

УДК 141.339
ББК 86.42
Ш78

Pedram Shojai
INNER ALCHEMY:
The Urban Monk's Guide to Happiness, Health and Vitality

Copyright © 2018 by Pedram Shojai This edition
is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and
The Van Lear Agency LLC

Шоджай, Педрам.
Ш78 **Внутренняя алхимия. Путь городского монаха к счастью, здоровью и яркой жизни / Педрам Шоджай ; [пер. с англ. Н. В. Автономовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.**

ISBN 978-5-04-100113-1

«Внутренняя алхимия» доктора восточной медицины и мастера медитации Педрама Шоджая дополняет и развивает идеи и практики, представленные в его бестселлере «Городской монах».

В книге описываются проблемы, знакомые каждому городскому жителю, и предлагаются способы их решения за 100 дней путем конкретных практик и рекомендаций. Автор основывается на многолетнем изучении древних восточных практик, его система построена на их умелой адаптации к жизни современного городского жителя.

В первой части автор излагает философию даосизма и информацию, без которой невозможно понять природу энергетической матрицы человеческого тела, равно как и природу своих сегодняшних проблем.

Во второй части он дает конкретные упражнения и техники, призванные очистить ваше энергетическое тело и пробудить вас. Здесь вы найдете указания о том, как питаться, как спать, какими заниматься физическими упражнениями и какие простые изменения внести в свой образ жизни.

В третьей части книги предлагаются более сложные техники, а также схема практики, которая позволит буквально преобразить свою жизнь за 100 дней.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-100113-1

© Автономова Н.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Эта книга не заменяет личных рекомендаций врачей и других медицинских работников. Она дает читателям информацию, чтобы вместе с профессионалами в области здравоохранения работать над достижением общей цели: поддерживать здоровье и хорошее самочувствие. Наш совет читателям: внимательно вникайте в описание предложенных упражнений и, прежде чем применить их на практике, проконсультируйтесь со специалистами.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

ДАОССКАЯ НАУКА АЛХИМИИ.....13

Глава 1

Свободный поток энергии..... 14

Глава 2

Природа страданий 29

Глава 3

Сбалансированный образ жизни..... 48

Глава 4

Теоретические основы даосизма 65

ЧАСТЬ 2

ПРАКТИКА..... 95

Глава 5

Забота о физической оболочке..... 96

Глава 6

Древняя практика цигун 117

Глава 7

Цигун: практика для тела..... 133

Глава 8

Практика для ума 146

Глава 9

Практика для эмоций..... 151

Глава 10

Практика для духа 163

ЧАСТЬ 3

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ..... 197

Глава 11

Хищная вселенная 198

Глава 12

Манифестации дао 216

Глава 13

Рождение светового тела..... 236

Глава 14

Дальнейшие шаги..... 256

ПРЕДИСЛОВИЕ

За годы обучения я убедился, что в мире духовности нет ничего выше нашей собственной просветленной человеческой природы. Радость человеческого опыта — если человек пробужден — это величайший из всех возможных подарков, и я написал эту книгу как раз для того, чтобы вручить его вам. «Внутренняя алхимия» простым и понятным языком рассказывает о потрясающей науке даосской алхимии и об энергетической практике под названием цигун.

Прочитав эту книгу, вы научитесь ощущать и очищать свое энергетическое поле, понимать внутренний язык своего тела и общаться со своим подсознанием. Все это позволит вам установить связь с энергией Источника, которая непрерывно течет сквозь вас. Вы сможете превратить «свинец» своей обычной жизни в «золото» просветления и стать здоровей и счастливей, а также принести пользу другим людям и нашей планете.

