысл вещей, кто умудряется не только оставаться на плаву, но и жить в полный рост каждый день и час на этой безумной, вертящейся вокруг своей оси планете, – особенно она пригодится молодым!

Упреждающая оговорка

Внимание: все, что здесь написано, – сплошная пропаганда, сам же автор этой книги – полный шарлатан, который только и делает, что лечит людей и выводит их на чистую воду.

Все содержащиеся в этой книге знания, идеи и советы базируются на подрывной – в том, что касается устоев и основ, – системе. По сути, она ратует за жизнь вне морали и за возврат к своей истинной природе, в которой нет кривизны, а есть лишь чистота и невинность.

Под ее влиянием ваша жизнь, а стало быть, и жизнь окружающих вас людей может измениться до неузнаваемости. К лучшему будут эти перемены или к худшему, пойдут они вам на пользу или во вред – зависит только от вас. Хотя работа с этим Справочником призвана максимально обогатить и расширить ваш чувственный опыт, следует иметь в виду, что, ускоряя темп жизненных перемен с помощью катализатора, вы решаетесь на эксперимент с непредсказуемым финалом, а потому автор снимает с себя всякую ответственность за последствия ваших взаимодействий с этой книгой.

И коль скоро речь зашла об авторе, то хоть он и вправду обучил тысячи людей всяким даосским практикам и написал об этом книгу, которую прочли – на двадцати языках, включая китайский, – уже более полумиллиона человек, выпустил серию компакт-дисков с целительной трансовой музыкой, которую с удовольствием слушают сегодня на всех континентах, и ведет рубрику «Здоровье» в популярном журнале, пропагандирующем духовный образ жизни, было бы абсурдно полагать, что даже с таким внушительным багажом опыта и знаний он посмеет изображать из себя знатока этой древней «системы». Как знаток системы, позволяющей добиться абсолютного контроля над чем бы то ни было, он полный профан – такой же несведущий, несовершенный и ровным счетом ничего не контролирующий, как и любой из вас.

Но кто же он тогда? Да просто творческий человек с необычными взглядами и нестандартными вкусами, превративший свою жизнь – в духе лучших даосских традиций – в своеобразную форму искусства, в некий арт-проект, в стопроцентно интерактивную мультимедийную мобильную инсталляцию, по которой он так и идет с тех пор, спотыкаясь на каждом шагу, как какой-нибудь подвыпивший примат.

Как любая творческая личность, он всего лишь интерпретатор, некогда примкнувший к традициям даосского воинства, чтобы теперь, двадцать лет спустя, вдоволь напрактиковавшись, наигравшись, наплясавшись и намаявшись на этом пути, предстать перед вами на данном этапе своих праведных трудов и смелых деяний с книжкой в руках и со смиренной-но-гордой улыбкой: «Мол, вот, полюбуйте!»

Данный Справочник отражает нынешний взгляд автора на древнюю систему – китайского происхождения, но универсального действия, – которым он как из альтруистических, так и из своекорыстных побуждений хотел бы поделиться с вами, читатель.

Ну вот, теперь вы все знаете. Но не спешите с выводами, а читайте дальше (на свой страх и риск).

Несколько слов о босоногом докторе и его справочнике

А вот и сам Босоногий Доктор, желающий представиться вам самолично.

В стародавние времена босоногий доктор обходил свой участок, смиренно бредя (босиком) от деревни к деревне по странам Древнего Востока и помогая людям сохранять здоровье и бод рость духа.

Он пользовал их целебными травами и настойками, практиковал иглоукалывание, массаж и энергетические методы исцеления, обучал их боевым искусствам, упражнениям и техникам медитации, творил «чудеса», играл на «пиппе» (лютне), дудел на бамбуковой флейте и декламировал волшебные вирши.

Все эти комплексные оздоровительные услуги он оказывал от чистого сердца – сердца истинного воина, не помышляющего о финансовой или личной наживе. В награду за такую щедрость местные жители заботились о нем и снабжали его всем необходимым.

