

**Сергей Рубцов**



**Тай-Цзи медитация.  
Путь к Свободе**

---

## Оглавление

---

От составителя и редактора .....	2
Введение.....	3
Философия Тай-Цзи.....	4
Теория Тай-Цзи медитации .....	5
С чего начинается освоение Тай-Цзи медитации? .....	5
Практика Тай-Цзи медитации.....	6
Как это сделать? .....	6
Как узнать, что вы находитесь в нужном состоянии?.....	6
Почему в этом состоянии нет мыслей?.....	6
Изучение форм Тай-цзи-цюань .....	6
Как осознать тело тай-цзи? .....	7
О передаче состояния от мастера ученику .....	8
Об усилении цзинь .....	8
Из личных опытов.....	9
Заключение от редактора .....	11

---

## От составителя и редактора

---

Эта брошюра уникальна в своём роде. В ней рассказывается об удивительной медитативной практике в движении – Тай-Цзи. Это авторская методика мастера Сергея Рубцова, которой нет аналогов.

На 11-ти страницах изложены основные теоретические и практические моменты этой методики. Вы узнаете, что из себя представляет Тай-Цзи медитация, которая помогает практику проникнуть в непостижимый таинственный Мир, в иную область Бытия, недоступную обычному человеку.

Тай-Цзи медитация отличается от ряда иных медитативных техник тем, что для её освоения вам не нужно уходить в монастырь или сидеть в пещере – практиковать вы можете прямо в гуще современного мира. Хотя, конечно, и о периодическом уединении для накопления личной силы также забывать не стоит.

Несколько уточнений. Меня уже не раз спрашивали, что такое тело тай-цзи по современной эзотерической терминологии. Исходя из общепринятого в эзотерической среде понимания, я определяю тело тай-цзи, как совокупность эфирного, астрального и ментального тел. Или, если брать во внимание терминологию из индийских учений, то это астральное тело (сукшма-шарира), которое состоит из трёх оболочек-кош (эфирной, ментальной и оболочки разума). Но, теоретическое понимание данного вопроса не столь важно, ведь более ценным является практический личный опыт – осознание этого тела и умение им управлять. Такой навык открывает перед практиком широчайший спектр возможностей, когда человек становится магом...

Но Тай-Цзи медитация – это не только способ получить сверхъестественные способности (сиддхи), это также и путь к Пробуждению, к Свободе. Дело в том, что пребывание в теле тай-цзи проявляет особое состояние, пребывание в котором и составляет истинную медитацию. В литературе это состояние именуют Космическим Сознанием. Это надличностный уровень, на котором практик переживает сат-чит-ананду или тишину-покой-блаженство. Пребывание в этом состоянии и составляет Путь к Реализации.

Ну что ж, приглашаю вас вступить на дорогу к Истинному Себе. До встречи!

Наталья Зорина

---

## Введение

---

*Растворяйся, как дым...*

Тай-Цзи-Цюань я изучаю и практикую более 30 лет и за это время ни разу не встретил прямых указаний на его настоящий смысл, только туманные и мало понятные намёки, которые имеют мало отношения к глубинной сути этой практики.

На сегодняшний день тай-цзи чаще всего рассматривается как гимнастика, боевое искусство, оздоровительная практика, спорт. Но тот Тай-Цзи, которому учу я, ко всему этому не имеет никакого отношения.

*Моя методика - это, в первую очередь, способ, который позволяет успокоить и в дальнейшем растворить ум или мыслительный процесс, что и является Путём к Пробуждению, к Свободе.*

Тай-Цзи медитация – это метод для полного успокоения ума и обретения постоянства блаженства и покоя. Путь Тай-Цзи медитации - это дорога к высшему знанию, поскольку он избавляет человека от всех знаний. Но, прежде чем прийти к таким выводам, мне пришлось много лет трудиться и освоить другие системы би. Началом были физические тренировки и приёмы. Но в конце концов все свелось к духу и к вопросам о смысле бытия и нахождения меня в этом мире, то есть к смыслу моей жизни. А физическая работа постепенно отодвигалась, вначале на второй план, а потом и дальше.

**Мастер тай-цзи сказал: «Растворяйся, как дым».**

В Тай-цзи-цюань нет физической, мускульной силы, потому что нет чувствования физического тела. В состоянии управляемого транса при помощи намерения происходит движение тонкого тела, а уже за ним следует тело физическое.

Тай-Цзи вне поля физических усилий, физической мощи и воздействия на других по средствам такого усилия. Тай-Цзи из другой области "бытия" и создан совсем для других целей и это очень интересно! Мир Тай-Цзи — это не физический мир, а потому в нём не работают мышцы или мышечная дискретная сила, поскольку там нет физического тела.

---

## Философия Тай-Цзи

---

Тай-Цзи (Великий Предел) возникает от У-Цзи (Беспредельного).  
Тай-Цзи – это мать инь и ян. Это не инь и ян, это – мать инь и ян. Как только появляется желание или намерение (ещё не мысль и не действие) происходит смерть тай-цзи и рождение инь–ян.