Я работаю на пересечении многих традиций и культур и твердо намерен сохранять нейтральное положение. Я открыл для себя тайчи, когда учился на медицинском факультете Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Затем я начал учиться кунг-фу и цигун и со временем стал монахом-даосом и врачом восточной медицины. В гималайском монастыре ко мне пришло осознание, что я должен вернуться обратно в мир. Теперь у меня есть дом, жена и дети. Я основал портал well.org, снимаю кино и управляю большой компанией под названием «Городской монах». Этот бизнес

родился из моего безрассудства: я пытался заставить вечно занятых городских жителей попробовать те мощные алхимические инструменты, которые когда-то помогли мне самому. Довольно быстро стало понятно, что из этого ничего не получится. Если вы не живете в монастыре, вам негде каждый день взять полтора часа на йогу, два на медитацию, а потом еще немного времени на ванну с ароматической солью; жизнь традиционного монаха, отринувшего мир, тяжела, но имеет свои преимущества. Последние двадцать лет я посвятил попыткам адаптировать то, чему научился в горах, для использования в городе.

Эта книга появилась раньше «Городского монаха», но ее содержание дополняет и развивает представленные в нем идеи и практики. Я писал «Внутреннюю алхимию», когда был в большей степени «монахом» и в меньшей — «городским». Моя цель — познакомить вас с миром алхимических принципов и вдохновить на регулярную личную практику. В этой книге есть все инструменты, необходимые вам для начала работы. Я отказался от мишуры ради глубокого погружения в те важнейшие и основополагающие знания, которые почему-то потерялись в популярном дискурсе о духовных практиках.

Моей задачей было сорвать с этой информации завесу тайны, сделать ее понятной и практичной. В свое время я выбрал изучать даосизм, потому что он олицетворяет баланс. Он учит нас приводить в равновесие все стороны своей жизни и находить гармонию в материальном и духовном. Он разрушает границы у нас в голове и позволяет нам вновь обрести целостность.

Я обещаю, что если вы будете практиковать то, что узнаете из этой книги, ваша жизнь изменится до неузнаваемости. Но сразу хочу вас предупредить, что сам я за вас ничего делать не буду. Меня не привлекает ни роль гуру, ни роль спасителя. Единственный человек, способный вас пробудить, — это *вы*

ПРЕДИСЛОВИЕ

сами. Я предлагаю вам все необходимые инструменты и поддержку. Меня интересует только ваш рост и личное развитие. Я точно знаю, что описанные здесь техники работают, потому что они помогли и мне самому, и тысячам людей до меня. Они пробудили меня, и если вы будете их практиковать, то они пробудят и вас.

В первой части книги я излагаю философию даосизма и информацию, без которой вы не поймете природу энергетической матрицы человеческого тела, равно как и природу своих сегодняшних проблем. Во второй части я описываю конкретные упражнения и техники, которые призваны очистить ваше энергетическое тело и пробудить вас. Здесь вы найдете указания по поводу того, как питаться, как спать, какими заниматься физическими упражнениями и какие простые изменения внести в свой образ жизни. В третьей части книги я предлагаю более сложные техники, а также схему практики, которая позволит вам буквально преобразить свою жизнь за сто дней. На странице SoundsTrue.com/inner-alchemy/bonus вы найдете бесплатные видео двух упражнений из цигун, а на моих сайтах well.org и theurbanmonk.com есть множество полезных ресурсов. В третьей части книги я рассказываю, как очистить и облагородить свою энергию. Эта часть посвящена самой глубинной работе, какой мне пришлось заниматься за годы обучения. Информация, которую вам предстоит узнать, принадлежит вам по праву рождения; в глубине души вы уже знаете основную часть того, что я вам расскажу. Я нужен вам только для того, чтобы вы вспомнили забытое и чтобы поддержать вас, пока вы не будете готовы сами засиять, как солнце.

