

"И вот почему вы никогда не должны злить своего учителя, хахаха".

Никто больше не смеялся. На самом деле, многие начали нервничать. Неужели все старейшины секты настолько могущественны? А как насчет того случая, когда они не поприветствовали их в соответствии с этикетом? Запустят ли их в стратосферу однажды утром в качестве мести? Как можно быть спокойным, когда перед тобой абсолютное чудовище?

Поскольку молчание становилось все более неловким, учитель Сиань быстро продолжил.

\*"Ну, по крайней мере, каждый должен был понять абсолютное превосходство, которое дает более высокая культивация. Это наглядно подтверждает поговорку "перед абсолютной силой нет никаких хитростей". Один старейшина формирования ядра может уничтожить тысячи и тысячи культиваторов, укрепляющих тело, без особых усилий. Именно поэтому ресурсы концентрируются на лучших. В целом, менее 1 из 1000 культиваторов, укрепляющих тело, достигает формирования ядра. Но один эксперт по формированию ядра гораздо ценнее для любой организации, чем 1000 культиваторов, укрепляющих тело. Теперь, если взять всех вас вместе, 800 человек. Мы ценим только ваш молодой возраст и будущий потенциал. Ваша совокупная сила ничего не стоит.

Теперь перейдем к культивированию. Надеюсь, все выучили дыхательные упражнения. Ученики, сядьте в позу лотоса и постарайтесь почувствовать ци вокруг себя. Не волнуйтесь, если вам потребуется время, вначале это нелегкий процесс. Я и мои помощники будем проходить через ряды, чтобы направлять тех, кому труднее, и исправлять любые ошибки. Постарайтесь распределиться по максимуму, чтобы не мешать друг другу".

Хань Линъюнь был готов к этому. Он принял позу лотоса, сделав пару тяжелых вдохов, чтобы успокоиться. Затем он приступил к дыхательной процедуре и попытался освободить свой разум. Он обнаружил, что это легче, если смотреть внутрь себя и сосредоточиться на ритме дыхания. Он начал представлять себя в полной темноте.

Казалось, что это ощущение длится очень долго, но в то же время оно было слишком коротким. Хань Линъюнь никогда не чувствовал себя настолько умиротворенным и понимал, что ему действительно нравится это ощущение. Этого небольшого всплеска эмоций было достаточно, чтобы потерять концентрацию и выйти из этого состояния.

Хань Линъюнь осознал свои ошибки и попробовал снова. На этот раз он еще больше расслабил свой разум. Вскоре он снова оказался в темноте, ритм его дыхания был подобен волнам, без конца достигающим берега темного океана. Затем он почувствовал мерцающую точку во тьме, медленно плывущую вокруг него, как пылинка. Вокруг него появлялось все больше и больше маленьких пылинок, которые, казалось, искрились белым светом.

Вслед за его дыханием белые частицы ци начали вращаться и сходиться к нему. Через неизвестное количество времени 4 медленно движущихся потока ци омывали его тело и щекотали кожу. В какой-то момент Хань Линъюнь почувствовал, как рука мягко поправляет его осанку и надавливает на несколько точек на спине. Мгновенно он почувствовал себя гораздо более расслабленным. Как будто он был сделан из жидкости, как будто он таял!

Четыре потока ци мгновенно стали вдвое быстрее, а щекотание кожи усилилось. Частицы ци также казались бесконечными, казалось, что вокруг него всегда было столько же, сколько вокруг него, даже когда он поглощал часть. Конечно, подавляющее большинство частиц, прошедших через его пути ци, не оставались в его теле. Хань Линъюнь продолжал этот процесс, пока, казалось, не достиг конца цикла.

После этого он открыл глаза и увидел, что большинство окружающих его учеников все еще находятся в медитации, а несколько человек уже выходят из нее. К своему шоку, он увидел, что солнце уже давно начало свой закат. Вот так просто прошло 5 часов!

Учитель Сиань показал проснувшимся, чтобы они молчали. После еще одного тихого часа почти все вышли из глубокой медитации. Многие кипели от возбуждения, другие были погружены в раздумья: поистине, это был неопиcуемый опыт!

"Теперь, когда все вышли из медитации, давайте завершим этот первый урок. То, что вы пережили, было одним циклом поглощения ци. После каждого нового этапа укрепления тела вы сможете оставаться в медитативном состоянии еще один цикл, и каждый цикл будет проходить быстрее, потому что ваше тело будет все больше привыкать к ци. После завершения цикла культивации бесполезно пытаться заниматься культивацией сразу после него. Фактически, у вас ничего не получится, даже войти в правильное состояние не удастся. Вообще, на стадии укрепления тела нельзя проводить более 2 сеансов культивации в день.

Далее вы должны сами экспериментировать. Найти правильное время между каждым сеансом культивирования очень просто: если они будут слишком близкими, вы сразу заметите, что поглощаете ци гораздо медленнее и что после сеанса чувствуете себя абсолютно измотанным.

