



Мантэк Чиа
ТУБЕТ

Т У Б Е Т Ё Т У



**НЕЙГУН:
ОРГАНИЗМНИ
ЁШАРТИРИШ
САНЪАТИ**



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ТОШКЕНТ
2015

УЎК: 615.851.8

КБК: 51.204.0

О – 65

Чи, Мантэк

Мантэк Чи / Нейгун: организмни ёшартириш санъати. Рус тилидан Юсуфжон Азимов, Ситора Азимова таржимаси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015 йил. – 208 б.

ISBN 978-9943-27-596-6

«Нейгун: организмни ёшартириш санъати» китоби Мантэк Чианинг Америкада, Европада, рус ва ўзбек тилларида пайдо бўлгач, бизда ҳам жуда илиқ кутиб олинган навбатдаги амалий қўлланмасидир.

Хитойлик мутахассис Мантэк Чи ва унинг рафиқаси Маниван Чи ҳозиргача кўпчиликка махфий бўлиб келган ушбу азалий анъанани тарғиб этувчи дастлабки вакиллар ҳисобланади.

Бу китобда руҳий-қувват машқлар мажмуининг тана ва онгнинг ақл бовар қилмас имкониятларига янгича қарашга имкон берувчи айрим амалий жиҳатлари тақдим этилган.

Мазкур ноанъанавий тиббий қўлланмада бутун организмни ёшартириб, унинг ҳаёт қобилияти ошишига олиб келувчи суяк илигини ёшартириш усуллари ҳақида жуда аниқ ва батафсил маълумотлар келтирилади. Шунингдек, эзотерик машқнинг машаққатли йўлида зарур бўладиган қувватнинг шиддатли ғайрати ва шижоати ҳақида ҳам тушунча беради.

УЎК: 615.851.8

КБК: 51.204.0

Рус тилидан

Юсуфжон Азимов,

Ситора Азимова

таржимаси.

Мазкур китобда ташиxis қўйиши ва даволаш кўрсатмалари йўқ. У сизнинг саломатлигингиз ва қувватингизни мустаҳкамлаш, организмдаги номутаносибликларни бартараф этишида воситага айланади. Ҳар қандай касалликда китобдаги тавсияларни қўллаш бўйича шифокор билан маслаҳатлашиш зарур.

ISBN 978-9943-27-596-6

© Мантэк Чи, «Нейгун: организмни ёшартириш санъати». «Янги аср авлоди», 2015.

КИРИШ

Нейгун Суяк Илигини Ёшартириш Услугияти – бу инсонни ички мукаммаллаштиришнинг даосча санъати. Жисмоний ва ақлий машқлардан фойдаланиш эвазига нафақат суяк илигининг ёшариши, балки қон айланишининг яхшиланиши, ички ҳаёт кучлар мустаҳкамлашиши рўй беради.

Даосча соғломлаштириш услубияти маркази бун соғлом яшаш ва узоқ умр кўришни таъминловчи замонавий усул сифатида тақдим этади, лекин услубият асосини қадимий билимлар ташкил қилади. Ғарб тиббиётида акупунктура пайдо бўлгунга қадар, даосизм ёпиқ билимлар тизимига тегишли бўлганидан, маданий тўсиқлар эса мазкур соҳада маълумотлар алмашинувига йўл қўймаганидан, даосча соғломлаштириш услубияти Америка ва Европада деярли номаълумлигича қолган эди. Бироқ бугун инсонни мукаммаллаштиришнинг даосча техникалари тобора оммавийлашмоқда. Бунинг сабаби шундаки, улар инсоннинг нафақат жисмоний танасига, балки онги ва руҳига мурожаат қилади.

Даосча Соғломлаштириш Усуллари Тизими – бу мустақил мавжуд бўлган «тирик фалсафадир». Бу тизимни амалда қўллаш – ҳаётнинг ўзини ҳам, ҳаёт фалсафасини ҳам тобора яхшироқ тушуниш демак.

Ҳаёт тарзининг ягона аниқ «рецепти» бўлишга даъвогар бошқа фалсафий йўналишларни ёдга оламиз: буларнинг бирортасидан кундалик ҳаётда фойдаланиб бўлмагани учун ҳеч бири ҳаётини эмас. Айни пайтда дао таълимоти ҳақиқий йўлни кўрсатувчи би-

лим манбаидир. Агар ўз жисмоний, ақлий ва руҳий интилишларингизни шу нуқтаи назардан кўриб чиқсангиз, унда Дао фалсафаси моҳиятини ҳам тушунишингиз мумкин.