Сам я тоже постоянно борюсь за равновесие в своей жизни, и меня нередко бросает из стороны в сторону; это верно и в отношении моего писательского стиля. Иногда я кажусь монахом, а иногда мальчишкой-хулиганом — на самом деле я лишь пытаюсь сделать процесс обучения понятным

и веселым. Порой я говорю о вещах, которые кажутся странными и запутанными, но я не прошу вас слепо верить каждому моему слову — пока не прошу. Более того, если хотите, можете смело читать эту книгу как вымысел. Просто следите, что будет происходить с вами по мере чтения. Не верьте ни одному моему слову: примените знания, полученные из этой книги, на практике, попробуйте выполнять упражнения и посмотрите, что из этого выйдет. Пробудить себя можете только вы сами, и перед тем как вы поверите в абстрактные идеи из древних книг, вам понадобится собственный *опыт* переживания божественного.

Наконец, я хочу добавить, что в этой книге вы встретите самые разные темы, взятые из самых разных традиций. Хотя я прежде всего даю и преподаю даосизм, я также получил образование в области западной эзотерики, буддизма, каббалы, медицины, траволечения и ряда техник самосовершенствования еще нескольких школ. Чтобы лучше донести до читателя свою мысль, я регулярно опираюсь на знания, которые кажутся мне полезными. Если вы ждете от этой книги строжайшего соблюдения всех даосских традиций, вы будете разочарованы. Я считаю, что мы живем во время смелых экспериментов и что эра постмодернизма научила нас избавляться от культурных барьеров прошлого. Не нужно быть китайцем, чтобы заниматься кунгфу и добиться в нем успехов. Аналогичным образом, не нужно носить тюрбан, чтобы заниматься йогой. В сущности, все, что от вас нужно, — это быть собой и пробудиться. Вы уже совершенны!

Вы вот-вот отправитесь в путешествие. В дороге вы многому научитесь и обнаружите новые грани себя, скрывавшиеся прямо у вас под носом. Вас ожидают и сложности. Самое сложное, что вам придется сделать, — это быть честными с собой и принять свою ситуацию такой, какая она есть. Это важная часть духовной работы. Чтобы превратить свинец в золото, нужно сначала взять его в руки и взвесить. Нельзя

ПРЕДИСЛОВИЕ

рассуждать об отвлеченных концепциях, пока вы не ощутили их на собственной шкуре.

Читая эту книгу, вы будете знакомиться с самыми разными темами и многое узнаете о себе самих. Зачем вам это делать? Что вы от этого выиграете? Всё! Вы — единственный человек, который может освободить вас из тюрьмы ограниченного восприятия. Как только вы отбросите свои истории и пробудитесь, осознав свой истинный потенциал, вас ждут безграничный покой, сила, свобода, деньги, любовь и радость. Вернувшись домой, к себе самим, вы увидите, что тьмы не существует; бояться нечего, и ваше высшее «я» это уже знает. Прикоснитесь к энергии Источника и наслаждайтесь теми приключениями, которые приготовила вам жизнь.

Читайте с удовольствием и не забывайте выполнять задания — вы не пожалеете о приложенных усилиях.

*С любовью и светом,
ПеDRAM Шоджай*

ЧАСТЬ 1

**ДАОССКАЯ
НАУКА
АЛХИМИИ**

ГЛАВА 1

СВОБОДНЫЙ ПОТОК ЭНЕРГИИ

Вся сила, которая когда-либо существовала или будет существовать, находится здесь и сейчас.

Гермес Трисмегист

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УМ БЕСКОНЕЧЕН. Он так велик, что мы просто обречены иметь слепые пятна — не сознавать некоторых вещей. Эта неосознанность может проявляться по-разному. Например, в том неприятном тоне, которым мы совершенно бессознательно всегда разговариваем по телефону с отцом. В желании закурить, когда мы эмоционально перегружены. Возможно, оказавшись в сложной ситуации, мы, сами того не замечая, начинаем говорить людям резкие и обидные вещи. Не исключено, что слепые пятна позволяют нам весь день работать, не приходя в сознание и не задумываясь. Большинству из нас также случалось забыть о времени, погрузившись в социальные сети, и опоздать на важную встречу. Не важно, как именно выглядят ваши слепые пятна — однако у каждого из нас в подсознании обитают монстры, и время от времени мы с ними сталкиваемся. Мы чувствуем, что не полностью владеем собой, и нас угнетают накопленные в прошлом эмоции и недовольство.