Современный Босоногий Доктор, наследник героической славы даосского эпоса, живет и работает (и вправду на босу ногу!) в согласии с этими принципами и никогда не даст от ворот поворот тем, кто нуждается в лечении, но не может его оплатить.

В среднем я принимаю по шестьдесят человек в неделю: некоторые из моих пациентов слишком больны, чтобы зарабатывать себе на жизнь, кто-то сидит без работы, а у кого-то просто нет денег. Они приносят мне цветы, еду и даже сучья и поленья «священного» дерева для растопки моего камина.

Только не подумайте, что я пытаюсь набить себе цену, – эгоизма во мне, как и в любом босоногом целителе, хоть отбавляй. Просто я хочу заверить вас, что роль босоногого доктора я играю честно, увлеченно и по всем правилам, а стало быть, вы можете сесть, расслабиться и насладиться чтением этого Справочника, не страшась подвоха.

Хотя говорят, что в личной жизни я далек от совершенства, вот уже больше двадцати лет я живу по уставу даосского городского воина, бесстрашно экспериментируя с этой древней системой. К слову сказать, этот старый хрыч – а на момент написания книги мне стукнуло сорок два года – обучил и исцелил за свою жизнь сотни тысяч людей по всему свету – как напрямую, то есть руками, так и опосредованно, с помощью своих книг, музыки и теле/радиовыступлений.

Сам я учился у первоклассных учителей «в первом поколении» – Р. Д. Лэнга, Мастера Хан Тао, Тони Спрюса, Наковича и Ф. Б. Крамера, так что в какой-то степени я смиренно продолжаю дело их жизни.

Данный Справочник являет собой обобщенный итог их бесценного опыта, и я вручаю его вам как безграничный дар любви. Только имейте в виду, что знакомство с его содержанием может обернуться для вас полномасштабным экспериментом с реальностью!

В целом он рассчитан на получение удовольствия – как по ходу чтения, так и в плане его влияния на вашу дальнейшую жизнь. Вместе с тем в нем содержится немало довольно серьезных вещей, поэтому обращаться с ним следует как можно легче, чтобы – не дай бог! – не надорваться.

Хотя здесь есть всё, что нужно для успешной инсталляции системы взглядов городского воина на ваш жесткий диск, соответствующие инструкции будут преподноситься вам в нескучной, а порой и откровенно развлекательной форме – так они быстрее и лучше усваиваются.

Это не просто двумерное интеллектуальное толкование системы (то есть размазывание мыслей по заданной плоскости), а реальное четырехмерное, интерактивное чтение в стиле «не верь глазам – попробуй сам».

Я зываю к вашему истинному разуму, лежащему по ту сторону интеллекта, – к разуму тела. Третье измерение вступает в игру, когда вы внедряете те или иные идеи в контекст своей «обыденной» жизни.

Четвертое же измерение рождается в процессе самораскрытия, которое вы можете наблюдать в себе по мере постепенного усвоения смысла полученной информации.

Если вы будете знакомиться с этим Справочником по порядку, шелковый шнурок повествования чуть ли не сам собой приведет вас к полному пониманию даосской боевой «системы».

Если же вы раскроете его на первой попавшейся странице, то сможете использовать его как советника или оракула, готового ответить на любой вопрос, подбодрить смешком, посочувствовать или поддержать к месту сказанным словом.

Сосредоточьтесь на том, что особенно беспокоит вас в данный момент, после чего дочитайте эту главу и закройте глаза (а заодно и сам Справочник). А теперь уроните его так, чтобы он открылся на первой попавшейся странице, и прочтите, что там написано.

Может быть, вы что-то проясните для себя, а может быть, и нет. В любом случае я желаю вам извлечь из этого чтения десять тысяч полезных вещей.

