

Алхимия
«Вселенского Дао»

Слияние 5-ти элементов
Сплавление Восьми Сил
Слияние 8-ми Психич. Каналов
Практики Кань и Ли

Медитации, практики и техники, представленные в этой книге, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста. Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий. Данная книга не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.



*Слияние
Пяти Элементов*

*Формирование
Багуа и Жемчужины*

В этой книге вы найдете всю информацию, необходимую для начала Практики Слияния. Слияние Пяти Элементов является первым уровнем медитации в Даосских практиках, известные как Слияние Пяти Элементов во Вселенной. Это начало Внутренней Алхимии, научный процесс, благодаря которому вы достигнете контроля над энергиями вашей внутренней вселенной и сможете создать связь с огромной энергией вселенной вне вашего тела. Эта энергия станет полезной для самоисцеления, ежедневной жизни и для достижения духовных целей. Медитация Слияния является первым шагом в процессе обучения контролю над зарождением и движением эмоциональных, ментальных и психических энергий внутри вашего тела. Практика учит вас, как находить и постепенно убирать негативные энергии, спрятанные внутри вашего тела. Использовать Даосскую Теорию Пяти Элементов, связь между пятью внешними чувствами (уши, язык, рот, нос, глаза) и пятью главными эмоциями (гнев, ненависть, волнение, печаль, страх). Если негативные эмоции обнаружены в органах, в которых они хранятся, то их можно контролировать.

Шаг за шагом Медитация Слияния показывает вам, как негативные эмоции удаляются из органов. Негативные эмоции не подавляются, не выражаются. Вместо этого их негативная энергия переносится в специальные точки в теле, где она легко нейтрализуется, умножается, а затем трансформируется обратно в вашу первоначальную, позитивную, творческую энергию. Большой секрет в кристаллизации и сохранении вашей первоначальной позитивной энергии в мистической жемчужине открывается в алхимической формуле Слияния. Эта жемчужина является сущностью нашей энергетической жизненной силы, или Чи.

Введение

Даосская Космология

Ву Чи

Согласно даосской космологии, до появления Вселенной было состояние полной пустоты.

В этом изначальном состоянии ничто не двигалось. Относительная концепция времени не применялась в изначальном состоянии, т. к. ничто не могло измерить время. Все было пустотой. Древние даосы дали этому имя. Это было названо ВУ ЧИ. Ву означает отсутствие, отрицание, безымянная сущность. Чи в ВУ ЧИ (хотя это произносится в английском языке так же как слово, означающее жизненную силу) имеет абсолютно другое значение в китайском языке. Чи в ВУ ЧИ означает «высшее» или «изначальное». Таким образом, Ву Чи означает «основное состояние пустотности». (Современные китайцы произносят Чи (энергия) как Ци, Чи, Ки.)

Тай Чи

Изначальное Инь и Ян.

Ву Чи движется сквозь некоторые неизвестные импульсы и начинается первый момент творения. Этот первый импульс Чи проявляется в первоначальной полярности Инь и Ян, в негативном и позитивном. Внутренняя игра Инь и Ян является сущностью выражения Ву Чи. Даосы называли этот процесс Тай Чи, или величайший первоисточник. Все многообразие феноменов, найденное во вселенной, видимое и невидимое, является результатом взаимодействия Инь и Ян.

Чи

Источник всего Движения.

Чи, или жизненная сила, является основой всех даосских практик, также как электричество является основой современной цивилизации. Без электричества практически каждый аспект нашего современного образа жизни остановится. Подобным же образом, без Чи жизнь живого существа невозможна. Чи может быть определена как биоэлектричество, жизненная сила, жизнеспособность или просто энергия. Так же как электричество все еще непонятно для ученых в его общей глубине и ширине, так и Чи стоит вне интеллектуального понимания.

Согласно древним даосам, Чи – это основа воздуха, которым мы дышим, но это не только кислород или любой другой газовый компонент атмосферы. Чи – это также основа еды, которую мы едим, но это не только витамины, минералы или углеводы, которые можно химически выделить. Чи проникает в еду, которую мы едим через процесс фотосинтеза, но это не солнечный луч, или какой-либо другой тип излучения, определяемый современными учеными чувствительными приборами. Чи – это сущность еды, которую мы едим, и воздуха, которым мы дышим, это настоящее питание тела. Когда мы дышим или едим, Чи поступает в наши тела. Без Чи жизнь не возможна.

Пять элементов или энергетические фазы (Ву-синь)

Взаимодействие Инь и Ян выражается через поведение пяти основных энергетических фаз, часто называемых Пятью Элементами, или Пятью Фазами Энергии, которые соединены по четырем направлениям с

Землей в центре. Пять Элементов относятся не только к пяти физическим элементам, которые мы находим во всем окружающем нас, но так же к способу Чи выражать себя во вселенной. Первой фазой является энергия в покое, энергия в крайнем состоянии безмолвия и концентрации. Эта фаза носит имя воды, потому что вода спокойная и по природе может становиться чрезвычайно неподвижной. Вторая фаза является развитием первой, если энергия очень тихая и сконцентрированная, то в некоторых точках произойдет взрыв активности, подобно Ву Чи. Вторая фаза является расширением энергии. Она носит имя дерева, потому что весной деревья активно развиваются после долгого периода зимнего отдыха. Взрыв активности в фазе дерева не может продолжаться долго; вскоре он стабилизируется в периоде непрерывной энергии освобождения.

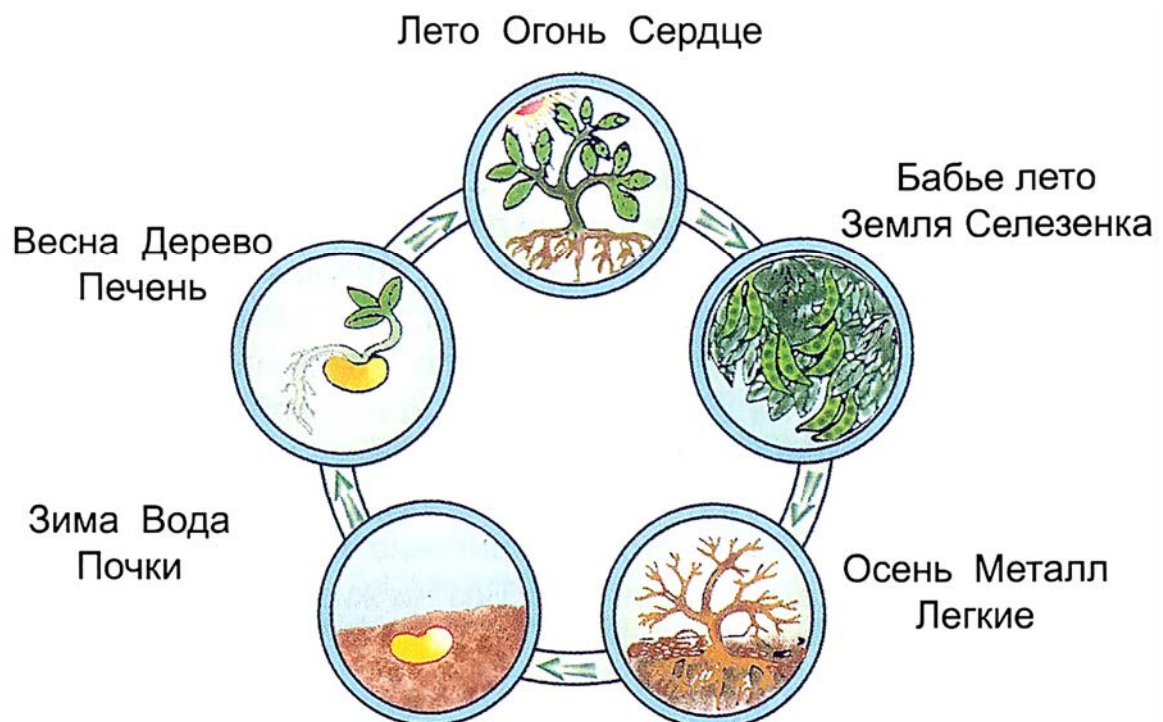


Рис. 1. Цикл Творения

Эта третья фаза носит имя огня, потому что огонь способен длительное время поддерживать высокий уро-

вень освобождения энергии. По мере того, как высокий уровень высвобождения энергии огня начинает спадать, появляется возможность для возникновения четвертой фазы, которая сжимает энергию.

Четвертая фаза носит имя металла, потому что металл является сильно сжатым видом энергии. Пятая фаза энергии является центральной, балансирующей и гармонизирующей среди других четырех фаз. Эта последняя фаза носит имя земли, т. к. земля является основой всех других элементов.

Инь-Ян является корнем и стволом всего творения: Пять Элементов являются ветвями, на которых растут листья, цветы и фрукты вселенной. Результатом пяти энергетических фаз является проявление и активность солнца, луны, звезд, планет и всей жизни на земле.

Этот взгляд даосской космологии может показаться абстрактным и упрощенным, но современные ученые, по существу, пришли к схожей точке зрения.

Все вещества во вселенной состоят из атомных частиц. Атомы, как некогда полагали и доказали на опыте, являются мельчайшими, невидимыми частичками материи, состоят из субатомных частиц и волн, приводимых в движение полярностью положительного и отрицательного. Ученые так же пришли к концепции первоначального взрыва энергии, который иначе называется Большой Взрыв. Даосы смотрят на вселенную как на громадный океан взаимодействующих энергий, управляемых основным взаимодействием Инь и Ян.

Человеческие существа являются наиболее сложным проявлением такого взаимодействия.

Вселенная, как проявление Пяти Элементов, является самодостаточной.

Все живущие существа постоянно взаимодействуют со всеми Пятью Элементами творения через процесс

принятия пищи, дыхания, ощущения, проявления чувств и процесс мышления.

Восемь сил

Подобно Пяти Фазам Энергии, Восемь Сил Природы также являются результатом взаимодействия Инь и Ян. Вместе они формируют мощный символ багуа, объединяясь, создают 64 гексаграммы «И Цзин». Пять Фаз Энергии фактически соответствуют Восеми Силам Природы. Восемь сил являются основными энергетическими строениями природы:



Рис. 2. Восемь Сил

Цель Практики Слияния Пяти Элементов

Слияние Пяти Элементов и Очищение Органов I, II и III являются второй формулой Даосской Йоги – Меди-

тации Внутренней Алхимии. Концепция Внутренней Алхимии основывается на вере даосов, что внутренняя вселенная тождественна внешней вселенной. Они придерживаются той же «космологии».

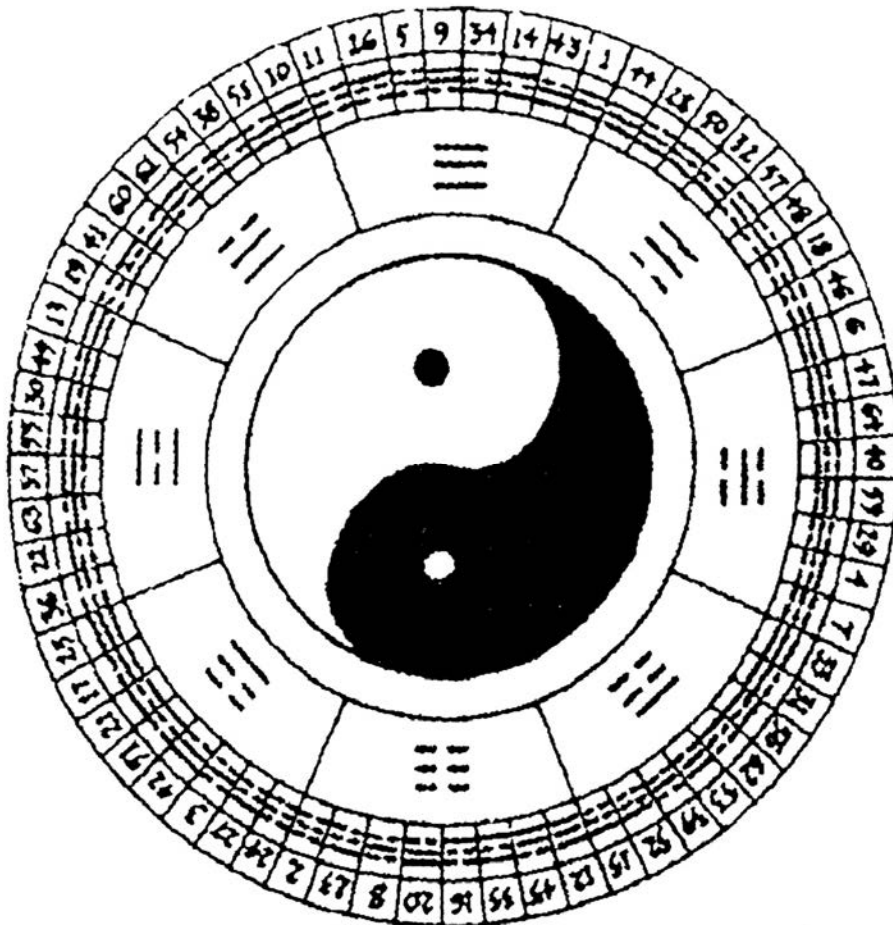


Рис. 3. Восемь Сил расставлены в Янском начальном Небесном Багуа. Комбинация Восьми Сил формирует 64 гексаграммы «И Цзин».

Знание Внутренней Алхимии – необходимый шаг в установлении связи с внешней вселенной, из которой можно извлечь неограниченные запасы мощной энергии для личной выгоды. Даосские мастера рассуждали так: чтобы установить связь с внешней вселенной, человеку необходимо прежде всего достичь контроля над своей внутренней вселенной. Практика Слияния Пяти Элементов является большим шагом в этом направле-

нии. Человек начинает с понимания динамики вселенной, планеты Земля, тела человека и их отношения к Пяти Энергетическим Фазам или Агентам Природы. В нашей внутренней вселенной органы (или внутренности) соответствуют Пяти Фазам Энергии. В практике Слияния Пяти Элементов человек постигает, как Пять Элементов и соответствующие им органы взаимодействуют друг с другом тремя определенными способами: создание (производство), контролирование и противодействие. Осознание одного даосского метода видения вселенной поможет понять это взаимодействие: «Ничто не остается таким же: все меняется, потому что взаимодействие Инь и Ян и Природа Пяти Энергий постоянно меняется». Смысл этого предположения в том, что склонности каждого индивидуума и его здоровье находятся под влиянием равновесия Пяти Энергий внутри него или нее, несмотря на какие-либо изменяющиеся условия.

В попытке достичь внутреннего равновесия, сущность энергии жизненной силы, заложенная в органах, железах и ощущениях, трансформируется, приумножается и соединяется с силами Природы, Земли и Вселенной во время выполнения практики Слияния в единое гармоничное целое. Контролирование этой энергии дает возможность каждому человеку достичь сбалансированности и гармонии этих энергий на физическом, эмоциональном и духовном уровне. Приобретенная сбалансированность и гармония во внутренней вселенной дает возможность индивидууму соединиться и достичь сбалансированности и гармонии во внешней вселенной.

Жемчужина Чистой Энергии Жизненной Силы

Даосы верят, что, сплавляя вместе и уравнивая эмоциональные энергии, заключенные в пяти глав-

ных органах тела и соответствующих им железах, они объединяют энергию в гармоничное целое. Чистая энергия жизненной силы извлекается из органов, сплавляется вместе во время практики Слияния и кристаллизуется в энергетический шар или в жемчужину. Знакомство и работа с жемчужиной в Слиянии Пяти Элементов I является первым шагом в контроле энергетического тела. Перемещение жемчужины по Микрокосмической Орбите активизирует ее и впитывает энергию вселенной, космические частицы и силы земли, она укрепляет физическое тело, особенно органы, железы и чувства. Во время выполнения практики Слияния жемчужина играет главную роль в развитии и питании духовного тела, является началом перехода в новую область. В этом процессе жемчужина открывает, очищает и защищает особые каналы, проходящие сквозь физическое тело и энергетическое тело. Это уже задача практики Слияния Пяти Элементов II и III. После завершения всей практики Слияния Пяти Элементов жемчужина в дальнейшем будет развиваться на высшем уровне Кань и Ли медитации.

Практика Слияния Пяти Элементов Разделена на Три Части

А. Слияние Пяти Элементов

В Слиянии Пяти Элементов мы используем багуа, энергию точек сборки и Управляющий Цикл Пяти Фаз для уравнивания, соединения и вытягивания энергии негативных эмоций, находящихся в органах. Эти энергии вместе с соответствующими им энергиями желез и органов чувств мы сплавляем и трансформируем в чистую энергию жизненной силы.

Чистота этой энергии имеет качество склеивания и магнетизма, позволяющее ей конденсироваться в шар очищенной энергии, который является Жемчужиной. Затем жемчужина используется для соединения с Силами Вселенной, Космическими Частицами и Силами Земли, энергия которых становится частью жемчужины. Жемчужина играет центральную роль в развитии и питании духовного и энергетического тела.

Б. Космическое Слияние

Космическое Слияние фокусируется на использовании жемчужины, чтобы взрастить или усилить энергию добродетелей. Оно использует взаимодействие элементов, описанных как Созидательный Цикл Пяти Фаз Энергии, для циркуляции положительной Ци, или энергии добродетелей, через главные органы. Все энергии, собранные в этом цикле, объединяются, чтобы сформировать прекрасную Жемчужину энергии сострадания.

Затем эта жемчужина используется для открытия и очищения особых каналов, известных как Три Пронизывающих Канала, которые проходят от промежности до макушки, и Опясывающего Канала, который состоит из девяти уровней, окружающих девять энергетических центров тела, и соединяющий Управляющий, Функциональный и Пронизывающий Канал.

В. Слияние Восьми Психических каналов

В Слиянии Восьми Психических Каналов мы открываем Каналы Большого Регулятора и Каналы Большого Моста, которые соединяют все Инь- и Ян-меридианы тела, и регулируют, уравнивают и координируют потоки энергии Инь-Ян в этих меридианах. Беспрепят-

ственная циркуляция энергии является основой совершенного физического и эмоционального здоровья и подготавливает тело для получения высших энергий Бессмертных практик. В качестве подготовки для Бессмертных практик Слияние Восьми Физических Каналов обучает большому количеству способов защитить себя.

Мастер Мантэк Чиа недавно ввел большие изменения в практики Слияния, особенно в практику Слияния Пяти Элементов. Он открыл новый способ взаимодействия с самим собой, с окружающей средой и силами вокруг нас, со Вселенной. Он говорит, что его обучение сейчас находится в большем согласии с тем, которое он получил у своего мастера, и что соединение с энергией нашей внутренней и внешней вселенной стало более реальным. Наиболее сильные изменения произошли в использовании багуа (восемь сил). В попытке упростить использование багуа при прежнем способе изучения Слияния мы потеряли энергетическую силу символа. Лучший способ – это снова вернуться назад и изучить подлинную связь триграмм (энергетические фазы природы) багуа. Сейчас, в «новой» практике Слияния, мы используем все восемь сил и звуки (чан-ты) триграмм, чтобы вызвать их энергии через звук.

Слияние Пяти Элементов

Слияние Пяти Элементов использует багуа для соединения и привлечения Пяти Энергий / Восьми Сил Природы и уравнивания, соединения, трансформации (с помощью точек сборки) эмоциональных энергий соответствующих органов. В котле, который расположен в Даньтяне, все эти энергии и энергии чувств (и ума) собираются вместе, сплавляются в одну высокоочищенную энергию, иногда называемую Жемчужиной. Из жемчужины формируется дух или энергетическое тело, позволяя индивидууму выйти вовне, соединяясь с силами вселенной на чисто физическом уровне. Создание энергии является началом в перемещении сознания в новую область. В дальнейшем энергетическое тело развивается в бессмертных практиках – медитациях Кань и Ли.

Формула Один: Формирование Багуа

Существуют два вида багуа: Ранние Небеса и Поздние Небеса. Считается, что багуа Ранних Небес открыл Фу Си, легендарная фигура ранней даосской истории, что Хо Ту появился из реки Хо верхом на лошади (по другим писаниям верхом на драконе) и раскрыл секрет багуа Фу Си. Багуа Поздних Небес было раскрыто другим легендарным королем Юй, великим как Ло-шу. На этот раз оно было написано на панцире (спине) черепахи, появившейся из реки Ло. Багуа Ранних Небес показывает не меняющиеся циклические движения этих энергий, природный порядок вселенной и является основой Фэн Шуй, предсказательных гексаграмм И Цзин. Багуа Поздних Небес показывает противопоставление взаимодействия и движения этих энер-

гий, которые отвечают за изменения и создание всех вещей во вселенной, природе и нашей собственной жизни. В практике слияния мы используем багуа Поздних Небес, которая также существует в двух видах: Инь-багуа и Ян-багуа. Ян-багуа расширяет энергию изнутри наружу, и его триграммы также читаются изнутри наружу. Инь-багуа тянет энергию снаружи во внутрь, и триграммы также читаются снаружи вовнутрь.

Примечание. Гуа означает силу и является синонимом слова триграммы, который используется в И Цзин.



Рис. 4. Ян-багуа Поздних Небес

1. Создание Переднего Багуа

А. Рисуем Багуа внизу живота: Переднее Багуа

Мы будем рисовать Ян-багуа на животе. Лучший способ для этого разбиться по парам и сначала рисовать багуа на животе другого человека, но еще проще

держат готовую копию-«негатив» багуа перед своим животом. В обоих случаях мы можем видеть багуа (на или перед животом партнера), когда мы поем триграммы. Когда рисуете багуа, используйте голубой цвет для Инь, красный для Ян и черный для рамы. Багуа располагается между нижними ребрами и выше лобковой кости. Во время пения символов триграмм вы можете использовать пальцы, ведя их по своему животу, пока вы смотрите на багуа вашего партнера.

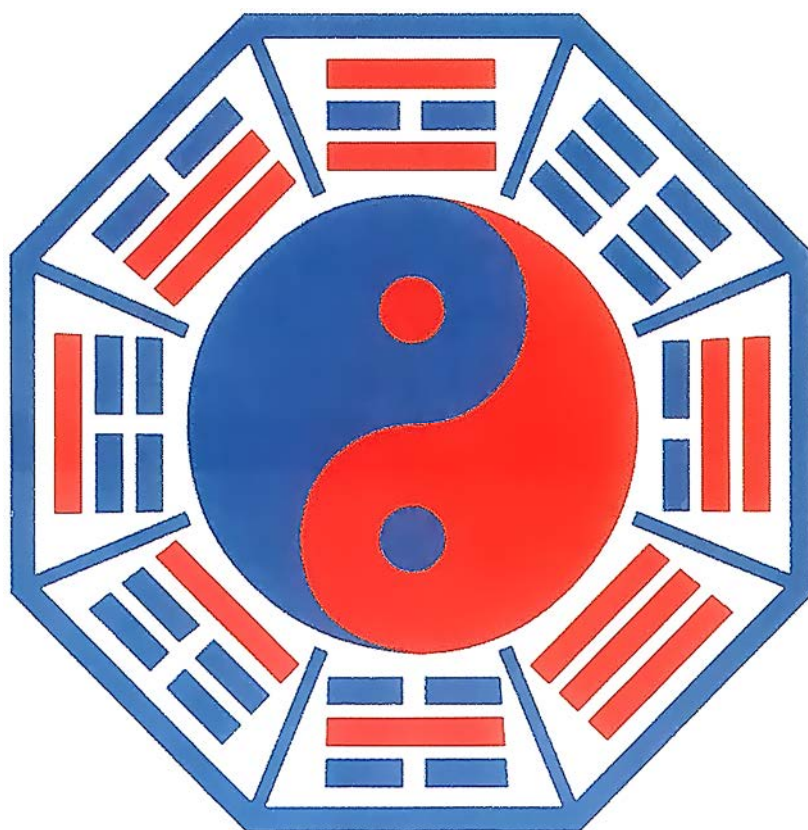


Рис. 5. Инь-багуа Поздних Небес

а. Мы начинаем практику с четырех звуков

Первые четыре звука:

1. Кань (Инь-Ян-Инь). Мощный символ воды, соединен с почками и сексуальными органами. Мы пробуждаем энергию символа через повторение его звука: несколько раз повторяем Кань или до тех пор пока не почувствуем, что соединились с энергией Кань, которая распространяется вниз к сексуальным органам и к почкам. Звук Кань следует вести от низа живота.

2. Ли (Ян-Инь-Инь). Мощный символ Огня, соединен с сердцем. Звук приходит из области между грудью и горлом. Мы повторяем этот звук до тех пор пока не почувствуем вибрацию Огня, распространяющуюся вверх в груди.

3. Чжень (Ян-Инь-Инь). Мощный символ Грома и Молнии, соединен с печенью и силой дерева. Этот звук пробуждает триграмму Цянь, расположенную на правой стороне (ниже печени), и звук выходит как «цзен». Повторяйте звук до тех пор пока не почувствуете энергетическую вибрацию ниже печени с правой стороны багуа.

4. Дуй (Ян-Ян-Инь). Мощный символ Озера и Дождя, соединен с легкими и силой металла. Повторяйте звук до тех пор пока вы не почувствуете вибрацию с левой стороны багуа (напротив Цянь). Цянь и Дуй являются «горловыми» звуками.

Когда мы заканчиваем запечатывание первых четырех символов, мы создаем символ Тай Чи, закручивая спираль с помощью пальцев вокруг пупка и говоря: Тай Чи, Тай Чи, Тай Чи. Это звук из низа живота. Мы продолжаем говорить про себя (мысленно) Тай Чи, Тай Чи, в то же самое время, продолжая закручивать спираль пальцами и глазами. Когда вы остановитесь, то почувствуете как Кань и Ли, Чжень и Дуй объединяются вместе и ощутите большое пространство и всю вселенную внутри вас.

Практика

1. Кань-Ли

– Сначала, пропойте имя триграммы Кань и Ли длинным и глубоким звуком, рисуя символы и касаясь верхней и нижней части живота.

– Затем, пропойте символы линий Инь и Ян один за другим (Кань, Инь-Ян-Инь и Ли, Ян-Инь-Ян). Начните с внутренней стороны, с линии, ближней к символу Тай Чи (это Ян, расширяющее багуа!), и, если хотите, можете нарисовать линии пальцем в верхней и нижней части живота. Почувствуйте вибрации внутри, когда вы поете триграммы. Например, когда поете триграмму Ли, то вы будете ощущать энергию сердечного центра, идущую вниз к символу багуа.

– Осознавайте Кань и Ли. Во время пения «Кань и Ли» мысленно представляйте Кань (Инь-Ян-Инь) и Ли (Ян-Инь-Ян). Ваш ум удерживает оба символа, силу воды и силу огня. Вы объединяете оба символа, пропевая: Кань и Ли, Кань и Ли, Кань и Ли.

Когда вы поете Кань, то ощущайте энергию, идущую вниз. Когда вы поете Ли, то ощущайте энергию, идущую вверх.

Когда вы говорите Кань, глаза смотрят вниз (или к знаку Кань на багуа вашего партнера). Когда вы говорите Ли, глаза смотрят вверх (или к знаку Ли на багуа вашего партнера).

– Расслабьтесь. Повторяйте мысленно слова «Кань и Ли», и пусть ваши глаза поднимаются вверх и опускаются вниз, на багуа вашего партнера. Затем закройте глаза и мысленно представьте оба символа: Кань (Инь-Ян-Инь) и Ли (Ян-Инь-Ян), продолжая двигать глазами вверх и вниз. Попробуйте представить их внутренним взором и почувствуйте, как они отпечатываются на вашем животе и вибрируют внутри вас.

Примечание. Пропевая вместе противоположные элементы, мы увеличиваем их силу.

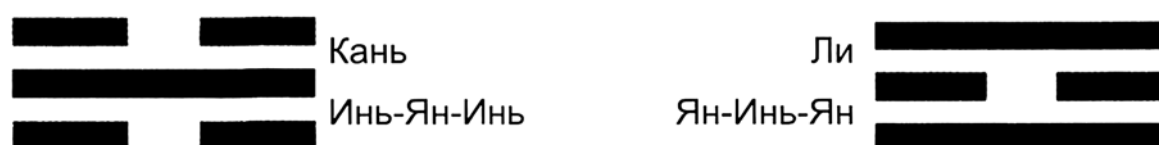


Рис. 6. Кань-Ли.

2. Чжень-Дуй

– Сначала пропеваем имя триграммы Чжень (произносим Чжень), долгим, глубоким горловым звуком. Мысленно представляем символ и касаемся правой стороны живота. Чувствуем вибрации Грома и Молнии. Смотрим на правую сторону вашего партнера, закрываем глаза и представляем символ Ян-Инь-Инь. Повторяем несколько раз и пальцами рисуем линии этого символа на правой стороне живота. Расслабляемся и чувствуем, как символ отпечатался на правой стороне живота.

– Далее пропеваем имя Дуй длинным, глубоким звуком. Мысленно представляем символ и касаемся левой стороны своего живота. Смотрим на левую сторону партнера. Закрываем глаза и видим символ Ян-Ян-Инь. Повторяем несколько раз и пальцами рисуем символ на левой стороне живота. Чувствуем, как символ отпечатался на левой стороне. Дуй – это сила дождя, озера и элемента металла. Пропевайте его как звук идущего дождя. Когда вы закрываете глаза, то можете почувствовать в левой стороне живота вибрации, расширяющиеся в ваши легкие. Мысленно представьте триграмму и почувствуйте тепло с левой стороны и в легких, мысленно продолжайте повторять «Ян-Ян-Инь».

– Сейчас осознавайте Чжень и Дуй. Удерживайте оба символа мысленным взором и начинайте их пропевать вместе: Чжень-Дуй, Чжень-Дуй, Чжень-Дуй. Глаза двигаются справа налево в зависимости от названия пропеваемого символа. Удерживайте образ каждого символа, когда их пропеваете (Чжень-Ян-Инь-Инь, Дуй-Ян-Ян-Инь и т. д.). Сначала, делайте это, глядя на багуа партнера, затем закройте глаза и выполняйте с закрытыми глазами, продолжая двигать глазами справа налево и обратно.

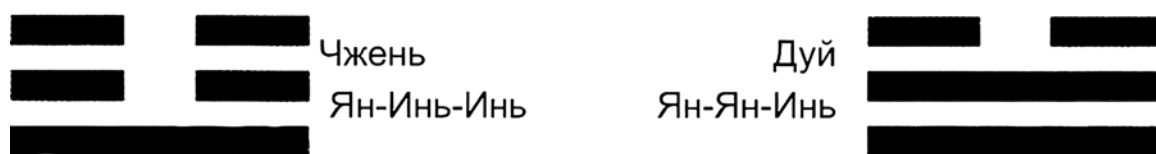


Рис. 7. Чжень-Дуй.

3. Объединение Четырех Триграмм

- Сначала посмотрите на багуа партнера, произнесите имена символов и их Инь-Ян-компонентов.
- Двигая глазами вниз-вверх-направо-налево, пропевайте Кань-Ли-Чжень-Дуй. Повторите несколько раз.
- Расслабьтесь, закручивайте пальцами спираль вокруг пупка, соединяя спиральные движения с движением глаз и пением звука Тай Чи, Тай Чи, Инь-Ян, Инь-Ян до тех пор, пока вы не почувствуете символ Тай Чи в центре багуа, соединяющий триграммы вместе. Ощутите большое пространство и горящий внутри вас огонь.

б. Продолжаем практику со следующими четырьмя символами

Последние четыре триграммы багуа: Кунь (Инь-Инь-Инь), сила Земли, соединена с желудком и селезенкой; Гень (Инь-Инь-Ян), сила Гор, соединена с легкими; Сунь (Инь-Ян-Ян), сила Ветра; Цзянь (Ян-Ян-Ян) сила Небес.

Повторите процедуру пробуждения этих энергий и соедините их в багуа.

Сначала пропойте имена триграмм Кунь и Гень (так же как Кань и Ли) долгим, глубоким звуком, мысленно представляя символы; затем пропойте линии символов Инь и Ян, начиная с внутренней стороны багуа, ближе к символу Тай Чи. Затем объедините Кунь и Гень, так же как вы это делали с Кань и Ли.



Рис. 8. Кунь-Гень.

2. Затем, сделайте с символами Сунь и Цянь то же самое, что и с символами Чжень и Дуй, далее объедините все четыре триграммы вместе в порядке, описанном выше.



Рис. 9. Сунь-Цянь.

в. Смешивание и объединение всех восьми сил вместе тем же самым способом

Пропевайте триграммы: Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Гень-Сунь-Цянь-Тай-Чи-Инь-Ян.

Б. Усиление Переднего Багуа через копирование его на лбу

Мы можем усилить багуа внизу живота посредством копирования триграмм на лбу. Таким образом, мы создаем настоящую энергетическую взаимосвязь между силами в Природе и триграммами в багуа внизу живота (например, с силой океана и символом Кань или силой гор и символом Гень в багуа живота).

Мы используем пальцы, чтобы рисовать линии. Для расширения янских линий мы опускаем пальцы в середину третьего глаза и позволяем им двигаться в сторону от лба, расширяясь в обе стороны и пропеваем громко «Ян». Для сжатия иньских линий мы двигаем

пальцы в обратную сторону ко лбу, соединяя их вместе в центре третьего глаза, громко пропевая «Инь». Инь и Ян являются носовыми звуками. Позднее вы запомните символ глазами и умом.

Расслабляясь после создания особого звука, вы почувствуете, что символ триграммы отпечатался на лбу. Вы посылаете этот символ в космос впереди себя, создавая связь с силой, возвращаете усиленный символ обратно и запечатляете на лбу. Перенесите усиленный символ вниз, в триграмму в багуа внизу живота, и начните работать со следующим символом.

а. Начинаем практиковать с первыми четырьмя символами

1. Сфокусируйтесь на Кань, Инь-Ян-Инь. Повторите несколько раз Кань, создавая носовым звуком вибрацию этого символа в головном мозге. Затем несколько раз пропойте Инь-Ян-Инь, рисуя пальцами линии на лбу; выполняйте это глазами/мысленно. Нарисуйте триграмму на лбу и расширяйте ее очень далеко в большой океан вселенной. Почувствуйте энергию гуа, идущую прямо на вас и когда она начнет запечатляться на лбу, вы ощутите ее очень сильно. Осознавайте Кань внизу живота и перемещайте энергию со лба вниз, где она предположительно должна находиться.

2. Сфокусируйтесь на символе Ли, Ян-Инь-Ян. Повторяйте его несколько раз, используя пальцы на межбровном пространстве. Мысленно представьте горящее пламя и пропойте несколько раз Ли, Ли, Ли. Затем снова пропойте Ян-Инь-Ян, рисуя пальцами линии на лбу. Отдохните. Представьте символ гуа прямо на вашем лбу и постарайтесь расширить его далеко в пространство. Наблюдайте за горящим пламенем, распространяющим тепло. Позвольте энергии символа Ли войти

прямо в вас, а затем удаляйте ее от себя и повторяйте, пока она не отпечатается на лбу красно-яркой линией. Перенесите эту энергию вниз живота, в багуа Ли и почувствуйте ее горячей в области живота.

3. Сфокусируйтесь на Чжень, Ян-Инь-Инь. Пропойте несколько раз этот символ горловым и носовым звуком, а затем пропойте Ян-Инь-Инь, рисуя линии пальцами и мысленно/глазами на лбу до тех пор, пока символ не появится прямо перед вами. Расширяйте его в стороны до соединения с силой молнии и грома. Позвольте этой энергии войти в вас, почувствуйте покалывание во лбу и опускайте эту покалывающую энергию к правой стороне нижнего багуа. Четко осознавайте Кань, Ли и Чжень.

4. Сфокусируйтесь на Чи, Ян-Ян-Инь. Несколько раз пропойте символ Чи носовым звуком, ощущая вибрацию в носу. Теперь несколько раз пропойте Ян-Ян-Инь, рисуя символ на лбу пальцами и мысленно/ глазами. Представьте этот символ на лбу и пошлите его очень далеко для соединения с силами озера, дождя и металла. Это конденсирующая сила. Позвольте ей войти в вас и запечатлеться на лбу. Переместите ее вниз в левую сторону багуа на животе.

5. Объедините четыре символа с символом Тай Чи. Почувствуйте, как символ Тай Чи раскручивается по спирали внутри вас. Отдохните. Ощущайте ваш центр теплым и прекрасным, как будто внутри вас горит огонь.

б. Продолжайте практику с другими четырьмя символами

1. Сфокусируйтесь на Кунь, Инь-Инь-Инь. Сначала несколько раз пропойте символ Кань, а затем Инь-Инь-Инь, рисуя линии на лбу пальцами и мысленно/глазами.

Представьте перед собой символ Кунь и расширьте его очень далеко в пространство, соединяя с центрирующей, стабилизирующей силой. Возвращайте энергетически усиленный символ, пока он не запечатлется на лбу. Перенесите его вниз, в юго-западную (верхний левый угол) часть багуа на животе.

2. Сфокусируйтесь на Гень, Инь-Инь-Ян. Сначала пропойте символ Гень, а затем Инь-Инь-Ян. Это носовой, гортанный звук. Нарисуйте линии символа на лбу пальцами и глазами/мысленно. Расслабьтесь и почувствуйте, как символ отпечатывается на лбу. Расширьте его далеко в пространство и соедините с устойчивой и мощной силой гор. Почувствуйте, как усиленный энергией символ возвращается и отпечатывается на лбу. Переместите его в багуа живота, в нижний правый угол.

3. Сфокусируйтесь на Сунь, Инь-Ян-Ян. Пропойте несколько раз символ Сунь, а затем Инь-Ян-Ян. Представьте символ на лбу и нарисуйте его сначала пальцами, а затем только глазами и мысленно. Представляйте символ, уходящий далеко в пространство, чтобы соединиться с силой Ветра, и возвращающийся обратно, чтобы запечатлеться на лбу. (Ваш лоб подобен монитору, и вы можете стирать с него любую информацию, если захотите.) Усиленный символ перемещайте со лба вниз, в верхний правый угол багуа живота.

4. Сфокусируйтесь на Цзянь, Ян-Ян-Ян. Несколько раз пропойте Чжень и Ян-Ян-Ян. Нарисуйте линии триграммы на лбу пальцами и глазами/мысленно. Расслабьтесь и почувствуйте, как символ отпечатывается на лбу. Расширьте его далеко в пространство, соединяя с силой Небес. Делайте это несколько раз, пока не почувствуете, как усиленный символ возвращается и отпечатывается на лбу. Перенесите эту усиленную триграмму вниз в нижний левый угол багуа живота.

в. Сейчас объединяем все Восемь Триграмм вместе

Каждый символ будет быстро возникать на вашем лбу, как на экране, и опускаться на свое место в багуа внизу живота, освобождая место для следующего символа, который возникает на лбу.

1. Начинайте петь символ Кань, мысленно представляя этот символ и силу воды; пойте символ Ли, мысленно представляя этот символ и силу огня; пойте символ Цянь, мысленно представляя этот символ и силу грома и молнии; пойте символ Туй, мысленно представляя этот символ и силу озера, дождя, металла; пойте символ Кунь, мысленно представляя этот символ и силу земли; пойте символ Гень, мысленно представляя этот символ и силу гор; пойте символ Сунь, мысленно представляя этот символ и силу ветра; пойте символ Цянь, мысленно представляя этот символ и силу небес. Продолжайте петь эти триграммы в установленном порядке, рисуя линии символов, соответствующие каждому имени. Продолжайте делать это мысленно до того момента, когда при произнесении слова символ возникает перед вашим мысленным взором.

2. Теперь пойте Тай Чи, ощущая горящий огонь внутри. Закручивайте энергию в животе по часовой стрелке во время пения слов: Тай-Чи или Инь-Ян. Ваше сознание и глаза также вращаются все быстрее и быстрее. Когда скорость энергии в спирали станет достаточно высокой, вы почувствуете, что все энергии из багуа закручиваются к центру вашего Даньтяня. (С этого момента пойте про себя и закручивайте спираль только с помощью сознания и глаз.) Почувствуйте большое пустое пространство внизу живота.

2. Создание Заднего Багуа

Посмотрите на багуа изнутри, и мысленно согласуйте его с органами. Так, печень будет на левой стороне,

а легкие на правой. Начните петь символы Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Гень-Сунь-Цянь. Используем пальцы, чтобы указывать на место в особой триграмме. Ваши глаза также смотрят в этом направлении. Повторяем много раз, пропевая имя символа, мысленно его представляем, указываем пальцами и смотрим на каждое гуа, которое озвучивается. Продолжая петь символы, увеличивайте скорость. Затем сделайте то же самое, но беззвучно, постоянно представляя в уме различные триграммы. Чтобы объединить все триграммы, сделайте символ Тай Чи. Закручивайте спираль по часовой стрелке на спине, продолжая петь Тай Чи, Тай Чи или Инь-Ян, Инь-Ян. Ваше сознание и глаза тоже вращаются все быстрее и быстрее. Когда спираль станет крутиться максимально быстро, вы почувствуете, как энергия направляется в заднее багуа.

3. Объединение Энергии Обоих Багуа и Создание Котла

а. Сейчас объединяем энергию переднего и заднего багуа прямо в центре Даньтяня и формируем пространство для котла. Начинайте петь триграммы первого багуа, пока не почувствуете, что привели его в движение. Осознайте Тай Чи и начинайте его петь до того, как он станет вращаться по спирали. В этот момент оставьте его вращающимся и начните петь триграммы заднего багуа и добейтесь движения энергии в нем. (Все время указывайте пальцами на различные триграммы.) Отдохните, а затем начните петь Инь-Ян или Тай Чи, закручивая энергию в заднем багуа.

б. Когда оба багуа закручиваются по спирали, сфокусируйтесь на центре и смотрите вниз, осознавая переднее и заднее багуа. Пойте Инь-Ян и мысленным взором закручивайте спираль в центре. Почувствуйте

как большое пространство переднего и заднего багуа собираются вместе в центре, объединяясь и создавая новое пространство внутри вас – Котел. Ощущайте это большое пространство котла внутри себя, закручивающееся в спираль, подобно большому огненному шару, и всасывая энергию из центра переднего и заднего багуа. Продолжая беззвучно петь Инь-Ян, почувствуйте, что энергии обоих багуа всасываются в центр, в котел. Ощущайте горящий огонь в котле, подобно горячей свече. Осознавайте свой центр и энергию, находящуюся в нем.

4. Создание Правого Багуа

Правое багуа является копией заднего багуа, перемещенного в правую сторону. Пойте триграммы Кань-Ли-Чжень (направлены вперед) – Дуй (направлен назад) – Кунь (между Ли и Дуй) – Гень (между Кань и Чжень) – Сунь (между Чжень и Ли) – Цянь (между Дуй и Кань). Когда вы поете эти имена и мысленно представляете их символы, не забывайте использовать пальцы, направленные к каждому гуа. Затем создайте символ Тай Чи, закручивающийся по спирали снизу направо, вверх и налево. Продолжайте петь и одновременно закручивайте спираль с помощью пальцев. Отдохните и почувствуйте багуа, в которое тянется и закручивается энергия.

5. Создание Левого Багуа

Это багуа является копией переднего багуа, перемещенного в левую сторону. Пойте Кань-Ли-Чжень (направлены вперед) – Дуй (направлен назад)-Кунь-Гень-Сунь-Цянь. Когда вы поете имена, мысленно представляйте символы и не забывайте указывать пальцами на

позицию каждого гуа. Когда вы почувствуете, что нашли правильный ритм, мысленно продолжайте перемещаться от одной триграммы к другой. Затем создайте символ Тай Чи с помощью пропевания слова и закручивания спирали рукой в центре левого багуа. Внутренним взором продолжайте закручивать спираль до тех пор, пока не почувствуете, что энергия начала двигаться.

6. Соединение и Уравновешивание Энергии Четырех Багуа в Котле

Вернитесь к правому багуа, активизируйте его и позвольте ему закручиваться по спирали. Вернитесь к левому багуа, активизируйте его, раскручивая спираль Инь-Ян.

Фокусируясь на своем центре, начните петь Инь-Ян и осознавайте центры переднего, заднего, левого и правого багуа. Почувствуйте, как энергия из четырех багуа всасывается в центр. Почувствуйте, как энергия становится фиолетовым светом, и ваше сознание раскручивает его по спирали.

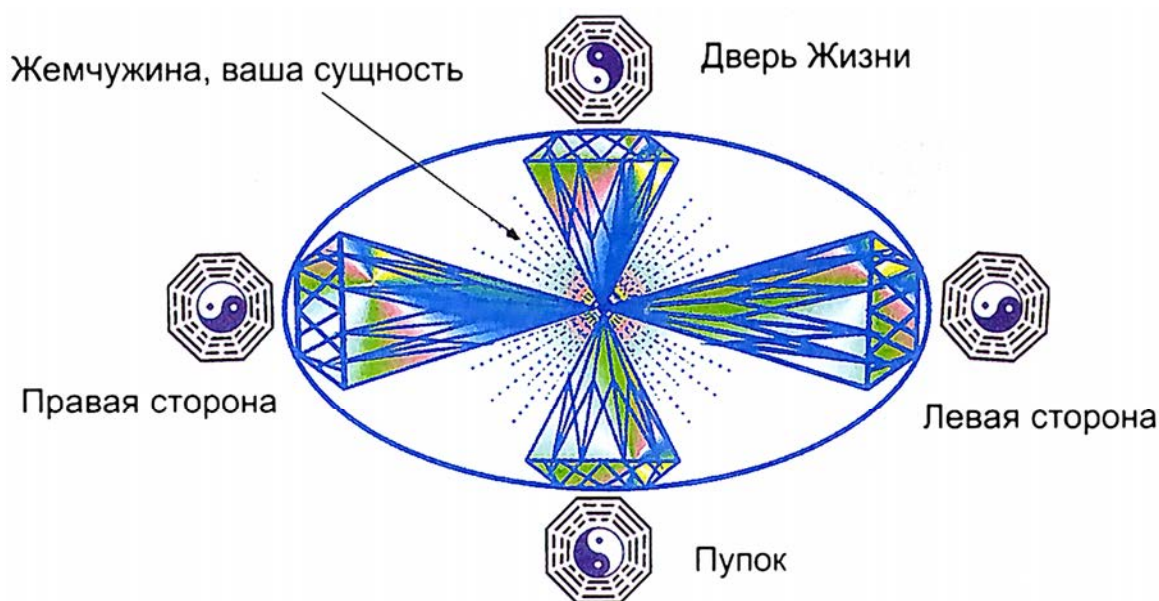


Рис. 10. Четыре Багуа и Сгущение энергии в Жемчужине.