Напротив, если вы подождете достаточно, то после культивации вы обнаружите, что почувствовали себя отдохнувшим. Время между каждым циклом должно составлять примерно 6 часов, может быть чуть больше или меньше. Нет смысла пытаться заниматься культивированием после часа простоя. Лучше всего делать упражнения между каждым кругом культивирования, особенно на этапе укрепления тела.

Как вы уже догадались, щекотание под кожей - это эффект укрепления плоти. Теоретически, это может слегка беспокоить или отвлекать, но это никак не может стать болезненным. Вообще, если вы чувствуете боль во время культивации, значит, есть проблема: возможно, путь ци заблокирован.

Не пытайтесь бороться с болью, это может повредить ваши пути ци. Если это произойдет, просто найдите старейшину; он будет рад устранить все проблемы. Помните, что боль - это механизм тела, указывающий мозгу, что что-то не так. Поэтому прислушивайтесь к своему телу, не пытайтесь всегда бороться с ним!

И наконец, вопрос, который часто задают: сколько нужно спать? Прежде всего, да, вам действительно нужно спать. Это необходимый процесс для правильного функционирования вашего мозга, и он ускоряет ваше восстановление или любые достижения, которые вы получите от культивации и физических тренировок. Но вам также не нужно спать так долго, как раньше, и вы сможете бодрствовать в течение 3 дней, если немного поднапряжетесь. По моему опыту, на этапе укрепления тела лучше всего спать 4 часа в сутки. Я также рекомендую использовать рутину для наиболее эффективного роста. Занятия будут проходить с 13:00 до 15:00 каждый день и с этого момента являются необязательными. Позже у вас будут разные учителя, преподающие разные предметы. Вы будете знать программу заранее, так что вам не нужно будет приходить, если какой-то предмет вас не заинтересует.

В заключение хочу сказать, что я пришел с распорядком дня идеального ученика 1-го года обучения. Следуйте ему, если хотите прогрессировать наиболее эффективно или стать настоящим монахом.

Проснитесь в 5 утра, затем 2 часа высокоинтенсивной физической тренировки. 5 часов

культивации (один цикл). Поесть и отдохнуть (1 час). Идите на занятия на 2 часа. 4 часа физической тренировки низкой интенсивности. Поесть и отдохнуть (1 час). 5 часов культивирования. Поспите 4 часа. И начинайте снова.

Это очень насыщенный день, если можно так выразиться.

Наконец, помните, что мы не будем стоять за вашей спиной в этом вопросе, но мы также не спасем вас в тот день, когда вам придется встретиться лицом к лицу с магическим зверем. И этот день наступит в этом году, это на самом деле необходимое испытание. Высокомерные и ленивые будут отсеяны так или иначе.

На сегодня это все".

Хань Линъюнь, как и большинство окружающих его учеников с восторженным вниманием слушал многочисленные советы учителя Сианя. Он был поражен тем вниманием к деталям, с которым Секта Белого Тигра подходила к формированию своих новых учеников. Эти старейшины формирования Ядра были далеко не такими отстраненными персонажами, какими их могла бы сделать невероятная сила. Он был настолько поглощен полученной важной информацией, что забыл о своем вчерашнем вопросе. Как и многие другие первогодки, он решил придерживаться плана учителя Сианя, насколько это возможно.

Предыдущая демонстрация также заставила его осознать нечто очень важное: он был уязвим. Он не был в безопасности. Он был слабее муравья по сравнению с силой старейшины. Когда-нибудь его может унести сильный ветер. Их доступная сторона отвлекала его от их ужасающей силы.

'Что если старейшина на уровне формирования ядра потеряет контроль? Что если другая секта нападет на нас? Как я смогу выжить в мире, когда вокруг бродят такие монстры? А что насчет моих родителей, что если однажды в окрестностях города Цемона сразятся могущественные культиваторы?

Хань Линъюнь расширил глаза от осознания этого. Чувство безопасности от десятилетий мира в его предыдущей жизни ослепило его. Вывод был очевиден.

'Мне нужно набраться сил и быстро. Чем дольше я остаюсь в слабом состоянии, тем больше шансов, что что-то пойдет не так. Я не контролирую ничего, кроме своего развития. Когда я стану достаточно сильным, у меня будет время насладиться видом".

Конечно, Хань Линъюнь догадывался, что в секте должны быть предусмотрены меры, чтобы старейшина не смог причинить никакого вреда, и что защитный массив секты был отличным щитом от любой вражеской атаки. Но все это было неважно: пока что он находился во власти других людей, и, помимо потенциальной угрозы его жизни, это могло стать помехой в его великом стремлении раскрыть секреты Вселенной.

Хань Линъюнь вернулся в свой дом с новой решимостью, которая только усилилась после разговора со старейшиной Ву в библиотеке.

'Нельзя терять время, давайте приступим к работе!'