Обзорная информация

Если бы вы взглянули на Землю взглядом целителя и пришли к выводу, что ваша пациентка серьезно больна, ваш диагноз был бы вполне оправдан.

Нет смысла перечислять все недуги и напасти, угрожающие сегодня жизни на Земле. Никто не знает, как далеко зашли мы в деле разорения и загрязнения окружающей среды и хватит ли нам времени, чтобы обменять билет в один (экологический) конец на билет в обе стороны; не приведет ли таяние полярных льдов к тому, что наши океаны выйдут из берегов и затопят все человеческие популяции, расположенные на уровне моря; и не воспользуется ли кто-то завтра токсичным нервным газом в оголтелой попытке вырваться вперед в битве за мировые воды, готовой разразиться в любой момент. Никто не может сказать наверняка, действительно ли появление кометы Хейл-Боппа предвещало конец света, или это было лишь очередное небесное тело, пересекшее нашу орбиту со скоростью 90 тыс. миль в час.

Не далее как пару дней назад в одном из районов лондонского Ист-Энда четверо белых молодчиков напали на молодого чернокожего парня, который спокойно шел по улице, дыша свободой и счастьем жить в этом мире, облили его бензином, подожгли и смотрели, пока он не сгорел живьем у них на глазах. Для их жертвы и его семьи конец света уже наступил.

Более двух тысяч лет назад индейцы североамериканского племени хопи предсказали, что в далеком будущем люди будут общаться друг с другом с помощью висящей в небе паутины, а в космосе воздвигнут большую платформу. В то же время, предрекали индейцы, жизнь на Земле превратится в сущий ад. Погода станет непредсказуемой, общество – безумным, природные ресурсы истощатся, земля начнет ходить ходуном, а живительное солнце сделается нашим злейшим врагом. Финал этого пророчества столь мрачен, что о нем не хочется даже говорить. Стоит лишь заметить, что пациентка (жизнь на Земле) уже достигла и этого возраста, и этого состояния и что будущее ее выглядит весьма неутешительным.

Короче говоря, у вас есть выбор: вы можете оцепенеть от страха и полностью или частично игнорировать эту ситуацию еще какое-то время, а можете влиться в ряды городских воинов и наслаждаться участием в самой захватывающей научно-фантастической драме, которая когда-либо разворачивалась на подмостках этой планеты, пока не погасят свет (или что-то вроде того). Если вы предпочтете второй вариант, то без этого Справочника вам уж точно не обойтись!

Конечно, может статься, что на этот путь встанет достаточно много людей, и тогда нашему совокупному творческому разуму удастся застопорить все эти процессы, чтобы мы могли пожить еще немного в бездне нашего коллективного безумия.

Терминология

Городской

Приветствую вас, жители всемирного мегаполиса!

С тех пор как нам впервые показали снимки Земли из космоса, мы учимся мыслить в масштабах всей планеты. За это время мы добились потрясающих успехов в развитии компьютерных технологий и средств связи. Вместе с тем резко выросло число ближних и дальних путешествий – сегодня до любой точки планеты можно добраться примерно за сутки.

В итоге на Земле не осталось ничего – ни воздуха, ни почвы, ни воды, – что не было бы отравлено ядом наших деяний. Мы породили гигантское электронное чрево, напичканное всеми мыслимыми и немыслимыми токсинами, чья плацента разрушается с катастрофической скоростью и в то же время изо всех сил старается сохранить равновесие и возродиться к жизни.

Вместе с тем на Земле не осталось и таких мест – ни на заоблачных горных вершинах, ни в глубинах мирового океана, – откуда нельзя было бы общаться друг с другом и обмениваться идеями.

Город – это результат идей. Предположим, у вас есть идея построить дом. Вы поручаете архитектору превратить эту идею в нечто более конкретное. Тот нанимает подрядчика, чтобы превратить развитую им идею в здание, состоящее из различных элементов, включая водопровод и проводку, которые тоже являются результатом идей. Само здание стоит на улице – составном элементе дорожной системы, возникшей в результате идеи. Стало быть, можно с уверенностью сказать, что главным связующим фактором, делающим город таким, какой он есть, является движущая сила идей.

