

После того как учитель ушел, на платформу вышла классная руководительница Шерри Лессер.

Она надавила куда-то на подиум, и большой экран позади нее медленно раскололся посередине, обнажив чистый белый камень лотоса, вырезанный за ним.

Лотос занимал почти половину стены. Узоры на лепестках были отчетливо видны, излучая слабые причудливые огни.

Глядя на всех внизу, Шерри спокойно сказала: «Истинное боевое искусство слишком подавляюще, это не тот метод совершенствования, который могут практиковать обычные люди, поэтому требуется создание Фонда».

«Для создания Фонда вам необходимо одновременно выполнить два требования – активная Духовная Сила и Кровь Ци, текущая по всему телу».

«Резьба на стене называется «Метод медитации на стойке лотоса», который содержит в себе сферу мыслей продвинутого практикующего. Он может помочь вам всем быстро начать практиковать медитацию, войти в сосредоточенное мышление».

«Когда вы сможете четко очертить Стойку Лотоса с помощью своей Духовной Силы, это будет означать, что вы соответствуете духовному стандарту».

«Что касается достижения плавного потока крови Ци, стандартом является выполнение Решения по выковке десяти вращений тела в течение получаса, и только когда вы соответствуете обоим стандартам, можно построить фундамент».

Пока Шерри объясняла, большинство учеников в классе выглядели спокойными, как будто они уже знали эти вещи.

Лишь немногие студенты, включая Джека Кларка, услышали об этом впервые. На их лицах было задумчивое выражение, они относились ко всему серьезно.

«Помните, возможность заложить фундамент и развивать Истинное Воинство — это величайший акт доброты, который страна может одарить нас, простых людей, не у всех есть Врожденное Пробуждение».

«Хорошо, давайте разойдемся и начнем нашу первую практику медитационного совершенствования». Закончив свои слова, Шерри повернулась и сошла с трибуны и нашла пустое место, где села, скрестив ноги.

!!..

Увидев ее, все остальные сделали то же самое.

Джек сел на краю толпы и, как было сказано, сосредоточился на резьбе по камню, заставляя лотос увеличиваться перед его глазами.

«Духовная сила неземна, ее невозможно воспринять или потрогать обычным людям, которые никогда раньше не практиковали совершенствование».

Но когда лотос занял все его поле зрения, он инстинктивно закрыл глаза и впервые ясно почувствовал присутствие Духовной Силы.

В бесконечной тьме сознания в его сознании отзывчиво вращался прозрачный лотос, очерченный лишь слабыми линиями.

«В этом смысл быстрого знакомства?» Удивительный! — воскликнул Джек.

Хотя он практикует впервые, он понимает, насколько сложно обычному человеку начать воспринимать свою Духовную Силу посредством медитации.

Вот что происходит, когда вы можете оставаться на месте.

В нормальных условиях обычные люди могут начать мечтать, как только закроют глаза, не имея возможности сосредоточиться, не говоря уже о медитации.

Легко представить, сколько времени им сэкономила эта резьба.

Но затем, когда Джек попытался ясно представить себе настоящее тело лотоса, он почувствовал, что прогресс был чрезвычайно медленным и утомительным для духа.

Лишь через полчаса он почувствовал звезды в глазах и усталость овладела его духом, заставив его выйти из состояния медитации.

«Это так утомительно». Джек потер виски.

Только после того, как он сделал небольшой перерыв и почувствовал себя лучше, он оглянулся и понял, что большинство его одноклассников тоже прекратили медитацию.

Некоторые сидели там, погруженные в свои мысли, некоторые пристально смотрели на резьбу по камню, и, как и Джек, они тоже выглядели усталыми, как будто напряглись духовно.

Но были еще те, кто продолжал свою медитацию.

Например, те, что в первом ряду - Шерри Лессер, Мэтт Уоткинс и еще девять - четверо мужчин и три женщины. Джастин Велан был среди них.

Через некоторое время Джастин Велан и еще пятеро также один за другим вышли из состояния медитации, оставив только Шерри, Мэтта и еще одного студента-мужчину.

Хоть им никто и не напомнил, все промолчали, чтобы не беспокоить.

«Урок медитации окончен. Скоро мы начнем занятия по совершенствованию тела». Когда эти слова эхом раздалось из громкоговорителя на стене, Шерри и двое других медленно открыли глаза.

В этот момент Джастин Велан, которого Джек не знал, когда сидел перед ним, прошептал: «Продолжительность первого сеанса медитации указывала на чей-то талант».

Джек повернулся и посмотрел на него. Этот парень, казалось, знал очень много.

