



# Предисловие

## ИСТИННЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ

Двадцать один день я был в горах, один, без воды и еды. Мои силы таяли — как физические, так и умственные. Меня разрывала на части ужасная головная боль, пронзающая тело резкими ритмичными ударами. Я даже не мог пошевелиться. Именно в этот момент внутри меня раскрылся космос и окутал всеобъемлющей теплотой, подарив просветление, — как оглушающий взрыв, перенесший в другой мир. «Космический Разум — это мой разум, Космическая Энергия — это моя энергия!» — хрипло прокричал я, погруженный в вечную радость, провозглашая Единство, которое видел прежде и даже познал на интеллектуальном уровне, но никогда не ощущал с такой ошеломляющей глубиной.

Голос поведал мне, что мое тело — это лишь тело, не я, а мой разум — это лишь разум, не я. Он заверил меня, что мой разум — это Космический Разум, а Космическая Энергия — моя энергия. И я почувствовал всепроникающий ритм жизни; ощутил свет, звук и вибрацию, что образуют источник всего, Космический Порядок, управляющий всеми вещами. После долгих лет бесплодных поисков я обрел свое истинное Я.

Голос поведал мне, что мое тело — это лишь тело, не я, а мой разум — это лишь разум, не я. Он заверил меня, что

мой разум — это Космический Разум, а Космическая Энергия — моя энергия. И я почувствовал всепроникающий ритм жизни; ощутил свет, звук и вибрацию, что образуют источник всего, Космический Порядок, управляющий всеми вещами. После долгих лет бесплодных поисков я обрел свое истинное Я.

Я родился в Корее в разгар хаоса и перемен.

Шел 1950 год. 25 июня армия Северной Кореи, вооруженная и обученная Советским Союзом, вторглась в неподготовленную Южную Корею по всей тридцать восьмой параллели, проходящей по сочной зелени и обозначенной острым, как лезвие, проволочным ограждением. Оно отделяло Северную Корею от Южной, разделяя семьи, друзей и любимых. Северная Корея стремилась объединить страну и освободить нас от гнета американских империалистов, а Южная отчаянно сопротивлялась экспансии сталинской диктатуры. Обе стороны претендовали на право называться истинными наследниками новой Кореи после длительной и жестокой японской оккупации. В течение трех лет силы социализма и капитализма, как катастрофа, обрушивались на Корею со всей мощью и фанатизмом молодых идеологий, вовлекли в войну более шестнадцати стран и положили начало «холодной войне». Она унесла жизни более четырех миллионов человек с обеих сторон, в том числе и жизни более пятидесяти тысяч американских солдат.

Для корейцев война стала жестоким знакомством с миром, которое на многое открыло им глаза. Мы увидели, что в мире много различных людей: белых, черных, желтых, больших и маленьких. Мы познакомились с разнообразными идеями, образами жизни, стилями мышления и поведения. Мы узнали, что люди говорят на разных языках,

поразительных в своем разнообразии и сложности. Это был мир диаметральных различий и контрастов: страх перед смертью и постоянная борьба за существование, наполненное невыразимой тоской оплакивание погибшего сына и радостный смех облегчения при виде возвратившейся дочери, валяющиеся на улицах трупы и плач младенцев.

Вот в таком мире я рос, с детства задумываясь над вопросами жизни и смерти, ответы на которые я получил в тот волнующий момент просветления после бесконечных лет отчаянных поисков. И я написал эту книгу, чтобы положить начало революции просветления, всеобщему духовному пробуждению, которое пронесется по Земле со скоростью света, принося с собой упоение. Я хочу рассказать всем о праве каждого на просветление; оно не привилегия святых; массовое просветление человечества — единственно верный путь решения насущных проблем.

Мое же путешествие началось, когда мне было пять лет. Тогда я впервые ощутил загадочную и теплую силу энергии ци, питающую жизнь и наполняющую космос. Ци — та невидимая энергия, пронизывающая и наполняющая все и всех, как невидимая пряжа, из которой соткано все во Вселенной. Благодаря ей я смог достичь высочайшего уровня контроля энергии, что позволило мне совершать «чудеса» — общаться с духами, излечивать неизлечимые болезни, поднимать на ноги парализованных и успокаивать душевно больных. И все, что я говорю, не фантастика, как может показаться на первый взгляд, а умение, требующее лишь тренировок. Ведь чтобы стать спортсменом, нужно тренироваться. Дорога может быть извилистой и долгой, но пройти ее можно — при наличии упорства и таланта. Вы можете не быть избраны Богом, а просто

должны сделать выбор. В укрощении энергии нет ничего священного или духовного, хотя это тот метод, с помощью которого вы окунетесь в божественную духовность и достигнете просветления. Позднее я подробнее коснусь этого вопроса.