А еще можно сказать, что благодаря развитию транспортной сети и системы связи мы создали совокупной силой всех наших идей один гигантский всепланетный городской конгломерат, в котором вы сейчас и находитесь.

Где бы вы ни были, даже если это полная глухомань, казалось бы, напрочь отрезанная от внешнего мира, вы все равно являетесь составной частью гигантской мировой сети жилых центров, связанных между собой самолетами, машинами, теплоходами, линиями электропередачи, телефонными кабелями, нефтяными путепроводами, мобильными телефонами, радиоволнами, телесигналами, Интернетом, спутниками, почтовыми службами и специально обученными голубями.

Это факт, от которого никуда не деться. Сопrotивляться здесь бесполезно. Так что самое разумное – просто смириться с этим раскладом и наслаждаться каждым мгновением, которое он в себе несет.

Городской – значит грязный. А также опасный. Но в то же время волнующий и азартный. За фасадом этого слова таится масса возможностей. Там – если только вы не боитесь рисковать – сбываются истинные желания сердца.

Сделайте глубокий медленный вдох, «вернитесь» на землю и ощутите себя частицей всемирного мегаполиса.

Воин

Путь городского воина.

В какой бы точке всемирного городского мегаполиса вы сейчас ни находились, если вы читаете эту книгу, стараясь сделать свои отношения с реальностью более осознанными, вы – городской воин. Слово «воин» может ассоциироваться с самыми разными образами, от увитого мышцами гладиатора до невзрачного мастера тай-цзи, однако это всего лишь архетипы. Слово «воин» имеет тот же корень, что и слово «война», а это значит, что, называясь воином, вы автоматически вступаете в войну. Это война с внутренним врагом, в духовной сфере, и сражаются в ней – по всей вселенной, в том числе и внутри вас, – силы света и тьмы.

Животворная, жизнеутверждающая энергия испокон веков противостояла деструктивной, дегенеративной, попусту растрачиваемой энергии – мы же, как послушные марионетки, из века в век персонифицируем сюжеты этой драмы.

Война с внутренним врагом идет как в микрокосмосе, то есть внутри каждого из нас, так и на макрокосмическом уровне мирового сообщества. Итогом же всех этих баталий является мир, в котором мы живем.

В этом утверждении нет ни положительного, ни отрицательного заряда. Оно лишь описывает некое положение дел.

Как воин, вы должны научиться справляться с этим положением дел, чтобы не просто существовать, а жить на все сто в состоянии покоя и непоколебимой целостности в самой гуще дел и событий.

Это вполне реально. Стоит лишь перенаправить силы света и тьмы из русла постоянных стычек и потасовок в русло вечного танца равновесия. Но для этого все ваши энергетические каналы должны быть открыты. Только так можно оставаться включенным, устойчивым, бдительным, здравомыслящим, любящим и позитивным в любых обстоятельствах. Только так можно по-настоящему ценить чудо бытия и наслаждаться им бесконечно.

Когда борющиеся внутри вас силы находятся в состоянии гармонии, окружающий мир тоже несет на себе печать гармонии, и – куда бы вы ни шли – вы будете проявлять вовне гармонию.

Как воин, вы ответственны за уравнивание сил света и тьмы не только в себе, но и во внешнем мире (как если бы он был продолжением вас самих), а стало быть, и во всей вселенной.

Это самая большая ответственность, какую только можно себе вообразить, и, однажды встав на этот путь, уже нельзя пойти на попятную. Впрочем, и награда вас ждет немалая – абсолютная свобода и прекрасная жизнь до самого последнего вздоха. Жизнь, исполненная легкости, радости, покоя и глубины. И все это – совершенно осознанно!