А. Ўзини мукаммаллаштириш учун даосча соғломлаштириш услубияти

Даосча Соғломлаштириш Услубиятлари тизимининг мақсадларидан бири ўз-ўзини мукаммаллаштиришга йўл берувчи муҳитни яратишдан иборат. Даосизм давлат тўнтариши ғояларига, диний ҳукмронлик ёки жамият негизларига нисбатан ҳеч қандай алоқадорликка эга эмас – бу унга керак эмас. Шахсни руҳий ва жисмоний мукаммаллаштириб, анча кўпроқ нарсаларга эришиш мумкин.

Даосча соғломлаштириш машқлари билан шуғулланиш ички қувват ривожланишига кўмаклашади, онгда тинчлик ва осудаликни мустаҳкамлайди. Ўз муаммоларингизни ҳал қила олмасдан, дунёвий муаммолар тўғрисида қайғуриш бемаънилиқдир. Ўз ичингизда тинчлик ўрнатмай туриб, оилада, дўстлар даврасида тинчликка эришиш мумкин эмас. Бизнинг ўзгаларга ёрдам бериш қобилиятимиз бу ҳимматли мақсадга бера олиш ҳолатидаги ўша ортиқча ички қувватга тўғридан-тўғри боғлиқдир. Лекин бу ички қувват заррасини бошқаларга фақат ичимизда етилтирилган шароитдагина тортиқ қилишимиз мумкин.

Фақат мўл-кўл бўлган нарса билангина бўлишиш мумкин, акс ҳолда сизнинг қувватга бўлган эҳтиёжингиз тобора орта боради ва сиз уни чор ночор атрофдагилардан сўриб ола бошлайсиз. Бунинг энг яхши мисоли – севги. Даосизм инсон соғ-саломат қолиши учун ички «Мен»га муҳаббат зарурлигини ўргатади. Айнан шу севги инсоннинг атрофдагилар билан бўли-

шувчи қувватини озиклантиради. Лекин бу севги қуввати инсон борлиғини чулғаб олгандагина ва ортиқча бўлиб қолгандагина бўлишиш мумкин. Бошқача айтганда, кимнидир яхши кўриб қолишдан олдин ўзингизни севишни ўрганишингиз керак.

Кўпгина инсонлар, одатда, альтруистик шижоатлар таъсири остида бундай ёрдамнинг ҳар қандай онгли чегарасидан ўтиб кетиб, бошқаларга ёрдам бериш истагини намоиш қиладилар. Бундай альтруизм юқорида айтилганларга мутлақо зиддир. Ёдда сақланг: даосизм издошлари орасида ўзликни юқори қўйиш ва ундан келиб чиқувчи кибр билан «пастдагилар»га ёрдам бериш фикри эътиборга сазовор эмас. Бундай ёндашув бошқаларнинг ҳаётда ўз шахсий йўлларини танлаш ҳуқуқини чеклайди.

Биз оламни тубдан ўзгартиришга қодир эмасмиз. Биз дунёни қандай бўлса, шундайлигича идрок қилишимиз керак. Лекин бизда ўзимизни яхши томонга ўзгартириш масъулияти бор. Агар қолганлар ҳаёт тарзингиздан намуна олишга интилаётганини пайқасангиз – демак, ўзингизни ўзгартиришга мажбур қилувчи яхши усулни топгансиз.

В. Фавқулодда муҳим қарор

Ҳаммамиз биламизки, бир кунмас, бир кун муқаррар қариймиз ва бу дунёни тарк этамиз. Шу билан бирга, биз кўплаб ҳаёт йўлларининг нотабиий жиҳатларига бармоқ орасидан қараймиз, демакки, уларни олдиндан белгилаб қўямиз. Ростини айтганда, замонавий жамиятда, айнан ўзимиз қурган ҳаёт йўлига мувофиқ қариш ва ўлимни ҳам ўзимиз тушуниш учун билим етишмайди. Гап инсонлар боқийлик имкониётлари ҳақида билмаслиги ҳақида эмас. Биз бу ҳаёт босқичларини бугун тасаввур қилганимиздан анча

кўп даражада бошқара олиш қобилиятига эгамиз. Узоқ умрни танлай олишимизни ҳисобга олганда, ўлимни танлов деб аташ мумкин. Қарилик ҳам танлов, чунки таналаримизни ёмон томонга ўзгармай, имкон қадар узоқ вақтгача қаримасдан навқирон яшашимиз мумкин. Инсон агар уддасидан чиқишга қарор қилса, қаришга йўл қўймаслиги мумкин. Албатта, ҳаммамиз ҳам бандамиз, лекин бу қачон ва қандай рўй бериши ўз ихтиёримизда.