---

## Теория Тай-Цзи медитации

---

Человек имеет два тела – физическое и тонкое (тело тай-цзи).

Физическое тело мы не можем воспринимать всё сразу, а только уделяя внимание какой-то его части или области. Физическое тело всегда имеет инерцию и остановить или двинуть его всё сразу в пространстве невозможно.

Тело тай-цзи мы воспринимаем целиком, потому что оно едино. Тело тай-цзи не имеет инерции, а потому его можно двинуть и остановить всё сразу. Оно одного и того же смысла-состава, что и ментальное пространство или сознание.

В процессе движения физического тела и в построении физического пространства тело тай-цзи является первичным. Мы вначале строим себя в пространстве ментально, а затем заполняем это пространство физическим телом.

В Тай-Цзи медитации нет чувствования физического тела, нет мышечного действия-усилия, все движения происходят с телом тай-цзи. Здесь даже нет мысли и человек просто присутствует, как наблюдатель (первый этап работы с Тай-Цзи медитацией).

В Тай-Цзи нет толчков, а только тяга. Мы не можем толкать "дым", но можем его втянуть.

### **С чего начинается освоение Тай-Цзи медитации?**

Тай-Цзи медитация начинается с осознания тонкого тела или тела тай-цзи. Пока человек не узнал, что это такое на собственном опыте, никакого прогресса в освоении и в применении данной методики не будет.

Второй этап – это умение манипулировать телом тай-цзи, а именно перемещать его в пространстве-времени

Третий этап – умение управлять тонким телом другого человека.

Четвёртый этап – делегирование силы предмету и управление им.

---

## Практика Тай-Цзи медитации

---

Практика Тай-Цзи, которой учу я, и сложна, и проста одновременно. На самом деле для технического освоения Тай-Цзи медитации нужно всего пять минут, когда человек на собственном опыте познаёт, что такое тело тай-цзи. Постепенно время пребывания в таком состоянии увеличивается.

Когда внимание находится в теле тай-цзи, человек переживает тишину, покой и блаженство. Цель практики – научиться входить в это состояние, находиться в нём и взаимодействовать через него в обычной жизни.

### **Как это сделать?**

Выведя внимание из физического тела, необходимо поймать определённое состояние и тянуть его, удерживая на нём внимание постоянно без разрывов, как вытягивают или сматывают с кокона шелкопряда нить.

И не зависимо от того, покоится тело или оно находится в движении, нельзя прекратить действие по удержанию состояния (отвлечься), потому что процесс будет нарушен — его разорвёт мысль и внимание выскользнет из состояния.

### **Как узнать, что вы находитесь в нужном состоянии?**

Характеристика состояния – отсутствие мыслительного процесса и чувствования физического тела, присутствие в процессе, бодрствование.

### **Почему в этом состоянии нет мыслей?**

Потому что человек говорит и думает мышцами, а потому, когда физическое тело в ощущениях исчезает, то процесс думания прекращается.

### **Изучение форм Тай-цзи-цюань**

Стоит сразу отметить, что заучивание физических форм тай-цзи-цюань и их выполнение – это только подспорье для удержания внимания в теле тай-цзи на первых порах освоения «состояния». Потому для освоения Тай-Цзи медитации можно изучить всего 1-2 формы и многократно повторять их, доведя до автоматизма.

## Как осознать тело тай-цзи?

Самый простой и эффективный метод – это приехать к человеку, который на собственном опыте знает астральное тело и может это «знание» передать другому.

Есть ещё несколько интересных техник. Одна из них – это подойти к стене, очень легко прикоснуться к ней руками, провести сверху-вниз или справа налево, а затем резко остановиться. Так вы сможете ощутить едва заметное колыхание. Если это ощущение удерживать и углублять, то проявляется особое медитативное состояние, которое собственно и составляет Тай-Цзи медитацию.

Более подробно об этой и иных техниках можно узнать из e-мейл рассылки, на которую вы подписались, скачав эту брошюру. Уже завтра вы получите первое письмо с видео-уроком.

Если вы пользуетесь социальной сетью ВКонтакте, то мы рекомендуем подписаться на рассылку там: <https://vk.cc/9x4azk>. Таким образом, вам не придётся постоянно мониторить свою электронную почту в ожидании наших писем.

Кроме того, представленные здесь этапы и другие важные моменты практики Тай-Цзи медитации подробно рассматриваются в курсе [«Настоящий Тай-Цзи. Все секреты от Мастера»](#). Переходите по ссылке, чтобы прочитать описание курса и отзывы на него.





---

## О передаче состояния от мастера ученику

---

Самый важный момент в освоении Тай-Цзи медитации - это прямая физическая, контактная, передача состояния (управляемого транса, усилия цзинь) от мастера ученику. Без этой передачи можно всю жизнь заниматься формами, выполнять техники, но так и не узнать ни Сути, ни Смысла данной системы.