Слияние 5-ти элементов

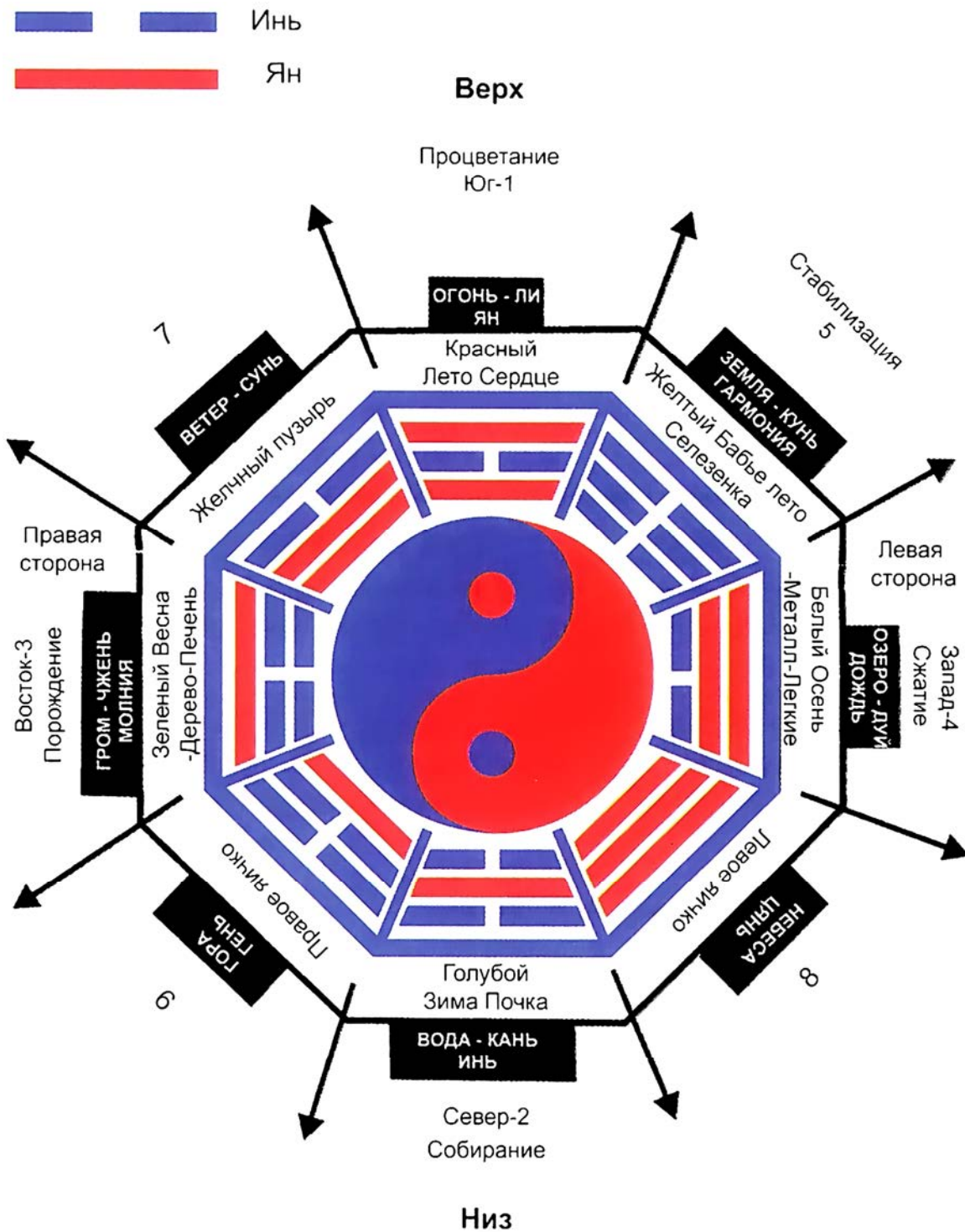


Рис. 11. Расширяющееся багуа Ян.

Формула Два и Три: Соединение Органов и Чувств с Багуа и Пятью Фазами Энергии

В предыдущем варианте практики Слияния мы использовали точки сборки для того, чтобы собирать и смешивать энергии органов, соединять ее с чувствами

и возвращать обратно в органы. В этом новом варианте формула два пропущена. В первой формуле внутренняя энергия (органов) уже сбалансирована через пение и смешивание гуа во время формирования багуа и котла в центре.

В формуле два нового варианта мы соединяем органы и чувства более точно с восьмью силами и пятью энергетическими фазами природы.

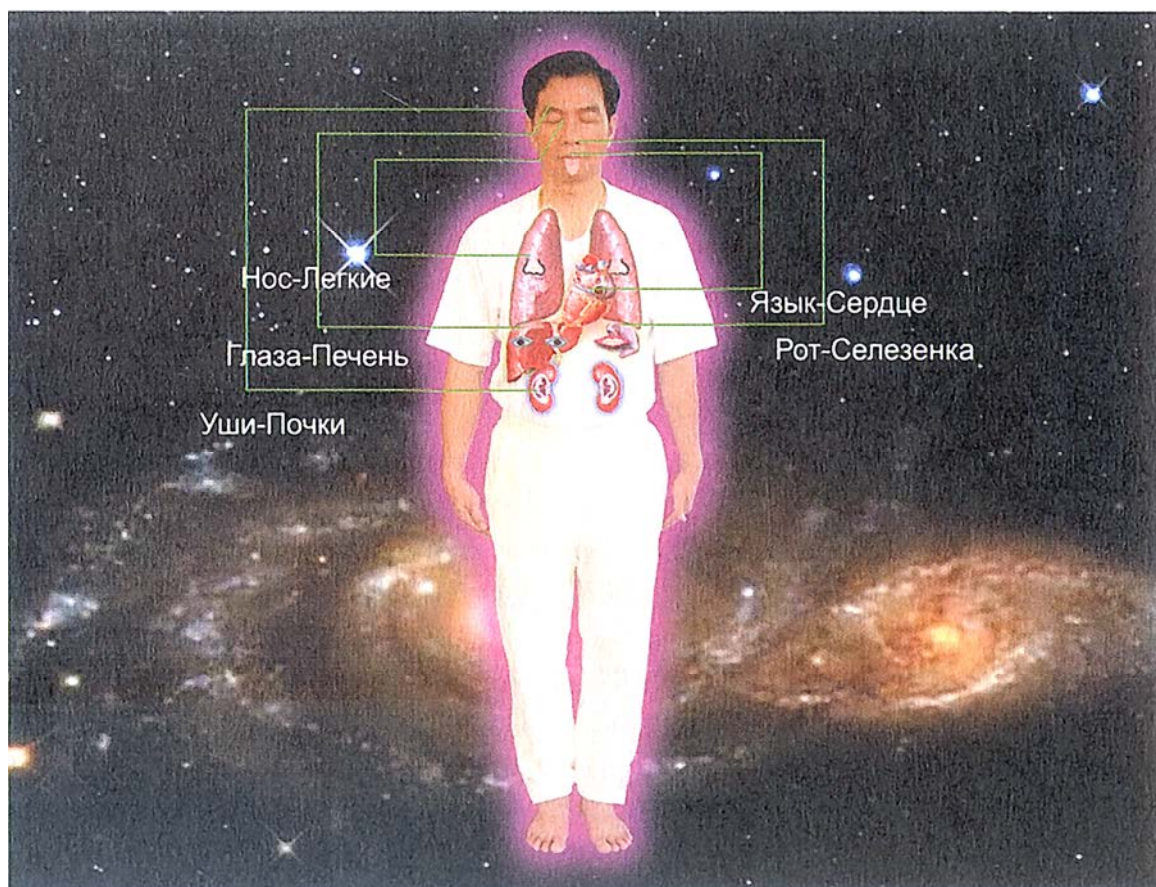


Рис. 12. Взаимосвязь между Чувствами и Органами.

Существует близкое соответствие между Восьмью силами (багуа) и Пятью Фазами энергии. Это более очевидно для Кань (сила воды/ собирающая), Ли (сила огня/ процветание) и Кунь (сила земли/ стабилизирующая). И менее очевидно для Чжень (гром и молния) и Дуй. Чжень взаимодействует с деревом/сила порождения печени. Дуй является силой озера и дождя, взаи-

модействует с металлом/сила сжатия легких. Сунь соответствует желчному пузырю/силе дерева. Гень иногда соединяется с иньской стороной силы воды, с мочевым пузырем и сексуальными органами. Цянь также иногда соединяется с иньской стороной Силы Металла и толстого кишечника.

Энергетические Связи

Гуа Кань связана с ушами и почками. Гуа Ли связана с языком и сердцем. Гуа Чжень связана с глазами и печенью. Так как у нас два глаза, то мы используем центр между бровями как точку соединения. Гуа Дуй связана с носом и легкими. Гуа Кань связана со ртом и селезенкой. Остальные три Гуа не имеют связи с особыми чувствами или органами, но мы соединили их с особыми частями черепа:

Гень связан с задней частью черепа;

Сунь связан с основанием черепа;

Цянь связан с лобной костью.

1. Лицевое Багуа

Для того чтобы практиковать эту стадию, мы формируем багуа на лице. Это багуа находится перед нами (как бы повернуто к нам лицом). Чжень находится на левой стороне, а Дуй на правой стороне. Все остальные триграммы располагаются соответственно им. Символ Тай Чи будет находиться на лбу, как раз там, где располагается духовная пещера. Все чувства контролируются именно из этой точки. Когда информация/энергия извне придет и активизирует чувства, то сначала вы ощутите ее очень сильно именно в этом центре,

а затем чувства мгновенно соединятся с центром переднего багуа.

Практика формирования Лицевого Багуа

А. Подготовка

а. Мы начинаем с практики «Открытия Трех Даньтяней по Шести Направлениям».

б. Затем, улыбаемся, ощущаем, как все чувства обращаются вовнутрь, и соединяем их с органами. Точка между бровями соединяется с печенью, язык соединяется с сердцем, уши соединяются с почками, нос соединяется с легкими, рот соединяется с селезенкой. Почувствуйте, как все чувства обращены вовнутрь к пупку и уходят глубоко в вас. Низ вашего живота как большой океан, большое пространство, подобно целой вселенной.

в. Осознавайте три огня и почувствуйте их горение: огонь в почках, огонь в сердце, огонь в Даньтяне. Ощущайте, как расширяется и сжимается Нижний Даньтянь при вдохе и выдохе. И каждый раз во время расширения, пространство внутри вас становится больше. Обратите все ваше внимание на сердечный центр и ощутите, как расширяется пространство этого Даньтяня. Сфокусируйтесь на верхнем Даньтяне и почувствуйте, как там расширяется энергия.

г. Активизируйте и усиливайте багуа внизу живота.

1. Дотроньтесь до гуа Кань и начните петь Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Гень-Сунь-Цянь(?Чен), дотрагиваясь до гуа того символа, который вы поете. Продолжайте петь символы гуа мысленно и представляйте символы перед глазами.

2. Начинайте закручивать спираль символа Тай Чи снизу направо и вверх. Продолжайте петь «Тай Чи», за-

кручивайте спираль с помощью пальцев, глазами и силой сознания. Далее продолжайте вращательные движения только с помощью глаз и сознания. Энергия тянется во внутрь, символ Ву Чи закручивается в спираль и превращается в фиолетовый свет.

3. Отпечатайте символ Кань на лбу, пойте его глубоким носовым звуком, который вибрирует в головном мозге. Продолжайте мысленно петь Инь-Ян-Инь, Инь-Ян-Инь. Почувствуйте красные и голубые/ фиолетовые линии входящие в вас и отпечатывающиеся на лбу. Когда это случится, то перенесите символ Кань в багуа внизу живота.

— Отпечатайте символ Ли на лбу. Начинайте петь Ли-Ли-Ли, Ян-Инь-Ян, создавая пальцами линии на лбу. Почувствуйте как линии соответствуют их цветам и символу отпечатанному на лбу. Перенесите символ Ли в багуа внизу живота.

— Отпечатайте символ Чжень на лбу. Начинайте петь Чжень-Чжень-Чжень, Ян-Инь-Инь, Ян-Инь-Инь, создавая пальцами линии на лбу. Выпустите символ прямо во вселенную, как будто вы дышите через лоб. Мысленно представьте, что ваш символ дышит, соединитесь с ним и перенесите его в багуа внизу живота.

— Отпечатайте Дуй на лбу. Начните петь Дуй-Дуй-Дуй, затем Ян-Ян-Инь, Ян-Ян-Инь, рисуя линии на лбу. Выпускайте символ во вселенную через лоб во время дыхания. Мысленно представьте, как символ вдыхает ярко-красный цвет (для Ян) и фиолетовый/голубой (для Инь). Соедините их на лбу и опустите в багуа внизу живота.

— Отпечатайте символ Кунь на лбу. Начинайте петь Кунь-Кунь-Кунь, а потом Инь-Инь-Инь, Инь-Инь-Инь, создавая пальцами линии на лбу. Начните дышать лбом и выпустите этот символ во вселенную с выдохом. Представьте, как символ вдыхает фиолетовый/го-

любой свет. Когда вы почувствуете эту связь, то опустите символ в багу внизу живота.

— Отпечатайте символ Гень на лбу. Начинайте петь Гень-Гень-Гень, а потом Инь-Инь-Ян, Инь-Инь-Ян, создавая пальцами линии на лбу. Начните дышать через лоб и выпустите символ во вселенную. Мысленно представьте, как символ соединяется с фиолетовым/голубым и ярко-красным светом впереди вас. Когда вы почувствуете эту связь на лбу, то опустите символ в багу внизу живота.

— Отпечатайте символ Сунь на лбу. Начинайте петь Сунь-Сунь-Сунь, а затем Инь-Ян-Ян, Инь-Ян-Ян, создавая пальцами соответствующие линии на лбу. Начните дышать через лоб и выпустите символ во вселенную. Мысленно представьте, как он соединяется с фиолетовым/голубым и ярко-красным светом впереди вас. Когда вы почувствуете это соединение на лбу, то опустите этот символ в багу внизу живота.

— Отпечатайте символ Цянь на лбу. Начинайте петь Цянь-Цянь-Цянь, а затем Ян-Ян-Ян, Ян-Ян-Ян, рисуя пальцами соответствующие линии на лбу. Начните дышать через лоб и выпустите символ во вселенную. Мысленно представьте, как этот символ соединяется с ярко-красным светом. Когда вы почувствуете это соединение на вашем лбу, опустите символ в багу внизу живота.

Примечание. В любой момент, когда вы чувствуете, что энергия входит в лоб именно в том месте, где располагается контролирование эмоций, опускайте обе эти энергии – энергию чувств и энергию из вселенной – вниз живота.

Б. Формируем Багу на Лице, чтобы Направить Чувства Внутрь

а. Поем Кань-Ли-Чжень-Дуй-Гуа(?Кунь)-Гень-Сунь-Цянь и создаем пальцами линии соответствующих гуа.

Обратите внимание, что в данном багуа Чжень находится у левого уха (внутри), Дуй у правого уха (внутри), Кань на щеке, Ли сверху лба, Кунь в голове над правым глазом, Гень внутри челюсти с левой стороны, Сунь в головном мозге над левым глазом и Цянь внутри челюсти с правой стороны. Мысленно повторяйте пение и позвольте вашим глазам перемещаться по позициям гуа. Почувствуйте энергию символов, притягивающую ваши чувства.

б. Начинайте петь символ Тай Чи и закручивать его по спирали с помощью пальцев, а затем только с помощью сознания.

в. Продолжайте петь различные гуа и символ Тай Чи до тех пор, пока энергия не будет втягиваться в центр багуа. Вы должны ощущать, что вся энергия перетекает к центру лицевого багуа и соединяется с символом Тай Чи в нижнем багуа и с самим лицевым багуа.

2. Соединение Органов и Чувств с Багуа на Животе

Соедините уши и почки с символом Кань в нижней части багуа на животе, язык и сердце в символом Ли в верхней части багуа, точку между бровями и печень в символом Чжень с правой стороны, легкие и нос в символом Туй с левой стороны, а рот с символом Кунь в левой верхней части. Вы также можете соединить заднюю часть черепа с символом Гень, основание черепа с символом Сунь, макушку с символом Чен. Закручивайте спираль символа Тай Чи в этом багуа, вытягивая в центр всю энергию из физических органов и органов чувств в центр, где она объединяется и конденсируется.

3. Соединение Чувств с Точкой «Контроля Чувств» Лицевого Багуа и с Багуа Живота

Снова повторите лицевое багуа: Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Гень-Сунь-Цянь. Затем начните петь Инь-Ян, закручивать спираль символа Тай Чи и усиливайте движение через ощущение входящего Инь и выходящего Ян. Откройте рот, чтобы выпустить звук Ян в пространство. Одновременно направляйте пальцы в пространство. Со звуком Инь направляйте пальцы ко лбу, т.к. это будет облегчать движение энергии вовнутрь. Мысленно представьте вращение Тай Чи внутри головы, прямо за вашим лбом. Делайте вращательные движения с помощью пальцев и произносите Инь-Ян-Инь-Ян-Инь-Ян, а затем Тай-Чи-Тай-Чи-Тай-Чи. Продолжайте говорить это про себя и ощущайте багуа глубоко внутри своей головы (примерно 2,5 см внутрь от лба). Все чувства тянутся к центру лицевого багуа (точка контроля над чувствами) и энергия плавно перетекает вниз в символ Тай Чи багуа живота.

4. Смешиваем в Котле Все Энергии Чувств и Органов

Посмотрите вниз в центр Даньтяня и сфокусируйтесь на заднем, правом и левом багуа. Когда вы на них сфокусируетесь, то они начнут самостоятельно вращаться. Посмотрите вниз в свой центр, в котел и начните вращательные движения символа Тай Чи в центре котла, одновременно произнося Тай-Чи, Тай-Чи, Тай-Чи. Отдохните. Продолжайте закручивать спираль, используя только свое сознание, и почувствуйте, как энергия из чувств и органов движется прямо в ваш центр, где все энергии смешиваются в одну централь-

ную энергию. Отдохните, закрутите по спирали энергию в животе. Улыбнитесь этой энергии и ощутите полное спокойствие и мир внутри себя.



Рис. 13. Тянем и объединяем энергию всех чувств и органов в котел.

5. Вселенское Багуа

Мощь символа – это сила горлового звука, это сила слова. Силы вселенной – это силы Инь и Ян, а Гуа является очень древним символом силы. Когда вы выпускаете багуа наружу, используя дыхание багуа, то вы соединяетесь с силой Инь и Ян во вселенной. Когда вы выдохните гуа в пространство и соединитесь с ним, то почувствуете связь вселенной с вашим гуа внутри живота.

А. Подготовка

а. Активизируйте багу живота

1. Начните петь Кань-Ли-Чжень-Дуй-Гень-Сунь-Цянь, дотрагиваясь пальцами до каждого гуа во время пения. Продолжайте делать это только мысленно, называя имя гуа и представляя символ перед глазами.

2. Затем закручивайте спираль символа Тай Чи снизу направо и вверх, пропевая его и делая вращательные движения руками, глазами и мысленно. Продолжайте закручивать только мысленно и глазами. Почувствуйте, как энергия тянется во внутрь и символ Тай Чи закручивается в спираль и наполняется фиолетовым светом.

б. Активизируем Лицевое Багуа

1. Начинаем петь имя каждого символа и указываем пальцем его место нахождения на лице: Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Сунь-Цянь. Повторите несколько раз.

2. Теперь пойте линии символов Инь-Ян, одну за другой. Повторите это несколько раз.

3. Создайте символ Тай Чи на лбу: Тай Чи, Тай Чи, Тай Чи, закручивая спираль пальцами в области третьего глаза. Почувствуйте, как энергия поступает в центр лба, тянет чувства в центр «контроля чувств» и соединяется с нижним багуа. При перемещении вниз они собирают энергию из всех органов.

4. Начинайте петь Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян. При Ян энергия сжимается, при Инь энергия расширяется ото лба наружу. Используйте ваши пальцы, чтобы показывать направление входящей и выходящей энергии.

5. Отдохните, улыбнитесь и почувствуйте, как Тай Чи вращается по спирали глубоко внутри вас. Пойте Тай Чи, Тай Чи, Тай Чи. Ощущайте лицевое багуа, проникающее прямо в голову.

Б. Расширяем Багуа во Вселенную

Мысленно представьте символ Кань и выпустите его вниз во все стороны галактики. Пойте Кань, Кань, Кань. Мысленно представьте и пропойте линии Инь-Ян-Инь, ощущая, что энергия расширяется во все стороны космоса. Затем начинайте Инь-Ян дыхание. Вдох, Инь сжимается с ярко-фиолетовым светом; выдох, Ян расширяется с ярко-красным светом. Вдох, сокращение, выдох, распространение. Ощущайте, как дышит гуа лицевого багуа и багуа живота, одновременно ощущайте дыхание гуа во вселенной. Очень четко представляйте в своем сознании и далеко в космосе Инь-Ян-Инь. Выдохните, задержите дыхание, почувствуйте, как дышит символ. Вдохните, дышите, не дыша и ощутите связь с внешним гуа. Продолжайте дышать в этом ритме, пока вдруг не почувствуете, что внешнее гуа вошло в вас и усилило Кань в багуа живота.

б. Повторите ту же процедуру для Ли

Позвольте Ли выйти наружу и подняться вверх во вселенную. Цянь выходит наружу в космос с правой стороны, Дуй с левой стороны, Кунь сверху слева, Гень снизу слева, Сунь сверху справа, Чжэнь снизу слева.

в. Теперь мысленно соберите все гуа вместе и очень медленно повторите их имена

Кань-Ли-Чжень-Дуй-Кунь-Гень-Сунь-Цянь. Отдохните и почувствуйте, как багуа вселенной накрывает вас. Ощущайте, как это багуа дышит и пульсирует вместе с вашим лицевым багуа и багуа живота. Тяните энергию в нижнее багуа, в свой центр. Сядьте прямо и улыбайтесь багуа внутри вас и багуа вселенной. Отдохните, сконцентрируйте и сконденсируйте всю энергию в котле.

Формула Четыре: Трансформация Негативных Эмоций Каждого Органа в Чистую Энергию Жизненной Силы

1. Теория

Даосы утверждают, что отрицательные эмоции могут быть трансформированы в жизненную силу. Тем не менее, изгнание или подавление нежелательных отрицательных эмоций – это изгнание или подавление жизненной силы. Вы достигните большего, если будете не подавлять, а использовать эти эмоции. Это означает, что вы разрешаете им проявиться, наблюдаете за ними, принимаете их, но не позволяете им буйствовать или провоцировать другие отрицательные эмоции. Вместо этого вы трансформируете их не только в полезную жизненную энергию, но и в более глубокое осознание того, что есть ваша духовная энергия. В даосской традиции эмоции возникают из жизненных органов, которые соответствуют Пяти Фазам Энергии. Они также являются резервуаром вашей духовной энергии. Когда вы трансформируете негативные эмоции в органе, то вы питаете дух этого органа. Страх возникает и хранится в почках. Гнев и фрустрация возникают и хранятся в печени. Вспыльчивость и ненависть возникают и хранятся в сердце. Печаль и депрессия возникают и хранятся в легких. Волнение возникает и хранится в селезенке.

В Дао главная идея заключается в том, чтобы найти баланс между положительными и отрицательными эмоциями. Негативные эмоции подобно сорнякам: они всегда есть и никто не может полностью избавиться от них. С другой стороны, почва нуждается в них как в удобрениях, а они помогают сохранять почву на месте.

Слияние 5-ти элементов

В то же время опасность заключается в том, что они могут заполнить сад, если их не контролировать. Нам необходимо культивировать те растения, которые мы хотим вырастить (наши добродетели), чтобы не позволить сорнякам завладеть садом. То же самое происходит с негативными эмоциями; их необходимо только сохранять в балансе с позитивными эмоциями и не терять время, чтобы избавиться от них целиком.

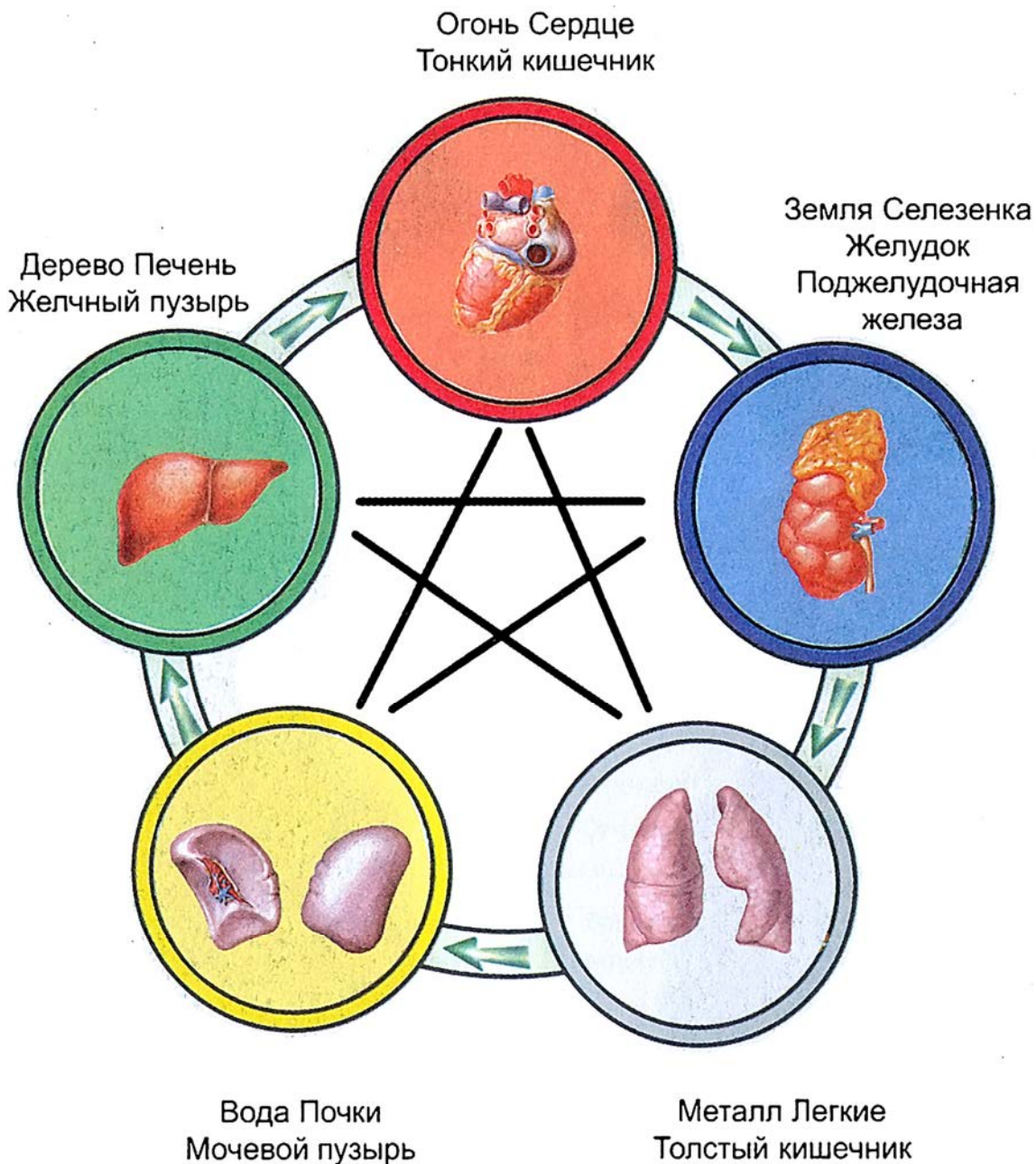


Рис. 14. Пять Элементов и Органы.



Рис. 15. Негативные эмоции и Органы.

Соотношение Органов и Пяти Элементов					
	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Инь Органы	Печень	Сердце	Селе- зенка	Легкие	Почки

Слияние 5-ти элементов

Ян Органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок Подже- лудочная железа	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Отвер- стия	Глаза	Язык	Рот Губы	Нос	Уши
Положит. Эмоции	Доброта	Любовь	Чест- ность От- крытость	Благо- родство Мужество	Мягкость
Негатив. Эмоции	Гнев	Нена- висть Не- терпение	Волнение Беспо- койство	Печаль Депрес- сия	Страх Стресс
Цвета	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Синий
Направ- ление	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Планеты	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Метафи- зическое бытие	Порож- дение	Процве- тание	Стабили- зация	Сжатие	Собира- ние

2. Практика

А. Подготовка

Когда вы отдохнете после выполнения первой и второй формулы, только тогда продолжайте работать с этой практикой.

а. Сидите прямо на стуле и ощущайте себя соединенным с силами.

б. Выполните упражнение журавля, черепахи и спинномозговое дыхание.

в. Направьте улыбку вниз и генерируйте энергию любви в каждом органе.

г. Осознавайте Чи Даньтяня и переднее багуа, лицевое багуа и багуа вселенной. Ощущайте как они дышат все одновременно.

Почувствуйте, как все чувства и сознание повернуто к котлу. Направляйте все чувства внутрь, чтобы начать процесс обучения внутреннего наблюдения. При развитии способности внутренней сосредоточенности, которая дает возможность научиться улавливать запахи внутренних органов, слушать их, ощущать их на вкус, видеть и слышать их деятельность, наблюдая отрицательные эмоции без предвзятого суждения о них, вы получите возможность развивать свою истинную природу.

Б. Трансформация Энергии

а. Опустите внимание к почкам

Прислушайтесь к почкам, наблюдайте свои почки. Осознайте какой-либо страх в почках. Примите этот страх. Осознайте Кань, силу воды.



Рис. 16. Собираем Страх в Точке сборки Почек.

Пропойте Кань и соедините эту энергию с почками. Почувствуйте мягкость, спокойствие, тишину и сущность этой силы: голубой свет.

Окутайте свой страх мягкостью и спокойствием, сбалансируйте их и трансформируйте страх. С помощью сознания сформируйте точку сборки в промежности и позвольте страху, который еще остался в почках, опуститься в эту точку сборки. Сбалансируйте здесь эти эмоции с позитивными чувствами мягкости и спокойствия.

б. Опустите внимание к сердцу

Соедините язык с сердцем, поговорите со своим сердцем. Понаблюдайте за сердцем. Осознайте любое



Рис. 17. Собираем Жесткость, Раздражительность, Нетерпение в Точке Сборки Сердца.

нетерпение, раздражительность, жесткость или высокомерие в своем сердце. Примите эти чувства. Осознайте Ли, силу огня. Пропойте Ли и соединитесь с этой силой: красный свет. Почувствуйте тепло, любовь, счастье и внутреннюю радость, сущность этой силы. Окружите любовью, теплом и внутренней радостью ваше нетерпение, раздражительность, высокомерие, сбалансируйте их и трансформируйте нетерпение, раздражительность, высокомерие.

Используя сознание, сформируйте точку сборки рядом с сердечным центром и закрутите по спирали все негативные энергии, которые остались в сердце, в эту точку сборки.

Снова пропойте Ли и сбалансируйте эмоции в точках сборки.

в. Закручиваем, смешиваем и трансформируем энергию сердца и почек в переднее багуа

Закручивайте спираль и выдыхайте энергию из точек сборки почек и сердца в переднее багуа. Смешайте и закрутите их вместе по спирали в переднем багуа. (Чистая энергия, попавшая в ловушку к негативным чувствам, освободится и проявится в центре багуа.) Пропойте Тай-Чи. Тай-Чи, Тай-Чи. Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян. Закручивайте эти энергии до тех пор, пока они не станут яркой, золотой энергией. Эта энергия излучает любовь и мягкость из центра багуа и из вашего существа.

г. Опускаем внимание к печени.

Соедините глаза с печенью и наблюдайте свою печень. Осознавайте любой гнев, фрустрацию, агрессивность или чувство вины в печени. Примите эти чувства. Осознавайте Чжень. Пойте Чжень и соедините печень с силой грома и дерева: зеленый свет. Почувствуйте доб-

роту, сущность силы дерева. Окружите этим чувством доброты ваш гнев, сбалансируйте их вместе и трансформируйте гнев. Почувствуйте, что вы можете простить. Прощение – одна из наиболее важных практик в даосской системе.

Используя сознание, сформируйте точку сборки на левой стороне багуа, на линии соска и закручивайте в точку сборки все негативные энергии, которые еще остались в печени. Снова пропойте Чжень, соединитесь с силой дерева и сбалансируйте эмоции в точке сборки.



Рис. 18. Собираем Гнев в Точке Сборки Печени.

д. Опускаем внимание к легким

Соедините нос с легкими и наблюдайте легкие. Осознайте любую печаль или депрессию в легких. Примите эти ощущения. Осознайте Дуй. Пропойте Дуй и соедините легкие с силой дождя и силой металла:

белый свет. Почувствуйте мужество и справедливость – сущность силы металла. Окутайте своим мужеством печаль, сбалансируйте их и трансформируйте печаль.

Используя сознание, сформируйте точку сборки на правой стороне багуа, на линии соска, и закручивайте в точку сборки все негативные эмоции, которые еще остались в легких. Снова пропойте Дуй, соединитесь с силой металла, и снова сбалансируйте здесь печаль и мужество.



Рис. 19. Собираем Печаль и Огорчение в Точке Сборки Легких.

е. Закручиваем, смешиваем и трансформируем энергию печени в переднее багуа

Закручиваем спираль и выдыхаем негативные энергии из точек сборки печени и легких в переднее багуа.

Затем закручиваем и смешиваем их в переднем багуа. Поем Тай-Чи, Тай-Чи, Тай-Чи, Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян. Используем силу багуа, чтобы сбалансировать и нейтрализовать печаль и гнев. Почувствуйте, что чистая энергия, попавшая в ловушку к отрицательным чувствам, будет освобождаться и проявляться в центре багуа. Продолжайте закручивать в спираль энергию печени и легких до тех пор, пока она не станет яркой, золотой энергией, излучающей доброту и мужество из центра багуа и вашего существа.

ж. Опустите внимание к селезенке

Соедините рот с селезенкой и наблюдайте за селезенкой. Осознайте какое-либо волнение или любые другие эмоции, которые вам не нравятся в селезенке.

Осознайте Кунь. Пропойте Кунь и соедините вашу селезенку с силой земли: насыщенный желтый свет. Почувствуйте открытость, уравновешенность и центрированность этой силы, которая является сущностью силы земли. Окутайте этими чувствами свое волнение, сбалансируйте их и трансформируйте волнение.

Закручивайте волнение, которое еще находится в легких, в центр переднего багуа, в точку сборки селезенки. Снова пропойте Кунь, а затем Тай-Чи, Тай-Чи, Тай-Чи, Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян. Закручивайте спираль, уравновешивайте, смешивайте и трансформируйте их с той энергией, которая находится в багуа, до превращения ее в яркую, золотую энергию.

з. Закручиваем все упомянутые негативные энергии в переднее багуа

Возвращаемся к органам и к точкам сборки, закручиваем спираль и с выдохом вытягиваем оставшуюся негативную энергию. Смешиваем и уравновешиваем ее с энергией переднего багуа. Наблюдаем, как все органы светятся.



Рис. 20. Собираем Волнение и Беспокойство в Точке Сборке Селезенки.



Рис. 21. Точки Сборки Переднего Багуа.

е. Осознавание заднего, правого и левого багуа

Когда у вас есть свободное время, вы можете петь гуа, чтобы усилить силу багуа. Позвольте Тай Чи во всех четырех багуа крутиться по спирали, втягивать, смешивать и трансформировать энергии. Осознавайте лицевое и вселенское багуа. Ощущайте, как все багуа вместе закручиваются, впитывают и конденсируют энергии. Продолжайте закручивать все багуа вместе, и на вдохе втягивать энергию в котел, большое пустое пространство внутри Даньтяня. Теперь закручиваем энергию в котле, озвучивая Тай-Чи, Инь-Ян, конденсируя энергию в яркий золотой энергетический шар, жемчужину. Опустите жемчужину в промежность и вращайте ее по Микрокосмической орбите. По мере продвижения жемчужины по Микрокосмической орбите, ощущайте, как она притягивает и впитывает силу Вселенной (на макушке), силу Космических Частиц (в точке третьего глаза) и силу Земли (в промежности).

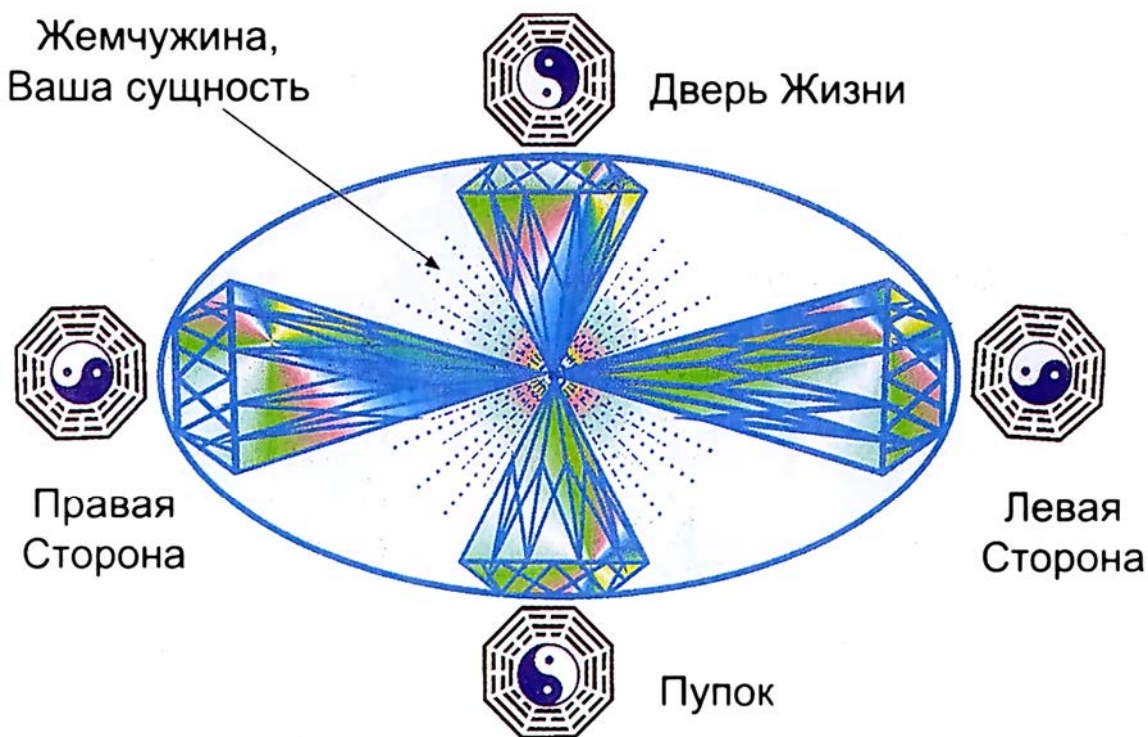


Рис. 22. Четыре багуа и Сконденсированная Энергия в Жемчужине.

Верните жемчужину обратно в котел. Сконцентрируйтесь в центре котла и почувствуйте как все чувства, и все ваше сознание втягивает энергию в котел. Ощущайте красоту, спокойствие и мир внутри себя. Если у вас есть время, продолжайте сидеть и позвольте этой энергии и чувствам расти внутри вас.



*Космическое
Сплавление*

Сплавление Восьми Сил

В этой книге содержится объяснение методов, которые необходимо выполнить, чтобы взрастить энергию добродетелей или энергию сострадания, а также, чтобы открыть или прочистить Пронизывающие Каналы и Опоясывающий Канал. Эти практики являются продолжением практик, описанных в первой книге Мастера Чиа из серии «Сплавление», – «Сплавление Пяти Элементов», где объясняется как вытянуть, смешать, очистить (используя багуа) и трансформировать негативные энергии, перевести их в другой план, в Средний План.

Открытие Пронизывающих и Опоясывающих Каналов позволяет энергии течь более свободным потоком через тело. Каналы служат соединительными звеньями между органами и железами физического тела и перенесенным сознанием, которым является энергетическое тело.

Энергия добродетели, энергия положительных эмоций зарождается в органах и железах точно таким же образом, как и отрицательная эмоциональная энергия, и может быть возвращена изнутри, чтобы обеспечить целительную силу для органов и желез. Более того, энергия добродетели может быть использована для создания новой жемчужины, жемчужины энергии сострадания, которая может быть использована для создания и энергетической подпитки тела души. Тело души (энергетическое тело) в свою очередь питает духовное тело. Конечной целью сознания энергетического тела является обеспечение необходимой энергией для запуска духовного тела из физического тела. Открытые каналы могут действовать как своеобразные трубопроводы, которые могут вывести духовное тело на Средний План.

Теория и медитационные практики, содержащиеся в этой книге, объясняются простым языком и сопровождаются множеством рисунков и диаграмм. Сама книга составлена так, чтобы вы могли использовать ее как для своей домашней практики, так и для практики в любом другом месте.

Введение

В Космическом Сплавлении вы научитесь возвращать добродетели/ энергию сострадания, а также открывать и прочищать Пронизывающие Каналы и Опоясывающий Канал.

Во время практики Сплавления Пяти Элементов негативные энергии выводятся из всех органов и желез физического тела. Затем они смешиваются и очищаются в областях багуа и преобразовываются в жемчужину энергии жизненной силы. Удаление этих энергий нейтрализует их негативные качества, таким образом уравнивая общее энергетическое состояние тела.

В Космическом Сплавлении появляется новый вид энергии – энергия положительных эмоций, которую Даосы называют энергией добродетели. Как и негативная эмоциональная энергия, возникающая в органах и железах физического тела, энергия добродетелей также порождается этими органами и железами. Но качество этой энергии довольно сильно отличается от той энергии, которая испытывается в Сплавлении Пяти Элементов. Вы можете почувствовать и различить два вида эмоциональной энергии, так как они влияют на вас совершенно по-разному. Энергия добродетели может быть выращена и усилена изнутри, чтобы обеспечить целительной силой органы и железы.

Вращивание энергии добродетели является одной из двух главных целей в практике Космического Сплавления. Другая цель – открытие четырех новых каналов в теле. Добродетельные качества являются пищей для вашего энергетического тела и духа.

Вращивание добродетели

Жемчужина играет важную роль, ускоряя и помогая энергии добродетели расти и усиливаться в органах и

железах. Перемещая жемчужину по циклу творения Пяти Элементов, вы можете развивать добродетели мягкости, доброты, честности и уважения, любви и радости, справедливости и открытости, мужества и праведности.

Чем больше вы сможете развивать и возвращать эти добродетели, тем более высокого качества энергию вы сможете получить. Затем, по мере того как вы соединяете и смешиваете все эти добродетели, вы можете создать и испытать новый вид энергии. Это энергия сострадания, самая великая из всех добродетелей. Энергия сострадания является сущностью чувств, желез, органов и ума.

Вращивание и усиление добродетелей помогает создать большее количество энергии, которую можно использовать для создания новой жемчужины сострадательной энергии. Эта жемчужина светлее и красивее, чем жемчужины, созданные до этого. Она может светиться и отражать свет, как кристалл или бриллиант. Когда вы сможете взрастить эту жемчужину, вы действительно начнете понимать что такое истинное сострадание. Развитие жемчужины энергии сострадания из сочетания энергий добродетелей служит для улучшения общего здоровья физического тела. Более того, энергия сострадания – это энергия, которая может быть использована для создания, кормления или энергетической заправки тела души или энергетического тела. Энергетическое тело, в свою очередь, становится питанием или топливом для еще одного тела, Тела Духа.

Конечная цель, которую преследует создание тела души или энергетического тела, заключается в обеспечении энергией, необходимой для того, чтобы вывести Тело Духа из физического тела на другой уровень развития, открытие новых энергетических каналов является необходимым условием для этой стадии практики.

Открытие Каналов

Открытие новых каналов во время практики Космического Сплавления позволяет энергии течь более свободным потоком через тело. Этими каналами являются три пронизывающих канала, которые иногда называют Пронизывающими Маршрутами, и Опоясывающий Канал или Опоясывающий Маршрут, который представляет собой один канал, состоящий из девяти уровней, окружающих девять энергетических центров тела. Этот канал также соединяет Управляющий, Функциональный и Пронизывающий Каналы.

Сначала нужно открыть Пронизывающие Каналы. Их главная функция заключается в том, чтобы прочистить специальные энергетические пути тела, таким образом открывая их для более свободного потока энергии. Затем нужно открыть Опоясывающий Канал. Обладая дополнительным запасом энергии, полученной во время практик Космического Сплавления и Сплавления Восьми Психических Каналов, у вас появится достаточно энергии, чтобы создать новое энергетическое тело над телом физическим. Пронизывающие Каналы и Опоясывающий Канал можно вытянуть вверх в созданное энергетическое тело. Таким образом, они служат соединительными звеньями между органами и железами физического тела и перенесенного сознания, каким является энергетическое тело. В конечном счете, каналы начинают действовать как своеобразные трубопроводы, через которые Тело Духа поднимается в новый уровень (средний уровень). Эти продвинутые практики называются Бессмертной Практикой слияния Кань и Ли.

Если энергетическое тело представить ракетой-носителем, тогда тело Духа будет «космическим челно-

ком (шатлом)». Когда тело Духа поднимается через открытые каналы на Средний Уровень (Mid-Plane), оно собирает энергию более высокого качества. Затем Тело Духа (духовное тело) возвращается с энергией более высокого качества в физическое тело. В следующем «запуске» эта энергия используется для строительства более сильного, более плотного энергетического тела, которое может запускать духовное тело на более высокую ступень Среднего Уровня. Эти циклы продолжают вносить и вносить, с каждым разом поднимая духовное тело на более высокий уровень, одновременно увеличивая энергию жизненной силы, которую используют для своих нужд физическое тело, тело души и духа.

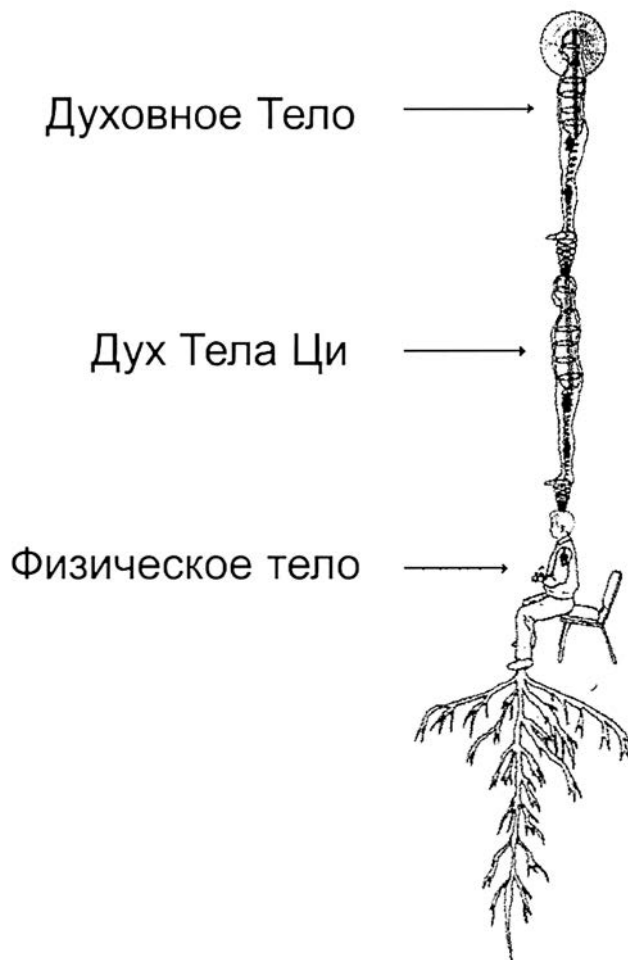


Рис. 1. Укоренение.