Большинство людей живут в таком состоянии постоянно. Мы боремся с бесконечным внутренним диалогом, и каждый день требует от нас героических усилий. *Вы не обязаны так жить.*

Есть способ вырваться из этого порочного круга и освободиться от цепей, которые сковывают наш ум и дух. Этот способ основан на древней системе даосской алхимии, предназначенной для очищения энергетического поля и восстановления баланса в жизни.

Даосская алхимия превращает «свинец», то есть опыт человеческой жизни, в «золото», или в духовное пробуждение. В теории звучит интересно, но чтобы теория стала практикой, нам потребуется разобраться с внутренним устройством энергетического поля человека. Раньше эти знания были доступны всем, но постепенно стали уделом неприметных общин, укрывшихся в монастырях в разных уголках планеты. Мы перестали понимать свою истинную природу, попросту забыли о ней. Но настало время пробудиться. Великий секрет алхимии тысячелетиями сохранялся, передаваясь из рук в руки. Нам повезло, что сегодня мы можем поучаствовать в распространении этой древней информации.

Но с чего мы начнем процесс пробуждения? Мы начнем с тела. Наше тело — это алхимический сосуд, а весь наш опыт в этом мире — пресловутый «свинец», который станет «золотом». Слушайте свое тело. Не игнорируйте его под предлогом какой-то высшей духовной цели. Лучше научитесь выравнивать свои внутренние энергии и уравновешивать эмоции. Это очень важный шаг как для практики духовности, так и для вашей жизни. Знаменитая алхимическая аксиома гласит, что рай находится не *над* нами, как ошибочно считают многие люди, а *внутри* нас. Исследуя собственное сознание, мы можем понять Бога. Чем глубже мы проникли в свою истинную природу, тем лучше понимаем реальность. Для начала давайте разберемся с тем, как устроена реальность и какое место

занимаем в ней мы. Для этого нам понадобится поближе познакомиться с несколькими базовыми принципами.

Энергетические поля Земли

Современная физика утверждает, что основной принцип, управляющий Вселенной, — это хаос. Всё в мире движется к хаосу, который пытается его уничтожить. Жизнь же, напротив, представляет собой упорядоченную систему. Как только биологические системы перестают быть упорядоченными, они начинают страдать от износа, мутации (которая приводит к раку) и, наконец, распада (старения). Получается, что наша цель как живых существ — поддерживать, усиливать и использовать силу жизни, оберегая ее от уничтожения, которое грозит нам извне. Чтобы лучше понять эту мысль,

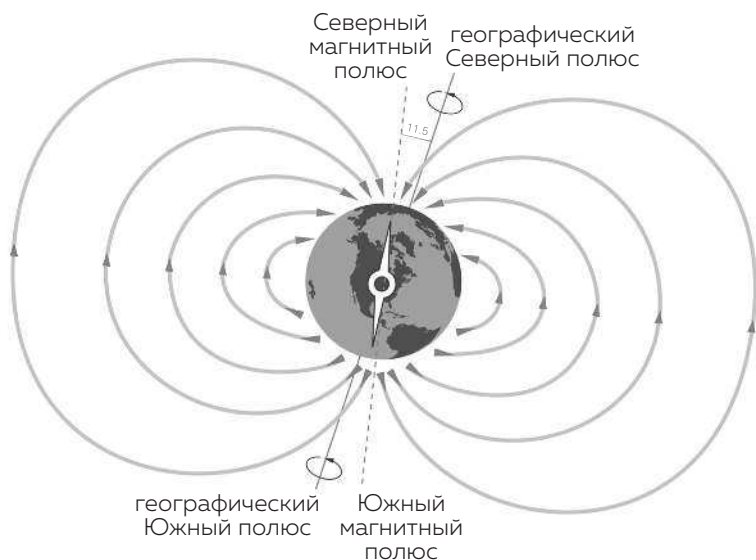


Рисунок 1.1

Магнитное поле Земли

давайте обратимся к области биомагнитных явлений. Посмотрите на рисунок 1.1, на котором изображена планета Земля.