Однако, несмотря на высокий уровень контроля энергии, я осознал и его ограниченность, поскольку это обычная техника, умение, ничем не отличающееся от умения играть в теннис или петь. Умение общаться с невидимыми духами вовсе не означает, что вы способны познать истинный смысл жизни, а умение управлять энергией не поможет вам ответить на вопросы, сокрытые в глубине вашей души. Ответить на них может только духовно пробужденный. Только поняв это, я смог идти дальше. Кульминацией же моих поисков стал тот оглушающий момент освобождения в горах.

В смысле жизни нет ничего грандиозного, хотя многие люди считают вопрос «Почему я здесь?» важнейшим в самопознании. Как все и всегда в жизни, если посмотреть на него с другой точки зрения, он становится очень простым. Когда вы понимаете, что человеческие существа — духовные существа, а наше физическое и умственное Я, включая нашу личность, не более чем инструмент влияния на духовную сущность, ответ напрашивается сам собой. Истинный смысл жизни — в процессе духовного совершенствования людей, общества и человечества. Мы пришли на Землю такими ради полноты нашего духовного Я, каждый поодиночке и все вместе. Мы здесь ради исцеления наших душ и обретения божественной природы — духовной природы — при помощи подаренных нам физических и умственных инструментов. «Мое тело — лишь мое тело, не я», «Мой разум — это мой разум, не я», — вот краеуголь-

ный камень духовного мировоззрения. Если физическое тело и острота ума не *вы*, а лишь инструменты, данные во временное пользование, чтобы вы смогли созреть духовно, кто же вы? Очень просто. Ваша духовная природа. И поскольку ваша духовная природа — неотъемлемая часть Космического Духа, равно как и духовная природа всех живущих на Земле, ваша духовная природа и духовная природа всех людей мира — часть Великого Духа. Именно поэтому все духовные и религиозные лидеры человечества утверждали о Единстве. Процесс же духовного взросления (духовное пробуждение, являющееся истинным смыслом жизни) — просветление. А значит, истинной целью жизни каждого человека является просветление.

Я нашел истинную цель в жизни — учить людей достигать духовного просветления, так же как достиг его я. Я учу людей раскрывать их собственную духовность. Помогаю им понять, что просветление — их право и норма, а не редкий дар. Для этого людям необходимо обрести физическое и энергетическое равновесие, а затем отправляться на поиски духовности. Поэтому я разработал приемы по повышению чувствительности к энергии и ее контролю, которым я научился во время длительных тренировок. Из различных упражнений, медитации и боевых искусств я разработал эффективную систему простых упражнений, цель ее — помочь людям встать на путь физического, умственного и духовного здоровья. Она называется *данхак* и состоит из упражнений на растяжку, дыхательных приемов, ритмической гимнастики и медитации. Эта методика возвращает людям здоровье и душевное равновесие. Все началось с занятий в парке, где моим единственным учеником был человек, страдающий от частичного паралича (следствие удара).

Хотя *данхак* начиналась с физических упражнений, ее цель — помочь людям обрести физическое здоровье и стать «духовным» человеком, успешным и в повседневной жизни. *Данхак* направлена на духовное просветление каждого в отдельности и общества в целом, поскольку индивидуальное и групповое просветление — разные стороны одной монеты. Их невозможно разделить.

За пятнадцать лет создано около трехсот центров с миллионом членов в одной только Южной Корее, а также пятьдесят центров в Соединенных Штатах (сто тысяч членов, включая оздоровительный центр в Седоне, штат Аризона, холистический клуб в Клостере, штат Нью-Джерси). Их ожидал колоссальный успех, во много раз превосходивший мои мечты. *Данхак* завоевала репутацию, потому что простым и эффективным способом помогала людям вернуть здоровье и обрести равновесие. Вскоре благодаря эффективности в обретении физического и энергетического баланса она превратилась в лидера. Дальнейшее погружение в духовность зависит от выбора человека. Этот выбор обязан сделать каждый из нас. Ничего нельзя делать под давлением. И я искренне надеюсь, что *данхак* выведет людей на путь духовного здоровья, они сделают правильный выбор, но не как протест привычным традициям, а как средство стать лучше — христианин ты, буддист или мусульманин.

Я разработал и технику «дыхание мозга». Благодаря ей вы сможете использовать силу мозга, пробудить дремлющую внутри духовность. *Дыхание мозга* срывает с просветления покровы мистицизма и превращает его в реальность, закладывает физиологические основы «просветления».

Чего я хочу всей душой — чтобы люди обрели сокрытую духовность и чтобы это было просто. Это цель моей

жизни — помочь людям обрести законное право на просветление. Ибо именно в этом нуждается наш мир — в массовой революции просветления, которая позволит человечеству подняться над проблемами в высшие духовные сферы.

Для этого я и написал эту книгу.

*Шенг Хун Ли  
Седона, Аризона  
январь, 2000 год*