Практика Сплавления Восьми Сил Взрачивание Добродетелей/ Сострадание

1.Теория

А. Гармония Уравновешенной Энергии

Концепция Уравновешивания Энергии физического тела была представлена вам в книге Сплавления Пяти Элементов. В Сплавлении Пяти Элементов органы идентифицируются не только с их отрицательными эмоциональными качествами, но также с особой энергией гуа, которой они соответствуют. В процессе этой практики негативные эмоции удаляются из каждого органа, смешиваются, нейтрализуются и очищаются в каждой из четырех багуа, так чтобы в конечном счете их можно было соединить вместе в центре тела, котле. В нем энергии сжимаются и соединяются, чтобы образовать энергетический шар, или жемчужину. В те дни, когда вы не обладаете сильной эмоциональной энергией, с которой можно работать, вы используете любую энергию, которую можно собрать из органов. Смешанные и нейтрализованные горячие (Ли / огонь), холодные (Кань / вода), ветряные (Чень и Сунь / дерево) и сухие (металл) энергии собираются в жемчужину и циркулируют по Микрокосмической Орбите Тела, создавая хорошее самочувствие в теле. Хорошее самочувствие является очень желательным и необходимым компонентом в создании внутренней гармонии и равновесия. Гармония – неотъемлемая часть китайской культуры. Например, китаец никогда не станет есть отдельно сырой женьшень, как это делают некоторые люди запада. Китаец собирает смесь из различных трав, которая может включать или не включать женьшень, добавит в эту

смесь овощей и будет медленно готовить ее в течение пяти или шести часов. Таким образом, сущности каждой из трав и каждого овоща проявятся и смешаются в гармоничной пропорции во вкусном супе.

Суп предоставит сбалансированную энергию из всех своих ингредиентов.

В. Положительные Качества или Энергия Добродетели.

В основе Даосизма заложена концепция о том, что противоположные силы Вселенной являются теми силами, которые поддерживают все силы жизни в движении и гармонии. Багуа, полностью описаны в Слиянии (Сплавлении) I, представляют это движение. Чтобы энергия была смешена и нейтрализована, она закручивается в багуа по спирали. Закрученные по спирали, в центре каждой из багуа располагаются символы Инь и Ян. Чтобы достичь гармонии, Даосы воспринимали энергию положительных качеств как еще одну необходимую составляющую.

Признавая двойственный характер всех составляющих Вселенной, они поняли, что источники как отрицательной, так и положительной эмоциональной энергии находятся внутри органов. Как и источник каждой отрицательной энергии, который имеют свое точное расположение в теле, так же и каждая положительная энергия располагается в определенных местах. Даосы, в процессе медитации отправились к этому внутреннему источнику, чтобы получить доступ к этому виду энергии, которую они называли энергией добродетели. И здесь они сделали новое открытие. Точно так же, как и отрицательная энергия, которая может быть уравновешена и нейтрализована, положительная энер-

гия может быть возвращена и усилена. В цикле Творения Пяти Энергетических Стадий, который используется в процессе Сплавления II, положительная энергия собирается, и затем она начинает циркулировать, чтобы создать энергию более яркого, чистого света.

С. Что такое Сострадание?

Даосы говорят, что сострадание является смесью всех добродетелей вместе взятых. Можно назвать ее супом из добродетелей. В его состав входят ингредиенты любви, доброты, мягкости, отваги, уважения, справедливости, которые смешаны друг с другом в правильной пропорции. Так как внутри каждого человека добродетели существуют в разных пропорциях, люди испытывают сострадание по-разному. Сострадание нельзя получить только из одного ингредиента. Потребуется много времени, чтобы действительно понять сострадание таким способом. Жемчужина энергии, которую вы создаете во время практики Сплавления, представляет собой энергию, исходящую изнутри вашего тела. Это – ваше сознание. Вы можете использовать ваше сознание, чтобы сотворить что-то. Скульптор, создавший статую, например, наполнил ее своим сознанием. Те люди, которые ходят в музей, чтобы восхищаться ею, или в церковь, чтобы поклоняться ей, также приносят в статую свое сознание. Это означает, что в статуе накапливается жизненная сила. Вы можете делать все, что захотите с вашей энергией сознания. Например, вы можете выпустить свою жемчужину энергии в комнату, чтобы нейтрализовать энергию, оставленную там другими, и сделать ее более подходящей для вас. Вы можете почувствовать себя очень комфортно там, поскольку теперь ваша энергия заполнила эту

комнату. Чем больше сострадательной энергии содержит в себе жемчужина, тем более уравновешенной и мощной будет ее сила.

Д. Цикл Творения Пяти Элементов.

В практике Сплавления Пяти Элементов мы используем контролирующий цикл пяти элементов, чтобы уравновесить и преобразовать отрицательные эмоциональные энергии органов, смешать и сплавить их вместе в центре передней багуа, и в котле в ярко светящуюся энергетическую жемчужину. Когда это удастся, вы почувствуете, как ваша центральная точка излучает яркий свет жемчужины.

В Слиянии Пяти Элементов мы используем цикл Творения, чтобы взрастить энергию добродетели и развить сострадание. В этом цикле творения органы питаются положительной энергией, которую они берут друг у друга. Чтобы начать цикл Творения Космического Сплавления, вам понадобится яркая, сильная, долговечная жемчужина. Может потребоваться несколько попыток, чтобы сформировать такую жемчужину, так как в ходе практики вы можете утратить свою концентрацию, и ваша жемчужина может уменьшиться или вообще исчезнуть. Жемчужина способна активизировать, притягивать и поглощать огромное количество энергии добродетели. По этой причине жемчужина циркулирует от одного органа к другому, используя Цикл Творения. После завершения практики Сплавления Пяти Элементов жемчужина опускается из котла в промежность и затем начинает циркулировать по Микрокосмической Орбите. Когда вы готовы начать Космическое Сплавление, жемчужина возвращается в промежность, чтобы начать цикл творения. Первыми из органов в цикле

творения располагаются почки, место сбора энергии которых находится в промежности. В этом месте образуется сильное осознание каждого органа и энергии, которую они (почки) поставляют. Продолжение такого осознания является необходимым условием для правильной практики цикла творения в Сплавлении II. Особенно важно до начала этой практики удалить и нейтрализовать всю отрицательную энергию; в противном случае, по мере того, как увеличивается энергия добродетели жемчужины, также будет расти и отрицательная энергия во время движения жемчужины по циклу. В Сплавлении Пяти Элементов, чтобы уравновесить отрицательную энергию страха почек, вам сначала нужно прислушаться к почкам. Это можно сделать, так как уши и почки связаны между собой. Уравновешивание страха положительными качествами почек оставляет место для роста таких добродетелей, как мягкость и спокойствие, кротость, присущие почкам. По мере того, как вы начнете взращивать энергию добродетели, вы высвободите мягкость, которая свойственна почкам и позволите ей расти и усиливаться. Насладившись ощущениями от взращивания мягкости в почках, вы поднимаете жемчужину из промежности в почки. Жемчужина, в своем нейтрализованном состоянии, с готовностью принимает и поглощает добродетельную энергию мягкости, она (энергия) затем перемещается к месту сбора энергии почек, где энергия мягкости будет расти и усиливаться.

Чтобы продолжить течение жемчужины по циклу творения, ее перемещают к оставшимся четырем органам и к их соответствующим точкам сбора энергии в следующей последовательности: печень, сердце, легкие и селезенка, и затем она (жемчужина) возвращается в почки, завершив полный цикл. Такая же процедура

повторяется, чтобы увеличить энергию добродетели, которая ассоциируется с каждым органом. С каждым

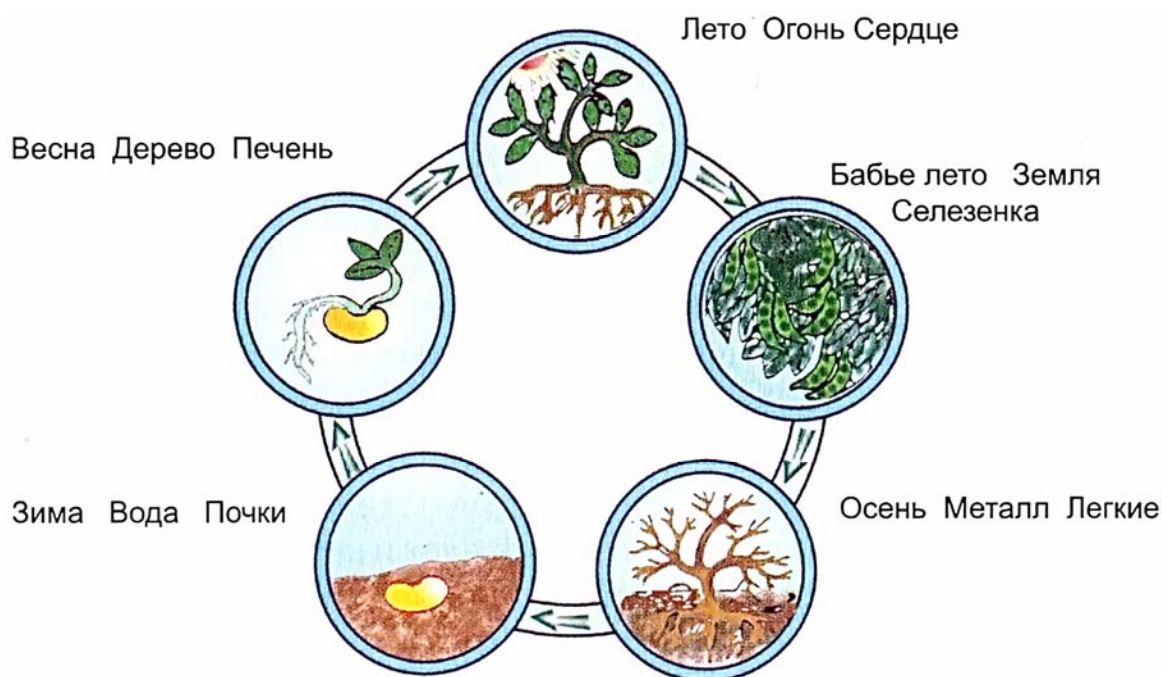


Рис. 2. Цикл Творения

циклом энергия добродетели добавляется и смешивается с энергиями добродетелей, которые уже притянуты сюда и которые стали теперь частью жемчужины. Цикл творения полностью повторяется 3 раза. По мере того как жемчужина циркулирует по циклу и наполняется силой, вы начинаете чувствовать себя очень центрированными. Это означает, что добродетельные энергии смешиваются в необходимой пропорции, и ваша жемчужина действительно становится жемчужиной энергии сострадания. Она является именно той жемчужиной энергии сострадания, которая предоставляет огромную энергию, необходимую для умения владеть собой, и также для будущей работы по переносу сознания на более высокие ступени духовного развития. Практика возвращения энергии добродетели через циркуляцию жемчужины по циклу творения представляет собой со-

четание как психических, так и физических энергий. Если одна из них отсутствует, у вас не будет достаточно энергии, чтобы добиться успеха.

Создавая энергию сострадания, мастер Чиа также создал новые способы практики.

Сначала мы изложим «старый» способ, а затем новый по формированию жемчужины сострадания.

2 . Практика медитации по возвращению Добродетелей I.

А. Подготовка

а. Спинномозговое дыхание

Для разминки вы можете начать со Спинномозгового Дыхания, которое можно выполнять сидя или стоя. Слегка сожмите ладони в кулаки и согните руки в локтях, сделайте вдох и начните изгибать спину назад. Делая это, раздвиньте локти в стороны, кулаки при этом окажутся приблизительно на уровне плеч. Выдохните и округлите спину, выдвиньте кулаки вперед на уровень ключицы. Снова сделайте вдох, спину назад, выдохните, округлите спину вперед. Выполняйте это упражнение от десяти до двадцати раз. Оно расслабляет и разминает вашу спину, что помогает энергии течь свободно.

б. Поза.

Сядьте правильно, ступни ног должны полностью соприкоснуться с полом, соедините ладони, правая ладонь поверх левой, кончик языка касается нёба. Осознавайте свои глаза.

с. Выполните Внутреннюю Улыбку.

(Примечание: если вы начинаете с самого начала, повторите Сплавление I, особенно формулу 3).

Начните с Внутренней Улыбки. Почувствуйте, как улыбающаяся энергия стекает вниз по лицу. Приподнимите уголки рта. Вспомните удовлетворение, которое вы испытали от предыдущей медитации. Вызовите чувства, которые у вас возникли в то время. Почувствуйте спокойствие, счастье, любовь и радость. Пусть эти чувства растекаются и проникают в вашу вилочковую железу (тимус), сердце, легкие, печень, поджелудочную железу, селезенку и почки.

d. Осознайте Багуа.

Осознайте переднюю, заднюю, левую и правую багуа. Вы всегда можете усилить их, напевая гуа. Осознайте также лицевые и универсальные багуа. Закрутите по спирали лицевую багуа и почувствуйте как ощущения втягиваются вовнутрь, к центру контроля, который располагается в центре этой багуа, а оттуда перетекают в котел. Также позвольте всем остальным багуа закрутиться по спирали, втяните и сконцентрируйте их энергии и направьте их по спирали по направлению к котлу в Дань-Тянь. Почувствуйте, что все энергии из органов и все ощущения втянуты в этот центр. Закрутите по спирали и смешайте эти энергии вместе в яркую, светящуюся жемчужину, которая освещает ваш Дань-Тянь. Энергия хранится здесь для последующего использования в развитии энергетических и духовных тел.

Опустите жемчужину из котла в промежность. Жемчужина представляет ваше сознание в сжатом виде.

В. Развитие энергии Сострадания.

Когда ваша жемчужина станет сильнее и будет ощущаться вами в течение более продолжительного вре-

мени, вы можете начинать Сплавление В с цикла творения, чтобы сформировать энергию добродетели. Теперь жемчужина находится в месте сбора энергии почек, промежности, где она начнет цикл сбора энергии добродетели.

а. Прислушайтесь к добродетели кротости ваших почек.

Отрицательная эмоция страха уже уравновешена и нейтрализована в ваших почках, а добродетельные энергии мягкости, кротости и спокойствия возросли в них. Спокойно послушайте кротость ваших почек и осознайте качества энергии кротости: холод, спокойствие, мягкость, шелковистость и нежность. Наслаждайтесь



Рис. 3. Спокойно прислушайтесь к кротости почек.

этими качествами. Вы можете усилить их, концентрируясь на них и напевая слово «Кань». Увидьте голубой свет (подобно свету солнца, освещающего океан) силы воды и напитайте ими почки. Поднимите жемчужину из промежности в почки и позвольте ей впитать кротость и спокойствие. Затем опять опустите жемчужину в точку сбора энергии почек, в промежность, где кротость будет расти и усиливаться. Вся нейтрализованная энергия, сосредоточенная в жемчужине, теперь станет добродетельной энергией кротости. Направьте жемчужину в печень.

в. Энергия кротости активизирует качество доброты печени.

Кротость активизирует доброту, которая является добродетелью печени. Перемещая жемчужину, несущую энергию кротости почек, к печени, почувствуйте, как энергия кротости активизирует и усиливает энергию доброты и прощения. Наслаждайтесь энергией доброты. Почувствуйте, как доброта усиливается. Начните вращать энергию доброты в печени. Вы можете почувствовать ее качества: теплая, энергичная, сильная, круглая, гладкая, мягкая, зеленая, сладкая, благоухающая и приятная. Вы можете ощутить чувство удовлетворения. Вы также можете усилить эти качества, напевая «Чень» и привлекая зеленый свет энергии дерева. Напитайте жемчужину энергией доброты и переместите жемчужину в точку сбора энергии печени. В этом месте доброта будет усиливаться. Позвольте жемчужине смешать в себе энергии доброты и кротости, которые теперь стали ее свойствами. Не забудьте дать себе расслабиться и улыбнуться. Если вы почувствуете напряжение, энергия изменится. Направьте жемчужину в сердце.



Рис. 4. Кротость активизирует доброту, добродетель печени.

с. Энергия доброты активизирует благородство, честность и уважение, любовь и радость сердца.

Мысленно соедините язык с сердцем. Используя свой ум, глаза и чувства, позвольте жемчужине, которая теперь состоит из кротости почек и доброты печени, потечь вверх к сердцу. Позвольте добродетельной энергии жемчужины активизировать и увеличить энергию любви, радости и счастья, честности, уважения и мира в сердце. Вы можете почувствовать добродетельные качества сердца: прямоту и открытость, красный цвет, тепло, глубину, спокойствие, комфорт и удовлетворение. Наслаждайтесь добродетельными чувствами сердца. По мере того как энергии смешиваются, у каждого человека будут возникать разные чувства.

Некоторые почувствуют теплоту и открытость в груди; некоторые почувствуют себя более уверенными. Вы

можете усилить эти качества, напевая «Ли» и поглощая красный свет, подобно свету, который излучает заходящее солнце над океаном. Позвольте жемчужине впитать в себя честность, уважение, любовь и радость. Переместите жемчужину в точку сбора энергии сердца, которая находится позади грудины. Теперь жемчужина может смешать добродетельные энергии сердца в гармоничной пропорции с энергиями доброты и кротости, уже находящиеся внутри жемчужины. Почувствуйте, как сердечный центр начинает светиться. Затем направьте жемчужину в селезенку/ поджелудочную железу.



Рис. 5. Соедините язык с сердцем.

Примечание для женщин: Женщинам следует проявлять осторожность, когда жемчужина находится в сердечном центре. По своей природе женщины обладают бóльшим запасом энергии любви в сердце, чем мужчины. Когда женщина любит, она часто забывает о себе. Такое количество любви может привести к перегреву сердечного центра, и во время практики могут возникнуть чувства дискомфорта; поэтому, если вы

чувствуете себя некомфортно, лучше не концентрироваться на сердце слишком долго.

d. Энергия честности и уважения активизирует добродетели справедливости и открытости селезенки/ поджелудочной железы.

Осознайте соединение рта с селезенкой/поджелудочной железой.

Когда жемчужина переходит в селезенку/поджелудочную железу, энергия честности и уважения, любви и радости, которая теперь является частью жемчужины, активизирует и усиливает такие добродетели селезенки, как справедливость, открытость и центрированность. Добродетельные качества селезенки можно почувствовать как расширяющиеся, чистые, сухие, гладкие, теплые и мягкие. Наслаждайтесь этими чувствами.



Рис. 6. Добродетели селезенки – справедливость и открытость.

Вы можете усилить эти качества, напевая «Кунь» и впитывая желтый насыщенный свет силы земли. Позвольте жемчужине впитать энергии справедливости и открытости. Почувствуйте, как жемчужина приобретает качества справедливости и открытости в дополнение к доброте, кротости, честности и уважению, которые уже присутствуют там. Введите жемчужину в точку сбора энергии селезенки, которая находится позади пупка в передней багуа. Почувствуйте как энергия справедливости и открытости усиливается по мере того, как она объединяет и смешивает нейтральные и добродетельные энергии, которые уже присутствуют в жемчужине. Направьте жемчужину в легкие.

е. Энергия справедливости и открытости активизирует добродетели мужества и благородства легких.

Мысленно соедините нос с обоими легкими. В то время как жемчужина входит в легкие, разделите ее на две жемчужины, по одной на каждое легкое. Энергия справедливости и открытости, которая сейчас является частью обеих жемчужин, активизирует и усиливает энергию мужества и благородства легких. Чувствуя эти добродетели, вы можете ощутить себя высоким, прямым, сильным, твердым, гордым, также вы можете почувствовать в себе духовный подъем, гордость и удовлетворение. Сама энергия может ощущаться свежей, яркой, белой и чистой.

Насладитесь качествами этой энергии. Вы можете усилить эти качества, напевая Дуй и поглощая белый цвет энергии металла. Позвольте жемчужинам впитать в себя энергию мужества и благородства. Введите обе жемчужины в точку сбора энергии легких, которая находится на уровне пупка в месте его пересечения с вертикальной линией, идущей от левого соска. Почув-

ставьте, как энергия мужества и благородства усиливается во время того, как она циркулирует в легких. Позвольте жемчужинам смешать эти добродетели с энергиями доброты, кротости, честности и уважения, справедливости и открытости. Направьте обе жемчужины в обе почки.



Рис. 7. Жемчужина спускается в легкие.

f. Мужество и благородство усиливают кротость: цикл снова начинается в почках.

После того как жемчужины входят в каждую почку, объединенные добродетели жемчужины (особенно энергия мужества и благородства) усиливают кротость, и цикл начинается снова в почках. Повторите цикл еще два раза. Когда жемчужина будет циркулировать во втором цикле, вы начнете замечать, что по мере того как она входит в каждый орган, добродетельные качества начинают расти сами собой.



Рис. 8. Усиливается кротость и цикл снова начинается в почках.

Постепенно энергия будет смешиваться более равномерно. В третьем цикле постарайтесь перемещать жемчужину сразу из одной точки сбора энергии в другую точку сбора без предварительного захода в орган. Когда вы удерживаете свое внимание на точке сбора, энергия будет течь в орган без сознательного усилия и, соединившись с энергией добродетели, потечет обратно к точке сбора. Таким образом, энергии добродетелей увеличиваются и усиливаются каждый раз, когда вы вводите жемчужину в точку сбора. Если хотите, вы можете выполнить третий круг цикла Творения еще три раза, просто вводя жемчужину в точки сбора. Каждый раз, когда вы смешиваете энергию, вы увеличиваете

ее. Теперь ваша энергия начнет приобретать качество замечательного супа с правильным сочетанием ингредиентов. Осознайте качество этой энергии. Это особенный вид энергии.

г. Объедините все энергии добродетелей в энергию сострадания.

Создание жемчужины сострадательной энергии требует огромного количества очищенной энергии. Энергия сострадания – это не просто любовь или доброта, кротость или открытость; это объединение всех добродетельных энергий, смешанных в определенной пропорции. Когда вы объедините энергии добродетелей в правильной пропорции в жемчужину сострадательной энергии, вы почувствуете себя более центрированным. Энергия этой жемчужины ощущается совершенно по-другому, чем энергия жемчужины, которую вы сформировали до этого. После третьего (или шестого) цикла введите жемчужину в переднюю багуа. Начните смешивать все энергии добродетелей, которые были добавлены к жемчужине, в энергию сострадания, закручивая по спирали переднюю багуа.

Осознавайте также задние, левое и правое багуа. Соедините переднее багуа с лицевой и универсальной багуа, чтобы поглотить больше энергии для питания энергии сострадания. Закрутите по спирали переднее, заднее багуа, а также левое и правое багуа, затягивая всю энергию в котел, пустое место в Дань-Тяне. Смешайте и сконцентрируйте все эти энергии в сильную, светящуюся жемчужину сострадания.

h. Перемещайте энергию сострадания по Микрокосмической Орбите.

Когда почувствуете, что жемчужина сострадательной энергии наполнена силой, опустите ее вниз, в про-

межность. Используя свой ум и чувства, начните перемещать всю накопленную энергию сострадания по Микроскопической Орбите, позволяя ее яркой жемчужине светиться в движении. Почувствуйте особое качество этой энергии. Осознайте чувства любви, комфорта, красоты в органах, по мере того как энергия проходит через них и распространяется по ним, наполняя их энергией жизненной силы. Если в какой-то момент вы почувствуете усталость, временно опустите жемчужину в пупок и начните выполнять технику спинно-мозгового дыхания, описанную в начале этой медитации. Сконцентрируйтесь на жемчужине, чтобы сформировать ее снова, и вернуть ее для циркуляции в Микрокосмическую Орбиту.

i. Выстрелите жемчужину над макушкой.

1. В то время как жемчужина циркулирует по Микрокосмической Орбите, начните активизировать Черепной Насос. Приложите язык к небу, стисните зубы, оттяните назад подбородок и закатите глаза вверх, по направлению к макушке. Почувствуйте пульсацию в сердце и голове, в области макушки. Вы можете пощупать свой пульс в запястье, чтобы помочь себе осознать пульсацию как в сердце (запястье), так и в макушке. Ваш ум также помогает активизировать Черепной Насос.

2. Сделайте вдох, осознайте и сожмите анус, затем быстро выдохните и протолкните жемчужину вверх, через макушку.

3. Вы можете осознать свет, луч или пульсацию, которые выходят из вашей макушки. Это ведущий свет, впервые представленный в Сплавлении I. Иногда его называют еще указательным светом, так как он укажет, на сколько высоко сможет подняться ваша жемчужина: точно также, как свет используют для указания верто-

лету места его посадки, и вы будете использовать ведущий свет, чтобы указывать жемчужине обратную дорогу к макушке.

4. Направьте все ваши чувства, чтобы вытолкнуть жемчужину вверх, от шести дюймов (15 см) до 2 футов (62 см) над вашей головой. Перемещайте жемчужину вверх-вниз, влево-вправо.

5. Почувствуйте Универсальную Силу, а также Силы Полярной Звезды и Большого Ковша над своей головой и Космическую Силу перед собой. Почувствуйте, что все эти силы освещают вашу жемчужину. Почувствуйте, что ваша жемчужина начала поглощать энергию и затем начала расширяться.

6. Опустите ваше сознание в ступни ног. Почувствуйте, как во все ваше тело поступает энергия через ступни ног, почувствуйте, что это энергия Земли. Жемчужина продолжает расширяться со всей энергией, которая поступает к ней снаружи физического тела.

7. Когда вы будете готовы, снова активизируйте Черепной Насос. Прижмите язык к верхнему нёбу, стисните зубы, оттяните подбородок, подтяните анус и посмотрите вверх, по направлению к макушке. Почувствуйте биение своего сердца и пульсацию в области макушки.

8. Активизируйте ведущий свет и позвольте ему светить вверх из вашей макушки. Он может ощущаться как пульсирующий свет, выходящий из макушки. Втяните жемчужину в ведущий свет и опустите ее. Вдохните и втяните жемчужину вниз.

9. Перемещайте жемчужину по Микрокосмической Орбите. Затем опустите ее в пупок и в котел, в центр тела. Соберите, закрутите по спирали и сконцентрируйте энергию в котле.

10. По мере того как вы собираете энергию и расслабляете ум, жемчужина может ослабеть. Иногда, ко-

гда вы опускаете жемчужину (перестаете на ней концентрироваться), она исчезает. Она возвращает свои энергии, которые теперь усилены всеми добродетелями и внешними силами, органам и железам. Они становятся сильнее и здоровее с каждым разом, когда вы практикуете. И каждый раз, когда вы собираете энергию и снова формируете жемчужину, она становится сильнее.

11. Откиньтесь на спинку стула. Почувствуйте, что все ваши чувства и ум обращены вовнутрь, по направлению к котлу. Почувствуйте комфорт, спокойствие и умиротворенность внутри себя. Просто посидите, ничего не делая.

j. Выполните Ци Самомассаж.

Потрите ладони и закончите Ци самомассажем.

3. Медитационная Практика для Вращивания Добродетелей II.

Эта практика является новым способом вращивания энергии сострадания. В ней мы снова используем цикл творения пяти энергетических фаз, чтобы привлечь и сконцентрировать все добродетельные энергии органов в жемчужину сострадания. Цикл Творения включает в себя энергию и силу. На этот раз мы начинаем цикл творения с Чжень.

1. Весна, доброта, щедрость (печень) – Чжень.
2. Лето, любовь, радость, счастье (сердце) – Ли.
3. Бабье Лето, открытость, принятие, уравновешенность (селезенка) – Кунь.
4. Осень, мужество, благородство (легкие) – Дуй.
5. Зима, кротость, спокойствие (почки) – Кань.

В этой практике мы снова объединим всю энергию добродетелей в энергию сострадания в багуа и в котле.

А. Подготовка

а. Выполните упражнения «Шея журавля» и «Шея Черепахи», а также спинномозговое дыхание и покачивание.

Примите правильное положение на стуле и выполните «Внутреннюю улыбку».

Второй уровень Внутренней Улыбки, который мы представляем здесь, работает с эмоциями.

Когда вы выполняете этот вариант Улыбки, то его хорошо начинать с сердца.

Направьте улыбку в сердце, почувствуйте любовь, радость, счастье. Расширьте свое осознание любви, радости и счастья во Вселенную и приумножьте их. (Когда вы посылаете положительную энергию во Вселенную, она приумножается, а когда вы приумножаете свои положительные энергии, у вас появляется больше энергии, чтобы бороться с отрицательными эмоциями). Пусть Вселенная приумножит эти положительные качества и возвратит их вам приумноженными. Почувствуйте любовь, радость и счастье; почувствуйте красный свет. Впустите в ваше сердце и во все ваше тело любовь, радость и счастье. Позвольте сердцу светиться красным светом, подобно солнечному свету, и пусть этот свет заполняет каждый орган вашего тела. Если возникает ненависть, продолжайте улыбаться, посылая любовь и счастье этому чувству, и вскоре оно превратится в энергию любви и счастья.

Направьте улыбку в селезенку, поджелудочную железу и желудок, вдохните золотисто-желтый свет, справедливость, открытость и пусть ваша тревога и беспокойство уменьшатся. Наблюдайте за своей тревогой и не пытайтесь избавиться от нее. Теперь направьте улыбку в легкие, вдохните белый цвет мужества и

уравновесьте ею всю грусть и печаль, которые накапливаются в легких. Пошлите улыбку в почки и мочевой пузырь, вдохните в них голубой свет, подобно свету солнца над океаном. Почувствуйте, как почки наполняются кротостью и спокойствием, которые помогут удерживать страх под контролем. Улыбнитесь в печень, представьте зеленый свет, лес, дерево. Медленно введите зеленый и голубой свет в ваши почки.

Продолжайте дышать, вводя свое осознание в печень. Представьте зеленый свет, свет доброты и великодушия, уравновешивая им гнев и разочарование. Не тратьте время на попытки избавиться от вашего гнева и разочарования. Наоборот, потратьте больше времени, возвращая положительное чувство внутри. Делая это, вы обнаружите, что плохие чувства трансформируются сами собой. Это называется циклом трансформации отрицательной энергии в положительную.

в. Активизируйте Багуа Нижнего Дань-Тяня.

1. Осознайте свое сердце (сложите руки напротив сердечного центра).

2. Направьте улыбку вниз и осознайте свои чувства, почувствуйте, что они все обращены вовнутрь.

3. Осознайте багуа: Кань, Инь-Ян-Инь. Ли, Ян-Инь-Ян. Чжэнь, Ян-Инь-Инь. Дуй, Ян, Ян, Инь. Гэнь, Инь-Инь-Инь. Кен-Инь-Инь-Ян. Сюнь, Инь-Ян-Ян. Цянь, Ян-Ян-Ян.

4. Начните напевать со слова Кань: Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь. Повторите несколько раз. Отдохните.

5. Кань. Представьте Кань. Попробуйте увидеть символ мысленным взором и почувствуйте, как Кань запечатлевается в вашей брюшной полости. Пойте символ Инь-Ян-Инь. Прделайте то же самое упражнение с остальными гуа. Отдохните.

6. Снова мысленно пойте Тай-Чи; почувствуйте, как она закручивается по спирали. Затем пойте Тай-Чи; Тай-Чи, Тай-Чи, Инь-Ян, Инь-Ян. Отдохните.



Рис. 9. Багуа Дань-Тяня

d. Активизируйте Лицевое Багуа.

1. Начните петь и прикасаться пальцами к местоположению каждого гуа на вашем лице: Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь.

Повторите это несколько раз, удерживая каждый символ, о котором поете, у себя в уме.

2. Откройте область верхнего Дань-Тяня, напевая Инь-Ян и проводя умозрительно линию из центра лба во Вселенную с Ян и из Вселенной обратно в центр лба с Инь; Инь-Ян, Инь-Ян. Отдохните.

3. Почувствуйте как в вашем мозгу вращается символ Тай-Чи и пропойте: Тай-Чи, Тай-Чи, Тай-Чи. Отдохните.

4. Почувствуйте как он закручивается по спирали в области лба, и почувствуйте у себя на лбу отпечаток гуа.

5. Ваша лобная багуа вдыхает и выдыхает, соединяясь с багуа Нижнего Дань-Тяня. Почувствуйте, что багуа Нижнего Дань-Тяня и Тай-Чи дышат вместе с лицевой багуа.

Примечание: Чтобы избежать головной боли, вызванной избытком энергии в голове, важно соединить верхнюю багуа с нижней багуа. Таким образом, энергия будет лучше сбалансирована.

е. Активизируйте Универсальную Багуа.

1. Перенесите багуа в пространство, окружающее вас.
2. Начните с Кань и указывайте рукой в направлении каждой гуа, перенося ее очень далеко во Вселенную; Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь; Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь.
3. Напойте элементы гуа Инь-Ян и пошлите их с помощью руки по соответствующим направлениям, начиная с: Кань-Инь-Ян-Инь. Осознайте дыхание Вселенной и Кань внутри вас. Прodelайте то же самое упражнение для остальных гуа.
4. Почувствуйте, как дышат гуа одна за другой, начиная с Кань. Сосредоточьте внимание на фиолетовом / синем свете иньских линий и ярко-красном свете янских линий.
5. Почувствуйте, как дышат все гуа универсальной багуа: Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь. Улыбнитесь им, почувствуйте как они дышат.
6. Накройте все ваше тело универсальной багуа.

*В. Активизируйте Цикл Творения
Пяти Элементов, чтобы взрастить
Энергию Добродетелей.*

а. Начните петь с Чжэнь.

1. Начните перемещаться по часовой стрелке по кругу цикла Творения: Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь, Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.
2. Почувствуйте, как движется энергия и пойте снова: Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

3. Почувствуйте движение энергии и повторяйте снова: Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

Гром – Дерево создает Ветер, Ветер создает Огонь, Огонь создает Землю, Земля создает Дождь – Металл, Металл создает Небеса и Воду, Вода создает Горы.

Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

4. Почувствуйте, как Ци вращается по спирали. Представьте в уме, как Весна создает Лето, Лето создает Бабье Лето на Земле, Бабье лето создает Осень, и Осень создает Зиму.

Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь, Чжэнь-Сюнь-Ли-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

Отдохните.*

5. Осознайте печень, доброту и щедрость, а также Чжэнь-гуа. Дерево создает Ветер, Ветер создает Огонь,

* Еще один способ работы с энергией добродетели заключается в следующем: После того как вы спели цикл творения (название символов и их Инь-Ян комбинации), сложите ладони напротив сердца, почувствуйте доброту, кротость, открытость, энергию любви – все это соединяется в вашем сердечном центре, создавая котел в сердце, смешивая все энергии добродетели вместе. Закрутите в спираль свое сознание и внутренний взор в сердечном центре. Вспомните своих возлюбленных, вспомните людей, к которым вы чувствуете уважение, вспомните своих друзей, которых вы любите и поддерживаете. Почувствуйте всю энергию добродетелей, хорошие качества и силу всех богов и богинь. Почувствуйте, как любовь, радость и счастье смешиваются вместе в одну силу в вашем сердце, в силу сострадания. Почувствуйте, как Тай-Чи вращается по спирали в вашем центре. Закрутите по спирали свое сознание, чувства и всю энергию в вашем центре, в котле.

Любовь. Почувствуйте энергию любви. Любовь создает принятие и открытость Земли. Земля создает Металл, мужество, благородство. Затем соединитесь с Небесами, а с Небес спуститесь вниз к Воде, кротость, спокойствие, неподвижность.

Затем поднимитесь на Гору, которая является стабилизирующей Силой. Теперь вернитесь к благородству печени и пройдите по кругу еще раз.

6. Идите по кругу цикла творения и напевайте звуки Инь и Ян, соответствующие разным гуа. Начните с Чжэнь: Ян-Инь-Инь. Продолжайте петь мысленно. Осознавайте доброту и благородство печени. Переместитесь вверх, к сердцу, и почувствуйте любовь и радость. Огонь создает Землю, открытость и справедливость; Земля создает Металл, мужество, и, наконец, Металл создает Воду, спокойствие, кротость.

7. Откиньтесь на спинку стула, продолжайте чувствовать добродетели, продолжайте закручивать их по спирали. Соедините ладони вместе напротив сердца, почувствуйте, как все добродетели входят в ваше сердце, и почувствуйте, как внутри вас горит пламя; пламя сострадания, пламя любви.

в. Выполните Чи самомассаж.

Пронизывающие Каналы

1. Теория Пронизывающих Каналов.

Вторая часть практики Космического Сплавления включают в себя открытие трех Пронизывающих Каналов.

Пронизывающие Каналы являются мощным средством очищения от отрицательных эмоций и детоксика-

ции органов и желез. Запущенные в действие, три Пронизывающих Канала будут служить мощным и эффективным способом для проверки вашего центра как человеческого существа, вашего центра человеческих эмоций.

Пронизывающие Каналы тянутся от промежности до макушки, и каждый из них имеет свое отдельное название – Средний, Левый и Правый Пронизывающие Каналы. Средний Пронизывающий Канал располагается прямо в промежности и тянется вертикально к макушке. Левый Пронизывающий канал располагается в полутора-трех дюймах (4–7,5 см) слева от Среднего Канала, а Правый Пронизывающий Канал, соответственно в полутора-трех дюймах справа от Среднего Канала.

Когда вы чувствуете в себе прилив эмоций, вы можете проверить Пронизывающие Каналы, особенно Средний канал, чтобы понять, потеряли вы центрированность или нет. Вы узнаете, вышли ли вы из равновесия, когда почувствуете, что эмоции разгораются больше в левой или правой стороне, вместо того чтобы проходить через середину тела. Если вы попытаетесь сцентрировать эмоции через Средний Пронизывающий Канал, при этом удерживая Левый и Правый Пронизывающие Каналы в равновесии, вы очень быстро сцентрируете себя. Ваши эмоции будут уравновешены и вы уже не будете с легкостью попадать под влияние других людей. Предоставляя вам возможность оценить ваши взаимоотношения с другими людьми, Пронизывающие Каналы служат своего рода указателями, путеводителями для принятия решений в вашей повседневной жизни. Однако, чтобы быть правильным в суждении вам нужно развить верное осознание Пронизывающих Каналов.

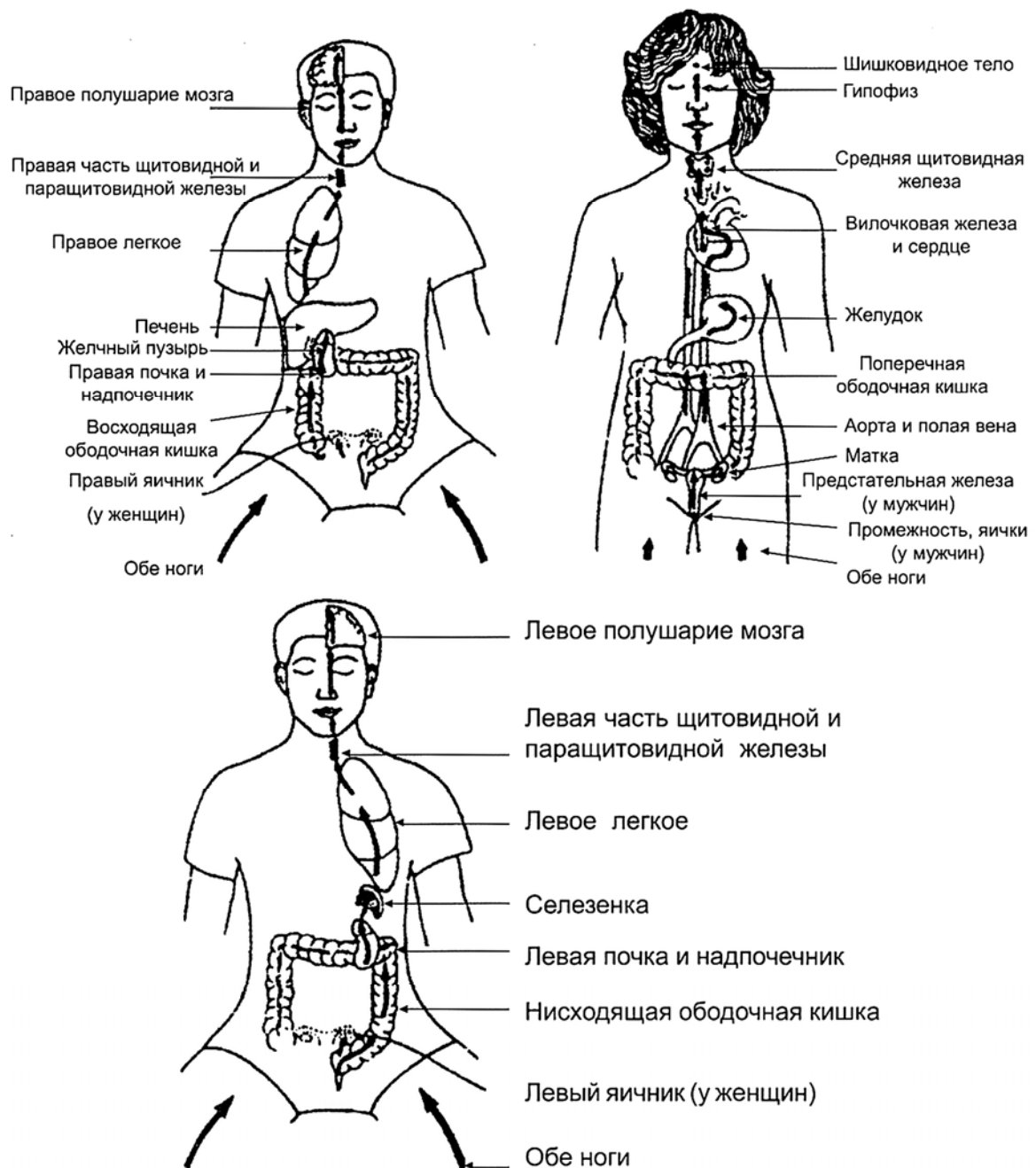
2 . Процедура открытия Пронизывающих Каналов.

Чтобы открыть Пронизывающие Каналы, необходимо огромное количество энергии добродетели; поэтому процесс открытия Каналов вы начнете с формирования жемчужины энергии добродетели. Непрерывно и в течение долгого времени, выполняя практику Сплавления I и цикла Творения Сплавления, вы начнете легко ассимилировать энергии в новую жемчужину, жемчужину, которую вы теперь хорошо контролируете. Это означает, что теперь для формирования новой жемчужины вам нужно только сконцентрироваться на котле и на жемчужине в нем, а также на передней, задней, левой и правой багуа. Вы теперь сможете взять под контроль чувства, органы и эмоции всего лишь за несколько секунд. Жемчужина будет проталкиваться из промежности или яичек (у мужчин) через каждый из Пронизывающих Каналов. Каждый Пронизывающий Канал точно пронизывает тело через следующие линии:

1. Левый Пронизывающий Канал начинается в промежности, в левом яичке (у мужчин), проходит через левую сторону ануса, левый яичник (у женщин), нисходящую ободочную кишку, левую почку и надпочечник, селезенку, левую часть диафрагмы и сердца, левое легкое, левую часть паращитовидной железы и щитовидной железы, левое ухо, левый глаз, левую ноздрю, левое полушарие мозга и выходит через левую сторону макушки.

2. Средний Пронизывающий Канал начинается в промежности, в середине мошонки (для мужчин), проходит через середину ануса, шейки матки (для женщин), предстательную железу (для мужчин), аорту и полую вену, тонкий кишечник, поджелудочную железу, желудок, среднюю часть диафрагмы, сердце, вилочковую

железу, горло, язык и нёбо, гипофиз, гипоталамус и шишковидную железу и выходит через макушку.



*Рис. 10. Энергия добродетелей
Пронизывающих Каналов.*

3. Правый Пронизывающий Канал начинается в промежности, в правом яичке (у мужчин), проходит через правую сторону ануса, правый яичник (у женщин), правую почку и надпочечник, печень, правую сторону

диафрагмы, правое легкое, правые части паращитовидных и щитовидных желез, правое ухо, правый глаз и правое полушарие мозга и выходит с правой стороны макушки.

Визуализация поперечного разреза тела поможет вам получить хорошее изображение трех Пронизывающих Каналов.

a. Начните с уровня сексуального центра тела. У женщин Левые и Правые Пронизывающие Каналы проходят через левый и правый яичники, Средний Канал проходит через шейку матки и саму матку. У мужчин все три Пронизывающих Канала проходят через предстательную железу.

b. Затем посмотрите на поперечный разрез тела на уровне пупка. Вы можете увидеть пупок, спинной мозг и точку Минь-Мэнь. Спереди находится Функциональный Канал Микрокосмической Орбиты, а сзади – Управляющий Канал. Правые и левые Пронизывающие Каналы точно пронизывают почки. Средний Канал проходит через аорту и полую вену, большую артерию и вену и через тонкий кишечник.

c. На уровне солнечного сплетения вы видите Функциональный и Управляющий Каналы. Пронизывающие Каналы пронизывают правую сторону печени, поджелудочную железу по середине и селезенку с левой стороны.

d. На уровне сердца вы видите Функциональный и Управляющий Каналы. Левый Пронизывающий Канал пронизывает левое легкое, Средний Канал – сердце и вилочковую железу, а Правый Канал пронизывает правое легкое.

e. На уровне горлового центра вы видите Функциональные и Управляющие Каналы. Все три Пронизывающих Канала пронизывают и проходят через щитовидную и паращитовидную железу.