Такая передача может быть осуществлена от носителя специфического трансового состояния такому ученику, у которого есть специфическая функция, которая может быть включена во время передачи.

*(Примечание редактора. Вы можете получить прямую передачу от мастера Сергея Рубцова, записавшись к нему на обучение. Подробности на последней стр. брошюры).*

### Об усиллии цзинь

Усилие цзинь или ментальное усилие не является физическим. Оно позволяет действовать в ментальном пространстве. Даже простое удержание бодрствования при отсутствии ощущений физического тела требует задействования данного усилия.



---

## Из личных опытов

---

Кристаллизация астрального тела – это когда чувствуешь подушку или прослойку на теле, на руках, вначале плохо, но потом она становится реальной. И когда человек меня толкает, он ко мне не «прикасается» – он подушку пытается столкнуть, а это уже нереально, ведь она как кристалл, как железо, как сталь... она реально чувствуется, гудит. Здесь смысл туй-шоу. Но нужно идти дальше – растворение подушки и объединение тела и ума. После этого перед человеком открывается пространство ума (оно огромное, почти бесконечное, но предел есть). И когда толкают физически человека уже в таком состоянии, то толкают нечто. Оно не подвластно никакому физическому давлению или разрушению. Этот опыт можно пережить.

У меня было так – я жену легонько толкал, и мои руки пропали. Она говорит: «Ты стал бетонной стеной, ни столкнуть, ни сдвинуть». А я чувствовал вместо рук тоненький стерженёк, а сами руки были, как в заморозке от новокаина. Дело в рецепторах давления, они у нас как бы мёртвые, а упражнения их оживляют.

Вообще, тай-цзи-цюань пошёл от людей, которые работали с шёлковой ниткой, шелкопряды. В некоторых руководствах по тай-цзи написано, как раскручивать нить, руки нарисованы – раскручивание шелкопряда в правую сторону, в левую. Это упражнения или движения для практики, но это – ерунда. Дело не в том, как вращать кисть руки, потому что дело вообще не в физике! Мне удалось узнать, в чём причина, и что ощутили люди, которые поняли.

У меня такая вещь произошла: я с ниточкой работал, и ниточка стала как канат! Обычная нитка, которой шьют. Я думаю: «Ничего себе! Какой эффект распухания!». И потом я увидел по телевизору передачу, про рабочих-шёлкопрядов. Девушка (она работает на раскручивании нити шелкопряда) объясняла: в очень горячую воду бросают коконы, чтобы они размокли, а потом она берёт и ниточку привязывает к другой ниточке, которая на станке, но уже заканчивается. В этом собственно вся её работа и заключается. Она показывает руки: «Вот мои руки – красные, распухшие!» Эта девушка чувствует нитку огромной, как канат, то есть, она может любого

человека и любое что-то в таком виде почувствовать, потому что у неё ожили рецепторы давления.

И когда я рассказывал о том, как меня подкинуло, и Уэсиба говорил, как его потрясло, это о том, как включились рецепторы давления. Нарботка простая – мы сидели час на согнутых ногах (в позе сэйдза, ноги под себя) и потом вставали. Вставали и иногда падали – ноги затекают. И когда отпускает, рецепторы оживают. Я шёл босиком по полу в зале, и меня как подбросило вверх! И с тех пор у меня пол ходит, всё ходит, то есть, мир ожил. Этот эффект нужно пережить.



---

## Заключение от редактора

---

В этой брошюре представлены лишь основные моменты практики Тай-Цзи медитации. Больше информации о данной методике вы можете получить из онлайн курса [«Настоящий Тай-Цзи. Все секреты от Мастера»](#). Первая его часть поможет вам изучить формы Тай-цзи-цюань, а вторая часть прояснит его глубинную суть во всех подробностях. После регистрации на курс, вы получите доступ к личному кабинету, где сможете просматривать видео-уроки, задавать вопросы и получать на них ответы.

Также есть ряд техник, которые помогут вам подготовиться к обучению этой сильной и действенной методике. Они представлены в брошюре, которую вы можете скачать [«ЗДЕСЬ»](#). Из неё вы сможете получить ряд полезных для жизни и самопознания навыков. В ней описаны простые и действенные техники, которые научат вас управлять вниманием, быть осознанным в течение жизни и разовьют волевые качества.

Кроме того, важно не забывать, что онлайн обучение – это лишь начало Великого Пути. Для того чтобы в полной мере овладеть искусством Тай-Цзи медитации, очень важно получить прямую передачу от Мастера. Сделать это можно только в прямом физическом контакте. Если вам действительно интересна эта тема и вы по-настоящему хотите попасть в удивительный мир Тай-Цзи, вы можете записаться на индивидуальное обучение к мастеру Сергею Рубцову. Для этого напишите на e-мейл проекта «Живой Поток» [support@beinstream.org](mailto:support@beinstream.org) и расскажите вкратце о себе, а также почему вы хотите обучиться технике Тай-Цзи медитации.

Удачи вам на пути Самопознания и будем рады видеть вас на наших занятиях!