*Короче, если вы готовы рискнуть, немедленно скажите себе:
«Отныне я – городской воин.*

Я охотно вписываюсь в новые правила игры и готов/а не только выполнять все свои воинские обязанности, но и пользоваться всеми вытекающими отсюда благами».

Возможно, это звучит по-дурацки, однако воин должен быть готов к проделыванию множества дурацких миниритуалов – просто чтобы быть в форме и помнить, кто он такой.

Даосизм и дао

Даосизм – это путь тех, кто живет не как все.

Вообще-то никакого даосизма на самом деле нет. Это не религия, не общественная структура и даже не учение. Это просто идея – набор методов для восстановления душевного покоя и продления срока жизни. Вот, собственно, и всё. Здесь не нужно ни во что верить или слепо следовать какой-то религиозной традиции. Здесь не нужно никому присягать. Всё, что от вас требуется, – это знать некоторые основные понятия (см. следующие двадцать с чем-то глав) и регулярно практиковать несложные психофизические техники. И тогда вы можете смело называть себя даосом. Только учтите, что делать это надо с иронией, поскольку смысл этого слова противоречив, – и сами даосы постоянно подшучивают на сей счет.

Дао переводится примерно как «путь» и указывает на то, что происходит само собой в ходе движения (путешествия) по Великой Трассе Жизни. Это относится как к божьей коровке, приземлившейся на рукав вашей футболки, так и к возникновению Вселенной. Дао, лежащее в основе реальности и незримо струящееся по трещинам и зазорам меж ее пластов, – это главная животворная сила бытия и, коли уж на то пошло, небытия.

Хотя в последнюю пару сотен лет некоторые чересчур ретивые деятели не раз пытались стреножить идею даосизма и превратить его в некую форму религии, их потуги были смехотворны и, к счастью, не смогли обесточить живой дух дао, как это произошло со многими более «удачливыми» религиями. Даосизм, как искусство жить, следуя пути, который складывается наиболее естественным (то есть ненасильственным) способом, всегда привлекал людей индивидуального склада. Потому-то сегодня, в эпоху индивидуума, интерес к нему в мире так велик. Даосизм зародился в Древнем Китае – никто не знает, как и от кого, но, согласно легенде, он достался нам от общины людей, именовавших себя «детьми отраженного света». Ростом они были выше двух метров, жили высоко в горах и носили странные одежды. Говорят, что они обладали великим знанием и бесследно исчезли, как только передали его местным жителям.

Просачиваясь сквозь толщу тысячелетий, это знание постепенно смешивалось с буддизмом, конфуцианством, а порой и христианством, пока не дошло наконец до наших дней в виде тай-цзи, И-Цзин, иглоукалывания и фэн-шуй, если говорить о самых известных его носителях.

Чтобы включиться в эту игру, необязательно отречься от веры или убеждений, которых вы, возможно, придерживаетесь, даже если это самый махровый материализм. Даосизм не мешает чтить то, что вам важно и дорого. Напротив, следуя естественному пути – пути дао, вы укрепите уже проявленные аспекты своей жизни и в то же время обогатите ее парой-тройкой новых приобретений.

Из всего, что здесь есть, реально лишь то, что взирает на мир с бесконечного множества лиц. Имя ему – дао.

Представьте себе, что это основополагающее и вездесущее нечто сидит себе целую вечность в недифференцированном абсолюте, не ударяя палец о палец. В конце концов ему становится ужасно скучно. Так скучно, что оно начинает ерзать и подыскивать себе какое-нибудь занятие. От этого в нем пробуждается любопытство, а дальше, незаметно для него самого, и ощущение себя, что, разумеется, подразумевает наличие кого-то или чего-то еще. Так начинается грандиозная вселенская игра в прятки. Когда нечто порождает нечто иное, их становится уже двое, инь и ян (см. гл. Инь – ян). Как водится в таких случаях, эта парочка

начинает активно размножаться, отчего, словно бы из ниоткуда, возникают десять тысяч разных вещей, а вместе с ними и весь мир чувственных восприятий.