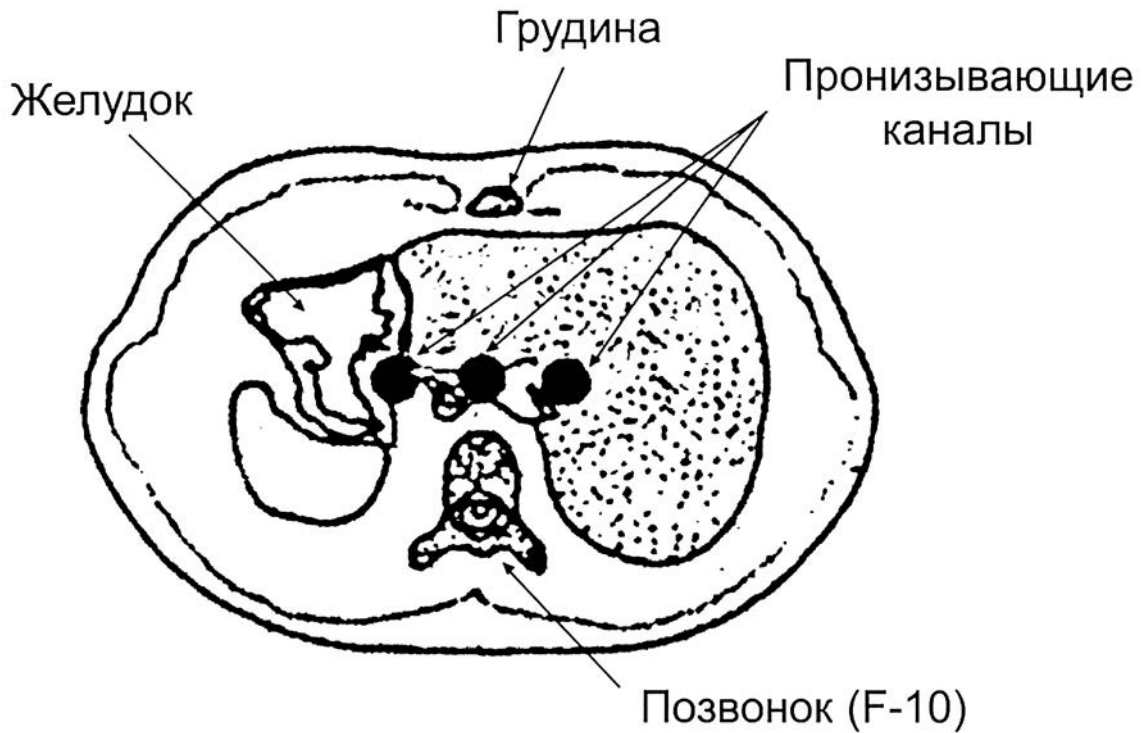


Рис. 11. Поперечный разрез брюшной полости ниже сердца, показывающий пути прохождения Пронизывающих каналов.

f. На уровне межреберья Левый Пронизывающий Канал идет через левое полушарие мозга. Правый Пронизывающий Канал проходит через правое полушарие мозга, и Средний Пронизывающий Канал проходит через гипофиз.

Человек может ощущать Пронизывающий Каналы в соответствии с его или ее кинестетическим или визуальным восприятием. Большинство людей более кинестетичны по своей природе и явно ощущают качество сконденсированной энергии по мере того, как она проходит через каждый уровень Каналов.

Люди с визуальным восприятием могут различать определенные узоры и цвета. Пронизывающие Каналы, как и органы, которые они пересекают, имеют соответствующие цвета:

1. Левый – Красный
2. Средний – Белый

3. Правый – Синий

Независимо от вашей склонности к восприятию, для контроля Пронизывающих Каналов используются как чувства, так и органы.

Чем плотнее орган, чем более он загрязнен, тем больше потребуются энергии, чтобы пройти через соответствующий Пронизывающий Канал.

В качестве меры предосторожности, чтобы предотвратить застревание энергии по мере ее движения через Пронизывающие Каналы, эти каналы открываются в четыре стадии. Жемчужина вводится:

1. в диафрагму
2. в шею
3. в макушку и из нее
4. по всем каналам, вниз к ступеням и в землю.

Процедуру нужно выполнить всего девять раз на каждой стадии в следующей последовательности: 1. Левый, 2. Средний, 3. Правый, 4. Средний, 5. Левый, 6. Средний, 7. Правый, 8. Средний и 9. Левый.

Хотя это может сначала показаться сложным, использование вашей прекрасной жемчужины поможет облегчить этот процесс. Вы также можете использовать другие вспомогательные средства такие, как сжатие ануса и вдох, чтобы помочь энергии двигаться по каждому из трех Каналов. Как только вы сможете перемещать энергию по каналам, вы обнаружите, что энергия будет течь сама по себе, без какой-либо помощи.

Примечание: Вы должны быть очень осторожными, выполняя эту практику. Если энергия по Пронизывающим Каналам достигнет сердца и головы слишком быстро, сердце будет перегружено кровью и вы сможете испытать давление. Если сердце переполнится энергией и перегреется.

1. Не поднимайтесь выше диафрагмы.
2. Выполните Звук Сердца. Не допускайте перегрева сердца, печени или головы.

В начале ширина Пронизывающих Каналов колеблется примерно от половины до одного дюйма в диаметре (1,5–2,5 см). Однако, если их активизировать, то они могут стать очень широкими. Сначала сосредоточьте усилия на подъеме энергии вверх по прямой. Позже, когда вы хорошо овладеете процессом, энергию можно будет закручивать вверх по каждому маршруту.

Положение сидя

Как и во многих других упражнениях Вселенского Дао, методы открытия Пронизывающих Каналов выполняются в положении сидя. Сидя на стуле и касаясь ногами пола, вы соединяете два энергетических проводника: Энергию Земли и небесную или космическую энергию. Энергетическому телу, которое вы в конечном итоге создадите, необходимо заземление энергией Земли, чтобы она (энергия) поддерживала его. В противном случае вы можете потерять ориентацию и сбиться с пути. Как только вы станете лучше контролировать энергию, вы сможете выполнять это упражнение в любом положении – стоя, лежа на кровати или на полу.

Мышцы Ануса

Если вы не укрепите мышцы ануса, вы не достигнете значительного прогресса ни в одной из практик по системе Вселенского Дао. Мышцы ануса соединены с промежностью и со всеми частями тела, которые располагаются выше. Если вы вложите все свои средства в постройку верхних этажей здания и ничего не потратите на фундамент, здание упадет. Представьте, что ваш анус и промежность – это ваш фундамент и пол. Использование мышц ануса также закрывает нижний выход, помогая удерживать вашу энергию.

Слюна

Существует еще одно вспомогательное средство, которое является частью этих упражнений и о котором здесь следует упомянуть. Поскольку вы научились успешно поднимать энергию вверх по всем маршрутам до макушки, то образование слюны приобретает для вас очень важное значение. Хотя слюна является смазкой для Каналов, поначалу она служит для сжигания и очистки любых загрязнений, которые могут блокировать поток энергии. Поэтому при выполнении практики Пронизывающих Каналов, во время отдыха, совершайте вращательные движения языком, чтобы образовать как можно больше слюны. Затем проглотите ее с усилием, и почувствуйте, как она движется вниз по Каналам, над которыми вы работаете.

Как только Каналы полностью открылись, мужчины и женщины начинают практиковать по-разному. Не останавливаясь, мужчины будут поднимать энергию прямо вверх через Пронизывающие Каналы в макушку и из нее. Затем они опустят энергию обратно, чтобы она текла вниз по Каналам через подошвы ног в землю. Женщины, также не останавливаясь, будут проталкивать энергию вниз, через подошвы ног в землю, а затем вверх, через Пронизывающие Каналы в макушку и из нее.

3. Практика Открытия Пронизывающих Каналов

А. Сформируйте жемчужину и опустите ее в Промежность.

В положении сидя улыбнитесь вниз своим органам и железам, приведите себя в состояние расслабленности и счастья. Начните с медитаций Цикла Творения, чтобы сформировать жемчужину энергии сострадания.

Как вы уже знаете, в формировании такой жемчужины существует много этапов. Однако, овладев всеми

этими шагами через непрерывную практику, вы можете просто нажать кнопку, и вся программа запустится сама собой. Когда вы в состоянии просто сидеть спокойно и чувствовать, как образуется энергия сострадания, вы тем самым нажимаете на кнопку, и весь процесс занимает очень мало времени. Другими словами, если вы хоть раз испытали энергию сострадания, все, что вам нужно будет сделать, это вспомнить это состояние, чтобы создать энергию снова. Вам не нужно будет каждый раз проходить через весь процесс. Посмотрев на жемчужину, вы поймете, завершен или не завершен процесс ее формирования. Если вы обнаружите какую-то неполадку, вы можете просмотреть все стадии и найти в чем проблема.

Во время образования жемчужины используйте ум и чувства, чтобы контролировать ее. Медленно опустите ее в промежность. Всякий раз, когда во время практики вам показалось, что жемчужина ослабла, уменьшилась или вы потеряли ее из виду, вернитесь к пупку и быстро сформируйте новую жемчужину. Опустите эту жемчужину в промежность и возобновите практику.

Пока вы учитесь поднимать энергию вверх по каналам, вам легче будет концентрироваться на органах, через которые проходят каналы, чем на самих каналах. Вы можете сравнить этот процесс с тем, как вы учитесь читать.

Как только вы научились читать, вам уже больше не нужно вспоминать буквы алфавита.

В. Стадия один:

Откройте и Прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы.

а. Левый Пронизывающий Канал до диафрагмы.

Во Вселенском Дао, практика является мощным методом тренировки ума и чувств, что позволяет научить-

ся контролировать свою энергию Ци. Дыхание и сила мышц ануса также помогают активизировать Пронизывающие Каналы. Поэтому важно и необходимо обрести определенную степень контроля над дыханием, дыша при этом только через левую ноздрю. Поскольку это трудно сделать в начале, вы можете использовать правый указательный палец, чтобы закрыть правую ноздрю. Используйте левый глаз, ухо и ноздрю, чтобы помочь себе втянуть энергию вверх. Положите левую руку на левую почку.

1. Сядьте прямо. Используя ум и глаза, посмотрите внутрь себя и осознайте промежность. Также осознайте левую ноздрю, левое ухо, левый глаз и левую сторону ануса.

2. Разделите жемчужину на две жемчужины в промежности и закрутите их по спирали через ноги в землю. Позвольте им опуститься глубоко в землю и впитать силу Земли. Поднимите жемчужину по спирали обратно в промежность и соедините их снова в одну жемчужину.

3. Вы можете перемещать жемчужину по Левому Пронизывающему Каналу, подтягивая при этом левую сторону ануса и вдыхая через левую ноздрю короткими вдохами. Если хотите, вы можете закрыть правую ноздрю. Мужчины слегка подтяните левое яичко и левую сторону ануса. Женщины слегка подтяните левую сторону ануса. С каждым вдохом втягивайте жемчужину вверх. Левым глазом следует смотреть вниз на жемчужину. С помощью сознания и глаз следите за перемещением жемчужины вверх по каналу. Женщины направляют жемчужину через левый яичник, нисходящую ободочную кишку, левую почку и левый надпочечник и селезенку. Мужчины направляют жемчужину через восходящую ободочную кишку, левую почку, надпочечник и селезенку.

4. Выдохните, расслабьте глаз и мышцы, и позвольте жемчужине опуститься вниз по каналу в промежность. Отдохните и почувствуйте, что левая сторона становится светлее по мере того, как энергия начинает расти без усилий. Выполните упражнение девять раз. Каждый раз, когда вы отдыхаете используйте ум (сознание), чтобы отследить Левый Пронизывающий Канал.

в. Средний Пронизывающий Канал до диафрагмы.

1. Повторите первый шаг для Левого Пронизывающего Канала.

2. Мужчины концентрируются на середине мошонки, промежности и ануса. Женщины концентрируются на середине промежности и ануса. Вдохните и подтяните середину мошонки (мужчины), промежности и ануса. Используйте все чувства, чтобы втянуть энергию вверх, пройти через предстательную железу (мужчины) или шейку матки (женщины), через аорту и полую вену, тонкий кишечник и желудок, поджелудочную железу. Выполняя это, смотрите обоими глазами.

3. Выдохните расслабьте глаза и мышцы ануса и позвольте жемчужине опуститься, через Средний Пронизывающий Канал в промежность и мошонку (мужчины). Почувствуйте во время отдыха, как энергия начинает течь вверх через канал к диафрагме. Выполните это упражнение девять раз.

с. Правый Пронизывающий Канал до диафрагмы.

1. Повторите первый шаг для Левого Пронизывающего Канала.

2. Закройте левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Используйте правый глаз, ухо и ноздрю, а также правую сторону ануса и втяните энергию вверх через правый канал. Правую ладонь положите на пра-

вую почку, вдохните, подтяните правое яичко (мужчины) и правую сторону ануса. Используйте ум (сознание), правый глаз и правую ноздрю, чтобы втянуть энергетическую жемчужину через правый Пронизывающий Канал до правого яичника (женщины), восходящей ободочной кишки, правой почки и надпочечника, через печень.

3. Выдохните, расслабьтесь и отслеживайте, как энергия опускается вниз по каналу, обратно в промежуток. Повторите девять раз и отдохните.

d. Соедините все три Маршрута и прочистите Пронизывающие Каналы.

Продолжайте практику, перемещая жемчужину вверх и вниз, через соединение всех трех Пронизывающих Каналов до нижней поверхности диафрагмы в девять следующих этапов, пока энергия не начнет течь легко и свободно:

- 1) Левый Канал
- 2) Средний Канал
- 3) Правый Канал
- 4) Средний Канал
- 5) Левый Канал
- 6) Средний Канал
- 7) Правый Канал
- 8) Средний Канал
- 9) Левый Канал

1. Опустите левую руку вдоль левого бока, пальцы направлены в землю. Сделайте вдох, закройте правую ноздрю и подтяните левую сторону ануса, всосите энергию вверх через левый Пронизывающий Канал. Выдохните и позвольте всем токсинам и большой энергии потечь через канал вниз, в землю.

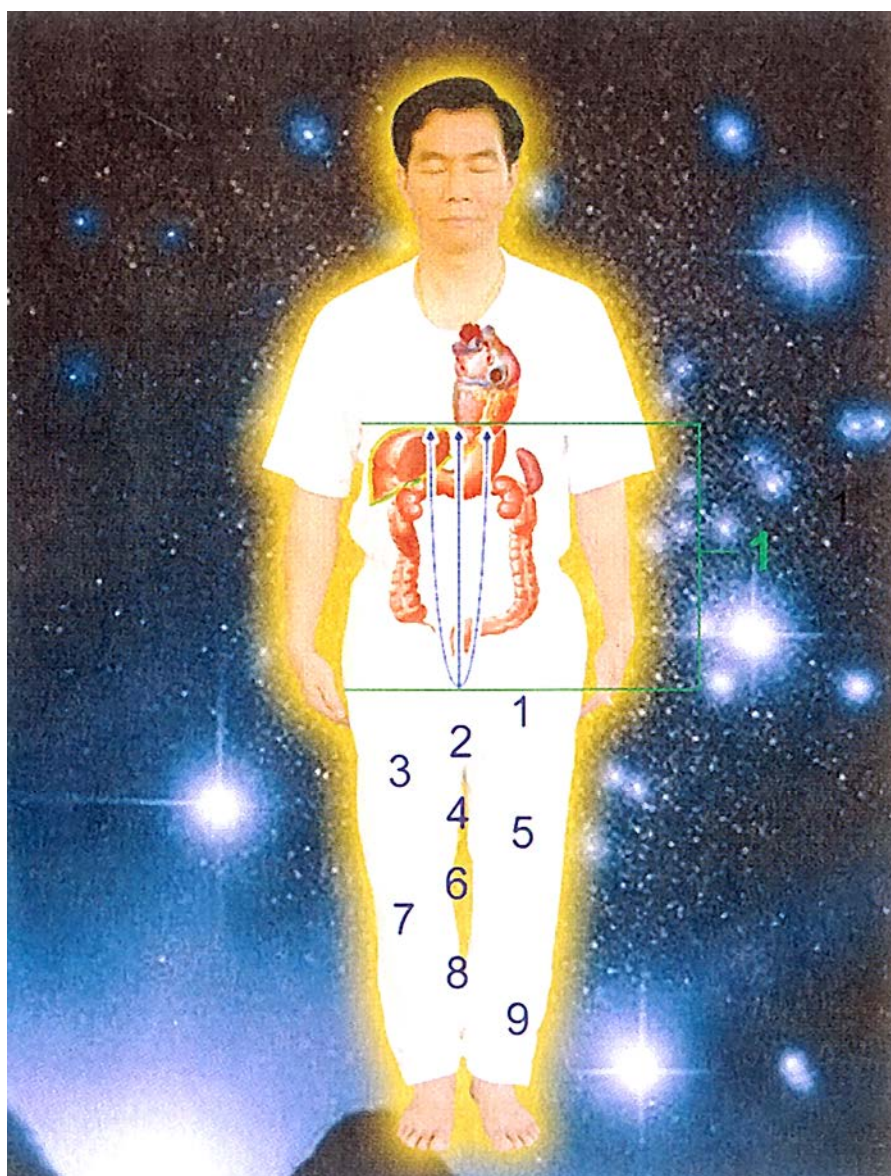


Рис. 12. Откройте и прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы.

2. Закройте обе ноздри, подтяните среднюю часть ануса и втяните энергию вверх через Средний Пронизывающий Канал. Выдохните, опустите правую руку вдоль тела, левую ноздрю держите закрытой и пусть все токсины и больная энергия стекает через средний Пронизывающий Канал в землю.

3. Левую ноздрю держите закрытой, правая рука свободно свисает вдоль тела. Сделайте вдох, подтяните правую сторону ануса и втяните энергию вверх через

правый Пронизывающий Канал. Выдохните и пусть все токсины и больная энергия стекает по правому каналу в землю.

4. Повторите эту же самую процедуру для среднего Пронизывающего Канала (когда вы выдыхаете вниз, держите правую ноздрю закрытой, правая рука свисает вдоль тела); для левого Пронизывающего Канала, для среднего Пронизывающего Канала (выдох вниз по правой стороне), для правого Пронизывающего Канала, среднего Пронизывающего Канала (выдох вниз по левой стороне) и для левого Пронизывающего Канала.

5. Отдохните и почувствуйте, как все три Пронизывающих Канала становятся открытыми и чистыми. Используя свое сознание /глаза, вы все еще можете позволить энергии течь вверх и вниз по трем каналам.

е. Прочистка Маршрутов с помощью слюны.

Завершите упражнение образованием слюны. Сначала проводите языком по наружной поверхности верхних зубов, начиная с левой стороны, с зуба мудрости, кончик языка касается десен. Когда дойдете до верхнего правого зуба мудрости, переместите кончик языка вниз, к нижнему правому зубу мудрости и затем передвигайте его с внешней стороны нижних зубов. Когда дойдете до нижнего левого зуба мудрости, начните снова с верхнего зуба мудрости. Повращайте языком таким образом несколько раз. Затем так же пройдитеесь вдоль внутренней поверхности верхних и нижних зубов и десен. Ваш рот начнет наполняться слюной.

Соберите слюну в шар, используя язык. Прижмите язык к верхнему нёбу и проглотите слюну одним быстрым глотком. Почувствуйте, как слюна выжигает все нечистоты и смазывает Каналы.

Практикуйте эту стадию примерно одну или две недели, пока вы не сможете очень хорошо контролиро-

вать энергию, затем переходите к следующей стадии. Каждый раз, когда вы заканчиваете, перемещайте энергию по Микрокосмической Орбите и собирайте ее в котле. Когда вы готовы перейти к следующей стадии, выполните Спинномозговое Дыхание на данной стадии подготовки.

С. Стадия два: Пронизывающие Каналы до шеи.

а. Левый Пронизывающий Канал до шеи.

Используя описанную выше процедуру, поднимайте жемчужину по Левому Пронизывающему Каналу через левый яичник (для женщин), левую почку и селезенку, далее продолжайте поднимать жемчужину через левое легкое, левую щитовидную и левую паращитовидную железы. Остановитесь на некоторое время и затем выдохните. Позвольте жемчужине вернуться в промежность. Повторите девять раз. Осознайте, как течет энергия к шее через Левый Пронизывающий Канал.

б. Средний Пронизывающий Канал до шеи.

Используя описанную выше процедуру, поднимайте жемчужину по Среднему Пронизывающему Каналу из промежности через предстательную железу (для мужчин), шейку матки (для женщин), тонкий / толстый кишечник, через аорту и полую вену, желудок, селезенку. Продолжайте поднимать жемчужину вверх через сердце к вилочковой железе под грудиной, до середины шеи, щитовидной и паращитовидной железе. Выдохните, позвольте энергии течь вниз, отдохните. Повторите девять раз.

Осознавайте Средний Пронизывающий Канал по мере того, как энергия течет вверх к шее.

с. Правый Пронизывающий Канал до шеи.

Используя эту же самую процедуру, поднимайте жемчужину из промежности через правый яичник (жен-

шины), правую почку, печень и продолжайте поднимать ее через правое легкое до правых долей щитовидных и паращитовидных желез. Сделайте выдох и медленно опустите энергию вниз. Повторите девять раз.

Осознавайте Правый Пронизывающий Канал по мере того, как энергия течет вверх к шее.

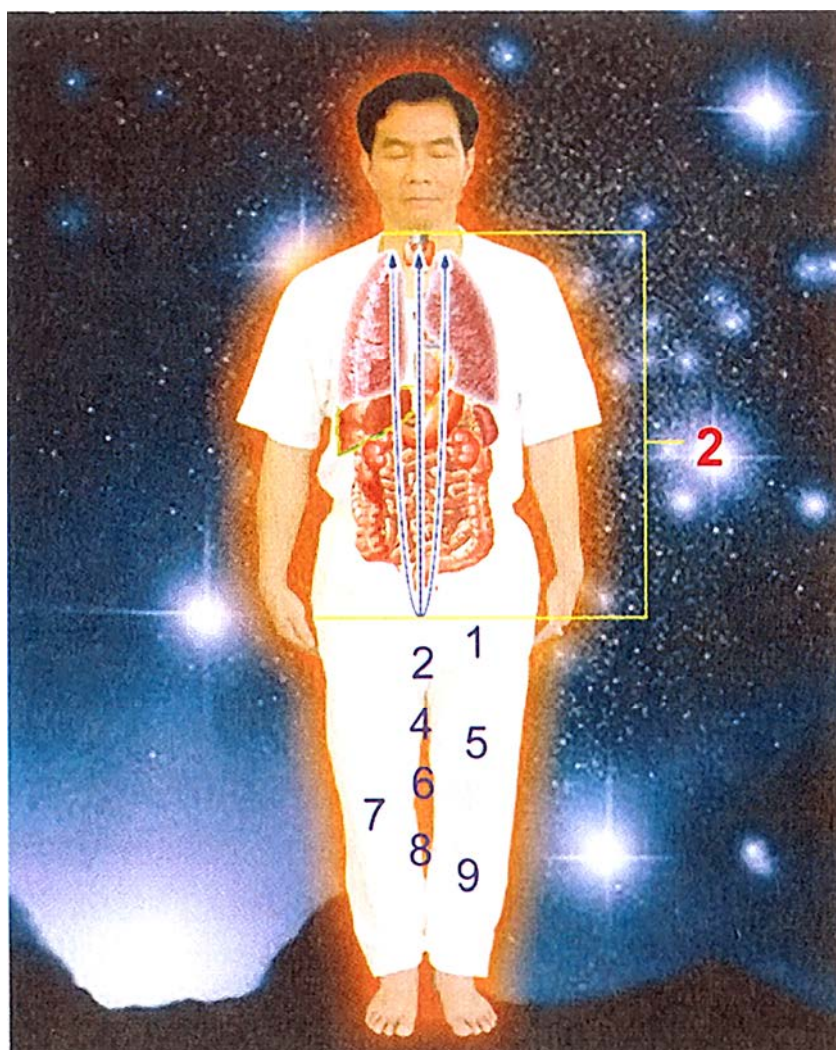


Рис. 13. Пронизывающие каналы до шеи.

d. Соедините все три маршрута и прочистите каналы.

Пройдитесь по всем трем Пронизывающим Каналам до шеи, девять раз по каждому, как было описано для диафрагмы: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний и левый. Выполните эту же самую процедуру, как указано выше. На этот раз поднимитесь до самой шеи.

е. Прочистите маршруты слюной.

Если вы ощущаете в горле сухость, вы можете собрать и согреть слюну во рту, затем чуть-чуть напрячь шею и проглотить слюну с гортанным звуком в желудок. Почувствуйте, что слюна, как огонь прочищает все три канала. Выполняйте эту стадию около одной-двух недель, заканчивая каждый раз перемещением жемчужины по Микрокосмической Орбите и собиранием ее в котле.

f. Отдохните и сконцентрируйтесь на всех Трех Каналах.

Отдохните и сконцентрируйтесь на всех трех каналах, представляя левый маршрут красным, средний – желтым, а правый – синим.

D. Стадия три:

Пронизывающие Каналы до Макушки.

В третьей стадии открытия Пронизывающих Каналов жемчужина проталкивается по каналам вверх к макушке и из нее.

а. Левый Пронизывающий Канал до Макушки.

Следуя вышеуказанной процедуре для Левого Пронизывающего Канала. Протолкните энергию через левую половину щитовидной и паращитовидной железы, левое ухо, левую ноздрю, левый глаз, левое полушарие мозга до макушки. Повторите девять раз. Отдохните и в уме проследите путь/маршрут Левого Пронизывающего Канала от промежности до макушки.

б. Средний Пронизывающий Канал до макушки.

Повторите ту же самую процедуру, описанную выше, и протолкните энергию через Средний Пронизы-

вающий Канал, через щитовидную и паращитовидную железу, межбровье, гипофиз и шишковидную железу до макушки. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно проследите весь путь Среднего Пронизывающего Канала.

с. Правый Пронизывающий Канал до Макушки.

Повторите вышеописанную процедуру для Пронизывающего Канала, чтобы протолкнуть энергию до конца через правую сторону щитовидной и паращитовидной желез, затем продолжайте проталкивать через правое ухо, правую сторону носа, правый глаз и правое полушарие мозга до макушки. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно проследите маршрут от промежуточности до макушки.

d. Продолжайте работать над тремя Пронизывающими Каналами до макушки.

Продолжайте работать над тремя Пронизывающими Каналами до макушки девять раз по тем же линиям, которые были обозначены для диафрагмы и затем снова для шеи: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний, левый.

Отдохните. Осознайте как и где течет энергия через три Пронизывающих Канала и как эти три канала пронизывают органы и железы. Это очень мощные каналы, они прочищают, выводят токсины, очищая органы на гораздо более глубоком уровне.

е. Переместите жемчужину в Микрокосмическую Орбиту.

Закончив эту стадию практики, вы можете переместить жемчужину в Микрокосмическую Орбиту и начать вращать ее по Орбите. Почувствуйте, как Орбита окру-

жает Пронизывающие Каналы. Верхние и нижние концы Пронизывающих Каналов соединяются с Микрокосмической Орбитой в Макушке и в промежности.

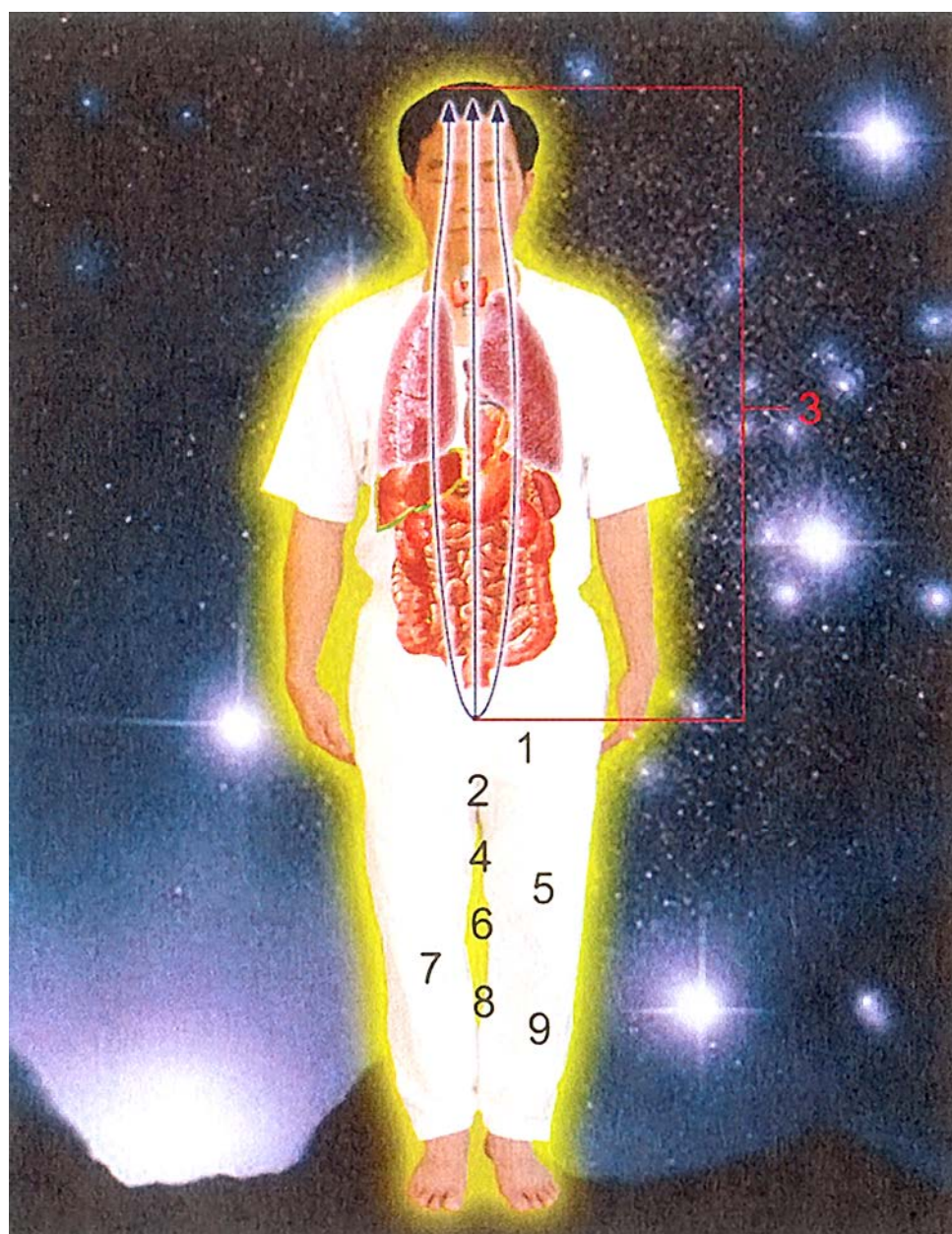


Рис. 14. Пронизывающие Каналы до макушки.

Используйте свой ум (сознание), чтобы помочь потоку энергии течь через Пронизывающие Каналы и через Микрокосмическую Орбиту, когда жемчужина достигает точки темени или промежности.

Практикуйте эту стадию две или три недели, пока не почувствуете, что обрели контроль над энергией.

Е. Вытягивание Трех Пронизывающих Каналов над Макушкой.

Установив полный контроль над энергией, вы сможете выводить жемчужину из макушки над телом. Начните практику с быстрого формирования новой жемчужины, как в практике Сплавления Пяти Элементов. Затем выполните Цикл Творения. Затем протолкните жемчужину вверх через Пронизывающие Каналы, чтобы быстро прочистить эти маршруты. Теперь вы готовы протянуть эти каналы над макушкой.

Опустите энергию в промежность и начните с Левого Пронизывающего Канала, поднимитесь вверх до левой стороны макушки. Вытолкните жемчужину из левой стороны макушки примерно на три-шесть дюймов (семь с половиной – пятнадцать сантиметров). Точно таким же образом вытолкните жемчужину из макушки через Средний и Правый Пронизывающий Канал (из средней и правой стороны макушки соответственно).

Каждый раз осознавайте энергетический шар, висящий примерно в шести-десяти дюймах (от пятнадцати до двадцати пяти сантиметров) над макушкой. Втяните и впитайте Небесную Энергию в жемчужину. Затем позвольте энергии мягко и медленно стечь в макушку, а потом в тело через все три Пронизывающие Канала до самой промежности.

4. Теперь Мужчины и Женщины начинают практиковать разными способами.

На этой стадии все Пронизывающие Каналы, а также каналы ног открыты, и теперь мужчины и женщины начинают разные практики. Сначала и тем и другим следует вспомнить Сплавление I и Цикл Творения, а также Пронизывающие Каналы Сплавления II и опустить жемчужину в промежность.

А. Мужчины: начинают поднимать жемчужину до Макушки.

Мужчины поднимают жемчужину из промежности вверх до макушки и затем из нее примерно на шесть дюймов (15 см). Почувствуйте, как ваша жемчужина подсоединилась к источнику более высокой энергии – Небесной Энергии. Втяните эту энергию в жемчужину. Затем опустите энергию обратно в тело. По мере того как она входит в макушку, позвольте жемчужине разделиться на три жемчужины. Почувствуйте, как энергия проникает через три отверстия на макушке головы. Почувствуйте, как она течет обратно в промежность через три Пронизывающих Канала, пронизывая все органы и железы.

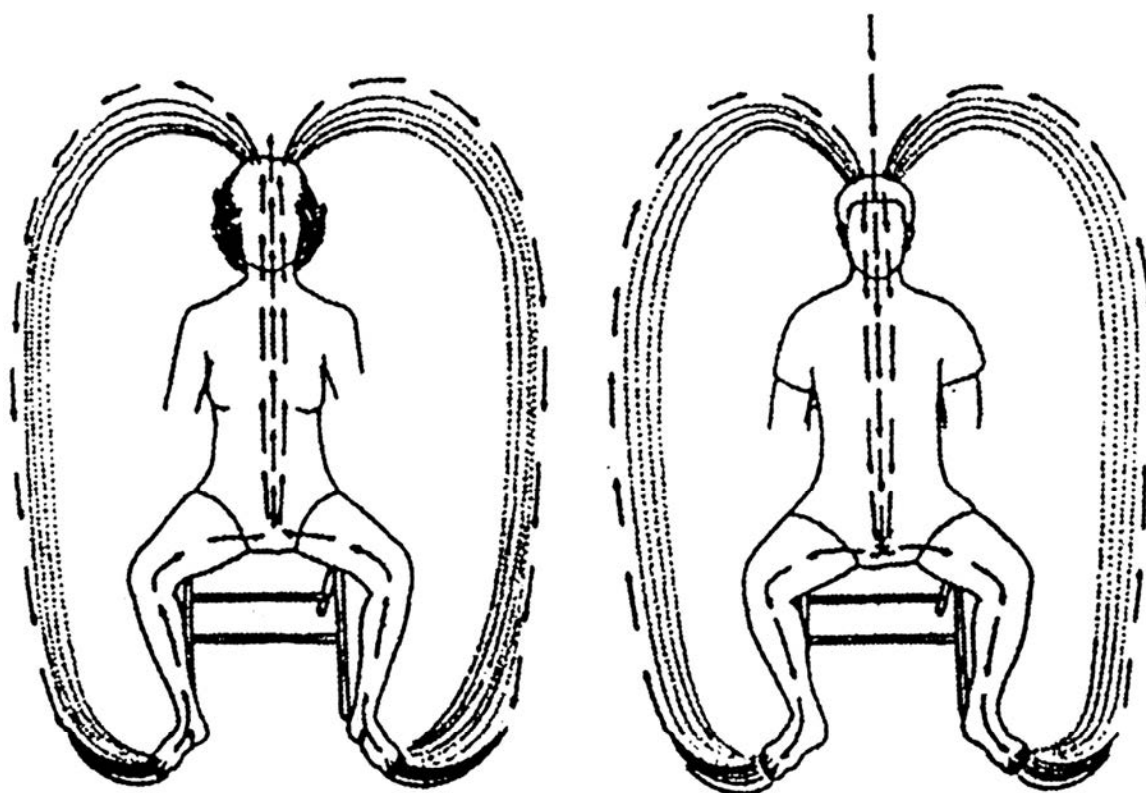
Из промежности мужчины будут проталкивать и направлять энергию вниз по задней поверхности обеих ног в ступни ног, а затем в землю на глубину примерно шести-двенадцати дюймов (пятнадцать-тридцать сантиметров). Почувствуйте связь с землей или заземление. Втяните Энергию Земли в подошвы ног, переместите ее в пальцы ног. Начните распылять энергию из десяти пальцев, выстреливая ее вверх в макушку, наподобие водопада, который падает не вниз, а вверх. Втяните жемчужину обратно в промежность и повторите процесс.

Выполните упражнение девять раз. Почувствуйте, что поток энергии, как магнитное поле, окружает ваше тело.

В. Женщины опускают жемчужину в ступни ног.

Женщины начинают опускать жемчужину в промежность, разделяют ее на две жемчужины и проталкивают их вниз по задней поверхности обеих ног через ступни в

землю на глубину примерно от шести до двенадцати дюймов (пятнадцать-тридцать сантиметров). Почувствуйте связь с землей или заземление и впитайте Энергию Земли в жемчужину. Затем втяните Энергию Земли в ступни ног. Поднимите энергию по передней поверхности ног в колени и обратно в промежность. По мере того как энергия поднимается по ногам, почувствуйте, как она проникает в кости.



Энергетический путь
Пронизывающих
Маршрутов для женщин

Энергетический путь
Пронизывающих
Маршрутов для мужчин

Рис. 15. Мужчины: начинают с поднятия жемчужины к макушке. Женщины: начинают с опускания жемчужины к ступням.

Распределите энергию по всем трем Пронизывающим Каналам и протолкните ее до самой макушки, представляя, будто она (энергия) движется по трехполосному шоссе. Почувствуйте, как энергия бьет из ма-

кушки, будто родник или фонтан, изливающийся из тела, вливающийся в подошвы ног, где он снова соединяется с энергетическим потоком земли. В то время как энергия находится снаружи, окружая тело, она также вбирает в себя чистую, светящуюся Космическую Энергию. Повторите эту медитацию девять раз.

С. Завершение Медитации.

И мужчинам, и женщинам следует закончить медитацию, собрав энергию в котле, закрутив по спирали и сконденсировав ее. Отдохните и сконцентрируйтесь на энергии в котле. Почувствуйте спокойствие и умиротворенность. Посидите некоторое время, ничего не делая.

Выполните Ци самомассаж.

На этом завершается практика Пронизывающих Каналов. Продолжайте выполнять эту практику в течение нескольких недель, пока не обретете контроль над ней.

Опоясывающий Канал

1. Теория Опоясывающего Канала

Опоясывающий Канал является техническим каналом силы и самообороны, он опоясывает тело энергией. Его круги защищают тело и ограждают энергию в пределах Микрокосмической Орбиты и Пронизывающих Каналов, отражая отрицательную энергию внешнего мира. Начиная с пупка, каждый Ци центр тела окружается и пересекается одним уровнем тянущегося Опоясывающего Канала.

Опоясывающий Канал также соединят вместе Управляющий, Функциональный Каналы и три Пронизывающих Канала. Поперечный разрез на уровне пупка

покажет точки соединения Опоясывающего Канала с другими Каналами, о которых вы узнали к этому моменту. В передней части тела Опоясывающий Канал соединяется с Функциональным Каналом. Проходя через левую сторону, он соединяется с Левым Пронизывающим Каналом. В точке Врата Жизни на спине он соединяется с Управляющим Каналом, Справа – с правым Пронизывающим Каналом. Круг завершается в передней части тела. Когда вы учитесь формировать жемчужину, выполняя практику Сплавления Пяти Элементов, вы вытягиваете энергию из передних, задних и боковых багуа и собираете ее в области пупка; тем самым закладываете основу для Опоясывающего Канала.

2. Процедура Формирования Опоясывающего Канала.

Вы начинаете с пупка и открываете Опоясывающий Канал в пупке / Мин-Мэнь, Солнечное Сплетение / Т 11, сердце Т 5/6, Горловой центр / С 7, Межбровье / Нефритовая подушка и Макушка, раскручиваете жемчужину в направлении против часовой стрелки, по мере того, как она движется вверх (по этому направлению движется земная энергия в Северном полушарии планеты Земля). Затем вы изменяете энергетический поток и закручиваете жемчужину в направлении по часовой стрелке по мере того, как вы движетесь вниз (по этому направлению движется небесная энергия в Северном полушарии планеты Земля) через указанные точки в пупок. Из пупка вы продолжаете двигаться вниз, в сексуальный центр, промежность, колени (вокруг обоих колен), в подошвы ступней (на небольшое расстояние в землю). В конечном итоге, вы снова меняете направление энергии и поднимаетесь вверх через каждую точку к пупку.

Примечание: Закручивание влево – это закручивание против часовой стрелки: закручивайте жемчужину против часовой стрелки по мере того, как вы двигаете ее вверх. Закручивание вправо – это закручивание по часовой стрелке: закручиваете жемчужину по часовой стрелке по мере того, как вы двигаете жемчужину вниз.

Жемчужина циркулирует в каждом Опоясывающем Канале девять раз. Обойдя вокруг каждой точки девять раз, вы вместе с жемчужиной внутренне пересечете каждый канал, перемещая ее из переднего (Функционального Канала) к заднему (Управляющему Каналу), назад к Среднему Пронизывающему Каналу, затем к левой стороне, к правой стороне и, наконец, к передней стороне. Это похоже на крест, который соединяет вместе все Каналы. Когда все каналы будут соединены, вы почувствуете себя очень устойчивыми и защищенными. Каждый раз заканчивайте упражнение в передней части тела и затем перемещайте жемчужину на следующий уровень Опоясывающего Канала.

3. Практика для Формирования Опоясывающего Канала.

А. Подготовка.

1. Сядьте прямо и почувствуйте, как ваши ноги касаются пола. Соедините ладони вместе и прикоснитесь языком к верхнему нёбу.

2. Выполните Внутреннюю Улыбку, Сплавление Пяти Элементов, а также Цикл Творения, чтобы сформировать жемчужину Сострадания, как в Космическом Сплавлении. Продолжайте практиковать Космическое Сплавление, посылая энергию через три Пронизывающих Канала (вниз в ступни ног и затем вверх в голову).

3. Осознайте все багуа и котел. Закрутите по спирали все энергии багуа в котле. Вращайте Энергию по спирали в котле, пока она не станет очень плотной и пока не образуется жемчужина.

В. Формирование Опоясывающего Канала.

1. Теперь вы готовы начать формировать Опоясывающий Канал.

Поднимите жемчужину из котла в пупок и, вращая жемчужину против часовой стрелки, направьте ее из пупка в левую сторону, затем к Вратам Жизни, в правую сторону и обратно в пупок.

Вначале вы можете использовать свою ладонь, чтобы помочь движению жемчужины, хотя ваша цель в том, чтобы использовать свои чувства для контроля ее движения. Накройте пупок правой рукой. Накройте левую сторону багуа левой ладонью. Затем переместите левую ладонь, чтобы накрыть Врата Жизни, и переместите правую ладонь, чтобы накрыть правую сторону багуа. В конце верните правую ладонь на пупок.

Вращайте жемчужину девять раз против часовой стрелки. Точно так же вращайте ее девять раз против часовой стрелки по мере того, как вы поднимаетесь.

2. Когда вы закончите вращать багуа девять раз, осознайте пупок. Осознайте канал пупка. Сформируйте крест, введя жемчужину из пупка в средний Пронизывающий Канал, затем во врата Жизни. Затем снова верните жемчужину в средний Пронизывающий Канал, переместите ее в левый Пронизывающий Канал, а оттуда в правый Пронизывающий Канал, обратно в средний Пронизывающий Канал, в конце верните жемчужину в пупок.

3. Переместите жемчужину вверх из пупка в левую сторону грудной клетки, на уровень солнечного сплетения. Начните закручивать жемчужину на уровне солнечного сплетения. Закручивайте жемчужину в направлении левой стороны через точку T11 на спине, двигаясь вправо, вернитесь в солнечное сплетение. Прокрутите девять раз и закончите, введя жемчужину в солнечное сплетение. Остановитесь на минуту, чтобы ощутить ее. Затем переместите жемчужину из солнечного сплетения (Функциональный Канал) в средний Пронизывающий Канал внутри и создайте внутренний крест с помощью жемчужины. Затем переместите ее в точку T11 (Управляющий Канал), обратно в средний Пронизывающий Канал, а оттуда в правый и левый Пронизывающие Каналы, в средний Канал и оттуда обратно в солнечное сплетение.

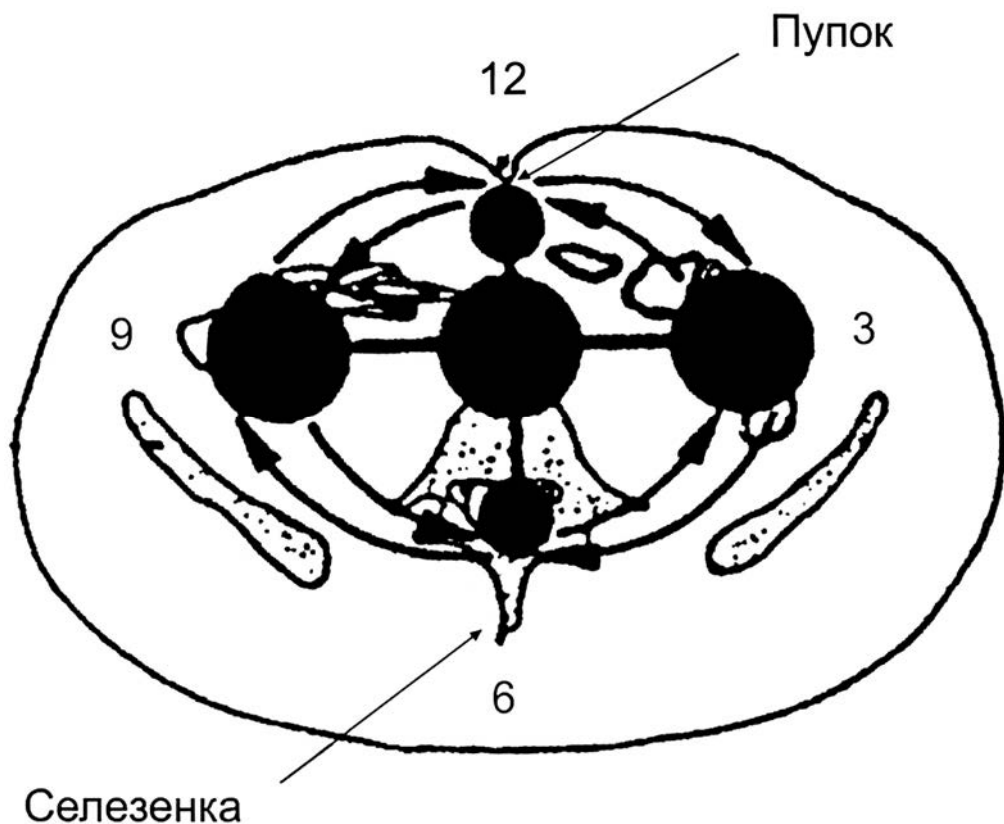


Рис. 16. Из пупка в средний Пронизывающий Канал, затем во Врата Жизни.