Линии, выходящие из каждого полюса, изображают края магнитного поля, которое возникает между противоположными полюсами планеты. Это динамическое напряжение обеспечивает взаимодействие между положительным (южным, или янским) и отрицательным (северным, или иньским) полюсами планеты. Внутри этого энергетического поля существует все живое на Земле. Колебания магнитного поля бывают очень вредны для всех форм жизни на планете. Трехмерное явление под названием тороидальное поле выступает основой всей гиперпространственной физики и энергетической работы.

Важно понимать, чем отличается электрическое поле от магнитного. Магнитное поле можно измерить через силу его воздействия на определенные материалы, такие как железо (интересно отметить, что молекула гемоглобина в наших красных кровяных тельцах строится преимущественно вокруг иона железа, с которым соединен кислород). Электрическое поле можно измерить при помощи сил, воздействующих на электрически заряженные частицы, такие как ионы натрия и хлора. Электрический заряд объекта — это сумма потенциалов его частиц. Работа всех нервов и мышц в нашем организме зависит от градиентов электрического потенциала, которые постоянно меняются. Таким образом, электрические сигналы являются основным внутренним языком тела. Два поля — электрическое и магнитное — всегда сосуществуют с одинаковой интенсивностью в конкретном месте и времени. На самом деле они являются частями одного и того же поля, которое именуется электромагнитным¹.

Насколько электромагнитное поле важно для нашего организма можно судить по тому, что происходит с нами в его

¹ Bruyere R. *Wheels of Light: Chakras, Auras, and the Healing Energy of the Body*. New York: Touchstone, 1994, 241.

отсутствие. Одной из проблем, с которыми столкнулись ранние астронавты в космосе, было то, что за пределами магнитного поля Земли их биологические системы начали сбивать. Они чувствовали недомогание и слабость безо всяких видимых причин — во всяком случае, без видимых нам причин. Ученые советской космической программы выяснили причину этого недомогания и поделились своими разработками с коллегами из НАСА. Со временем те нашли способ имитировать магнитное поле Земли, используя частоту под названием резонанс Шумана. Теперь они создают пузыри энергетического поля для астронавтов, работающих в космосе.

Нижняя (и самая интенсивная) частота, на которой работает резонанс Шумана, составляет примерно 7,83 герца, то есть почти 8 колебаний в секунду. Эта частота как раз совпадает с альфа-ритмом волн нашей мозговой активности: частоты, максимально приближенной к состоянию медитации и глубокой связи со всем окружающим. Все в мире настроено на вибрации. Физика изучает частицы и волны, причем и те и другие пользуются скрытой системой коммуникаций, которую мы сегодня только начинаем понимать. Все явления, основанные на частоте, связаны с формой волн. Наши тела способны воспринимать волны энергии и реагировать на них точно так же, как наши уши могут выделять разные звуки из волн в пределах акустического спектра. Любому свету, звуку и движению соответствует своя вибрация, и эти энергии мы иногда ощущаем в поле других людей. Эти частицы, или фотоны, двигаются через наш организм и активируют световую систему взаимодействия между молекулами ДНК в наших клетках. Фотоны, очевидно, каким-то образом влияют на сплетение и расплетение молекулы ДНК во время перекодирования информации². Зная это, мы начинаем

² Robbins J. A Symphony in the Brain: The Evolution of the New Brain Wave Biofeedback. New York: Atlantic Monthly Press, 2000.