Так в неумолимой и бесконечной игре в прятки с самим собой коротает время Великое Нечто, членясь на мириады версий первичной голографической матрицы. А после делает вид, что ничего не помнит, так что Жанна и Боб, Рональд и Снод, Накович и все остальные ходят и на полном серьезе мнят себя отдельными, независимыми сущностями. От этого рождаются путаница, жадность и страх, вспыхивают войны и все такое.

Если бы все населяющие Вселенную живые существа: женщины, мужчины, многоножки, марсиане, акулы, собаки, террористы-смертники, святые, бабочки, проститутки, фанатики, рефлексологи и таксисты – вдруг погрузились всем миром в очень глубокую и мощную медитацию на самом продвинутом уровне и зашли в ней достаточно далеко, то все мы, а также все, кто хоть раз жил на этой планете, повстречались бы в одной гигантской и невообразимо абсурдной внутренней полости и обнаружили, к своему вящему (и разумеется, притворному) изумлению, что все это время мы на самом деле были чем-то одним – тем, что взирает на мир с бесконечного множества лиц.

Я уже говорил, что слово «дао» переводится как «путь». В японском языке схожее понятие обозначается словом «до». К примеру, «айкидо» – это путь жизненной силы, «дзюдо» – мягкий путь, а «додо» (от англ. dodo – «тупица») – это путь глупости. У каждого живого существа, инертного и не очень, есть свой путь, он же дао. У каждой ситуации тоже есть свое дао и свой путь, по которому она развивается. Даже у собаки есть свое дао.

Однако дао – это не Бог. Бог – это Бог, дао – это дао, а слова – это слова. Дао нельзя постичь – это не удавалось еще никому, так что и не пытайтесь. Вы можете молиться ему, если хотите, только оно все равно вас не услышит и даже ухом не поведет, потому что больше всего на свете оно любит наблюдать, как всё происходит само собой. Зато если вы расслабитесь и доверитесь дао, оно даст вам все, что нужно, – на всю оставшуюся жизнь и даже на потом.

Вообразите себя ради смеха – не простого, а метафизического – основополагающей сущностью. Побудьте ей минут пятнадцать, а потом запейте все это чашкой чая.

Фашизм

Фашизм – это прямая противоположность даосизма.

Исповедовать даосизм – значит следовать по пути наименьшего сопротивления, проявляя внимание и уважение к свободе и благополучию всех других существ. Фашизм же строится на манипулировании людьми и контроле их поведения в попытке втиснуть их – и, если потребуется, силой! – в рамки той модели реальности, которая кажется вам правильной. Если вы обладаете ярко выраженной харизмой и внушаете людям доверие, то легко обзаведетесь кучей сторонников и последователей, поскольку, вопреки здравому смыслу, большинство людей любит, чтобы ими руководили. Так они чувствуют себя в безопасности и могут еще какое-то время перекладывать ответственность за свою жизнь на чужие плечи. Эти несчастные принадлежат к разряду антивоинов.

Фашистских наклонностей следует избегать и в окружающих, и в самих себе, так как они подавляют свободный поток энергии, что ведет к развитию болезней – как у отдельных людей, так и у целых наций.

Фашистов можно встретить не только под мундиром с эротическим подтекстом. Они способны принимать любые обличья. Пожалуй, более всего стоит опасаться духовных фашистов – идолопоклонников, убежденных в том, что их путь единственно правильный. В этом списке фигурируют «просветленные» наставники, наставницы и духовные лидеры, окруженные свитами приспешников и вооруженных наемников и охмуряющие своих последователей с помощью угроз и запугивания; целители, которые призывают вас следовать исключительно их советам, а иначе ваша жизнь пойдет прахом; и мужья, которые твердят своим женам, что без них они ничто, пустое место. И это далеко не полный список.