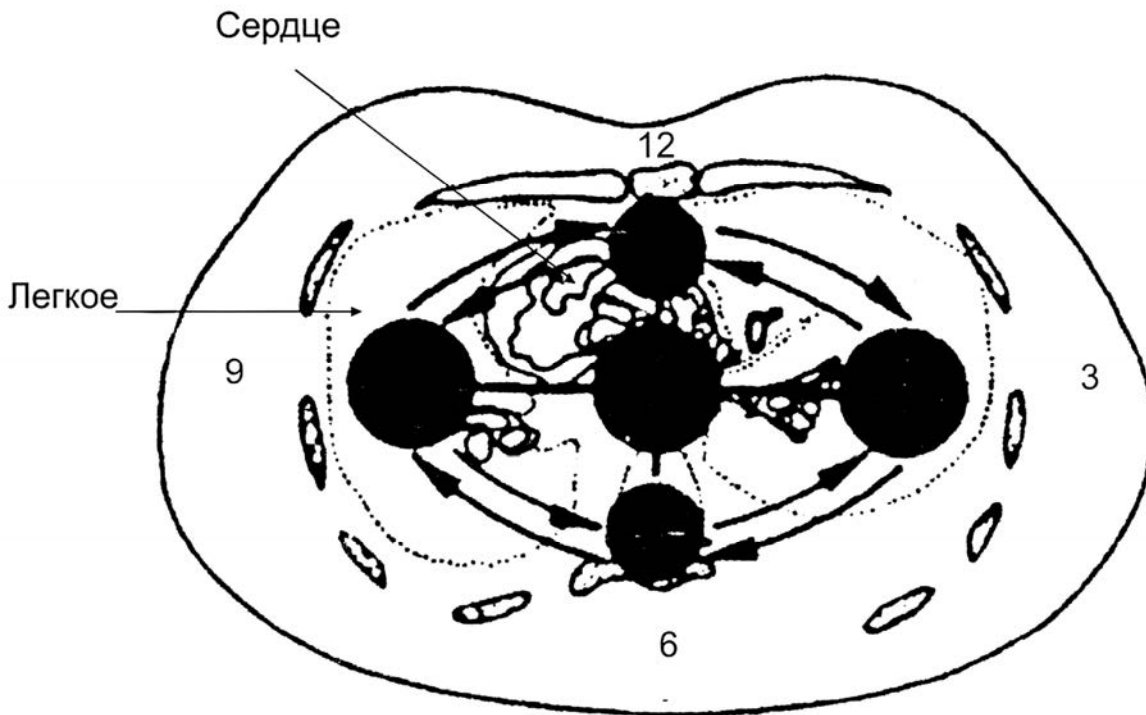


Рис. 17. Из солнечного сплетения в левую сторону грудной клетки на уровне сердца.

4. Преместите жемчужину из солнечного сплетения в левую сторону грудной клетки, на этот раз на уровень сердца. Вращайте девять раз в левую сторону, к точке Т-5/6, вправо и опять к сердечному центру. Так же сделайте девять кругов. Используя жемчужину, сформируйте внутренний крест, соединяющий все каналы вместе. Почувствуйте соединение канала.

5. Из сердечного центра поднимите жемчужину в левую сторону горлового центра на шее. Вращайте жемчужину в левую сторону и назад по направлению к точке С7, оттуда в правую сторону и к середине горлового центра девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать внутренний крест, соединяющий все каналы вместе в макушке.

6. Поднимайте жемчужину в верхний кончик левого уха на уровне межбровного центра. Вращайте жемчужину девять раз от левого уха назад к мозжечку, вправо (к верхнему кончику правого уха), вернитесь в меж-

бровный центр. Почувствуйте энергетический обруч, текущий вокруг межбровья, обеих ушей и затылка. Используя жемчужину, сформируйте внутренний крест, соединяющий все Каналы вместе. Возникает чувство, будто вы несете корону с крестом в центре, который соединяет ее части.

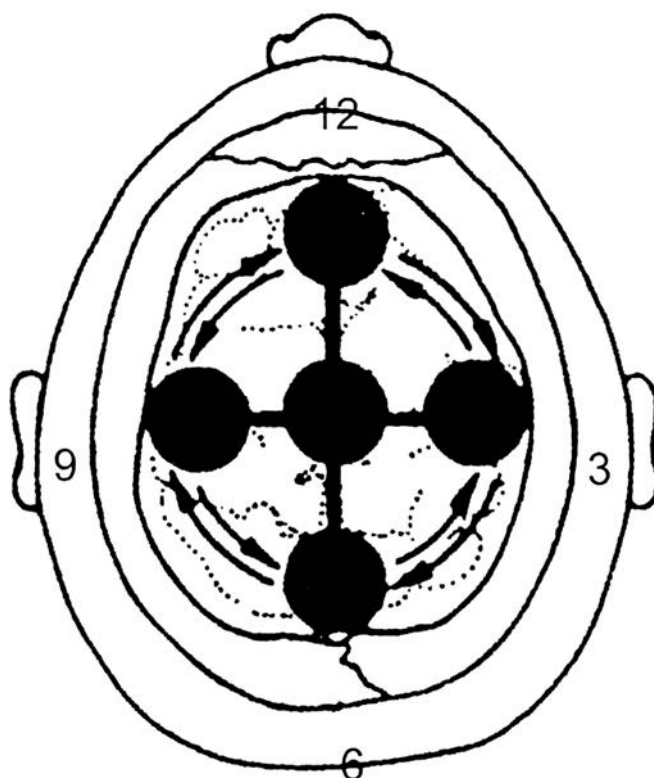


Рис. 18. Возвратите жемчужину в переднюю часть сексуального центра и соедините Каналы.

7. Из межбровья поднимите жемчужину в левую сторону макушки и вращайте энергию девять раз в направлении против часовой стрелки на макушке. В конце переместите жемчужину вперед. Используя жемчужину, сформируйте крест, соединяющий переднюю, заднюю и боковые стороны этого Опоясывающего Канала и всех Каналов вместе взятых.

8. Позвольте жемчужине подняться над макушкой и вращайте энергию девять раз в левую сторону, формируя венец энергии. Используйте жемчужину, чтобы пе-

ресечь ореол спереди – назад, слева – направо. Впитайте небесную энергию и соберите ее над головой.

9. Теперь измените направление энергетического потока на противоположное (по часовой стрелке), начинайте вращать спереди вправо, назад и влево. Вращайте ореолом девять раз и в конце приведите жемчужину вперед. Затем проведите крест спереди – назад, справа – налево. Закончите, введя жемчужину в переднюю часть ореола.

10. Затем переместите жемчужину обратно в правую сторону короны. Вращайте в правую сторону девять раз, перемещая жемчужину назад, влево и заканчивая каждый раз в передней части короны. Затем используйте жемчужину, чтобы начертить крест: спереди – назад и в обе стороны. Верните жемчужину в переднюю часть короны.

11. Опустите жемчужину в верхний кончик правого уха. Начните вращать энергию от правого уха к затылку, к верхнему кончику левого уха, к межбровью девять раз. Закончите в межбровье. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест: спереди – назад и в обе стороны на этом уровне, и верните жемчужину в межбровье.

12. Опустите жемчужину в правую сторону шеи на уровень горлового центра и начните вращать ее вправо к точке С-7 на задней стороне шеи, влево к передней части горлового центра. Вращайте девять раз и закончите спереди. Сформируйте крест: вперед – назад и в обе стороны и также закончите, введя жемчужину в переднюю часть центра.

13. Опустите жемчужину вниз, в правую сторону грудной клетки на уровень сердечного центра. Начните вращать жемчужину в направлении по часовой стрелке: вправо, назад и т.д. девять раз, заканчивая в передней части сердечного центра. Затем, используя жемчужину,

начертите крест: вперед – назад и в обе стороны. Снова верните жемчужину вперед.

14. Переместите жемчужину вниз, в правую сторону на уровень солнечного сплетения. Вращайте жемчужину девять раз к точке T-11 на спине, влево и обратно к солнечному сплетению. С помощью жемчужины, сформируйте крест: вперед – назад и в обе стороны. Еще раз верните жемчужину вперед в солнечное сплетение.

15. Опустите жемчужину вниз, в правую сторону на уровень пупка. Начните вращать ее назад к Вратам Жизни, влево и к пупку девять раз. Из пупка опустите жемчужину в котел, обратно во Врата Жизни и верните ее в котел. Используйте жемчужину, чтобы пересечь правую и левую стороны. Верните жемчужину в пупок.

16. Научившись контролировать жемчужину до этой стадии медитации, вы готовы переместить ее в сексуальный центр. Женщины опускают жемчужину в правую половину центра яичников. (Центр яичников расположен на три дюйма ниже пупка.) Мужчины опускают жемчужину из пупка в правую половину дворца спермы. (Дворец спермы расположен в полутора дюймах ниже пупка).

Вращайте по часовой стрелке назад к кресту, к левому бедру и к передней части центра яичников / дворцу спермы девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест: вперед – назад и в обе стороны на этом уровне. Верните жемчужину в переднюю часть сексуального центра и соедините Каналы.

17. Опустите жемчужину в правую сторону паховой области и вращайте ее по часовой стрелке вокруг точки промежности и нижних частей бедер девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в переднюю сторону, соединив каналы.

18. Переместите энергию вниз в правое колено и вращайте по часовой стрелке, в направлении задней

стороны обоих коленей, вокруг левого колена и к передней стороне (на полпути) обоих коленей девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, передвигая жемчужину к срединной точке между коленей и соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны из этой точки. Завершите, введя жемчужину в срединную точку впереди обоих коленей.

19. От передней стороны коленей переместите энергию вниз, к наружной стороне правой ступени, сразу под лодыжкой. Вращайте вокруг подошв ступеней девять раз, перемещая жемчужину по часовой стрелке к пятке правой ступни, к пятке левой ступни, к наружной стороне левой ступни, к передней (срединной точке) стороне обоих ступней. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Завершите, введя жемчужину в срединную точку впереди обеих ступней.

20. Переместите энергию из передней стороны ступней вниз, под землю и вращайте вправо (по часовой стрелке) девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест под землей, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в переднюю часть круга.

21. Впитайте Силу Земли и измените вращение под землей на противоположное (против часовой стрелки), перемещая жемчужину влево. Вращайте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Возвратите жемчужину в переднюю сторону.

22. Из передней части круга под землей начните перемещать жемчужину вверх, по направлению к внешней стороне левой ступни. Вращайте вокруг подошв обеих ступней девять раз, перемещаясь слева по направлению к левой пятке сзади, к правой пятке, к правой ступне и к передней (средней точке) обеих ступней.

23. Из передней стороны ступней, поднимите жемчужину вверх, в левое колено и вращайте ее против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне колен девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сделать ею крестообразное движение, соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в срединную точку между двумя коленями.

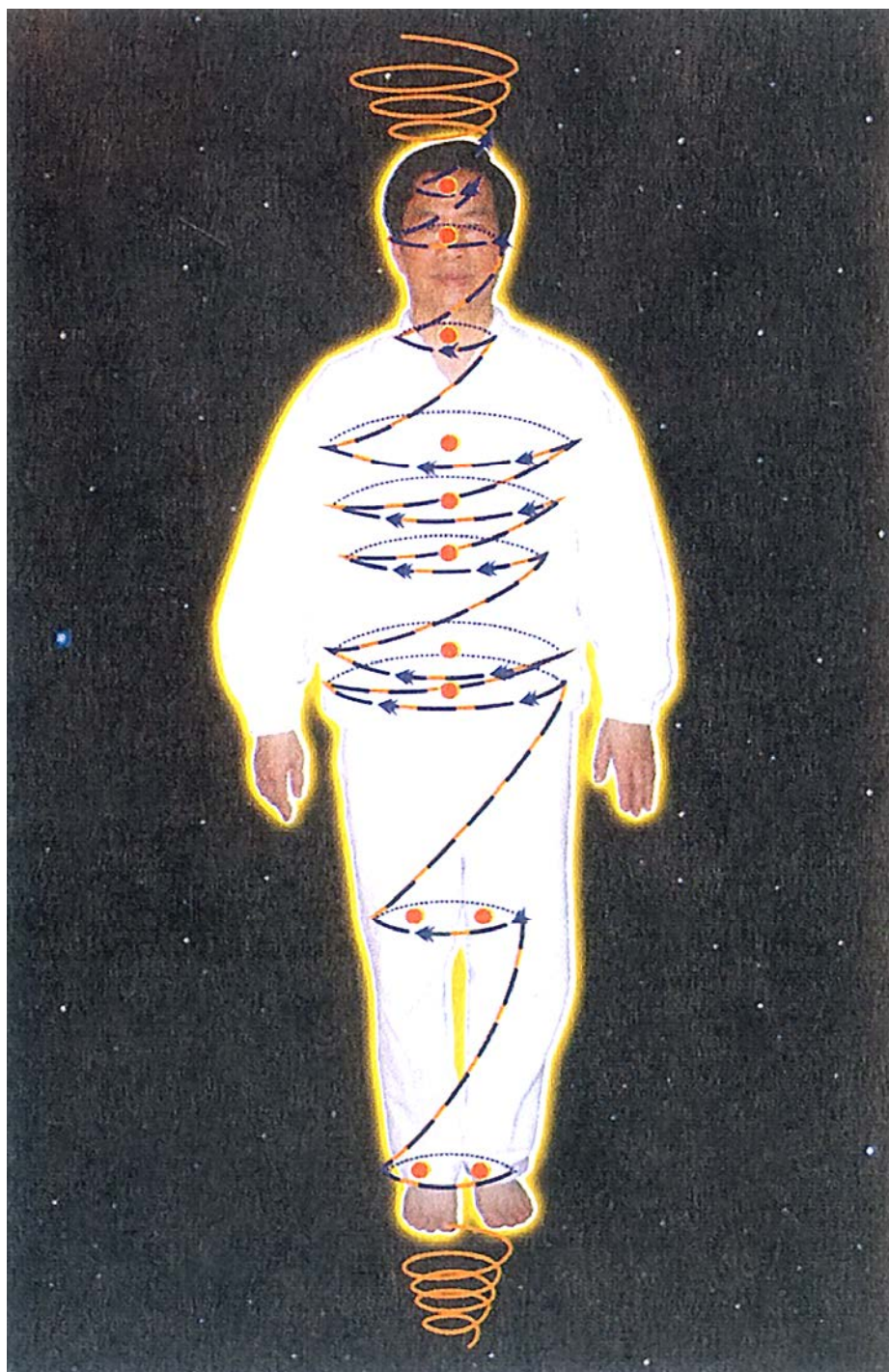


Рис. 19. Опоясывающий Канал.

24. Из передней стороны колен поднимитесь в левую сторону области паха. Вращайте против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне промежности девять раз. Используйте жемчужину, чтобы провести крестообразные линии, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Возвратите жемчужину в переднюю часть промежности.

25. Из передней части промежности переместите энергию в левое бедро и вращайте против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне центра яичников / дворца спермы девять раз. Используйте жемчужину, чтобы провести крестообразные линии, соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны. Закончите, введя жемчужину в переднюю часть дворца яичников / дворца спермы.

26. Верните жемчужину в пупок и котел.

4. Мужчины и Женщины с этого момента начинают практиковать разными способами.

Завершив практику открытия Опоясывающего Канала, мужчины и женщины начинают перемещать жемчужину разными способами. С этого момента начинайте практиковать следующим способом:

А. Мужчины: выстреливают жемчужину из Макушки и закручивают жемчужину вниз по спирали от Макушки.

Сначала поднимите жемчужину в макушку. Позвольте жемчужине выйти из темени на три – шесть дюймов (семь с половиной – пятнадцать сантиметров) над головой и вращайте ее девять раз влево (против часовой стрелки). Соберите Небесную Энергию и смешайте ее в жемчужине. Затем вращайте ее девять раз

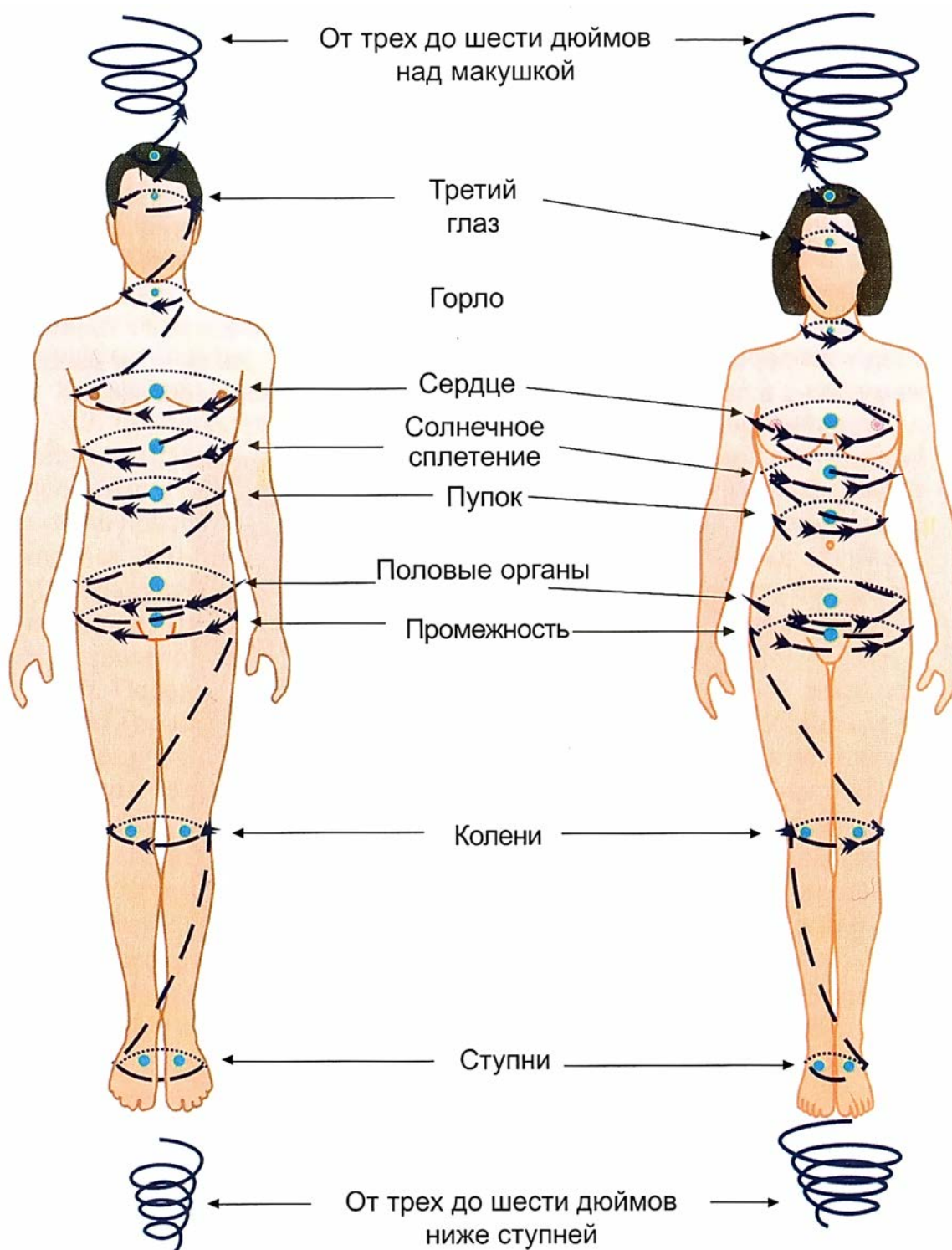


Рис. 20. Вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки.

по часовой стрелке и введите жемчужину обратно в темя и в правую часть макушки. Вращайте ее по часовой стрелке (назад, влево, вперед и т.д.) через каждый круг Опоясывающего Канала вниз до подошв ступней.

Опустите жемчужину в землю на шесть – двенадцать дюймов, чтобы собрать Энергию Земли и вращайте энергию девять раз по часовой стрелке. Измените направление, вращая девять раз против часовой стрелки. Возвратите жемчужину в переднюю часть макушки и затем обратно вниз к пупку и в котел таким же способом.

В. Женщины: Выстреливают Жемчужину в Землю и закручивают жемчужину по спирали вверх из Земли.

Сначала опустите жемчужину в подошвы ступеней. Переместите жемчужину в землю на шесть – двенадцать дюймов (15–30 см.) и соберите Энергию Земли. Вращайте энергию девять раз вправо (по часовой стрелке). Затем вращайте жемчужину девять раз против часовой стрелки и перемещайте жемчужину вверх через левую сторону каждого круга Опясывающего Канала, закручивая ее против часовой стрелки по направлению к макушке.

Выстрелите жемчужину из макушки и соберите небесную энергию. Вращайте энергию против часовой стрелки девять раз. Измените направление и вращайте жемчужину девять раз по часовой стрелке (справа – назад – влево – вперед). Затем опустите жемчужину обратно вниз, в правую сторону макушки. Продолжайте вращать энергию по часовой стрелке вниз через Опясывающий Канал в подошвы ступней. Таким же образом верните жемчужину в пупок и котел.

С. Завершение Медитации.

Отдохните. Вращайте по спирали энергию в котле, собирая и конденсируя ее. Снова отдохните и откинь-

тесь назад. Сложите руки на Дань-Тяне и почувствуйте внутри спокойствие и умиротворенность. Ничего не делайте и наслаждайтесь этими ощущениями.





*Слияние восьми
Психических Каналов*

*Открытие и запечатывание
Психических Каналов*

В этом разделе книги вы научитесь открывать и очищать Канал Большого Моста и Канал Регулятора, защищать позвоночник и энергетическое поле, запечатывать ауру и чувства. Вы также научитесь открывать макушку головы. И, наконец, вы научитесь трансформировать Микрокосмическую Орбиту, Пронизывающие Каналы и Опясывающий Канал в Энергетическое тело.

Сначала с помощью множества рисунков, вы научитесь находить местоположение точек Каналов Большого Моста и Регулятора и практически использовать их. Затем вы научитесь сосредотачиваться на потоке энергии в Каналах и открывать каждую точку, чтобы помочь свободному течению потока энергии. Практика Спинно-мозговой Микрокосмической Орбиты усилит и окутает энергией спинной мозг. Запечатывание Ауры позволит практикующему создать более плотную ауру и защитить физическое тело, а открытие энергии макушки головы поможет очистить мозг/ум и принимать более высокие вибрации.

Сплавление восьми Психических Каналов (Сплавление III)

Введение в практику

В практике *Сплавления III* вы должны будете обнаружить в себе и прочувствовать «Канал Большого регулятора» и «Канал Большого моста», которые, согласно древнекитайским медицинским воззрениям, действуют как связующие звенья между всеми разрозненными акупунктурными меридианами тела. Канал Большого регулятора связывает вместе все меридианы, а Канал Большого моста регулирует потоки энергии между меридианами. Во время практики *Сплавления III* вы будете работать с ними как с единым целым.

Все каналы подразделяются на каналы типа *инь* и каналы типа *ян*. К каналам типа *инь* относятся каналы: селезенки, печени, почек, легких, перикарда (окружающего сердце) и сердца. К каналам типа *ян* относятся каналы: желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, толстой кишки, тройного обогревателя (управляющего производством энергии) и тонкой кишки. Чтобы достичь равновесия в теле и, тем самым, дать возможность энергии течь более свободно, количеством энергии в каналах *инь* и *ян* нужно уметь управлять.

А. Канал Большого регулятора

1. Функции Канала Большого регулятора

Канал Большого регулятора имеет два аспекта – аспект *инь* и аспект *ян*. Аспект *инь* управляет перемещением энергии *инь*, а также кровью и внутренними частями тела. Аспект *ян* управляет перемещением энергии *ян*, а также занимается защитной энергией, сопротивлением внешним инфекциям и внешними час-

тями тела. Обычно, если аспект *ян* Канала Большого регулятора не сбалансирован, то человек легко простужается и у него поднимается температура; если не сбалансирован аспект *инь* Канала Большого регулятора, то человек страдает от болей в сердце.

2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора

а. Избыток энергии *ян*

Когда в Канале Большого регулятора энергия *инь* замедляется, энергия *ян* движется более быстро. Избыток энергии *ян* вызывает следующие проблемы: увеличение сочленений суставов и боли в них; холодные колени; параличи рук и ног; боли в спине и сбоку; болезненность мышц; боли в голове, шее и висках; жар; сыпи; ночной пот; столбняк; болезненные, красные глаза; простуды; нервное возбуждение.

б. Избыток энергии *инь*

Аналогично, когда в Канале Большого регулятора энергия *ян* замедляется, энергия *инь* движется более быстро. Избыток энергии *инь* вызывает следующие проблемы: боли в сердце; расстройство желудка с урчанием в животе; затрудненность глотания; боли в обеих сторонах груди; простудные заболевания; конвульсии.

Б. Канал Большого моста

1. Функции Канала Большого моста

Канал Большого моста регулирует количества энергии, используемые каждым меридианом. Если какой-либо из меридианов использует больше энергии, чем требуется для ее нормального течения, другие каналы испытывают недостаток энергии. Канал Большого моста также имеет аспекты *инь* и *ян*.

2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста

а. Избыток энергии *ян*

Когда поток энергии *инь* в Канале Большого моста замедляется, энергия *ян* движется более быстро. Избыток энергии *ян* вызывает следующие проблемы: негибкость спины и талии; неспособность нагнуться; увеличение бедер; сильные простуды; самопроизвольное потение; головные боли; боли в глазах; параличи рук и ног; срыгивание молока в детстве; глухота; эпилепсия; кровотечения из носа; распухание тела; боли в сочленениях суставов; вспотевание головы.

б. Избыток энергии *инь*

Когда поток энергии *ян* в Канале Большого моста замедляется, энергия *инь* движется более быстро. Избыток энергии *инь* вызывает следующие проблемы: удушье; болезненное мочеиспускание; урчание в животе; отрыжка; расстройство желудка; затрудненный стул; быстрая уставаемость; бессознательные действия.

В. Основные положения Сплавления III

Одни и те же акупунктурные точки, которые составляют каналы Большого регулятора и Большого моста, проходят вдоль правой и вдоль левой сторон тела, но поскольку процедура открытия этих каналов начинается с левой стороны тела, то будет рассказано только об этой стороне. Если левая сторона открыта, то правую открыть будет гораздо легче. Каналы открываются путем последовательного открытия каждой из точек, расположенных вдоль них. Когда вы в конечном счете пытаетесь открыть весь левый канал, вы помещаете правую руку на первую точку, а левую

Слияние 8-ми Психических Каналов

– на следующую; правая рука посылает энергию, а левая – принимает ее. Левая рука всегда перемещается к следующей точке, а правая рука покрывает ту точку, которую только что оставила левая. Этот метод «наложения рук» помогает более быстро открыть каналы, давая в то же время кинестетическую (основанную на движении) основу для изучения акупунктурных точек (рис. 10.1).

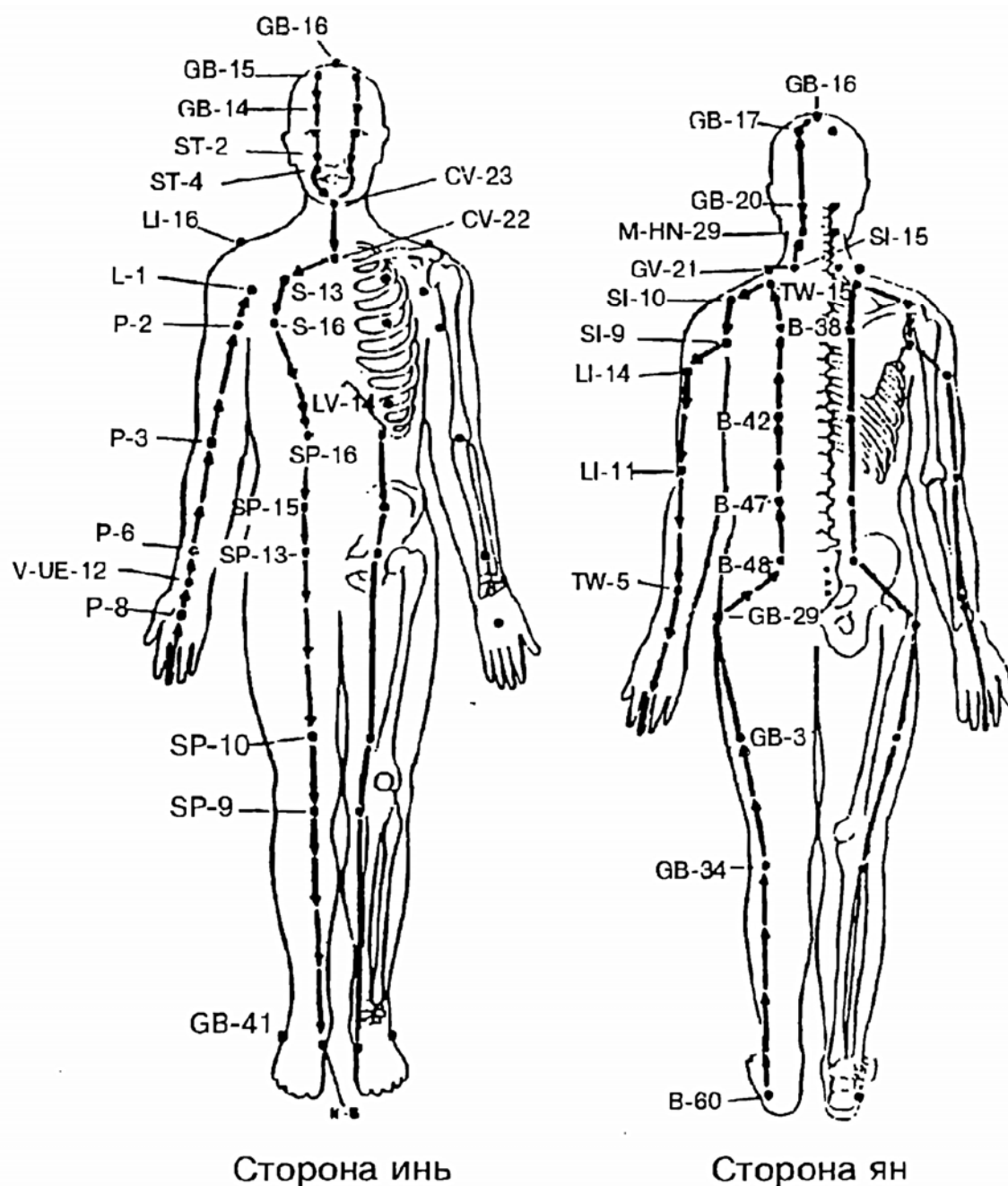


Рис.10.1. Каналы Большого регулятора и Большого моста

Практика сплавления III

Начинайте с левой передней (или *инь*) стороны точек меридиана желчного пузыря на голове. Сначала найдите местоположение и познакомьтесь с точками, которые представлены здесь по группам, затем следуйте представленному здесь методу открытия точек в группах.

А. Найдите местоположение точек от GB-17 до ST-4

1. GB-17 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Чжэнин – Правильное управление

Местоположение: Несколько позади центра верхней части головы, с левой и правой сторон (рис. 10.2).

Использование: Для лечения головных и зубных болей.

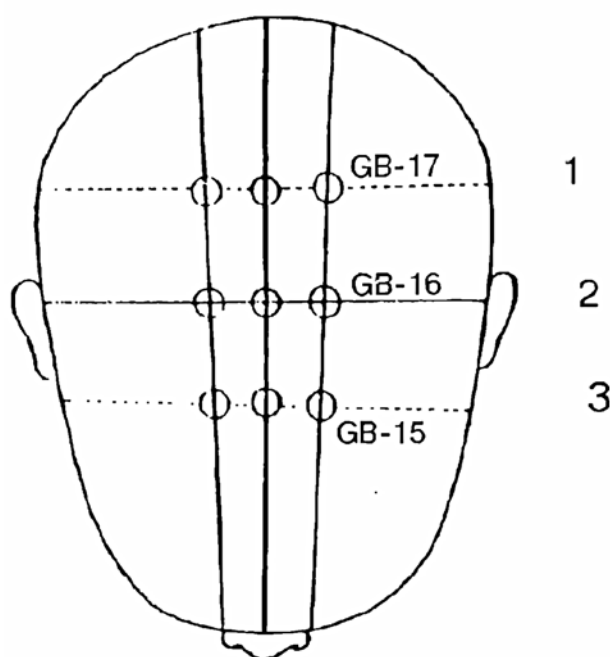


Рис. 10.2. Точки 1, 2, 3

2. GB-16 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Мучуан – Окно глаза
Местоположение: Около центральной точки верхней части головы, с левой и правой сторон (рис. 10.2).

Использование: Для лечения болезней глаз и отека лица (отекание в связи с задержкой воды в организме).

3. GB-15 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Линци – Временно проливающий слезы

Местоположение: В верхней части головы впереди центральной точки, с левой и правой сторон (рис. 10.2).

Использование: Лечение заложенного носа, проблем с глазами и припадков.

4. GB-14 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Янбай – Белая ян или Чистая ян.

Местоположение: На ширину пальца над бровью по прямой вертикальной линии от зрачка глаза (рис. 10.3).

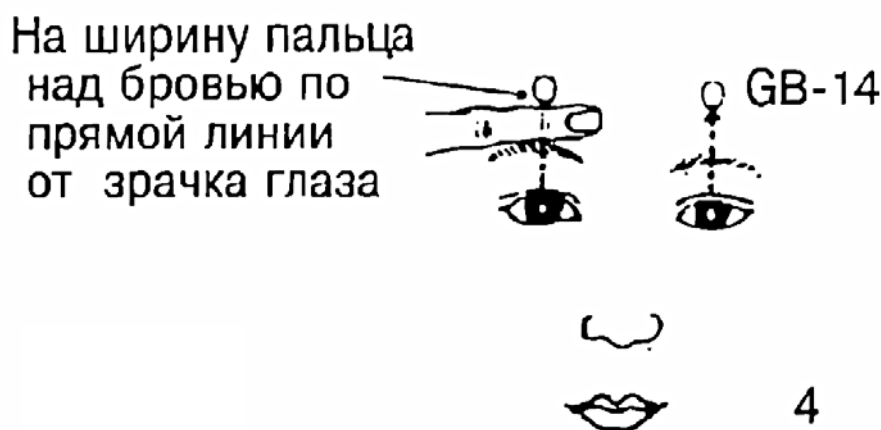


Рис. 10.3. Точка 4

Использование: Проблемы с глазами, такие как глаукома, ночная слепота, боли в передней части головы, паралич нервов лица, заложенный нос и припадки.

5. ST-6 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Сыбай – Белая четверка
Местоположение: Ниже глаза по прямой линии от зрачка (рис. 10.4).

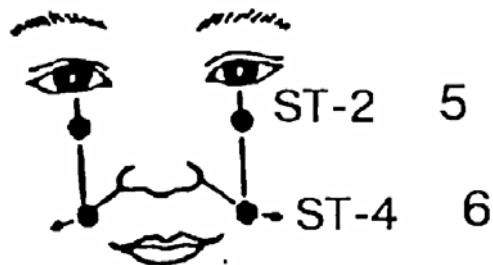


Рис. 10.4. Точки 5 и 6

Использование: Болезни глаз, зубные боли, параличи нервов лица, кровотечения из носа и простуды.

6. ST-4 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Дицан – Подземная со-
кровищница/

Местоположение: В точке пересечения прямой линии, идущей вниз от зрачка глаза к основанию скулы, и кривой линии, описывающей контур скулы (рис. 10.4).

Использование: Прочищает носовые проходы, излечивает простуды, зубные боли, проблемы с глазами, параличи лица, кровотечения из носа и слюнотечение.

Поднесите правую руку к макушке и средним пальцем надавите на точку GB-16, расположенную на полтора дюйма левее середины макушки. При надавливании точка будет болезненной. Надавите эту точку и отпустите; повторите еще раз; отдохните. Концентрируйте внимание на этой точке и чувствуйте ее.

Поместите средний палец на точку GB-16, указательный палец – на расстоянии в один дюйм, на точку GB-17, а безымянный палец также на расстоянии в один дюйм, но в другую сторону – на точку GB-15. Все три точки при надавливании должны быть болезненными.

Надавите на точку GB-14. Давите очень нежно, поскольку энергию *ци*, текущую через эту точку, очень легко почувствовать, возможно в виде боли. Если вы напряжены или испытываете беспокойство, то эта точка обычно заблокирована. Нахмурьте брови, как вы делаете, когда напряжены, и держите палец на этой точке, чтобы продемонстрировать, как можно воздействовать на поток энергии. Эта точка существенно связана с сознанием. Хороший поток энергии успокоит дух и прояснит зрение. При восстановлении правильного потока энергии в области точки GB-14 будет устранена одеревенелость шеи и лица, являющаяся следствием общей напряженности.

Надавите на точку ST-2. Вы можете почувствовать боль в области скулы. Надавите на точку ST-4 внутрь и слегка наружу. Эта точка также болезненна при надавливании. Вы можете почувствовать боль в зубах.

Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4

а. Одну за одной откройте каждую точку.

б. Пошлите вниз улыбку, сформируйте четыре *багуа* и практикуйте энергетические упражнения

Сплавления I. Сконденсируйте энергию в середине всех багуа.

в. Совершите циркуляцию энергии по Микрокосмической орбите, а затем приведите ее к голове. Наполните энергией макушку.

г. Средним пальцем правой руки нащупайте центр макушки и надавите на него. Сдвиньте палец влево на расстояние в полтора дюйма от центра макушки и надавите на точку GB-16. Наложите указательный палец на точку GB-17, расположенную на расстоянии около дюйма от точки GB-16, а безымянный палец наложите на точку GB-15, расположенную по другую сторону от той же точки.

д. Нажмите и отпустите все три точки несколько раз.

е. Переместите правый указательный палец и нажмите на точку GB-14 в середине лба над левым глазом. Когда вы найдете эту точку, спустите энергию из области макушки ко лбу. Почувствуйте поток энергии.

ж. Переместите правый указательный палец к точке ST-2 на скуле, находящейся на прямой линии, проходящей через зрачок глаза и точку GB-14. Почувствуйте, как энергия стекает по этой линии из макушки головы ко лбу и далее через глаз к точке ST-2 на скуле.

з. Переместите тот же самый палец в точку ST-4, расположенную около уголков рта. Снова опустите энергию по тому же маршруту к этой точке.

и. Теперь отнимите обе руки от этих точек, сожмите их вместе, как для медитации, и мысленно пройдите весь левый маршрут от макушки до точки ST-4. Удостоверьтесь, что все точки соединены друг с другом.

к. Отдохните. Пусть энергия течет сама собой.

В. Найдите местоположение точек от CV-23 до SP-4

**7. CV-23 (Сосуд зачатия, или
Функциональный канал)**

Традиционное название: Ляньцюань – Угловой источник.

Местоположение: Позади средней точки нижнего края подбородка (рис. 10.5). Зацепите большим пальцем за подбородок снизу и нажмите вверх и вперед.

Использование: Ларингиты, прочистка горла.

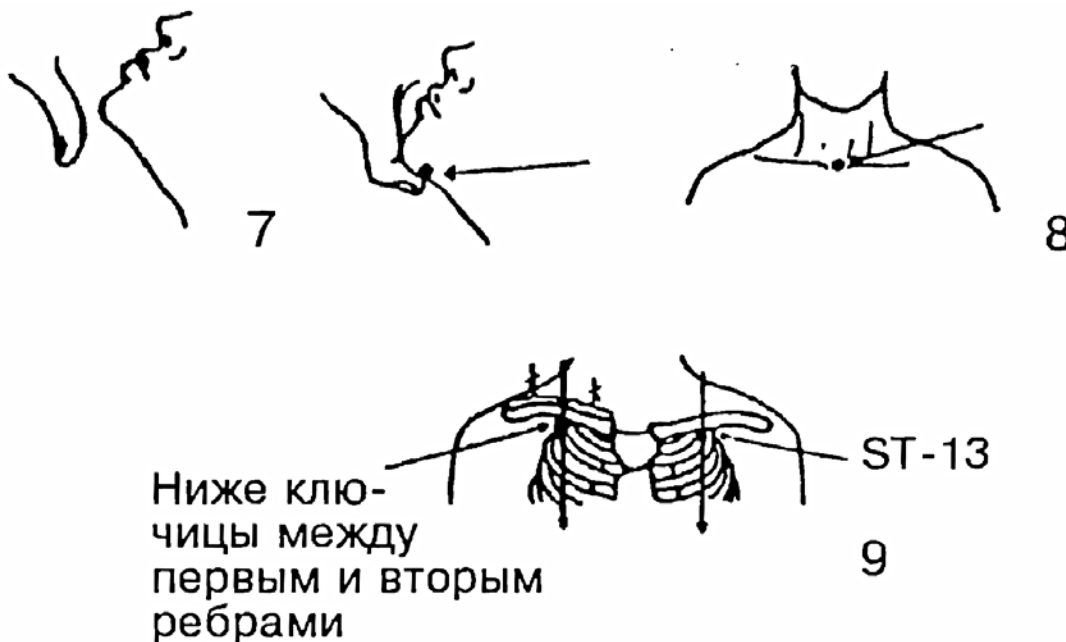


Рис. 10.5. Точки CV-23, CV-22, ST-13

**8. CV-22 (Сосуд зачатия, или
Функциональный канал)**

Традиционное название: Тяньту – Небесный выступ.

Местоположение: Наверху грудины в V-образном углублении (рис. 10.5). Надавливать вниз под углом 45 градусов.

Использование: Астма, бронхиты, кашель, простуженное горло, спазмы гортани. Эта точка освобождает дыхание и помогает восстановить правильное функционирование легких и бронхов. Энергия течет через грудную клетку после освобождения точки CV-22.

9. ST-13 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Циху – Дверь ци.

Местоположение: Ниже средней точки ключицы между первым и вторым ребрами (рис. 10.5). Вдавливайте прямо в тело. В этой точке испытывается боль или нечто вроде электрического удара.

Использование: Астма, бронхиты, боли в груди и спине, икота. Хороший проход через точку ST-13 позволяет хорошей энергии течь через грудную клетку.

Пройдитесь еще раз по точкам CV-23 – ST-13.

10. ST-16 (Меридиан желудка)

Традиционное название: Инчуан – Окно дыхания.

Местоположение: Между третьим и четвертым ребрами, одно ребро непосредственно над соском у мужчин, несколько выше у женщин (рис. 10.6). При нажатии ощущается некоторая болезненность, особенно у женщин.

Использование: Кашель, астма, опухоли в грудной клетке, боли в груди и желудке, жжение в сердце, поверхностное дыхание, меланхолия. Хороший поток энергии прочищает всю область грудной клетки и придает оптимизм.

11. LV-14 (Меридиан печени)

Традиционное название: Цимэнь – Ворота надежды.

Местоположение: В месте подсоединения хряща девятого ребра к восьмому ребру (рис. 10.6). Следуйте вдоль нижнего края грудной клетки от грудины до первого крупного выступа; затем следуйте по прямой линии, идущей вниз от соска. Точка пересечения этих линий и есть область точки LV-14. Нажимайте слегка вверх и в живот. При нажатии точка довольно болезненна.

Использование: Трудности с дыханием, боли в груди, понос, холера, расстройства, связанные с менопаузой, боли при родах, напряженность живота. Нажатие на точку LV-14 воздействует на печень, желчный пузырь и диафрагму. Традиционно используется для снятия болей после интенсивного бега и для избавления от икоты, отрыжки и храпа.

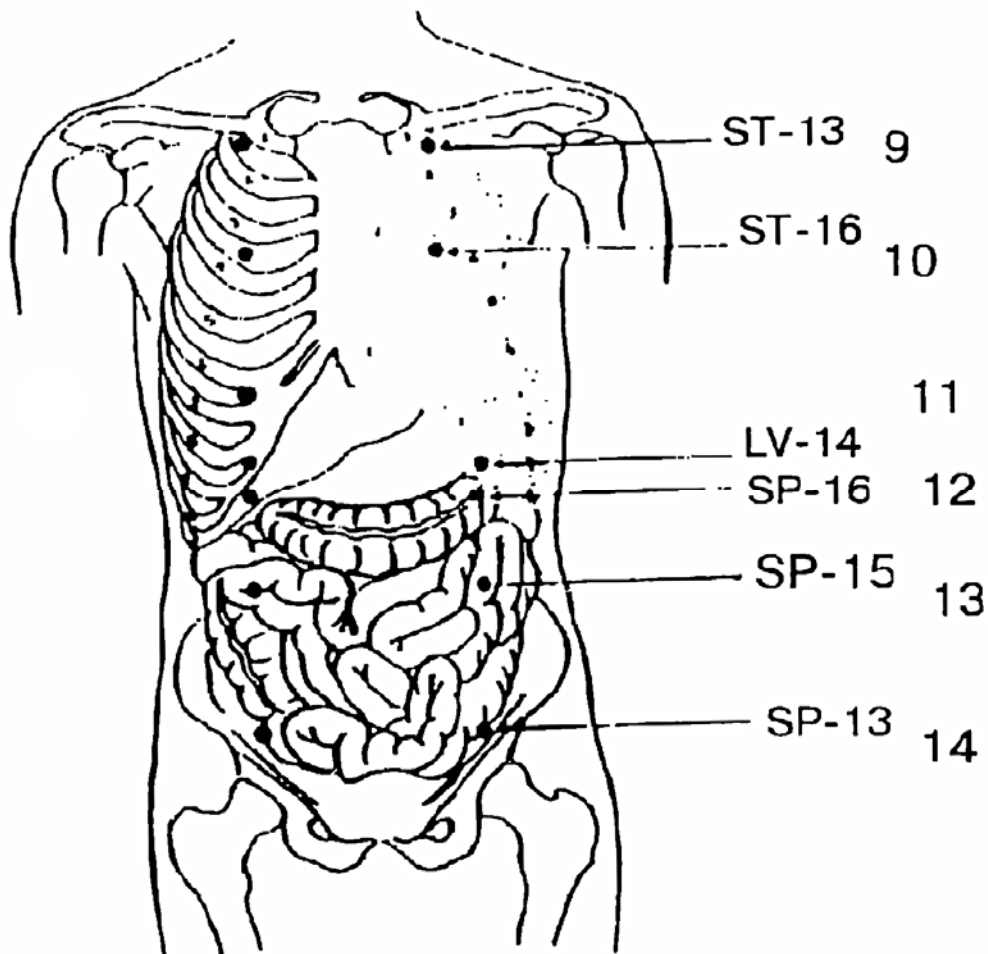


Рис. 10.6. Точки ST-13 – SP-13

12. SP-16 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Фуай – Печаль живота.

Местоположение: Ниже нижнего края грудной клетки в направлении вдоль прямой линии, опускающейся из соска (рис. 10.6). У женщин эта точка находится на одной линии с точкой ST-13 под ключицей и несколько ниже точки LV-14, расположенной на краю грудной клетки. У мужчин эта точка лежит ниже нижнего края грудной клетки на линии, проходящей через точки ST-13 и ST-16.