Даослар ҳаёт билан хайрлашиш лаҳзаларида ўзларига энг яхши шароит яратиш мақсадида узоқ умрни танлашади. Инсонларга жисмоний ҳаётдан ташқаридаги мавжудлик ҳақиқати ҳақида деярли ҳеч нарса маълум эмас. Ҳақиқатан ҳам, эътиқод ақидаларига кўра, инсоният яшаб қолишни ўрганган. Лекин янги илм қаршисида кўрқувда моҳияти инсоннинг руҳий изланишлари учун худо жавобгар эмаслигида бўлган ички илм ҳам зоҳирдир. Бунинг учун инсоннинг ўзи жавобгар. Даосизмга кўра, инсон ҳаёт йўлини мустақил танлаши учун, тақдир худонинг эмас, балки тўлиғича ҳаётини жараён қатнашчиси бўлган инсоннинг қўлида бўлади.

Руҳнинг ўз жисмоний қобиғини ташлаб чиқишига ва олий воқеликларни тадқиқ этишга имкон берувчи даосча машқлар худди Ер тамаддуни сингари қадимийдир. Бу инсонни руҳий қувват билан тўлдиришда жисмоний ва руҳий мукаммаллаштириш учун восита сифатида фойдаланилувчи ҳаёт фалсафанинг бир қисмидир. Даосча даволовчи усуллар фалсафасида диний анъаналар, худоларга сажда қилиш ва динга тааллуқли бошқа маросимлар аломатлари йўқлиги сабабли дин ҳисобланмайди. Шунингдек, дин ҳар доим ҳам руҳиятнинг синоними ҳисобланмаслигини эътиборга олиш зарур – ахир, бизнинг руҳий моҳи-

ятимиз кейинчалик ўзимизни ишонтирувчи ўша эътиқодлардан анча узоқроқда туради. Даосча фалсафа рухий ўсиш усулларини диний масалаларни кўтариш заруратисиз англашни таклиф этади. Ҳақиқатни қидириш билан шуғулланиб, машғулотлар жараёнида жавоблар пайдо бўлгунга қадар саволларни вақтинча қўйиб туришда маъно бор.

Кўпчиликда жисмоний жиҳатдан ҳеч нарсани сезиш мумкин бўлмаган «жой»га саёҳатни режалаштириш ҳақида ҳатто ўйлаш ҳам одати йўқ. Рухий ўсиш нуқтаи назаридан бундай муносабат тўлақонли тушунарли: ахир, бизнинг одатий дунёмизда ҳали билишга истак ва зарурат бўлган қанча номаълум тушунчалар бор. Агар инсон баён этилаётган усуллар ёрдамида ўзига яхши саломатликни таъминлаш ҳолатида бўлса, унинг бу ҳаётда азият чекишининг маъноси йўқ. Даосча соғломлаштириш усуллари билан шуғулланиб, организмнинг жисмоний ўлими келгунига қадар янги, рухий «ҳаётдан кейинги ҳаётни» бошлаш мумкин. Шу билан бирга айтиш мумкинки, даосча соғломлаштириш усуллари билан фақат жисмоний мукамаллашув мақсадида шуғулланувчилар ижобий самарага эришадилар. Эндиликда бу машқлар тизими барча хоҳловчилар учун мумкин бўлган бир вақтда ҳар қандай ҳолатда танлаш имконияти жуда ҳам оддийдир.

Ва яна шуни ҳам ёдда тутиш керакки: даосизмда устозларни улуғлашга ўрин йўқ. Улуғ устозлар – муқаддас эмаслар ва жин эмаслар. Агар тиришқоқ шогирд баъзида самимий ҳурмат, лекин фақат ҳурмат билан улуғласа, уларга шунинг ўзи етарлидир! Бундан ортиғини устозлар қувватни бекорга сарф этиш деб ҳисоблашади.

Даосча фалсафада шундай дейилган: агар саволларингга мустақил равишда жавоб топа олсанг, «воситачи» хизматидан фойдаланма. Биз интилган онгнинг тиниқлашуви биздан барча кучларимизни бирлаштиришимизни ва биз танлаган руҳий йўл бўйича йўналтиришимизни талаб қилади. Устоз – бу бор-йўғи марҳаматли мураббий, ёрдамчи, аммо қутқарувчи эмаслигини тушуниш керак.