Джастин Велан позавидовал: «Не смотри на меня. Хотя мой умственный талант кажется лучше твоего, он все равно не дотягивает до этих троих парней».

«Я могу подтвердить, что, по крайней мере, у каждого из них появилось по три лепестка».

«И они даже не кажутся уставшими. Их духовная сила, по-видимому, велика, поэтому они могут медитировать на целый лотос всего за два или три дня».

«Три лепестка!»

Джек Кларк был потрясен. Он еще не успел полностью визуализировать ни одного лепестка, а у других уже было три. Был ли разрыв таким большим?

Джастин Велан похлопал Джека Кларка по плечу, утешая его: «Не удивляйся. В этом разница между гением и обычным человеком. Их нельзя сравнивать».

«Хотя они не начали совершенствоваться заранее, они использовали некоторые ресурсы для питания своего духа. Их врожденные условия намного сильнее наших».

— Но Джек, не расстраивайся. Если мы будем медитировать быстро, у нас еще есть шанс превзойти их».

Как только он закончил говорить, большой экран снова закрылся, загорелся, и появился мужчина средних лет в белой тренировочной одежде. Он слегка опустил тело и начал

жестикულიровать».

«Все, обратите внимание».

Шерри Лессер в первом ряду медленно сказала: «Далее идет навык литья тела. 18 поз отрабатываются в определенной последовательности, что может разблокировать каналы всего нашего тела и иметь некоторые эффекты для бодибилдинга».

«Когда Камень Сущности Крови в комнате совершенствования активируется, мы можем легко почувствовать Ци Крови в наших телах и быстро приступить к работе».

«Во время совершенствования нам нужно использовать нашу духовную силу, чтобы заставить Ци Крови следовать циклу совершенствования. Один цикл завершается, когда завершается один раунд совершенствования».

«Хорошо, начнем».

На большом экране мужчина средних лет начал совершенствоваться. Его движения были медленными, и каждая поза, которую он принимал, была очень стандартной, что давало Джеку Кларку ощущение, что он практикует Тай Чи и древнюю йогу».

Однако когда стартовала шестая позиция, сложность внезапно возросла. Многие позиции полностью нарушали физиологию человека, и от просмотра последних нескольких позиций у Джека Кларка даже мурашки по коже бежали».

Несколько минут спустя, когда некоторые люди начали практиковать с мужчиной средних лет во втором раунде, красный Хрустальный камень размером с человеческую голову загорелся на десятиметровом потолке класса совершенствования, окутав всех малиновым светом. свет.

Под красным светом Джек Кларк почувствовал волну жара по всему телу, его кровь, казалось, закипела, и он подсознательно начал совершенствоваться».

Первая позиция была относительно простой, вторая позиция была несколько трудной, терпимой, третья...

Шипение!

Как раз в тот момент, когда он выполнял третью позицию: полуприседая с вытянутой правой ногой, руками, вытянутыми вперед и назад, наклоняясь, Джек Кларк вдруг почувствовал внезапную боль в поясничной фасции».

От спазматической боли Джек Кларк побледнел и некоторое время не осмелился

пошевелиться».

Лишь через некоторое время боль постепенно уменьшилась. Джек Кларк, весь в холодном поту, осмелился приступить к отработке четвертой позиции».

В то же время, продолжая совершенствоваться, Джек Кларк почувствовал, как его кровь становится все жарче, и слабый поток «Ци» следует за потоком его крови по всему телу.

Почувствовав эту слабую «Кровь Ци», Джек Кларк был ошеломлен.

Он не смел проявить небрежность. Маленькая духовная сила, которую он только что развил, быстро сдержала ее, заставив эту слабую кровь Ци вращаться вместе с его развитием...

В это время все совершенствовались, даже если у многих людей были кривые позы, все равно было около дюжины хороших.

Например, руководитель класса Шерри Лессер и несколько учениц в это время также совершенствовались вместе с преподаванием на большом экране. Их движения были незнакомы, но все равно приличны».

Плюс их гибкие тела радовали глаз. Многие студенты-мужчины были очарованы, забыв о своем собственном совершенствовании».

Однако первым, кто завершил ход, был студент мужского пола. После культивации он был мокрым от пота, из его головы шел слабый белый пар. Это заняло у него десять минут.

По сравнению с ним Джек Кларк обнаружил, что талант его тела кажется совсем плохим».

Он все еще изо всех сил пытался согнуть талию назад и согнуть одну ногу, выполняя девятое движение...

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: перевод редактируется

<http://tl.rulate.ru/book/123089/5156777>