Использование: Боли в животе, запоры, дизентерия.

Пройдитесь еще раз по точкам LV-14 – SP-16.

13. SP-15 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Дахэн – Большая горизонталь. *Местоположение:* В сторону от пупка на вертикальной линии, проходящей через сосок (рис. 10.6).

Использование: Нервозность, дизентерия, запор, избыточное потовыделение, понос, боли в животе, параличи кишечника.

14. SP-13 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Фушэ – Проживание во дворце.

Местоположение: На ширину двух пальцев выше середины паха (рис. 10.6 и 10.7). Прижимайте пальцы плотно, но без избыточного давления. Нажатие ощущается как щекотка.

Использование: Боли и напряжения в животе, боли типа колик, аппендициты, запоры. Хороший поток энергии через точку SP-13 расслабляет область живо-

та, пах, бедра и половые органы, освобождает от менструальных судорог, несварения желудка и слабости кишечника.



Рис. 10.7. Точка SP-13

15. SP-10 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Сюехай – Море крови.

Местоположение: На ширину трех пальцев выше колена на внутренней стороне бедра (рис. 10.8). Поместите левую ладонь на коленную чашечку, указывая пальцами в сторону внутренней части ноги. Нажимайте внутрь большим пальцем. Точка чувствительна к надавливанию.

Использование: Ненормальная менструация, менструальные судороги, внутриматочное кровотечение, сыпи, несварение желудка. Хороший поток энергии через точку SP-10 обеспечивает правильное функционирование женских органов. Эта точка также расслабляет бедро и колено.

16. SP-9 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Иньлинцюань – Источник темной могилы

Местоположение: На внутренней стороне ноги ниже верхней части большеберцовой кости (рис. 10.8). Точка является очень чувствительной.

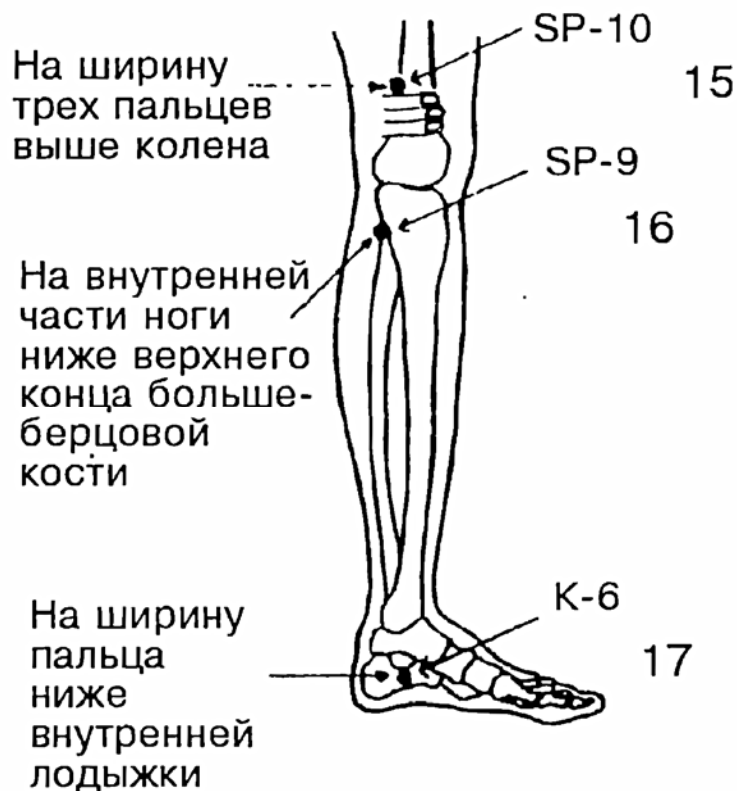


Рис. 10.8. Точки SP-10 – K-6

Использование: Боли в животе и растяжения, избыточные менструальные кровотечения, менструальные боли, боли в нижней части спины, опухоли. Хороший поток энергии через точку SP-9 расслабляет колени и ноги.

17. К-6 (Меридиан почек)

Традиционное название: Чжаохай – Сверкающее море.

Местоположение: На ширину одного пальца ниже внутренней стороны лодыжки. Точка чувствительна к надавливанию.

Использование: Душевные расстройства, бессонница, тонзиллиты, нарушения менструального цикла, эпилепсия, печаль. Эта точка помогает привести в равновесие аспект *инь* Канала Большого моста. Хороший поток энергии через точку К-6 уменьшает

проблемы с женскими половыми органами и почками. Надавливание на эту точку дает также глубокий освежающий сон.

18. SP-4 (Меридиан селезенки)

Традиционное название: Гунсунь – Внук.

Местоположение: На нижней части ступни, в углублении позади точки присоединения большого пальца (рис. 10.9). Точка чувствительна к надавливанию.

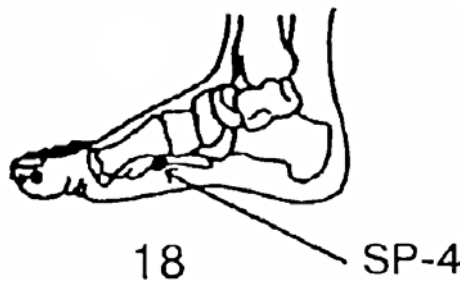


Рис. 10.9. Точка SP-4

Использование: Боли в сердце, боли в желудке, эпилепсия, рвота, понос, паралич большого пальца ноги и ступни, холодные ступни, судороги ног, напряжение в животе. Эта точка помогает уравновесить аспект *инь* в Канале Большого регулятора. Когда энергия хорошо течет через точку SP-4, энергия тела уравновешивается.

Г. Откройте левую сторону от точки GB-17 до точки SP-4

а. Стоя или сидя пошлите улыбку внутренним органам и пупку.

б. Сформируйте переднее и заднее *багуа* и точки сбора энергии. Сконденсируйте энергию в Котле.

в. Сформируйте правое и левое *багуа*, соберите энергию и сконденсируйте ее в Котле.

г. Переместите Жемчужину к промежности, введите ее в Микрокосмическую орбиту, ведите вверх вдоль позвоночника, приведите к макушке, а затем снова опустите к промежности. Вдыхайте и тяните энергию вверх на всем протяжении Левого Пронизывающего канала к макушке.

д. Поместите средний палец правой руки на макушку и сместите его на полтора дюйма влево к точке GB-16. Поместите указательный палец на расстоянии одного дюйма от среднего на точку GB-17 и безымянный палец на точку GB-15 на расстоянии около одного дюйма от точки GB-16. Вы должны почувствовать ток энергии по макушке от точки GB-17 к точке GB-15.

е. Надавите указательным пальцем левой руки на точку GB-14, расположенную непосредственно над бровью левого глаза. Пусть энергия течет от макушки ко лбу.

ж. Нажимайте указательным пальцем левой руки на каждую последовательную точку. Когда вы удаляете этот палец с каждой из точек, накрывайте ее указательным пальцем правой руки.

з. Прижмите указательный палец левой руки к левой скуле (точка ST-2), переместите туда энергию. Прижмите этот палец к уголку рта (точка ST-4) и переместите энергию. Поместите тот же палец на расположенную под подбородком точку CV-23 и почувствуйте, как энергия течет изо лба в эту точку. Когда энергия подойдет к этой точке, вы можете почувствовать в руке удары пульса или электричества.

и. Переместите указательный палец левой руки к находящейся над грудиной точке CV-22. Перемести-

те энергию в эту точку; используйте левый указательный палец для отслеживания маршрута энергии или используйте для соединения точек сознание.

к. Переместите правую руку к находящейся под ключицей точке ST-13 и левый указательный палец к расположенной непосредственно над соском точке ST-16. Отследите поток энергии от макушки ко лбу, к скуле, к уголку рта, к подбородку, затем к точке CV-22, к ключице и к точке ST-16 над соском.

л. Переместите левую руку вниз вдоль прямой линии, проходящей через сосок и ключицу, к точке LV-14, расположенной между восьмым и девятым ребрами. Почувствуйте, как энергия течет внутри вашего тела. Надавливайте, отпускайте и снова надавливайте до тех пор, пока не почувствуете в этой точке пульс, указывающий на то, что энергия пришла в эту точку.

м. Переместите левую руку к точке SP-16, расположенную ниже грудной клетки на прямой линии вниз от соска. Переместите энергию в эту точку.

н. Переместите левую руку к области паха в точку SP-13, расположенную над верхним концом берцовой кости на той же вертикальной линии, на которой расположены остальные точки. Почувствуйте, как сюда притекает энергия.

о. Переместите левую руку к точке SP-10, расположенной на внутренней стороне ноги непосредственно над коленом, и почувствуйте соединение. Переместите руку к расположенной ниже точке SP-9 и соедините ее с потоком энергии.

п. Теперь поместите ладонь левой руки на внутреннюю лодыжку (точка К-6). Почувствуйте присоединение. Переместите левую руку к нижней части ступни чуть позади основания большого пальца (точ-

ка SP-4). Когда энергия придет в эту точку, она может начать пульсировать.

р. Соедините обе руки и мысленно отследите весь путь от точки к точке.

с. Медленно откройте глаза. Когда энергия переходит от точки к точке, вы должны испытывать покой и умиротворенность.

Д. Найдите местоположение и откройте точки от К-1 до GB-20

19. К-1 (Меридиан почек)

Традиционное название: Юнцюань – Фонтанирующий источник.

Местоположение: В центре подъема свода стопы в углублении за основанием большого пальца (рис. 10.10). Место чувствительное.

Использование: Успокоение духа; открытие органов чувств.

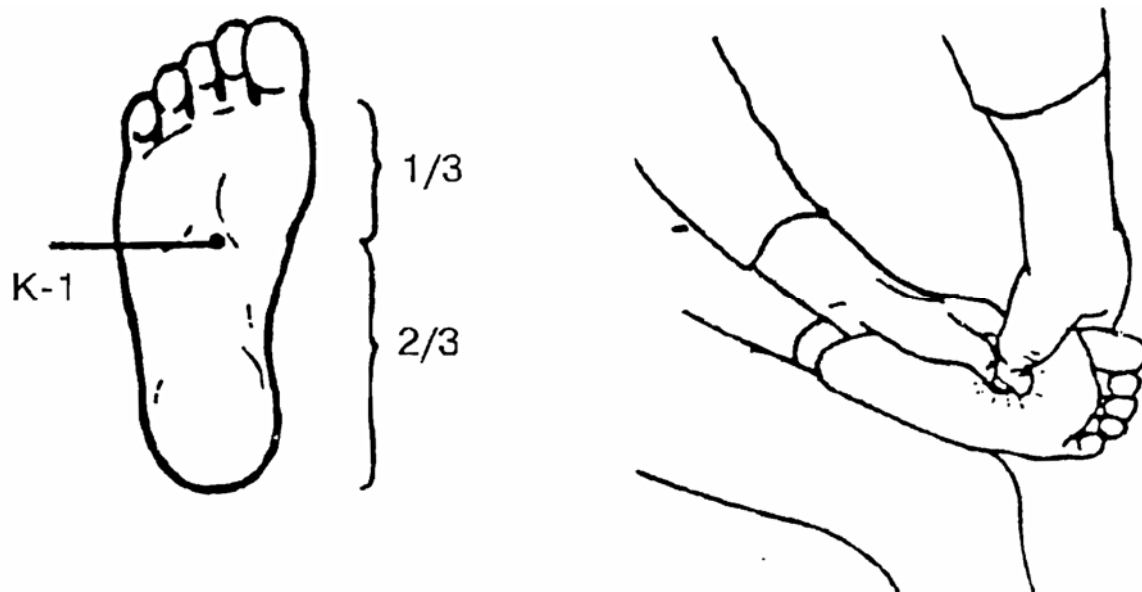


Рис. 10.10. Точка К-1

20. GB-41 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Линьци — Уход за плачущим ребенком.

Местоположение: На внешней стороне ступни на уровне первых фаланг пальцев между четвертым пальцем и мизинцем (рис. 10.11).

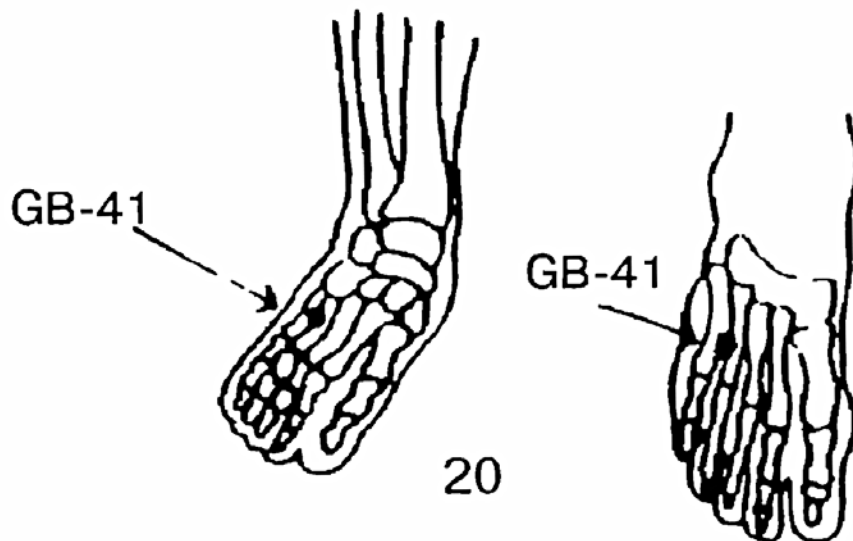


Рис. 10.11. Точка GB-41

Использование: Артриты, воспалительные процессы в груди, проблемы слуха, звон в ушах, нарушения менструального цикла, недостаточность молока в груди, головные боли, ревматизм, избыточное потоотделение, задержка воды в организме. Эта точка помогает уравновесить аспект *ян* Канала Большого регулятора и Опясывающих каналов.

21. В-60 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Куньлунь – Хранилище старшего брата.

Местоположение: На внешней стороне лодыжки, несколько ниже и позади таранной кости (рис. 10.12). Надавливайте прямо в боковую поверхность ступни.

Использование: Седалищная невралгия, боли в пояснице, параличи ног, головные боли.

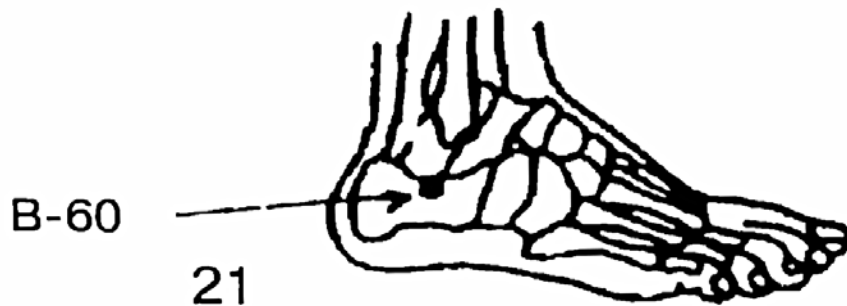


Рис. 10.12. Точка В-60

22. GB-34 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Янлинцюань – Источник могилы жизни.

Местоположение: На внешней стороне ноги в углублении чуть ниже верхнего конца малоберцовой кости (более тонкая кость голени) (рис. 10.13).

Использование: Ревматизм коленей, слабость в ногах, боли или параличи ног, болезненность после физических упражнений, головные боли, проблемы с желудком, запоры, напряженность нижней части спины, повышенная тревожность.

23. GB-31 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Фэнши – Город ветра.

Местоположение: Если стоять прямо с опущенными по бокам руками, то точка расположена позади бедра, там, где средний палец прикасается к ноге (рис. 10.13). Точка очень чувствительна к надавливанию.

Использование: Параличи ног, боли в коленях. Хороший поток энергии через точку GB-31 помогает расслабить колени, ноги, бедра и спину.

Пройдитесь еще раз по точкам от К-1 до GB-31.

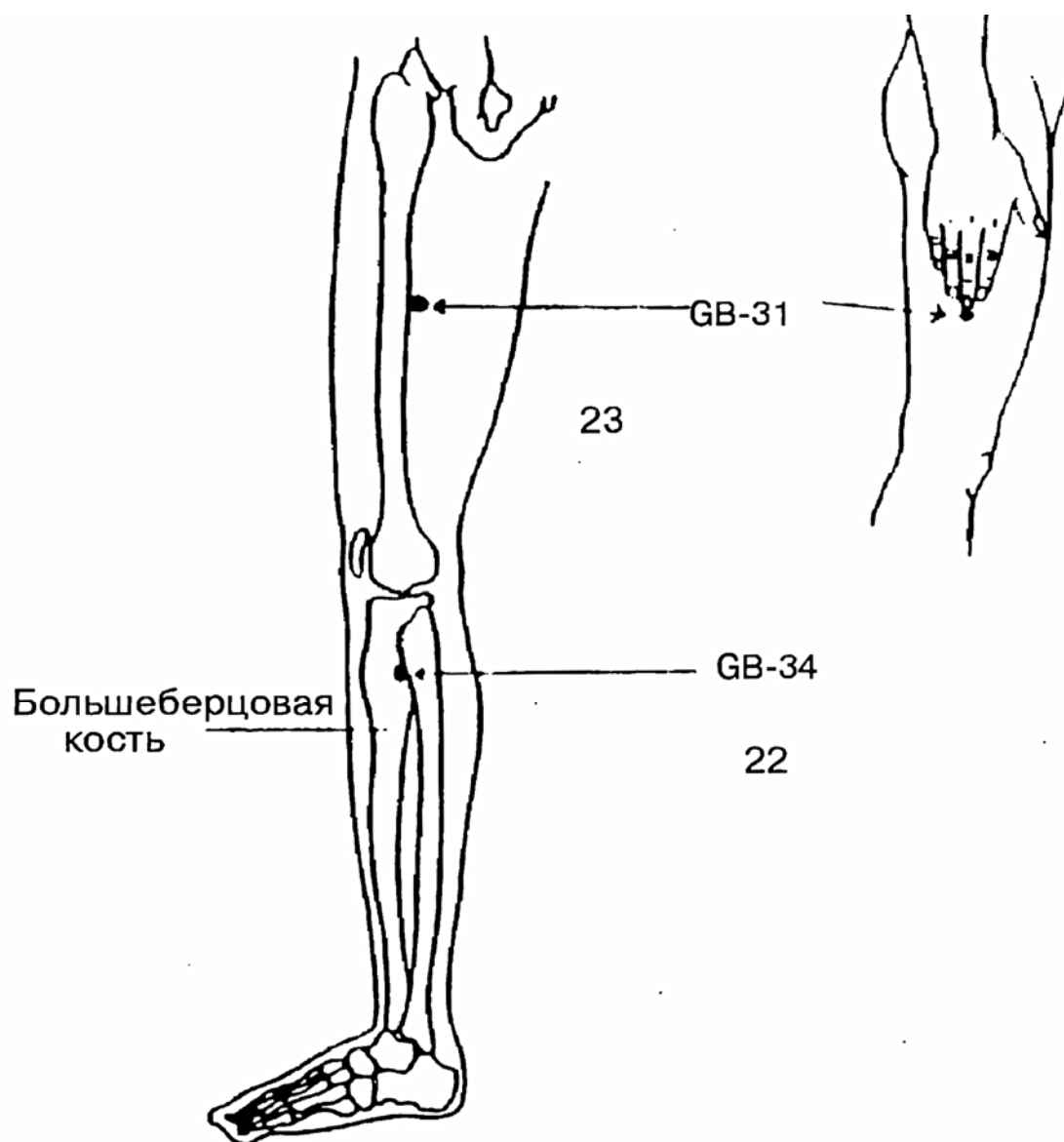


Рис. 10.13. Точки GB-31, GB-34

24. GB-29 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Цзюйляо – Распухшая кость.

Местоположение: В месте соединения бедренной кости с тазобедренным суставом (рис. 10.14).

Использование: Боли в бедрах и в нижних частях ног.

25. В-48 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Байхуан – Круглая ткань. ниже диафрагмы, матки или плаценты.

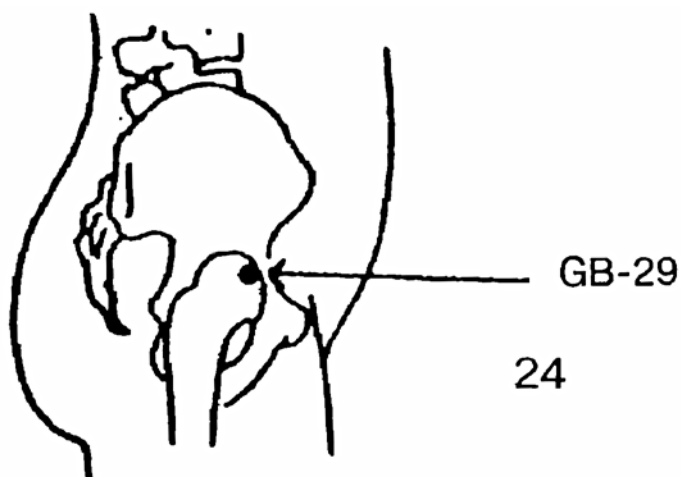


Рис. 10.14. Точка GB-29

Местоположение: На ширину двух пальцев от верхнего края крестца (рис. 10.15). Точка болезненна.

Использование: Расслабление области таза, проблемы с желудком, запоры, геморрой, проблемы с предстательной железой и мочеиспускательным каналом.

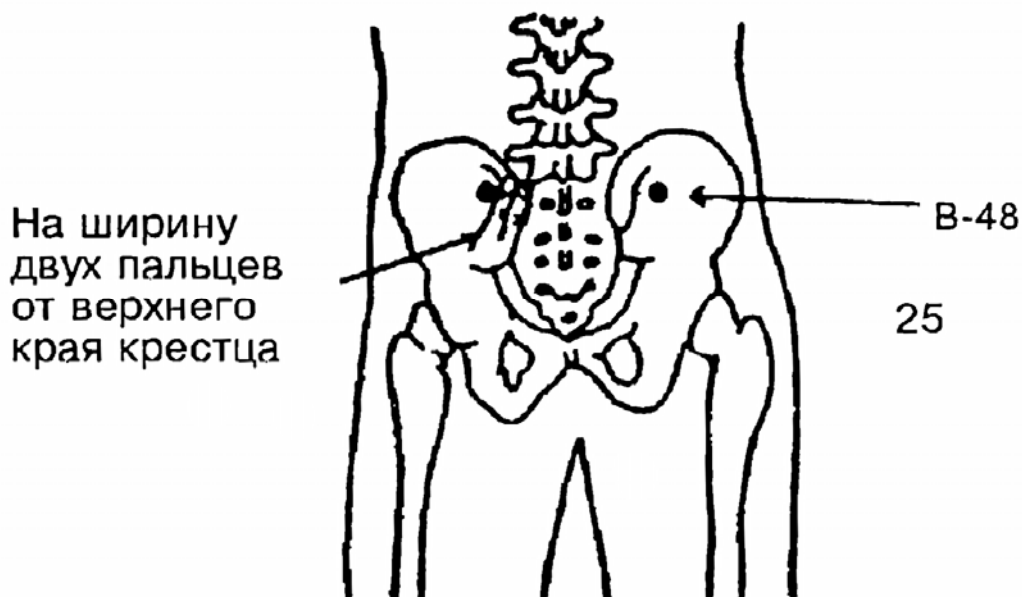


Рис. 10.15. Точка B-48

26. B-47 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Циши – Комната решения.

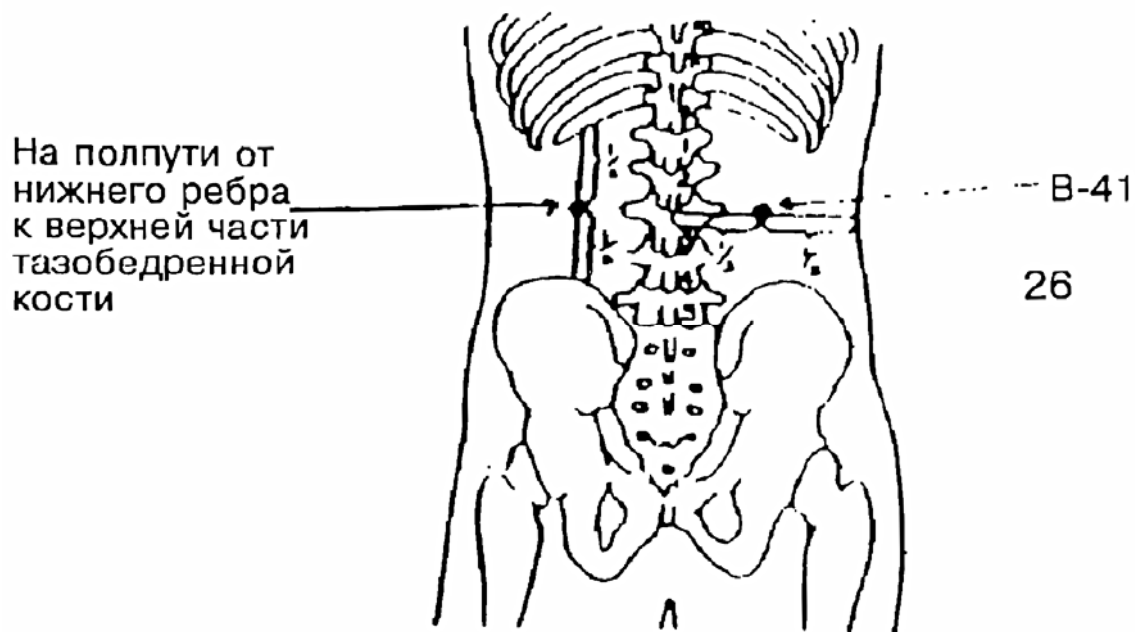


Рис. 10.16. Точка В-47

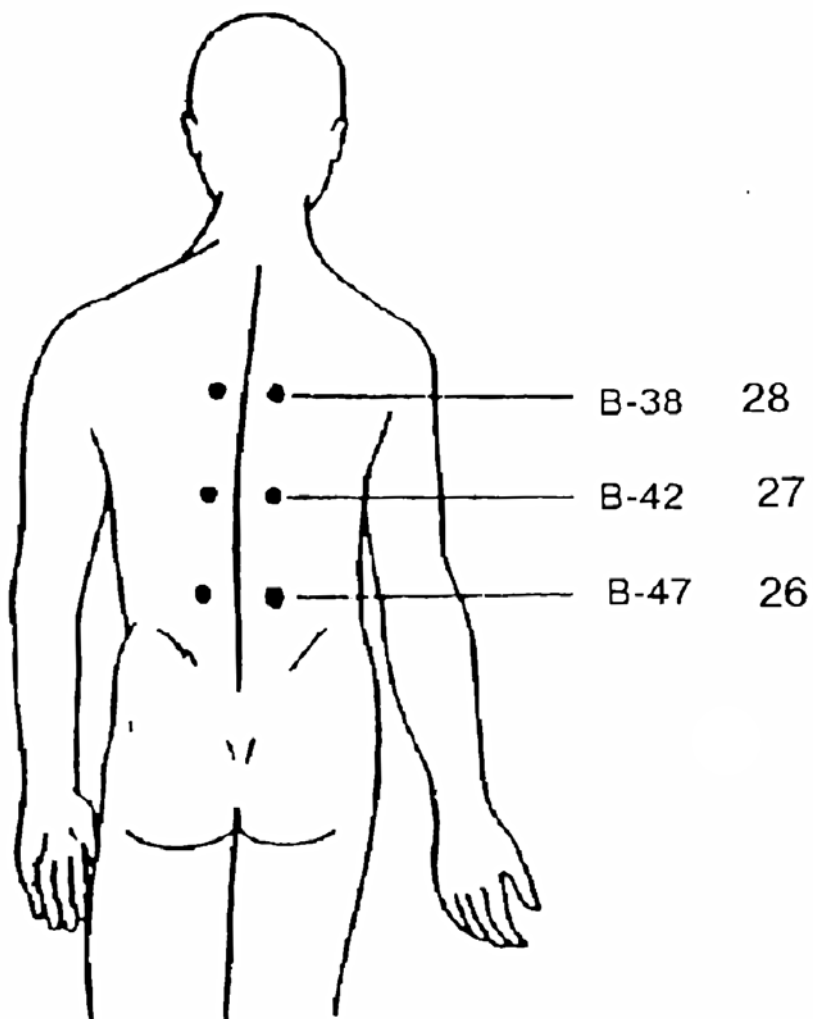


Рис. 10.17. Точки В-47 – В-38

Местоположение: На спине, на полпути между нижним ребром и верхней частью тазобедренной кости и на полпути между позвоночником и боковой частью талии (рис. 10.16 и 10.17).

Использование: Проблемы с желудком, отклонения в аппетите, проблемы с половыми органами, предстательной железой, мочеиспускательным каналом, почками. Хороший поток энергии через точку В-47 укрепляет нижнюю часть живота и расслабляет нижнюю часть спины.

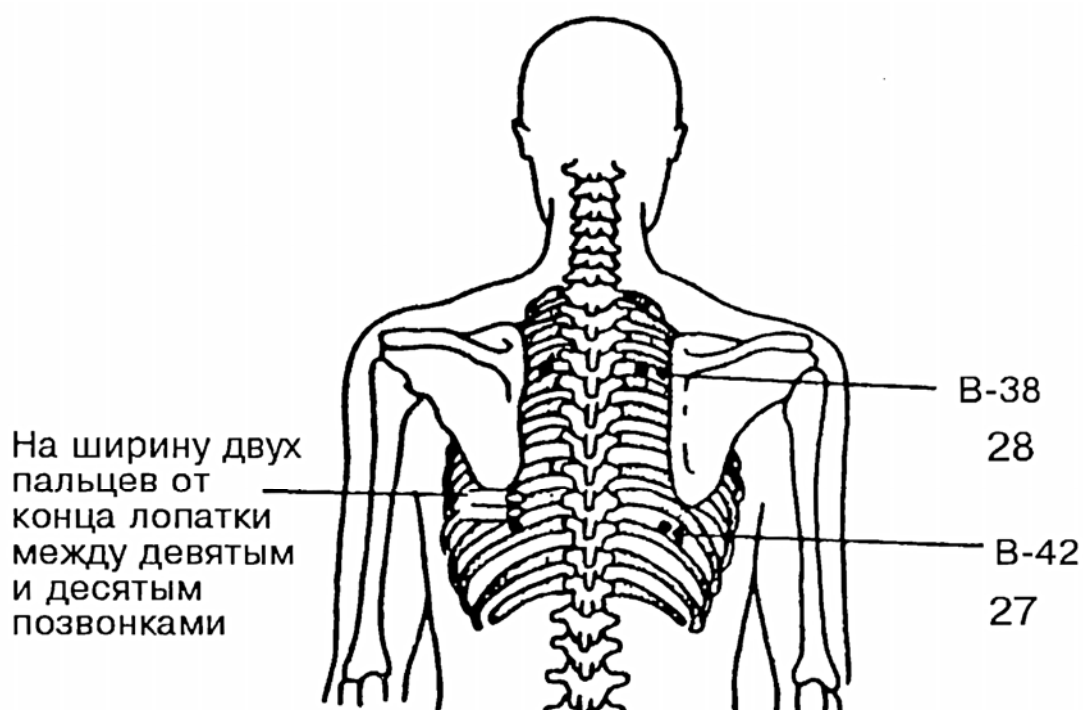


Рис. 10.18. Точки В-42 – В-38

27. В-42 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Хуньмэнь – Ворота души.

Местоположение: На спине, между девятым и десятым ребрами, на ширину около двух пальцев ниже нижнего края лопатки (рис. 10.17 и 10.18).

Использование: Боли в желудке, проблемы с печенью, чувство наполненности в груди, плохое пищеварение, обмороки. Нажатие на эту точку расслабляет спину и воздействует на диафрагму.

28. В-38 (Меридиан мочевого пузыря)

Традиционное название: Гаохуан – Жировая ткань между сердцем и диафрагмой.

Местоположение: На спине, между четвертым и пятым ребрами, между позвонником и левой лопаткой (рис. 10.17 и 10.18). Точка ощущается как узел напряженных мышц и является чувствительной к надавливанию.

Использование: Проблемы с легкими и кровообращением, расслабление шеи, верхней части спины и рук, трудности с дыханием, кашель, повышенная кислотность, усталость. Нажимание на эту точку укрепляет все тело. Это очень важная точка – она может быть использована для лечения многих заболеваний.

29. TW-15 (NTB-15)

(Меридиан тройного обогревателя)

Традиционное название: Тяньляо – Борозда небес.

Местоположение: Над лопаткой со стороны шеи (рис. 10.19).

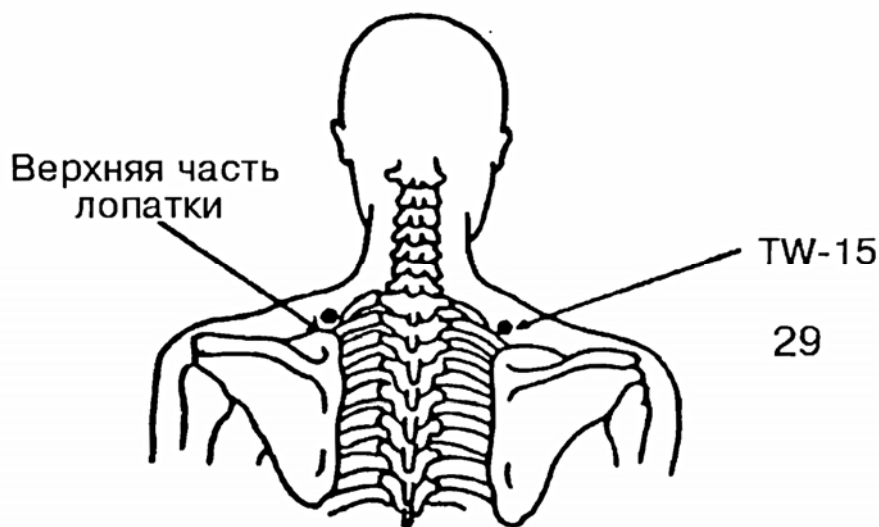


Рис. 10.19. Точка TW-15

Использование: Боли в лопатках, спине и шее, жар.

30. SI-10 (Меридиан тонкой кишки)

Традиционное название: Хаошу – Отверстие в лопатке. *Местоположение:* На спине, на лопатке, непосредственно над подмышкой (рис. 10.20).

Использование: Простуды, неспособность двигать рукой, болезненность в руках, перенапряжение, боли в плечах.

31. SI-9 (Меридиан тонкой кишки)

Традиционное название: Цзяньчжэнь – Целомудрие плеч.

Местоположение: На спине, непосредственно над подмышкой (рис. 10.20).

Использование: Проблемы с плечами, параличи верхних конечностей, избыточное потоотделение в подмышках, боли в лопатках, зубные боли, глухота, опухоли в местах соединения суставов.

Пройдитесь еще раз по точкам от GB-29 до SI-9.

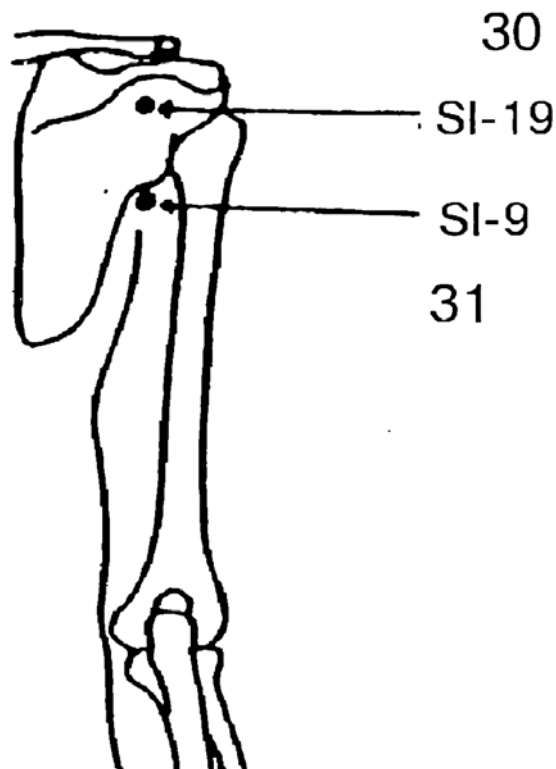


Рис. 10.20. Точки SI-10 – SI-9

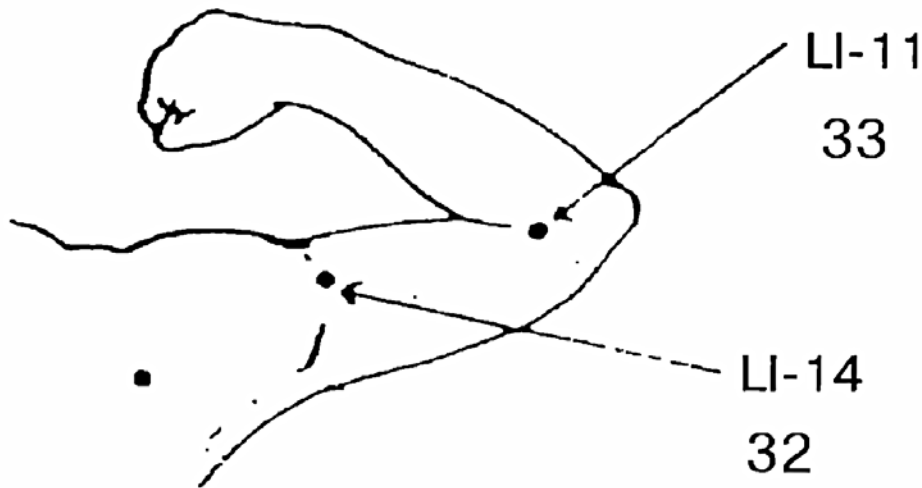


Рис. 10.21. Точки LI-14 – LI-11

32. LI-14 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Бинао – Рука и лопатка.

Местоположение: На верхней части руки, над средней точкой между плечом и локтем (рис. 10.21).

Использование: Прочищает каналы и улучшает зрение, устраняет проблемы с руками, плечами и глазами.

33. LI-11 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Цюйчи – Извилистый пруд.

Местоположение: На передней части руки внутри локтевого сгиба (рис. 10.22).

Использование: Повышенная температура при простудах, артриты в руках, параличи, повышенное давление, жар, анемия, аллергии, проблемы с кожей.

34. TW-5 (Меридиан тройного обогревателя)

Традиционное название: Вайгуань – Внешние ворота.

Местоположение: На ширину двух пальцев выше запястья на внешней стороне руки (рис. 10.23).

Использование: Циркуляция застойной *ци*, лечение и облегчение при общих простудах, высокой температуре, пневмонии, глухоте, бессоннице, головной боли, жесткой шее, параличах.

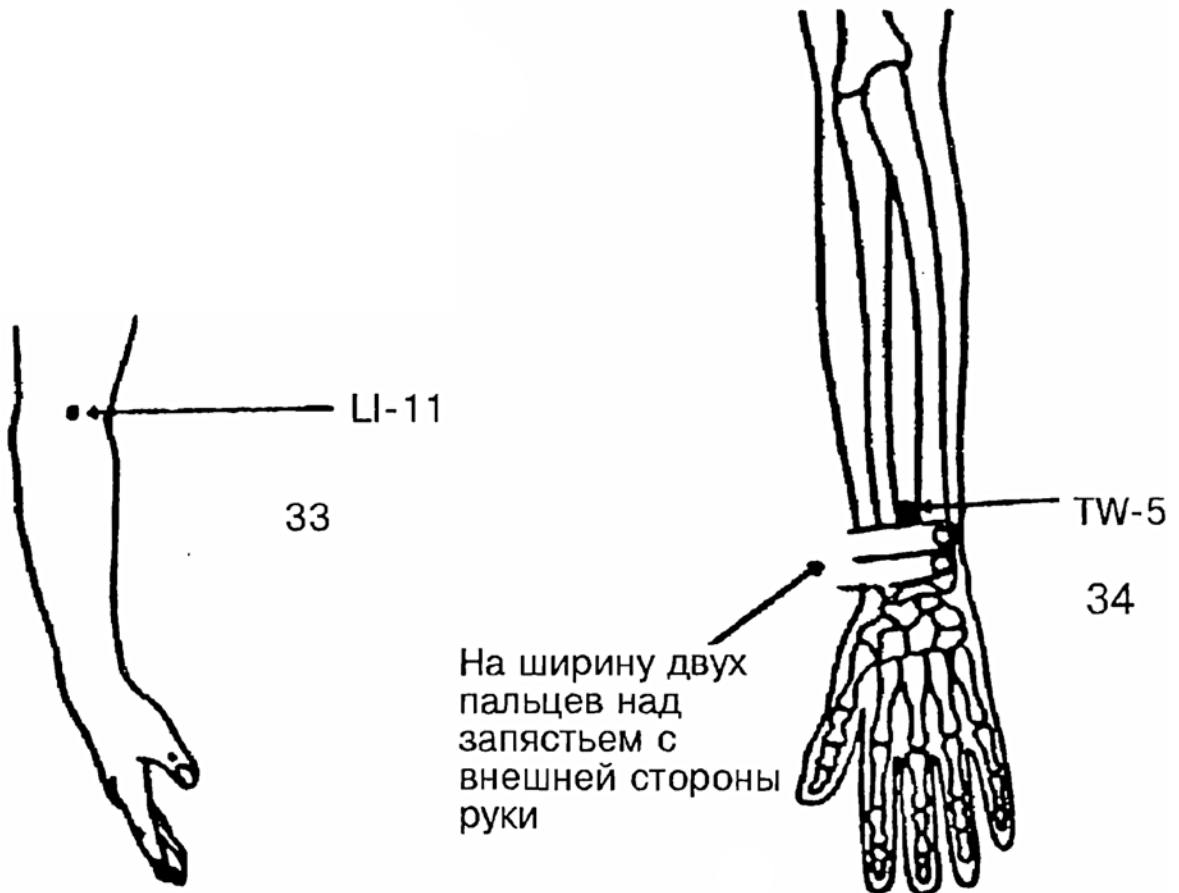


Рис. 10.22. Точка LI-11

Рис. 10.23. Точка TW-5

35. P-8 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Лаогун – Дворец труда.

Местоположение: В центре ладони (рис. 10.24).

Использование: Охлаждения сердца, переохлаждения, тепловой удар, боли в груди.

36. M-UE-12 (Внемеридианная точка — экстра)

Традиционное название: Нэйянци – пруд внутренней ян.

Местоположение: В центре внутреннего сгиба запястья (рис. 10.24).

Использование: Параличи, судороги у детей.

37. P-6 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Нэйгуань – Внутренние ворота.

Местоположение: На два пальца выше запястья с внутренней стороны руки (рис. 10.24).

Использование: Успокоение сердца и духа, регулирование *ци*, ревматические болезни сердца, рвота, боли в груди и желудке.

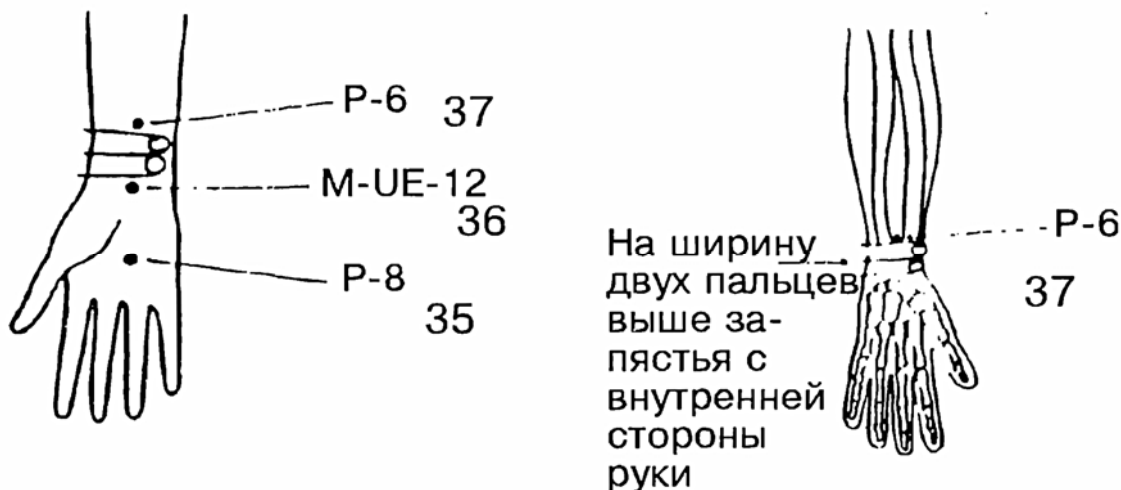


Рис. 10.24. Точки P-6 – P-8

38. P-3 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Цюйцзэ – Извилистое болото
Местоположение: На середине локтевого сгиба с внутренней стороны руки (рис. 10.25).

Использование: Открывает *ци* сердца, рассеивает тепло, регулирует работу кишечника, желудочно-кишечные проблемы, бронхиты, тепловой удар.

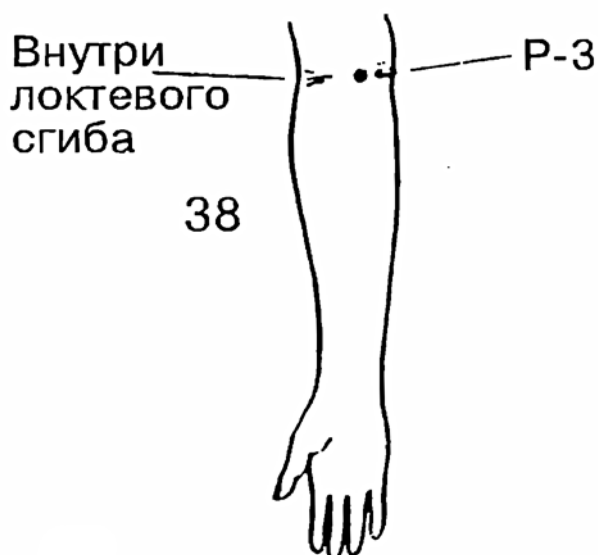


Рис. 10.25. Точка P-3

39. P-2 (Меридиан перикарда)

Традиционное название: Тяньцюань – Небесный источник.

Местоположение: Рядом с подмышкой на передней стороне руки, в пределах бицепса (рис. 10.26).

Использование: Кашель, учащенное сердцебиение, боли в груди.