Фашизм – это путь навязывания и принуждения, тогда как даосизм – это путь, позволяющий всему происходить естественно, своим чередом, – наверное, поэтому его иногда именуют путем любви.

Чтобы выработать в себе стойкий антифашистский рефлекс, представьте, как в вашем сердце рождается идея личной свободы, а затем изливается из него фантастическим веером брызг, окутывающих всех живущих на планете существ, – при этом на долю тех, кто, по вашему мнению, страдает явными фашистскими наклонностями, приходится двойная порция осадков.

А вот как они себя при этом поведут – это уже не ваше дело. Попробуйте вы хотя бы просто представить себе их «правильную» реакцию, это было бы с вашей стороны настоящим метафизическим фашизмом.

Ци

Жизнь война питается жизненной силой.

Все живое существует благодаря энергии и жизненной силе, которая зовется «ци». Ци загадочна. Вы можете зависеть от нее всю жизнь и при этом не ведать о ней ни сном ни духом. Ци вездесуща. Она соединяет, оживляет и пронизывает собой все сущее, включая пауков. Ею пропитаны не только реки, моря и озера, но и воды самой жизни. Не исключено, что именно она разлучает ваши носки в барабане стиральной машины и уносит один из них неизвестно куда. Она наполняет вашу кровь внутренней силой, необходимой для поддержания жизни. Это сила природы, благодаря которой растет трава, вертится Земля и светит солнце. Она обладает врожденным разумом и волей, позволяющей преодолевать любые преграды. Она не делает различий между «плохим» и «хорошим» и одинаково охотно вдохнет жизнь и в смертельный вирус, и в нового мессию.

Ци приводит в движение и магнитное облако шириной 30 млн миль, мчащееся со скоростью миллион миль в час, и крошечный кварк, весело скачущий туда-сюда. И даже та энергия, которую вам нужно затратить, чтобы прочесть и понять этот текст, тоже питается ци. Ваши внутренние органы ежедневно вырабатывают ци из воздуха, пищи и питья. Ее количество и качество зависят от влияния, которое оказывают на ваше личное энергетическое поле сила тяжести, свет, тепло, холод, ветер, влажность, химические вещества и минералы, газы, крупные объекты вроде гор и деревьев, люди, с которыми вы общаетесь, и прочие формы жизни, то есть вся среда вашего обитания.

В момент зачатия вы также получаете ограниченный запас «наследственной» ци от родителей – эта ци хранится в почках и служит катализатором ци окружающей среды.

Ци течет по телу через разветвленную сеть каналов, именуемых меридианами. Когда она течет свободно, вы пышете здоровьем – физическим, умственным и эмоциональным. Когда же ее току что-то мешает, вы заболеваете, а когда она совсем останавливается – умираете. Чаще всего ци ощущается как сексуальное возбуждение. Это ци в ее первичном, природном состоянии.

Однако это всего лишь базовая модель, без «сидиромы», тогда как с помощью специальных «воинских» приемов ци можно обуздать, развить и отрегулировать так, что она превратится в «сверхъестественную» психическую силу. Тогда в свободное от обычных дел время вы сможете заниматься кучей важных и полезных вещей. Например, вы можете соорудить невидимый, но прочный щит для психической самозащиты, самоисцеления и помощи другим людям. От этого ваша жизнь станет светлее и осознаннее; вы обретете духовное бессмертие, научитесь творить чудеса, легко зарабатывать большие деньги и к тому же здорово поднатореее в искусстве любви! Главное, что все это можно поиметь, просто усвоив содержащуюся здесь информацию.

Если, прочтя эти строки, вы захотите ощутить свою ци, сядьте поудобнее и представьте, что у вас между ладонями находится мяч для игры в регби, чьи вытянутые концы смотрят в пол и в потолок. Медленно поднимите и опустите этот мяч примерно девять раз, и вы почувствуете в ладонях ощущение странной наполненности. Это и есть ци.