Онгнинг тиниқлашувига эришишнинг қўпгина услублари мавжуд – керагидан ҳам анча кўп. Шундай экан, чексиз изланишларга ботиб қолмаслик учун барча руҳий майлларни оқилона танланган битта услубда жамлаш керак. Даосизм издоши шахсий руҳий таркиб иерархияси унга тўғри жавобни илтифот билан шипшитишига ишонмаслиги керак. Унинг ёлғиз ўзи шахсий руҳий эhtiёжларини аниқлаш ва уларни қондириш усуллари учун жавоб беради. Биз танлаган жисмоний ҳаёт инсонга беҳад кўп воситаларни таклиф этади. Даосизм – бу бор-йўғи тўғри йўлни кўрсатувчидир.

СЎЗБОШИ

СУЯК ТЎҚИМАСИНИ МУСТАҲКАМЛАШНИНГ ХИТОЙЧА СИРЛАРИ

Майкл Винн

Етти йил муқаддам Суяк Илигини Ёшартириш Усули – Нейгун бўйича шуғуллана бошлаб, ўз суякларимни сезиш нималигини мутлақо тасаввур қила олмас эдим. Тай Цзи Цюань ва медитация билан шуғулланишимга қарамай, мен суякларимнинг қаттиқ, эгилмайдиган ва зичлигини сезардим. Мен ҳали суяклар – бу тирик тўқима эканини, улар дақиқа сайин ўсишини, ҳаётим улар ишлаб чиқараётган қоннинг сифатига боғлиқлигини ва суяк тўқимаси билан ўзаро таъсир қилишни ўрганиб олиб, соғлиғимни тубдан ўзгартира олишимни билмас эдим.

*Суяк Нафаси сингари энг оддий
машқлардан сўнг менда суяклар айнан
ҳаётга қайтгани ҳисси дарҳол пайдо
бўлган вақтда, сўз билан ифодалаб
бўлмайдиган ажабланишни ҳис қилдим.
Бу жуда ажойиб ҳолат эди. Мен
уларда қандайдир чимчилашни сезардим;
улар мушукка ўхшаб хуриллагандек
туюларди. Шундан сўнг Тай Цзи Цюань
билан шуғуллана бориб, мушакларим ва
аъзоларим қандай ғойиб бўлаётганини
ва фақат скелет ҳавода вазнсиз рақсга
тушаётганини сезардим.*

Ҳатто йиллар ўтган сайин, суяк нафаси ёки суяк тўқимаси ичида *Цини* спиралсимон айлантиришнинг оддий машқларини бажариб, мен машқларнинг ижобий таъсирини мунтазам равишда сезаман. Уларни бажаргандан сўнг менда борлиғим ичига, «айнан суяклар илиги»гача ўтиб кетувчи ғалати, лекин ёқимли ҳис пайдо бўлади. Бу таъсири бутун кун давомида сезилувчи чуқур массажага ўхшайди. Машғулотлар мени суякларимни буришган ёнғоқ пўчоғига айлантирувчи, яқинлашиб келаётган қарилик олдидаги кўрқувдан халос этди. Энди менда мутлақо бошқа муаммолар бор эди: рафиқам баъзан кечалари уйғотиб, уйқумда унга ҳаддан ташқари оғир туюлувчи кўлимни кўйганимдан шикоят қиларди.

Менинг жағларимга симдан ясалган мослама билан ҳар куни уч дақиқа давомида уриб туришим жағ мускулларига қарамликдан халос этганини аниқлаганимдан сўнг, ишончсизлигимнинг охириги томчилари буғланиб кетди. Умуман олганда, жағ мускуллари танамизнинг энг кучли мускулларидир. Мана нима учун кўшалок энгак жағ ости бўғинлари синдроми (асосий белгиси чайнаш мускулларининг қотиб қолиши), одатда, қийинчилик билан даволанади. Эҳтимол, пастки жағга бўлган вибрация таъсири чайнаш мускулларидаги ҳаддан ортиқ зўриқишни бўшаштирар. Шундай қилиб, мазкур усул кундалик руҳий ҳис-ҳаяжонлар таъсири остидаги бу синдромдан азият чекувчи кўплаб одамларга енгиллик олиб келади.

Энди мен ўз суякларим билан «ўйнаш»ни улар билан медитация қилишни ўрганиб олгач, биз энг яхши дўст бўлиб қолдик. *Суяк Илигини Ёшартириш Усули – Нейгун* менга жисмоний танамнинг энг мустаҳкам ва қаттиқ қисмларини руҳнинг анча нозик ҳаракатлари билан амалда боғлашни ўргатди. Суяк тўқимасини ҳа-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/3014> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3014> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3014>