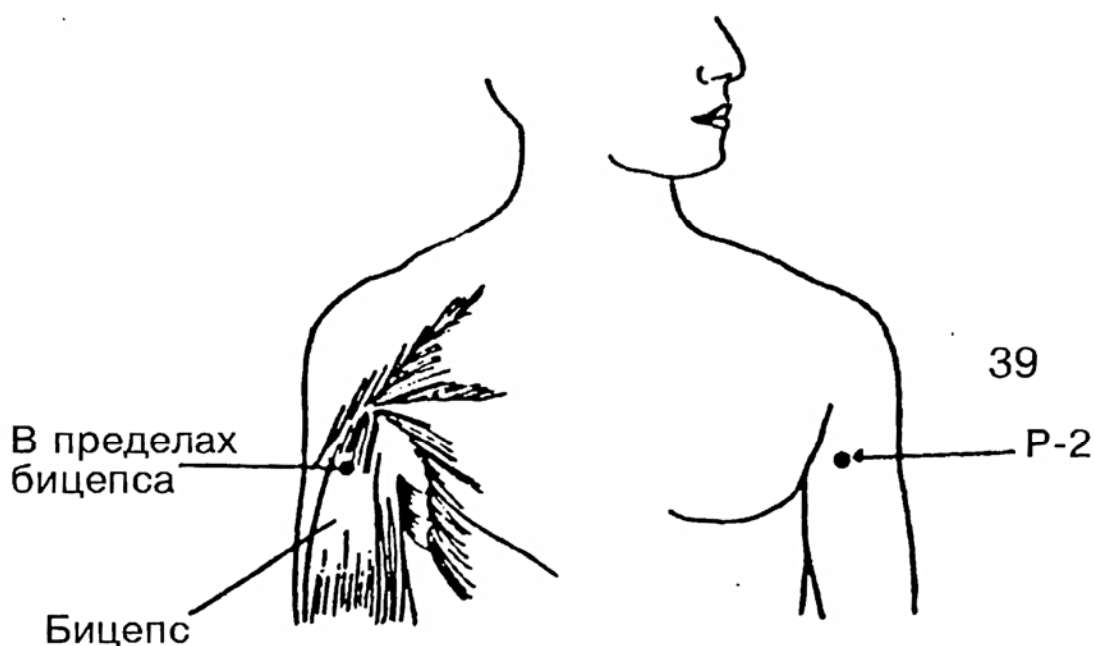


Рис. 10.26. Точка P-2

40. L-1 (Меридиан легких)

Традиционное название: Чжунфу – Средняя резиденция.

Местоположение: На внешней стороне верхней части груди ниже ключицы.

Использование: Бронхиты, пневмония, астма, туберкулез, кашель, блокированное горло, заложенный нос.

Пройдитесь еще раз по точкам от LI-11 до L-1

41. LI-16 (Меридиан толстой кишки)

Традиционное название: Фусу – Обнаженный гребень горы.

Местоположение: В углублении плеча на конце ключицы (рис. 10.27).

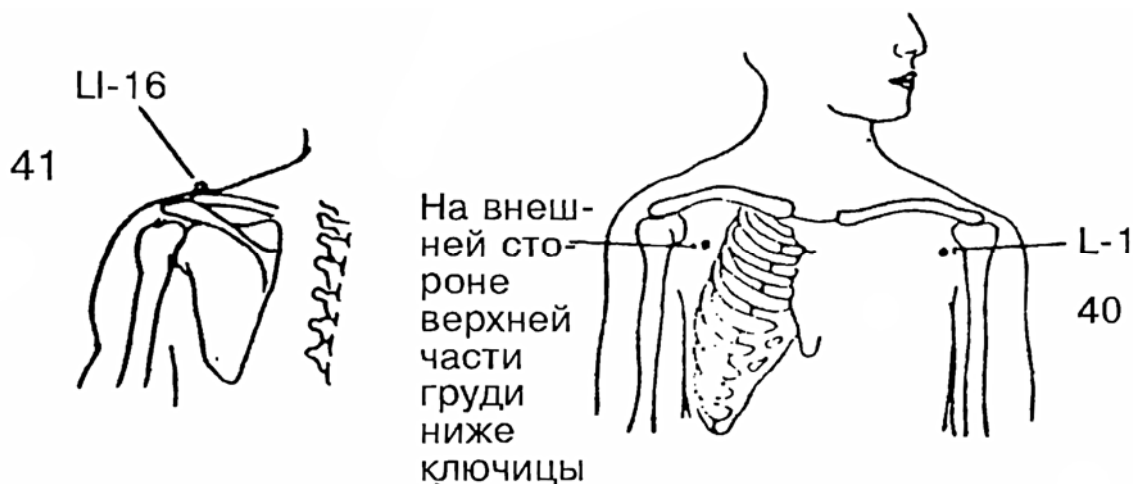


Рис. 10.27. Точки L-1, LI-16

Использование: Проблемы с плечами, рассеянный застой крови, судороги, проблемы с шеей.

42. GB-21 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Тяньцзин – Плечевой колодец.

Местоположение: На плече, в углублении ключицы около шеи (рис. 10.28).

Использование: Кровоизлияния с мочой, боли в спине и в плечах.

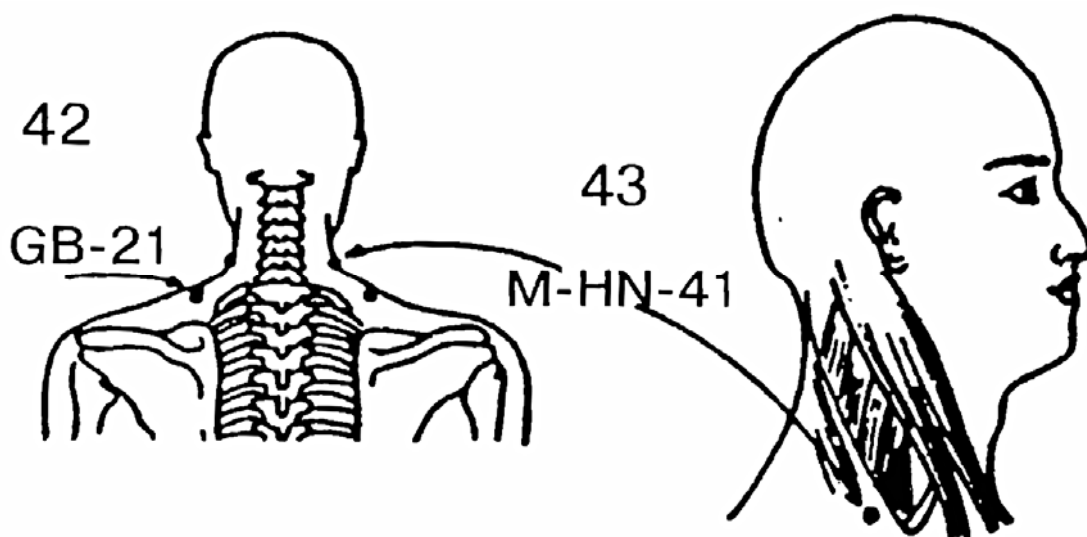


Рис. 10.28. Точки GB-21, M-HN-41

43. M-HN-41 (Внемеридианная точка — экстра)

Традиционное название: Чжунби – Шея и рука.

Местоположение: На боковой поверхности шеи над ключицей (рис. 10.28 и 10.29).

Использование: Онемение в руке, параличи верхних конечностей.

44. M-HN-29 (Мышечная точка)

Традиционное название: Хинши – Новое узнавание.

Местоположение: На задней стороне шеи между третьим и четвертым шейными позвонками (рис. 10.29).

Использование: Жесткая шея, головные боли, простуженное горло.

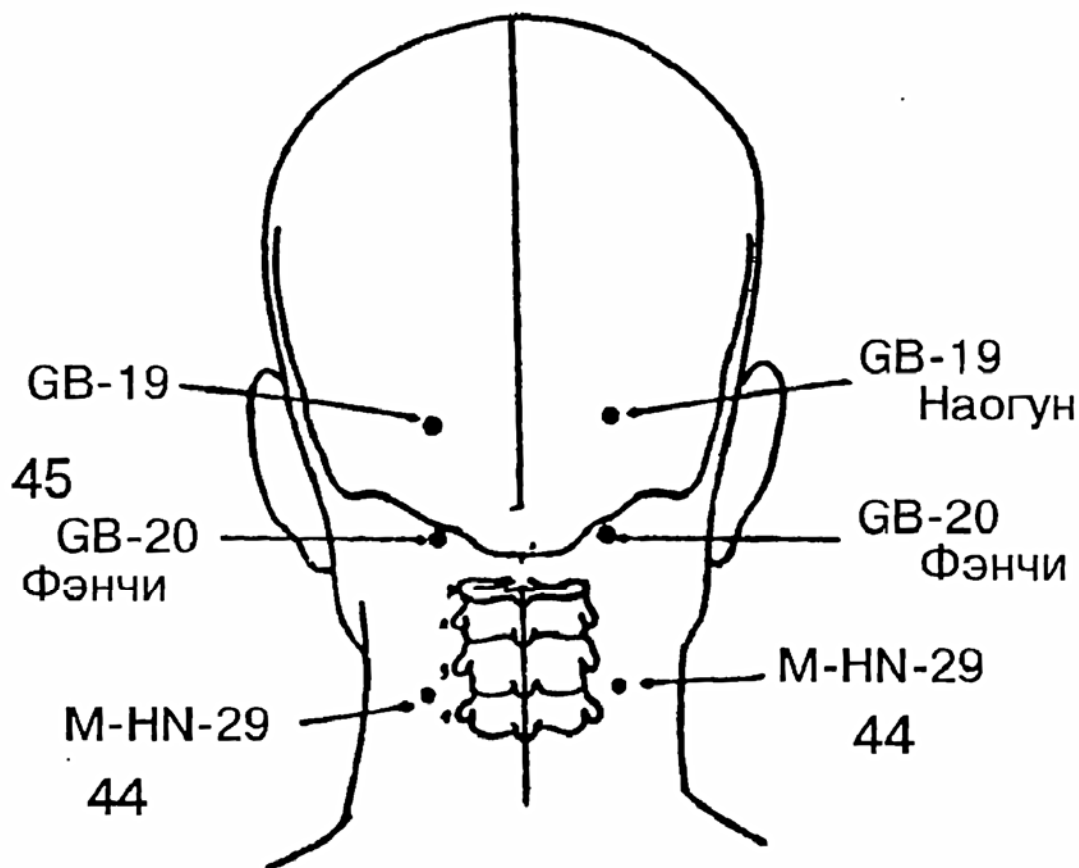


Рис. 10.29 Точки М-НН-29, GB-20

45. GB-20 (Меридиан желчного пузыря)

Традиционное название: Фэнчи – Воздушная емкость.

Местоположение: На задней стороне шеи в углублении у основания черепа (рис. 10.29).

Использование: Улучшение зрения и слуха, общие простуды, головные боли, жесткая шея, повышенное кровяное давление, синуситы, покраснения глаз, глухота, бессонница.

Пройдитесь еще раз по точкам от LI-16 до GB-20.

Е. Практика прохождения всего левого маршрута

а. Начните с медитации «Внутренняя улыбка».

б. Практикуйте *Сплавление I*, собирая энергии органов и сплавляя эмоции.

в. Сконденсируйте энергию в Котле и переместите Жемчужину к промежности.

г. Проведите Жемчужину через Пронизывающие каналы. Проглотите слюну, чтобы прочистить Пронизывающие каналы.

д. Приведите Жемчужину к промежности и пройдите по левому маршруту до макушки.

е. Как и ранее, наложите правую руку на точки GB-17, GB-16 и GB-15.

ж. Соедините каждую точку друг с другом, перемещая левую руку вниз до точки К-1 и вверх по ноге до точки В-48. Прежде чем идти по маршруту к точке ST-16, переместите правую руку к точке ST-13, и так далее.

з. Переместите правую руку к верхнему краю лопатки (TW-15) и двигайте энергию в верхнюю часть спины через точки В-47, В-42, В-38 к точке TW-15.

и. Используя правую руку, ведите энергию через точки SI-9, SI-10 и TW-15. Удерживайте в руках меридиан легких, обхватив левую руку большим и указательным пальцами.

к. Используя в помощь правую руку, соедините точки по всей левой руке – от LI-4 до P-3.

л. Правой рукой удерживайте точки с P-2 по M-NN-29. Затем переместите правую ладонь к макушке и наложите правую ладонь на расположенную у основания черепа точку GB-20.

м. Сложите обе руки вместе в положении для медитации и снова мысленно отследите весь путь вдоль левой стороны тела, начиная с макушки.

н. После завершения этой процедуры работайте на правой стороне. Наложите свою левую ладонь на место, расположенное справа от центра макушки и включающее в себя три точки меридиана желчного пузыря. В помощь открытию каналов на правой сто-

роне тела можно использовать левую руку, но можно делать это и мысленно.

о. Теперь пройдите по обеим сторонам тела, используя для направления от точки к точке только сознание.

п. Окончание медитации: Приведите энергию в пупок из Специальных каналов (точки SP-15 по обеим сторонам пупка), соберите энергию в Котел и выполните энергетический массаж.



Ежедневная практика

А. Быстрая утренняя проверка Специальных каналов (рис. 10.30)

1. Выполните медитацию «Внутренняя улыбка» и сделайте шесть обходов Микрокосмической орбиты.

2. Вернитесь к пупку, расщепите энергию на две части в околопупочном Опоясывающем канале и пройдите на этом уровне до точек В-47 на обеих сторонах спины.

3. Пройдите вверх вдоль спины по Специальным каналам, включая все точки на руках и ладонях, а затем продолжайте маршрут до макушки и вниз по лицу до точки SP-15.

4. Вытяните энергию из точек SP-15 (по обе стороны от пупка), объедините два потока энергии в единое целое, а затем ведите энергию вниз к промежности.

5. Ведите энергию через Пронизывающие каналы, включая ноги.

6. Соберите энергию в Котле и выполните энергетический массаж.

Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал

1. Эта практика используется для укрепления позвоночного столба и его защиты, но она важна также как элемент более высоких практик для защитного окутывания позвоночного столба энергией во время путешествий на «средний план».

2. Выполните Сплавление, а затем выполните медитацию «Микрокосмическая орбита». Приведите

Слияние 8-ми Психических Каналов

Жемчужину к крестцу и ведите ее вверх и наружу вдоль позвоночного столба к мозгу. Окутайте энергией переднюю часть черепа и его внутренность. Верните энергию внутрь и ведите ее вниз; окутайте ею позвоночный столб по всей его длине.

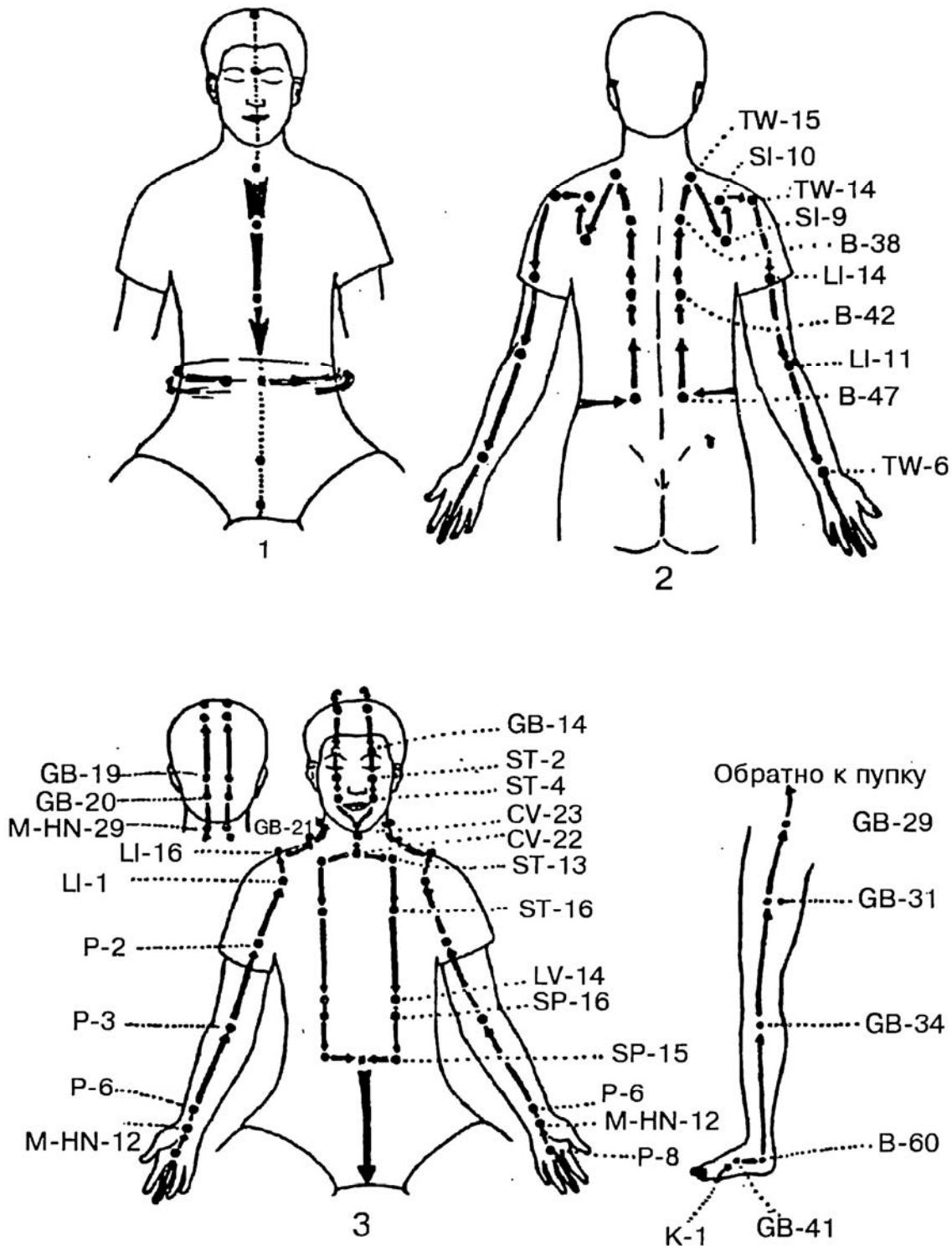


Рис. 10.30. Прохождение Специальных каналов

3. Снова приведите энергию в позвоночный столб, смените направление и направьте ее вниз вдоль позвоночника к крестцу.

4. Окутайте энергией Жемчужины копчик, а затем ведите ее вверх вдоль позвоночника – снова к лобной доле черепа. Окутайте энергией Жемчужины весь череп, а затем спуститесь вниз вдоль задней стороны позвоночника.

5. Снова приведите Жемчужину в позвоночник и повторите все столько раз, сколько пожелаете.

В. Пронизывание энергией — соски

1. Начните с точки ST-16, расположенной несколько выше сосков. (У женщин эта точка чуть выше, чем у мужчин.)

2. Жемчужина начинает закручиваться по спирали из точки ST-16, повторяя контуры тела. При своем движении по спирали она пронизывает поверхность тела с обеих сторон, выходя наружу и возвращаясь в тело по контурам, напоминающим крылья бабочки (рис. 10.31).

3. Спираль постепенно раскручивается, включая в себя все тело и ноги. В конечном счете спираль переходит вне тела в ауру.

4. Соберите энергию в точке ST-16.

Г. Пронизывание энергией — органы чувств

1. На глубине около полудюйма от глаз закрутите Жемчужину в виде двух «восьмерок», начиная от межбровья («Третий глаз»). Цифра восемь включает в себя левые глаз и ухо, потом правые глаз и ухо и так далее (рис. 10.32).

2. В конце соберите энергию в Третий глаз.

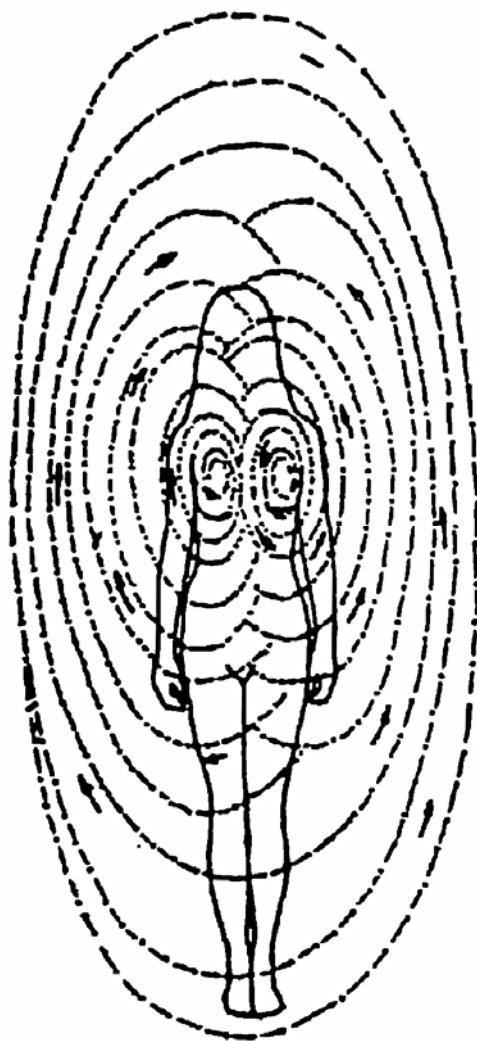


Рис. 10.31. Закрутите спиралью энергию из точки ST-16, расположенной над сосками. Увеличивайте спирали, пока они не охватят все тело



Рис. 10.32. Закрутите энергию «восьмеркой» вокруг каждого глаза и уха

Д. Сверление энергией

1. Сверлите энергией тело, закручивая Жемчужину по спирали и вонзаясь этими «сверлами» во все точки – от лба до спины.

2. Позже вы можете просверливать энергией все лицо и верхнюю часть черепа (рис. 10.33).

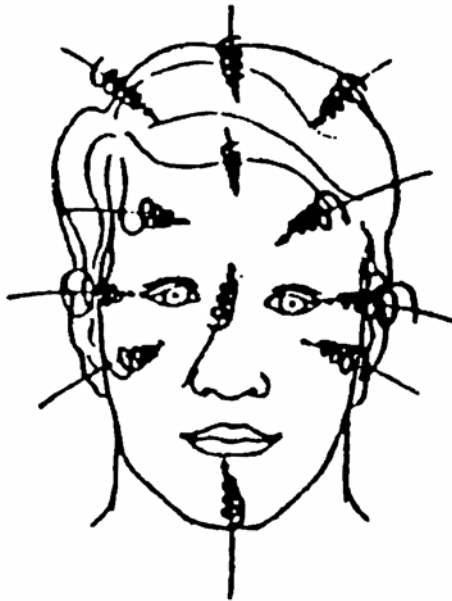


Рис. 10.33. Просверливайте энергией все лицо и голову

а. Пронизывание энергией от позвоночника

(1) Выполните медитации «Сплавление» и «Микрокосмическая орбита». Вдохните, выдохните и вытолкните Жемчужину наружу, так чтобы она пронзила седьмой шейный позвонок и окружила голову. То же самое сделайте с каждым шейным, грудным и поясничным позвонком (рис. 10.34).

(2) В конце приведите Жемчужину обратно в горло.

б. Пронизывание энергией от Третьего глаза

(1) Начиная от Третьего глаза, вытолкните Жем-

чужину наружу, так чтобы она закрутилась по окружности по часовой стрелке или против часовой стрелки и прошла через боковые поверхности шеи. Прodelайте это много раз, каждый раз пронизывая тело несколько ниже, пока все тело не будет охвачено. Каждая окружность должна заканчиваться в Третьем глазе (рис. 10.35).

(2) В конце приведите энергию из Третьего глаза к пупку и там соберите ее.

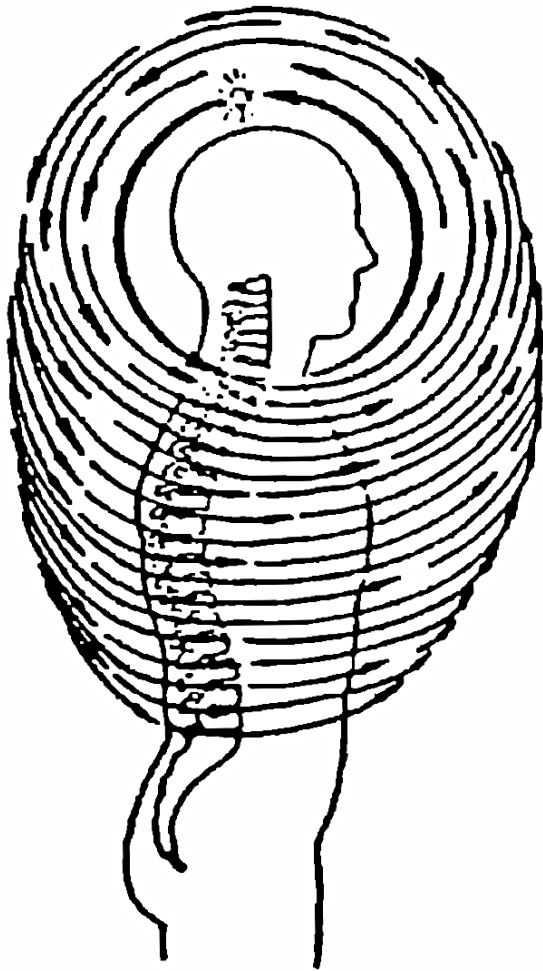


Рис. 10.34. Вытолкните жемчужину из горла, обойдите вокруг головы и, вернувшись вниз, пронзите позвонок

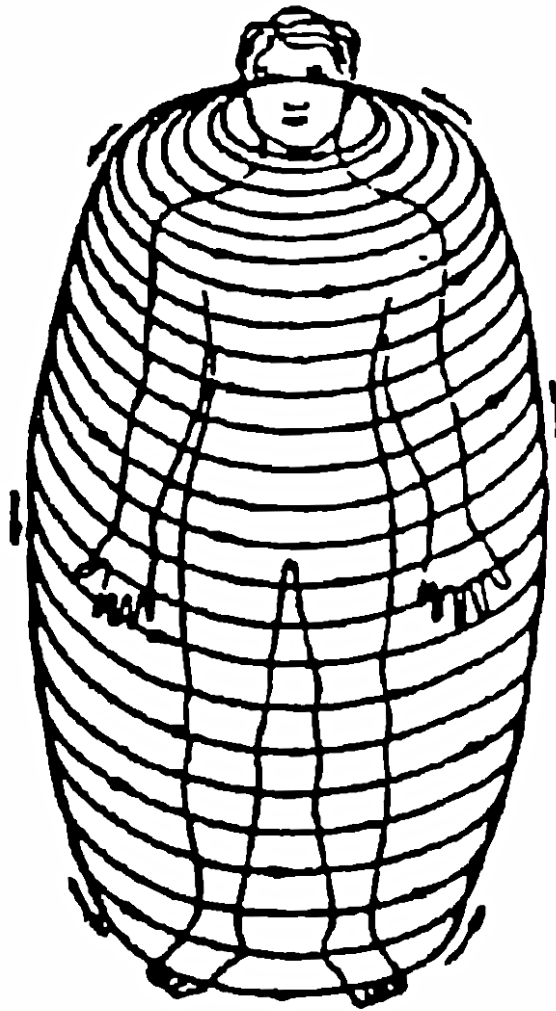


Рис. 10.35. Начиная от Третьего глаза и возвращаясь в него, проводите вниз последовательно возрастающие круги

Е. Запечатывание ауры

1. Эта даосская практика концентрирует свое внимание на удержании ауры, что нужно для сохранения энергии и защиты тела (рис. 10.36).

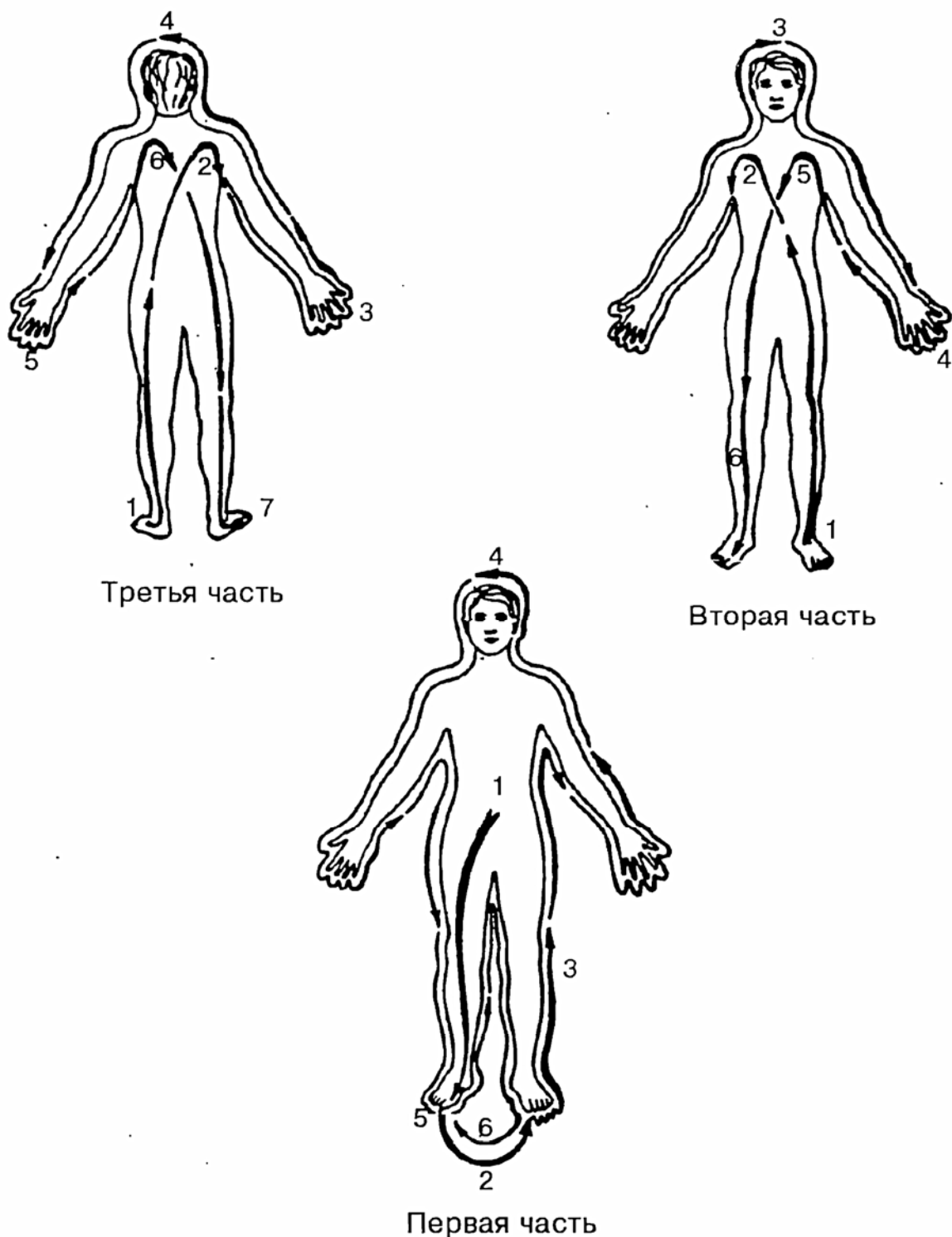


Рис. 10.36. Запечатывание ауры

2. Начните с пупка и спускайте энергию вдоль передней части правой ноги к большому пальцу. Перескочите от большого пальца правой ноги к большому пальцу левой ноги.

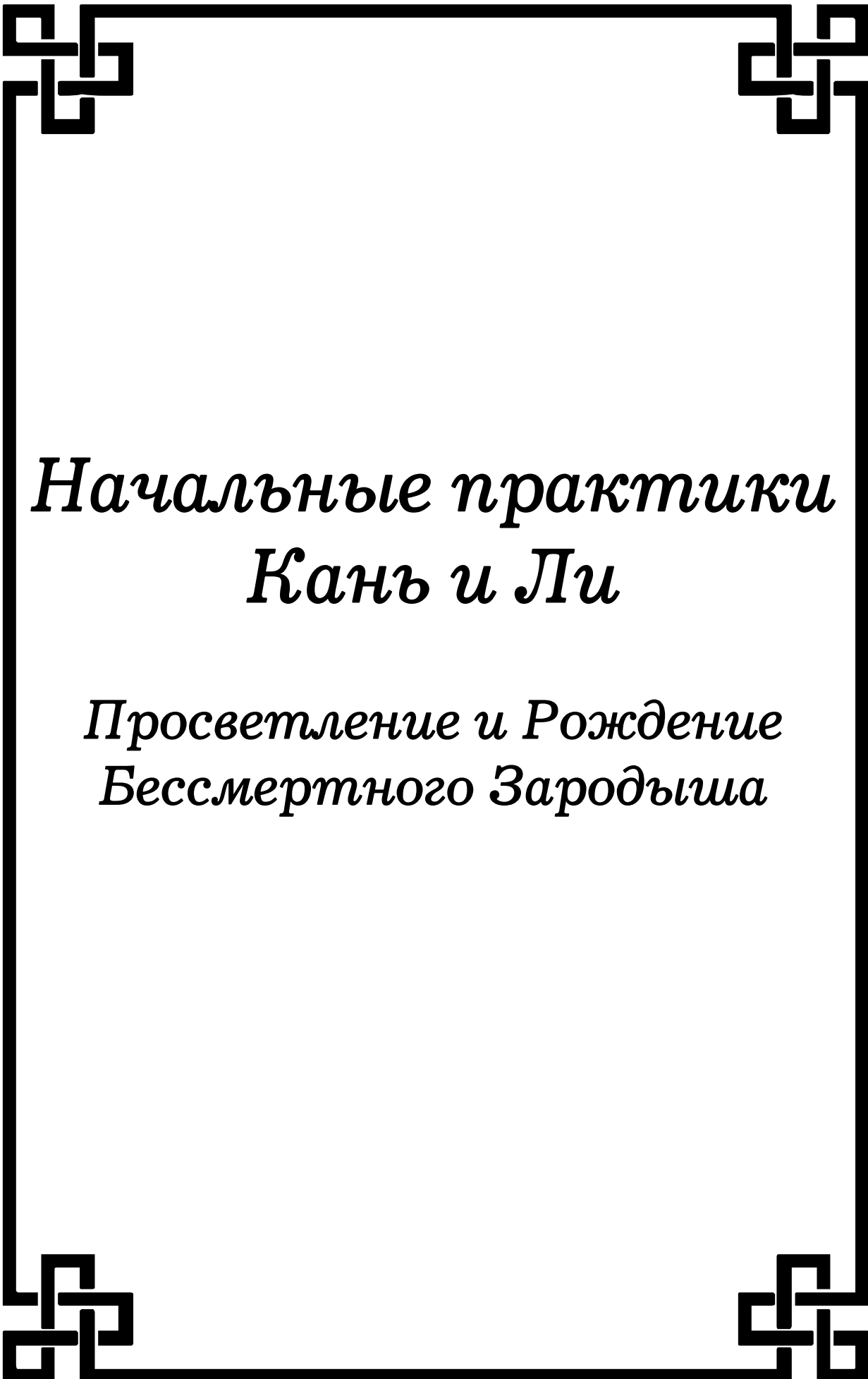
3. Далее ведите пласт энергии из большого пальца левой ступни вдоль внешней поверхности левой ноги вверх. Идите вдоль левой стороны тела к левой подмышке. Пройдите по внутренней стороне левой руки и через ее пальцы. Далее идите вдоль внешней поверхности левой руки, через левое плечо и, далее, к макушке.

4. Далее продолжайте вести слой энергии по внешней стороне правой руки, через пальцы и вдоль внутренней стороны правой руки. Спускайтесь по правой стороне тела и вдоль внешней стороны правой ноги к пальцам правой ноги. Пройдите через каждый палец, а потом ведите слой энергии вверх по внутренней стороне правой ноги, вокруг промежности, спуститесь по внутренней стороне левой ноги к ее пальцам и, для завершения процедуры, перебросьте энергию снова к пальцам правой ноги. Приведите энергию вверх и соберите ее. Если вы хотите продолжать выполнять это упражнение, не перебрасывайте энергию к пальцам правой ноги.

5. Поднимитесь вдоль передней поверхности левой ноги в левую часть полости таза. Ведите энергию наискосок через тело – через солнечное сплетение к правой ключице, а затем ведите ее вниз вдоль внутренней поверхности правой руки. Пройдите через все ее пальцы и поднимитесь вдоль внешней поверхности правой руки. Обведите слой энергии вокруг макушки, а потом ведите ее вниз вдоль внешней поверхности левой руки к ее пальцам. Поднимитесь вдоль внутренней поверхности левой руки к левой

ключице. Далее ведите энергию вниз вдоль передней части тела, снова пройдя его накрест, через солнечное сплетение к правому бедру, а затем вниз вдоль передней поверхности правой ноги.

6. Ведите энергию вверх вдоль задней поверхности левой ноги и накрест к правой лопатке. Идите далее вдоль внутренней поверхности правой руки, через пальцы правой руки, вверх вдоль внешней поверхности правой руки, через макушку, вниз по внешней стороне левой руки, вверх по внутренней стороне левой руки к левой лопатке. Пересеките тело вниз и направо и вдоль задней поверхности правой ноги спуститесь к ее пальцам. Приведите энергию вверх и соберите ее.



*Начальные практики
Кань и Ли*

*Просветление и Рождение
Бессмертного Зародыша*

В книге представлена практика «Формулы начального Просветления» помогает рождению духовного тела, пробуждению той части себя, которая свободна от окружающих обстоятельств и кармической обусловленности. Рождение духа — это не метафора. Это реальный процесс превращения энергии в тонкое тело. Новорожденный дух созревает в соответствии с вашими энергетическими способностями. Если бы вы должны были умереть, то энергия, собранная в духовном теле, не рассеялась бы просто так. Начальные практики Просветления Кань и Ли ведут к первым шагам преодоления реинкарнации.

Даосская Космология

Полярная Звезда и Большая Медведица

Даосы выделяют три наиболее известные звезды — Полярную (Северная Звезда), Тубан и Вегу — как совокупный центр нашей галактики (рис. 1). Каждые 2150 лет в результате гравитационного притяжения Солнца и Луны ось Земли изменяет свое положение относительно каждой из трех звезд. В настоящее время ось отклоняется в направлении Северной Звезды, которую также называют Полярной. Иначе говоря, если смотреть на небо с Северного Полюса, то вся галактика предстает движущейся вокруг Северной Звезды. Поскольку масса Северной Звезды влияет на ось земли, то она контролирует и энергетические поля земли, воздействуя на наше здоровье и эмоциональное состояние.



Рис. 1. Фиолетовые Звезды

Эти три звезды известны как Фиолетовые Звезды, так как они испускают в галактику фиолетовые лучи, которые воздействуют на каждую живую клетку в природе на нашей планете. Даосы считают, что сердце человека отклоняется на 45 градусов в направлении Северной Звезды, также как земля отклоняется на 23,5 градуса в ее сторону, чтобы получить энергию. Они считают, что все планеты в галактике точно также наклоняются в сторону Фиолетовых Звезд, и что в настоящее время Северная Звезда управляет ими (рис. 2).

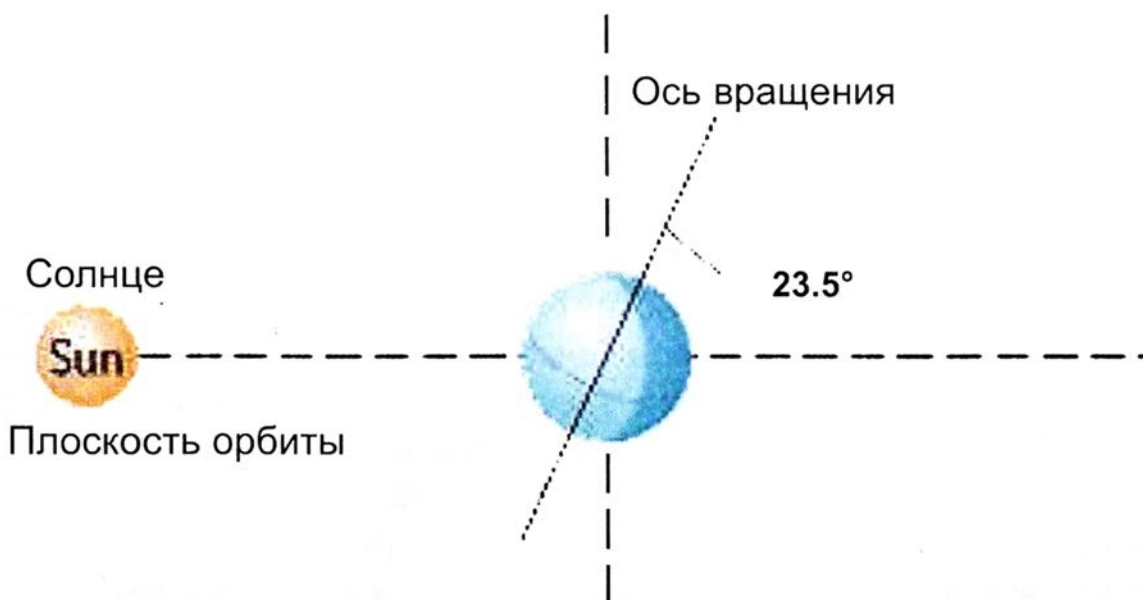


Рис. 2. Земля наклонена на 23,5 градуса к Северной звезде

Большая Медведица, как и другие созвездия, вращается вокруг Полярной Звезды, отражая сезонные изменения на земле. Большая Медведица является основным источником красного и инфракрасного света, или лучистой энергии (рис. 3). Даосы считают, что ковш Большой Медведицы собирает весь фиолетовый свет из вселенной. Излучение инфракрасного света Большой Медведицы, соединенное с фиолетовыми лучами Фиолетовых Звезд (особенно Полярной), оказывает положительное, питательное воздействие на тела и умы

тех, кто знает, как получить его. Даосы считают, что Фиолетовые Звезды, созвездие Южного Креста и другие созвездия формируют «Небесные Врата». Всё живущее должно проходить через эти ворота, чтобы вернуться к своему первоисточнику, Ву Ци, который является состоянием единения с Дао.



*Рис. 3. Инфракрасное излучение
Большой Медведицы*

Даосы считают, что энергетическое тело и дух приходят со звезд и затем снова должны вернуться к ним, чтобы обрести свои истоки. Чтобы сделать это, каждый должен сначала собирать и очищать энергии энергетического тела и духа — до тех пор, пока они не станут такими же чистыми, как звезды, и, в конце концов, такими же чистыми, как Сила Источника. Это путь достижения единства с Дао. Первым шагом является внутреннее очищение сил во время практики отчужденности от мира. Это помогает разорвать узы, которые связы-

вают нас с миром. Вторым шагом является привлечение сил планет для увеличения нашей собственной внутренней силы. Мы получаем духовную силу в форме энергии, чтобы использовать ее как топливо для путешествия на планеты, созвездия (особенно на Большую Медведицу), а затем на Северную Звезду, которая указывает на Небеса. Даосы называют этот процесс впитывания, трансформации и объединения нашего энергетического тела и духовных энергий «соединением сил», что означает, что мы очищаем свои энергии, чтобы слиться со звездными силами.

Девять Священных Гор

В соответствии с даосской традицией, человеческое тело считается микрокосмом мира природы. Наша физическая анатомия представляет собой внутренний ландшафт, со своими реками, лесами, горами и озерами, которые отображают гармонию с внешним ландшафтом планеты Земля. Рис. 4 является древним изображением внутренней алхимической практики Дао, которое, возможно, первоначально нарисовал даос, достигший высокого уровня, из периода китайской династии Тан (VII в. н. э.). Вершины гор действуют как воронки, через которые Космическая Энергия проходит вниз. Затем эта энергия собирается в пещерах горы. Даосские посвященные приходят в такие пещеры для инициации. В голове человека находятся девять различных энергетических центров (пиков или точек), через которые можно простираться до Небес и соединяться с Космосом. Извилины мозга, также как и различные энергетические центры тела, напоминают пещеры в горах, в которых вы можете концентрировать, накапливать и трансформировать энергию.

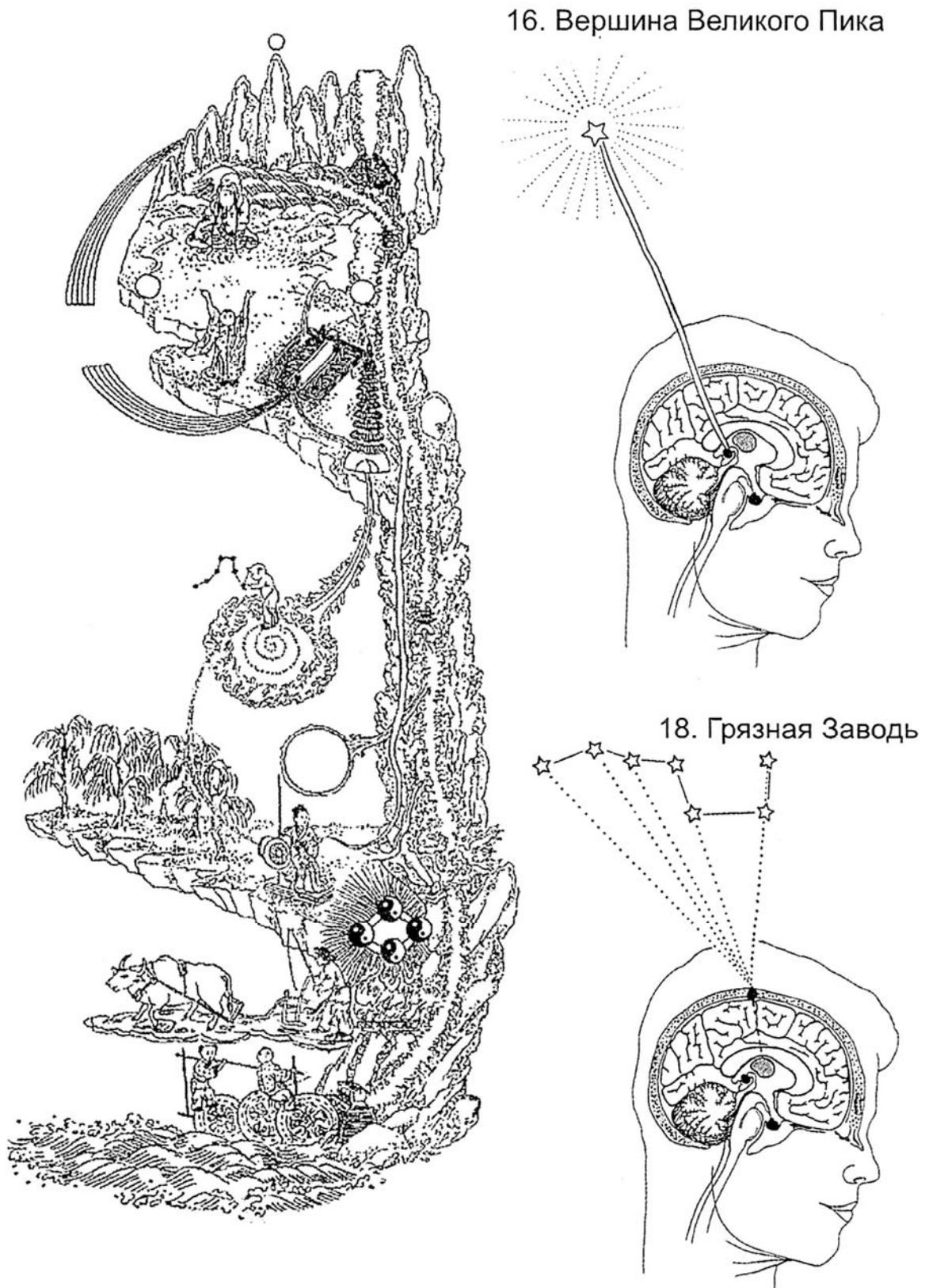


Рис. 4. Слева — древнее изображение внутренней алхимической практики Дао. Справа — две из девяти Гор (16 и 18) сопоставляются с точками Девяти Дворцов ума.

(16) **Вершина Великого Пика** расположена на затылке. Когда мы отклоняем голову и подвигаем подбородок назад, наша голова достигает своей высшей точки. Этот пик соединяет Северную Звезду с Шишковидным Телом; здесь мы получаем спускающуюся Космическую Энергию.

(17) **Высшая Точка Множества Покровов** лежит между Грязной Заводью и Великим Пиком. Именно здесь энергетическое и духовное тела могут выходить и входить в горизонтальном полете.

(18) **Грязная Заводь** расположена в центре верхушки головы (Бай Хуэй, или точка ста пересечений). Когда она открыта, это ощущается как незначительная грязь. Эта верхняя точка соединяет Большую Медведицу с Гипоталамусом. Именно через этот центр, который служит в качестве улицы с двусторонним движением, вы можете мысленно перенести свою энергию (энергетическое тело или дух) вверх или получить энергию, спускающуюся вниз.

(19) **Дом Растущей Ян** — это третий глаз. Этот центр, расположенный немного выше середины лба, способен получать энергии солнца и луны, которые использует для мысленного перенесения энергетического и духовного тел в космос.

(20) **Девять Священных Царств** напрямую соединены с серединой межбровья и тесно связаны с Гипофизом. Этот центр используется для получения Космической Силы и для спуска энергетического и духовного тел на земной, или человеческий, план для путешествия.

(21) **Бессмертное Царство** расположено в центре, как раз напротив верхней точки. Именно здесь наша энергия способна соединяться с небесами, чтобы притянуть вниз еще более мощные Космические Энергии.

Девять Дворцов

Девять является одним из наиболее часто используемых чисел в даосизме, обладающим наивысшим количественным порядком в цифровом исчислении. Лао Цзы однажды упоминал девять преданий о строении, возникшем из кома земли. В девяти преданиях о строении был как архитектурный смысл, так и духовный подтекст. Архитектурный смысл основывался на порядке числа девять, которое включает в себя высшую структуру умственного исчисления и умелого обращения. В китайской архитектуре этапы и предания о строении соединяются с функциями числа девять. Девять преданий о строении имеют духовную ссылку на Девять Гор, подобных дворцам, венчающих мозг (рис. 5). Кора головного мозга объединяет все создающие эликсир жидкости, необходимые для кристаллизации в мистический эликсир. Утверждения Лао Цзы также основываются на девяти историях о башне голосовых связок.

У китайцев число девять буквально означает изменение Ян, которое выражается в медленном движении и предельном конце. Девять Ян являются высшим порядком на небесах и на земле и силой, пребывающей во всём. Начиная с ничего (ноль), в числе девять мы достигаем наивысшей стадии развития и начинаем возвращаться в изначальное состояние деятельности, либо для нового начала, либо для полного изменения. Поскольку жизнь эволюционирует и изменяется, то необходимо преодолеть девять важных кризисов. Это может выражаться в кризисах слияния со структурной и динамичной тройственностью. Девять кризисов определяют девять смертей старых обусловленных и установленных привычек, через которые необходимо пройти. Девять смертей в результате приносят новое рождение или возвращение чистого энергетического тела.

Когда человек сознательно умирает девять раз, то последняя смерть может стать духовным рождением собственной личности в космической пустоте.

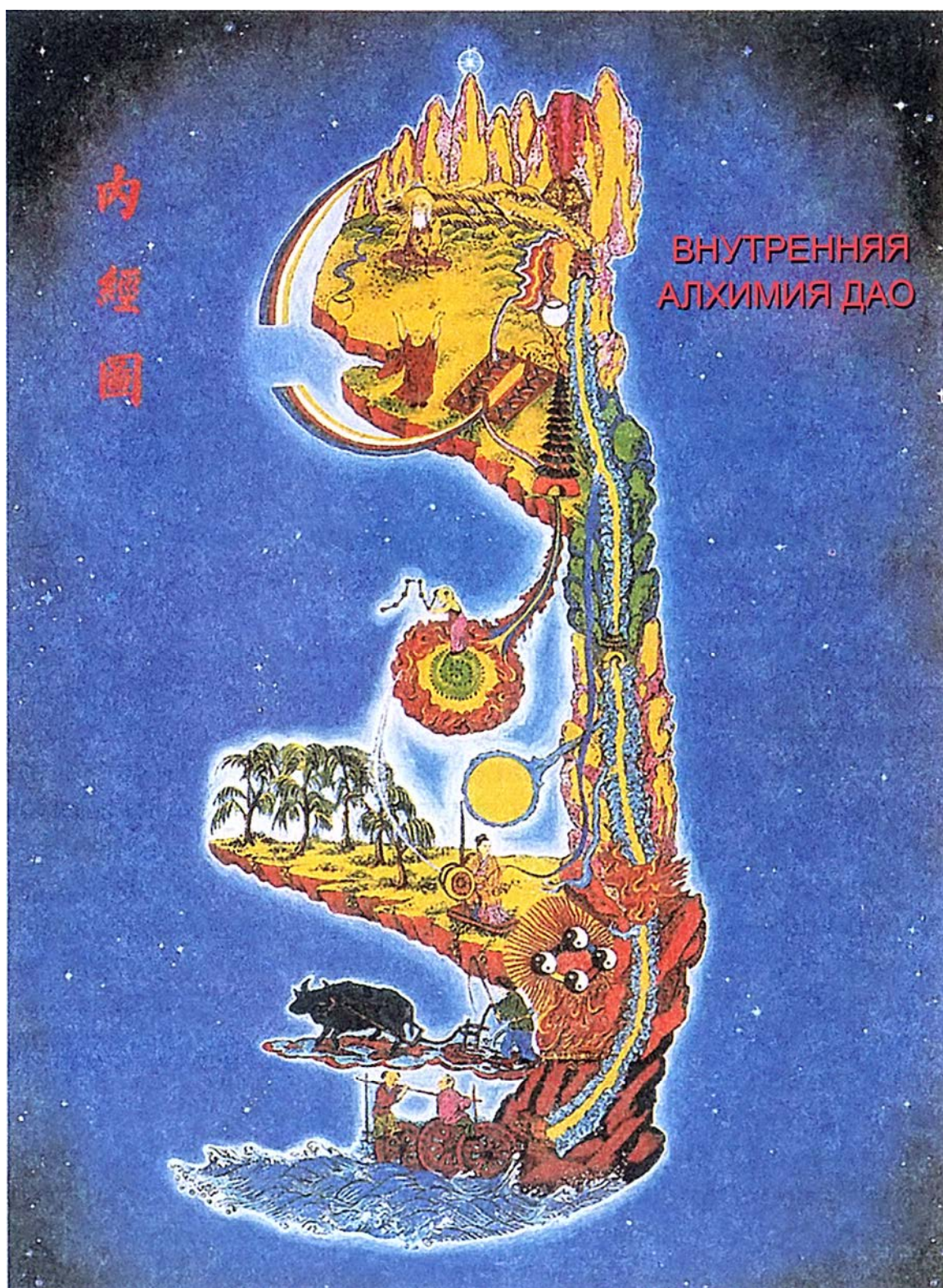


Рис. 5. В даосской внутренней алхимии Девять Гор, словно дворцы, венчают мозг человека.

В начале жизни у нас есть девять отверстий, которые открываются и закрываются для жизни в теле: жизнь дыхания, любовь и гармония. Семь из них наполнены семью силами света. Восьмое и девятое выводят наружу воду и твердые отходы или принимают внутрь проникающую духовную силу и ее сопутствующего партнера, сексуальную жидкость, или священную жидкость в ее земной зрелой форме. Два из этих девяти отверстий являются формой зрительного восприятия и обрабатывают максимум поступающей напрямую информации. Поскольку зрительные рецепторы соединены со зрительным центром на задней стороне мозга, нейтрализующая энергия активирует сигнал наиболее сильного внутреннего органа — шишковидного тела (рис. 6).

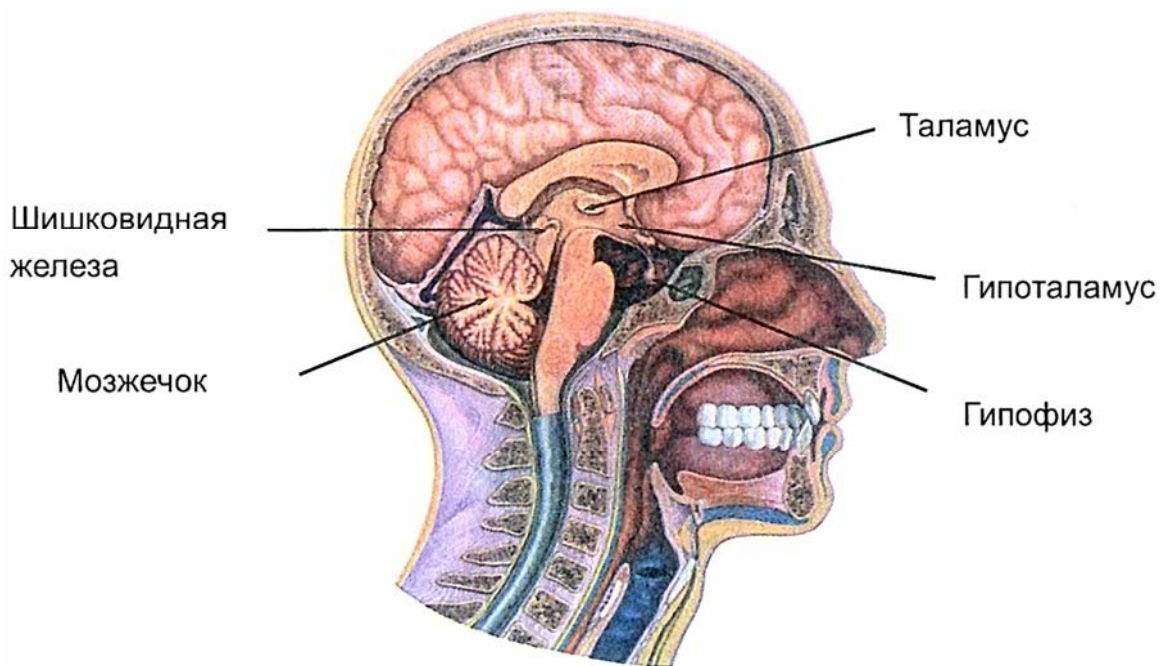


Рис. 6. Мозг включает в себя следующие органы: мозжечок, таламус, гипоталамус, шишковидное тело и гипофиз.

Шишковидное тело стоит бок о бок с лимфатической системой и помогает церебрально-спинномозговой

брюшной жидкости формировать белое вещество, выделяя мелатонин и другие химические вещества. Мелатонин является ценной субстанцией, необходимой для поддержания состояния бездействия, в котором духовное осознание поддерживает спокойную, здоровую, наполненную любовью и долгую жизнь. Сохраняется духовная жизненная сила, производящая биологическую Цзин. Тогда человек сохраняет биологическое состояние ребенка, в котором зрелый мелатонин не расходуется на биологическое продолжение. Когда это вещество действует вместе с желтым костным мозгом, то красноватая реакция сжигания биологических процессов преобразуется в мягкое взаимодействие между священной водой и светом.

Священная вода относится к внутренней жидкости, которая отвечает за производство костного мозга и других жидкостей тела. Когда свет активизирует эту священную воду, человек переживает новое рождение ума. Когда священная вода и свет соединяются, то прорастает горчичное семя веры и начинается настоящее обучение и жизнь.

Священная вода проходит не только по центру костей, но и по середине тела, соединяя точки макушки и промежности (рис. 7). Точка макушки выпускает огонь, а точка промежности выделяет ледяную воду. Ледяная вода является изначальной Ян Ци, которая несет вещества, отвечающие за половые различия. Осознанный огонь ума использует неосознанную воду в брюшной полости как эликсир или белую лошадь: совершенный продукт.

В соответствии с этим, девять структурных связей, которые образуют голосовые связки, говорят с силой девяти королей, управляемых главным королем, десятым королем Мифкад. Девять частей тела и отверстий

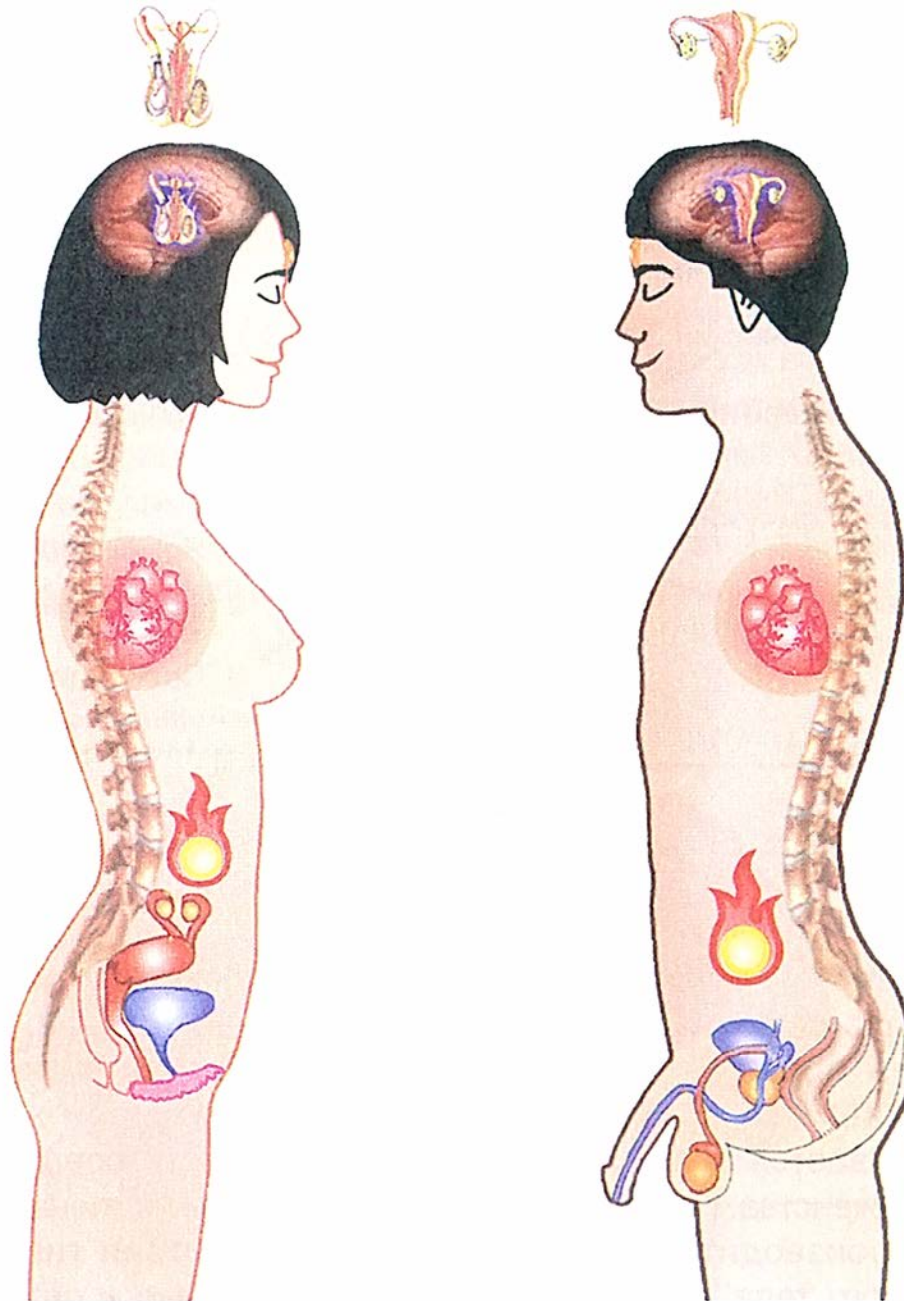


Рис. 7. Точка макушки соединена с промежностью.

объединены в девять дворцов, отражающих силу девяти учений. Священная вода и свет объединяют семь небесных сводов. Голосовые связки уже не звучат во время активации рта и зубов, а вибрируют напрямую через шишковидное тело и точку макушки. Когда девять вибраций активируют шишковидное тело, то точка макушки резонирует с тоном вселенной и космоса. Девять видимых биологических отверстий тела гармонизируют с девятью невидимыми отверстиями мозга. Девять ак-

тивных частей тела говорят с помощью девяти пассивных голосовых связок. Кора головного мозга становится космической грязью, на которой с помощью активации могущественного мозжечка может быть произведен духовный эликсир (рис. 8).



Рис. 8. Девять Дворцов

Когда мозжечок полностью пробужден, то поведение инстинктивного ума проявляется с помощью сверхвидения извечного мира. Дневная активность объединяется с ночным отдыхом; думающий ум сотрудничает с воображением; биологическая жидкость уравнивается священной водой; похотливость соединяется с потоком блаженства. Практика внутренней вибрации почти начинается. Эликсир производится с помощью взаимодействия гипофиза и шишковидного тела, когда ледяные железы таламус и гипоталамус активированы священным родником мозговой жидкости под пещерой тела колласум. Затем эликсир направляется через шпорную и теменно-затылочную борозды для питания головного мозга и всей коры головного мозга (рис. 9). Когда наступит время, дух-эликсир выстрелит через центральную борозду, «Точку макушки» — свой божественный дом. Эта барабанная сила сотрясает энерге-

тическое тело, а дух пробуждается от барабанной частоты вибрации, поддерживающей равновесие всей вселенной. Тело сожжено, энергетическое тело продано, и дух возвращается в свой родной дом.

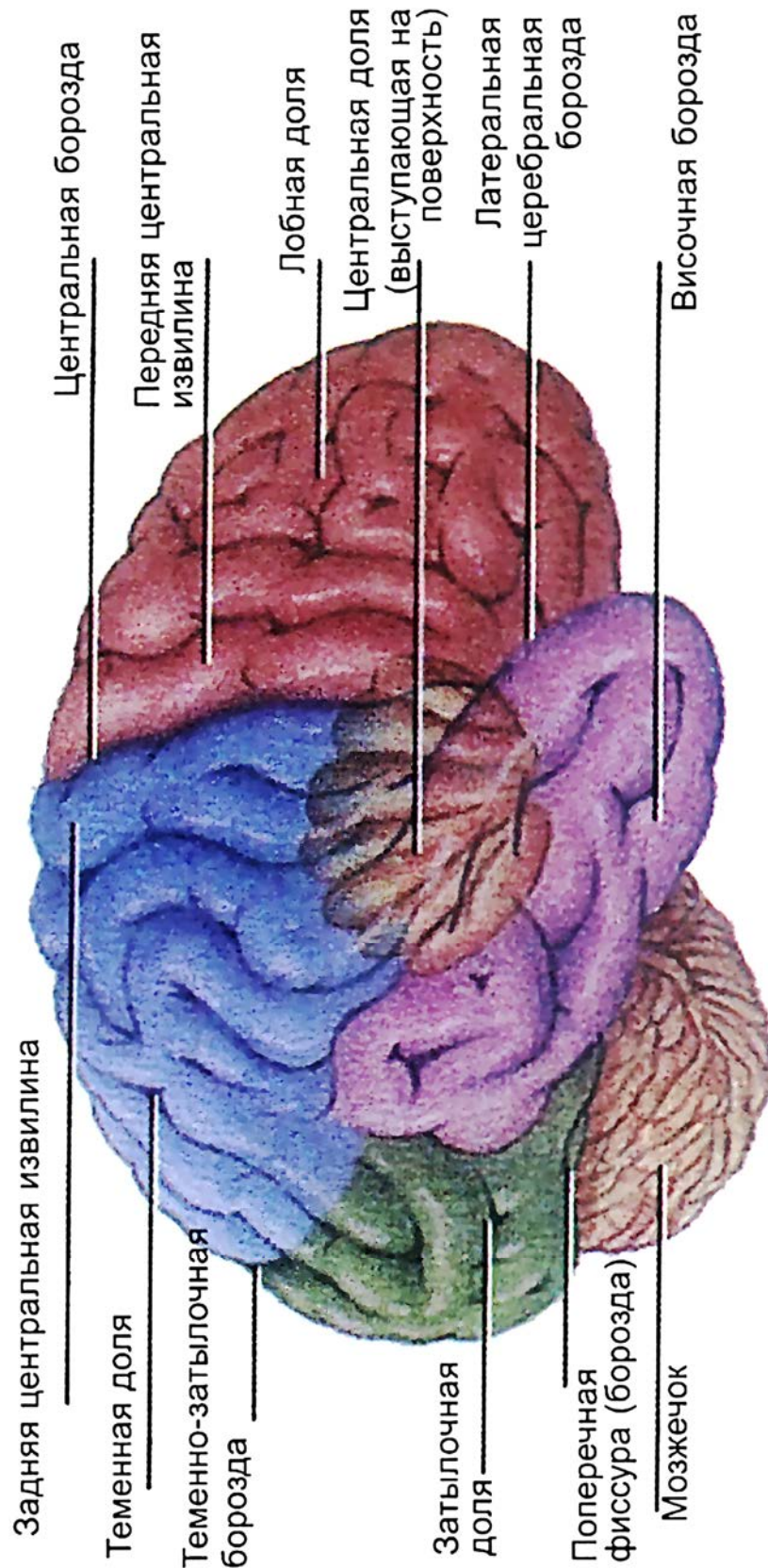


Рис. 9. Борозды мозга: теменно-затылочная борозда и центральная борозда черепа

Когда голосовые связки рождают звук, в теле/уме открываются девять особенных областей. Из этих девяти областей три являются Даньтянями, три — «гуань», или проводниками огня, и три — «кьяо». Три Даньтяня расположены соответственно: в области Третьего глаза, области Желтого Двора и области котла (рис. 10). Они насыщают фронтальное тело, управляя циркуляцией воды-Ци. Нижний Даньтянь пробуждает силу Кундалини для замороженной Цзин-Ци, чтобы превратить ее в сладкую росу. Средний Даньтянь вы-

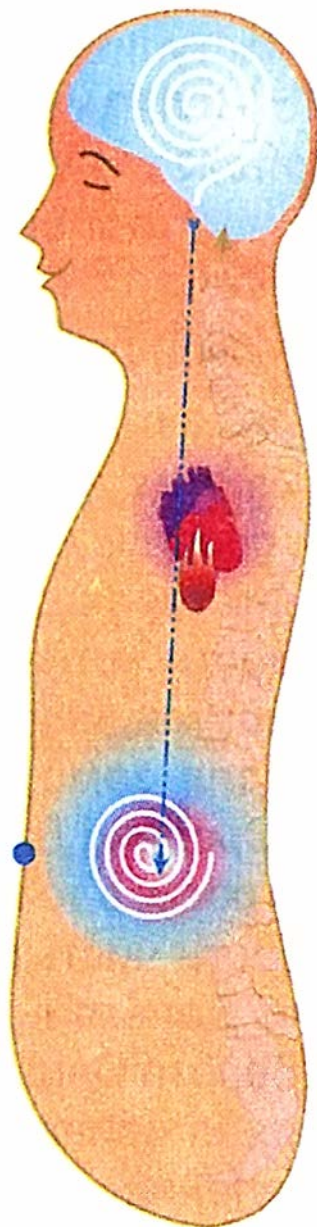


Рис. 10. Три Даньтяня

ражает любовь с помощью выпадающей сладкой росы, в то время как верхний Даньтянь обзревает космическую мудрость чистым единственным глазом. В библейской традиции нижний Даньтянь создает Старые Ворота. Верхний Даньтянь формирует Ворота Овцы. Средний Даньтянь являет Любовь Христа. Эти три Даньтяня принадлежат к элементу дерева. Они обладают силой восстановления и содержат силу роста.

Трем Даньтяням соответствуют три Гуань, пути огня. Эти пути проходят по спине, обращаясь прямо в сторону трех Даньтяней. Нижний Гуань открывает давление ворот жизни или Ворот Воды. Средний Гуань отвечает за духовную платформу, или Ворота Лошади, которые зажигают руки. Верхний Гуань, именуемый Нефритовой Подушкой, расположен в центре зрительной коры головного мозга. Это сила Хозяина Ворот, или Ворот Мифкад. Эти три Гуань принадлежат элементу огня. Они обладают силой открытия и дают начало круговому движению перемен.

Силы трех «кьяо», или трех Способностей, циркулируют между этими шестью особыми областями. Каждая способность состоит из «гонга» или дворца. Инь Гонг является точкой промежности, а Ян Гонг — точкой макушки. Центральный Гонг использует кору головного мозга как космическую землю. Инь кьяо/гонг принадлежит к элементу воды и обладает качеством покоя. Ян кьяо/гонг принадлежит к элементу огня и обладает качеством действия. Центральный кьяо/Гонг принадлежит к элементу земли и обладает качеством гармонии.

Когда эти девять особых областей объединены в мозге, то Девять Дворцов распахиваются, выбрасывая эликсир в космос через расщелины девяти гор. Семь из них соединяются со светом звезд Большой Медведицы. Луна затеняет восьмую через Северную Звезду. Девятая наполняется Солнцем, которое находится под влиянием Южной Звезды. Медитативный ум и сильное

тело творят свои чудеса, позволяя Нефритовой Луне и свету Золотого Цветка стать основным источником питания большим, чем пища и вода. На высшем уровне восьмой питается священной космической водой, а девятый облекается космическим белым светом. Семь учений представлены в семи священных частях тела, называемых храмами.

Темная практика

Большая Медведица и Девять Дворцов практикуются попеременно: упражнения Большой Медведицы выполняются также активно, как «Вухо», или «Боевой Огонь», а упражнения Девяти Дворцов выполняются также пассивно, как «Венхо», или «Интеллектуальный Огонь». Все практикующие должны выполнять упражнение Большой Медведицы во время активной медитации рано утром и перед полночью, в полной темноте, используя Темные Техники. Во время расслабляющих и усыпляющих медитационных практик следует выполнять упражнение Девяти Дворцов. Сначала нужно практиковать упражнение Большой Медведицы, а затем Девяти Дворцов.

Практика Большой Медведицы

Семь звезд имеют следующие названия: 1) Величайшая звезда — Цзин, Тайная ось, или Сияющая Ян; 2) Главная звезда, Северная Платформа, Инь-эссенция; 3) звезда Истина, Девять крайностей, Чистая Личность; 4) звезда Сеть, Орбитальный Источник, Тайная искусность; 5) Основная звезда, Величайшее Спокойствие, Главный Эликсир; 6) звезда Ученик, Механический Дух, Северный Полюс; 7) звезда Страж, Тайная Ян, Небесная Стража (см. рис. 11). Названия западной астрономии приведены на рис. 12.



Рис. 11. Даосские названия семи звезд.

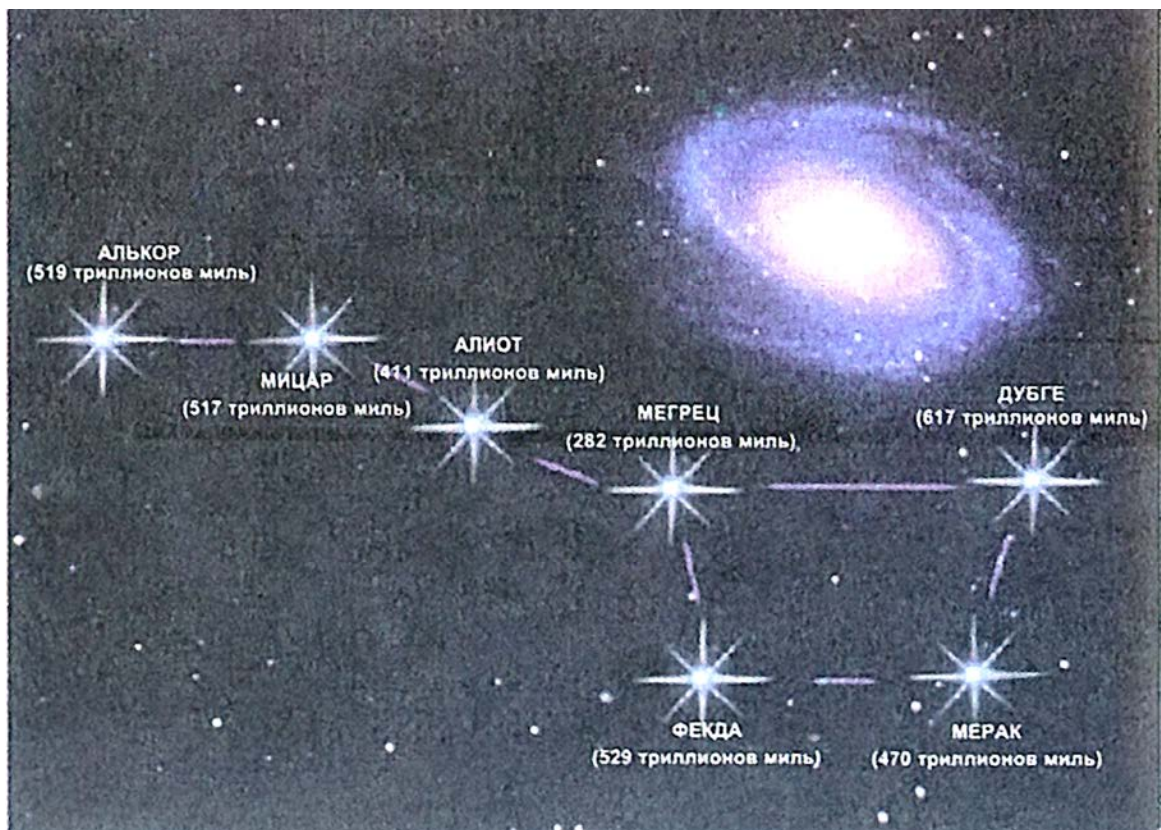


Рис. 12. Звезды и расстояние от них до Земли.

Первые две звезды принадлежат к Энергетическому телу Гун, третья и четвертая звезды контролируют Энергетическое тело По, пятая и шестая звезды создают Дух-эликсир, седьмая звезда проливает свет на всех. Другие их названия: 1) Голодный Волк, 2) Огромные Ворота, 3) Процветающее Хранилище, 4) Интеллектуальное Искусство, 5) Подлинное Целомудрие, 6) Боевое Искусство, 7) Разрушительная Армия.

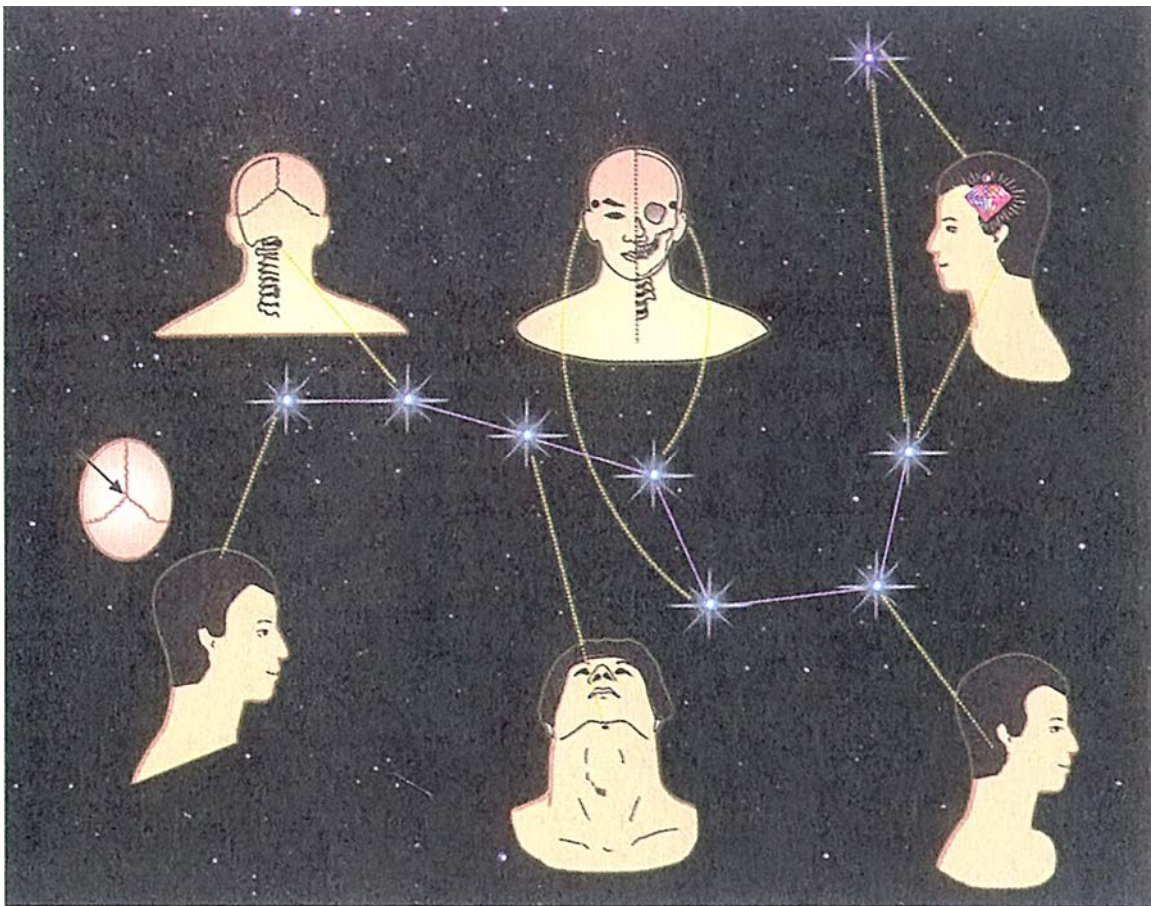


Рис. 13. Духовные имена звезд.

В соответствии с китайским календарем, каждые два часа равняются одному периоду. У каждого человека есть звезда рождения, в зависимости от определенного периода времени: первая звезда 11:00 пп — 01:00 дп; вторая звезда 1:00—3:00 дп/пп; третья звезда 3:00—5:00 дп/пп; четвертая звезда 5:00—7:00 дп/пп; пятая звезда 7:00—9:00 дп/пп; шестая звезда 9:00—11:00 дп/пп; и седьмая звезда 11:00 дп — 1:00 пп. Прежде

чем любой человек войдет в темную комнату, он должен знать свою звезду. Не соединившись со звездой рождения, вы не сможете успешно выполнять практику Большой Медведицы. Имена даются устно. Обычно используемые имена: Рождение Ян / Голодный Волк; Инь-Эссенция / Огромные Ворота; Чистая Личность / Прорастающее Хранилище; Тайная Искусность / Интеллектуальное Искусство; Главный Эликсир / Подлинное Целомудрие; Северный Полюс / Боевое Искусство; Небесная Стража / Разрушительная Армия.

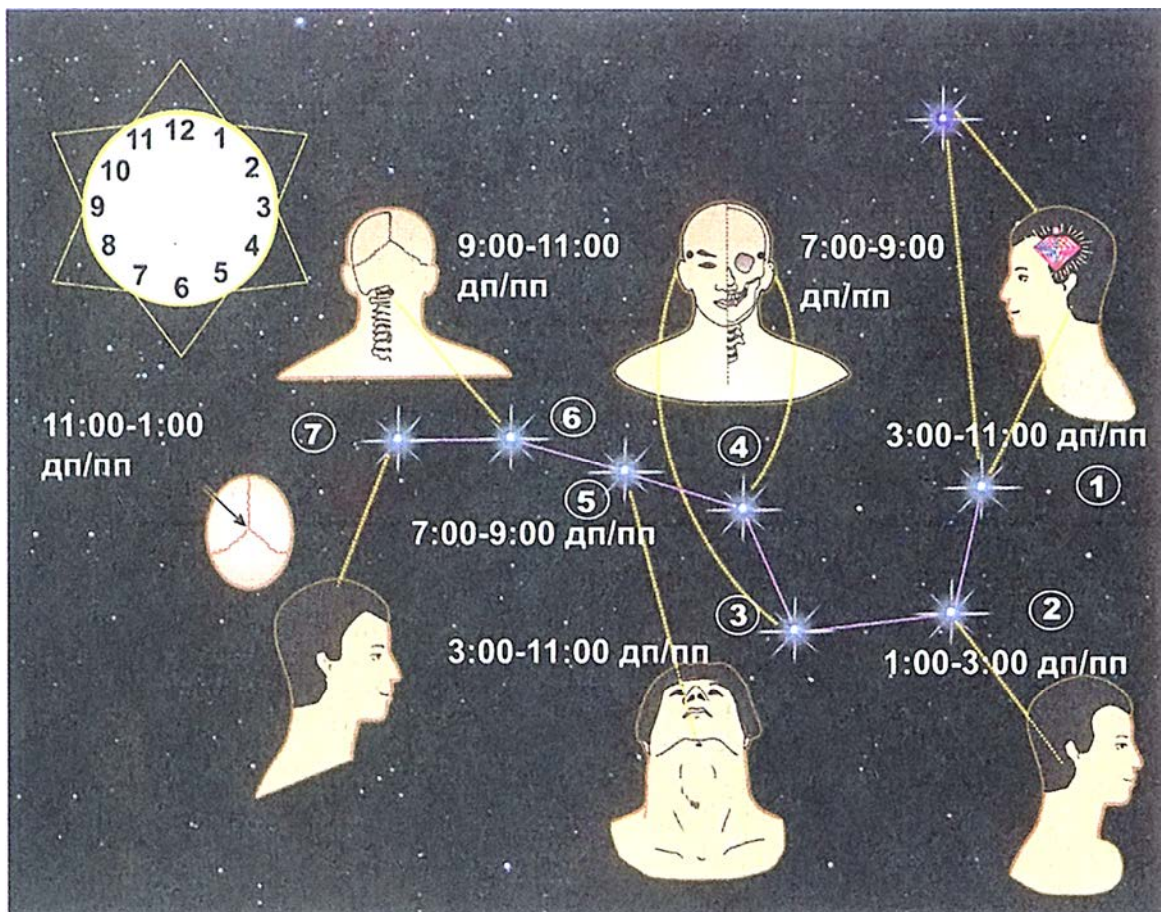


Рис. 14. Время для каждой звезды.

Упражнения

1. Первое упражнение — Большая Медведица, следует практиковать только во время ночи и сна. Практикуйте упражнение Большой Медведицы только мысленно. Каждую звезду три раза на каждый вдох (рис. 15).

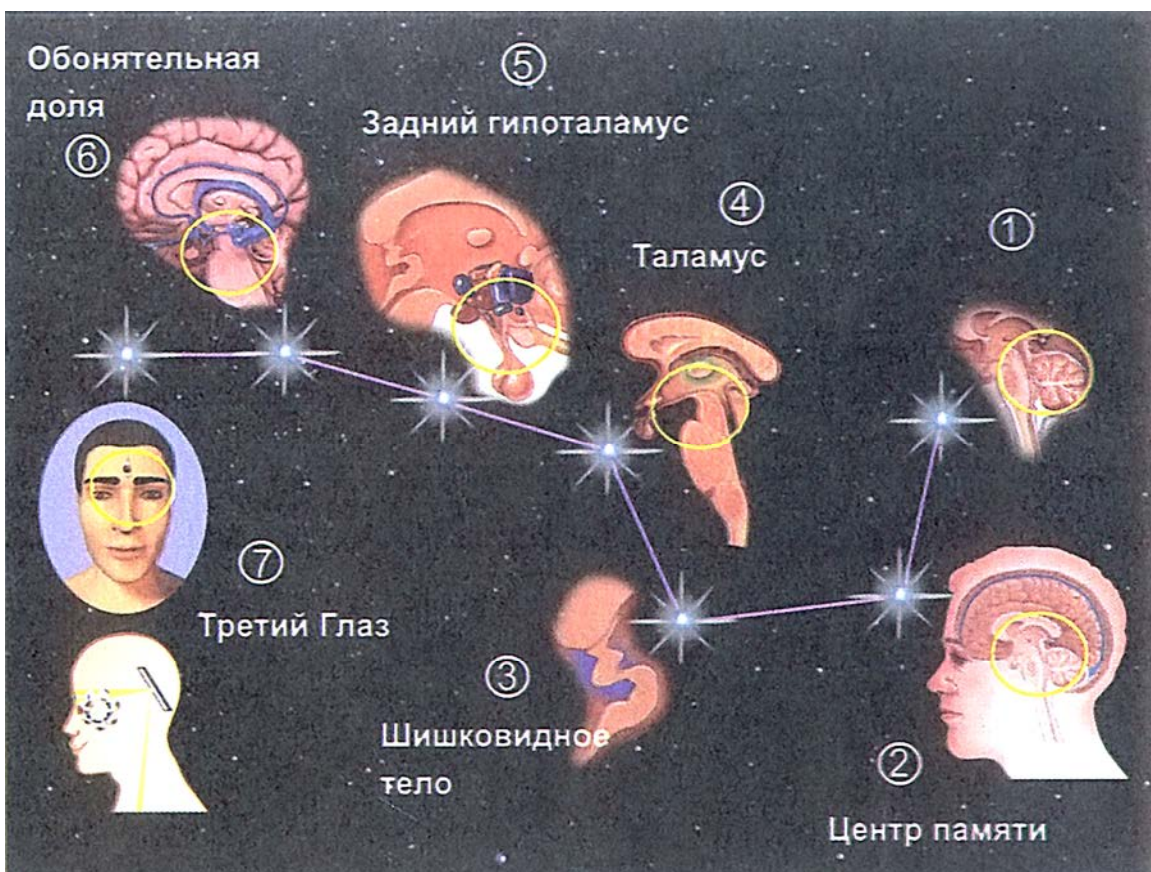


Рис. 15. Большая Медведица и головной мозг.

- а. Первая звезда расположена в Нефритовом Дворце, сила мозжечка. Представьте его как пурпурный свет, на вдохе соберите пурпурный свет в мозжечке. Задержите дыхание, уплотните свет внутри мозжечка и выдохните, расслабьтесь и наблюдайте за энергией, вращающейся в мозжечке.
- б. Теперь сконцентрируйтесь на центре памяти в мозге, приглашая вторую звезду. На вдохе представляйте ее в виде темно-синего света. Задержите дыхание, позвольте свету двигаться вокруг центра памяти. Выдохните, наблюдайте циркуляцию Ци.
- в. Теперь сконцентрируйтесь на шишковидном теле, приглашая третью звезду в виде светло-голубого света.
- г. Далее концентрируйтесь на таламусе, приглашая четвертую звезду и зеленый свет. Эта звезда является границей между правым и левым головным

- мозгом, или между мозгом животного и корой головного мозга человека.
- д. Затем концентрируйтесь на гипоталамусе и гипофизе, приглашая пятую звезду и желтый свет. Эта звезда соединяется с обонянием и равновесием человека.
 - е. Шестая звезда оранжевого света соединяется с обонятельной железой и висками над и перед ушами. Расположенные здесь точки акупрессуры Дворца слуха и Ушных ворот соединяют тонкий кишечник и Тройной Обогреватель.
 - ж. Седьмая звезда наконец рождает красный огонь, солнечный свет и вспышку шестого чувства тайного осознания. Он располагается в области третьего глаза Ян, или в акупунктурной точке Дома Духа.
 - з. После троекратной медитации на каждую звезду визуализируйте всю радугу цветов/света, светящуюся в головном мозге. Над цветами радуги находится таинственный черный цвет, а под ними — белый (рис. 16).

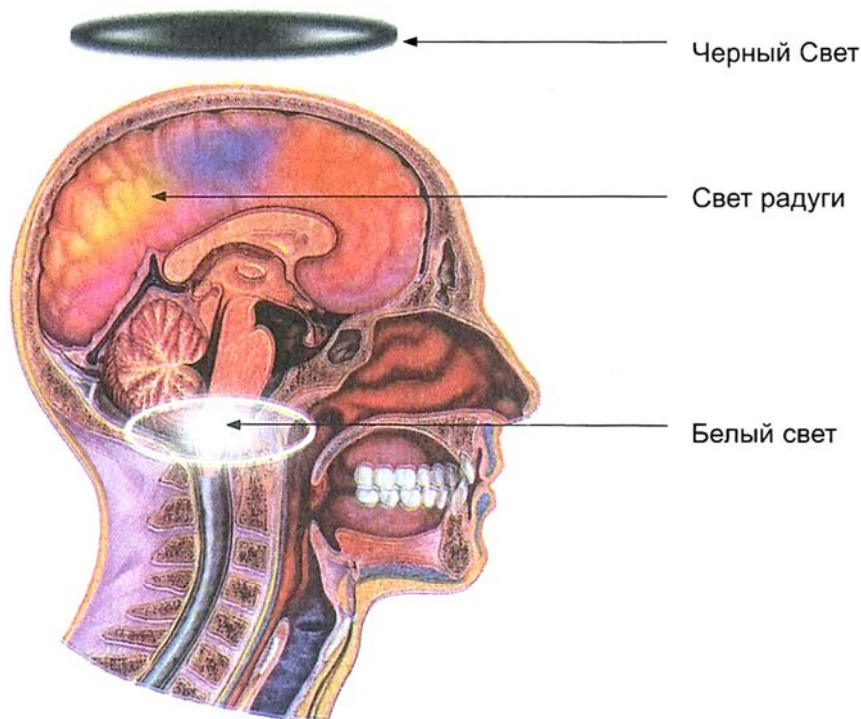


Рис. 16. Цвета радуги, сияющие в головном мозге.

и. Это звездное упражнение соединяется с селезенкой и планетой Сатурн, в том смысле, что головной мозг становится космической почвой.

2. Второе упражнение соединяет с югом и планетой Марс (рис. 17.). В ночное время практикующие должны сосредоточиться на головном мозге, чтобы собрать звездную силу и солнечный свет.

Упражнение: 1) Первая звезда соединяется с Ян — Третьим глазом; 2) вторая звезда / Нефритовый дворец; 3) третья звезда / С-7; 4) четвертая звезда / вилочковая железа; 5) пятая звезда / Желтый Двор; 6) шестая звезда / пуповина; и 7) седьмая звезда / Нижний Даньтянь. Используйте те же самые цвета и такой же способ, как и в первом упражнении.

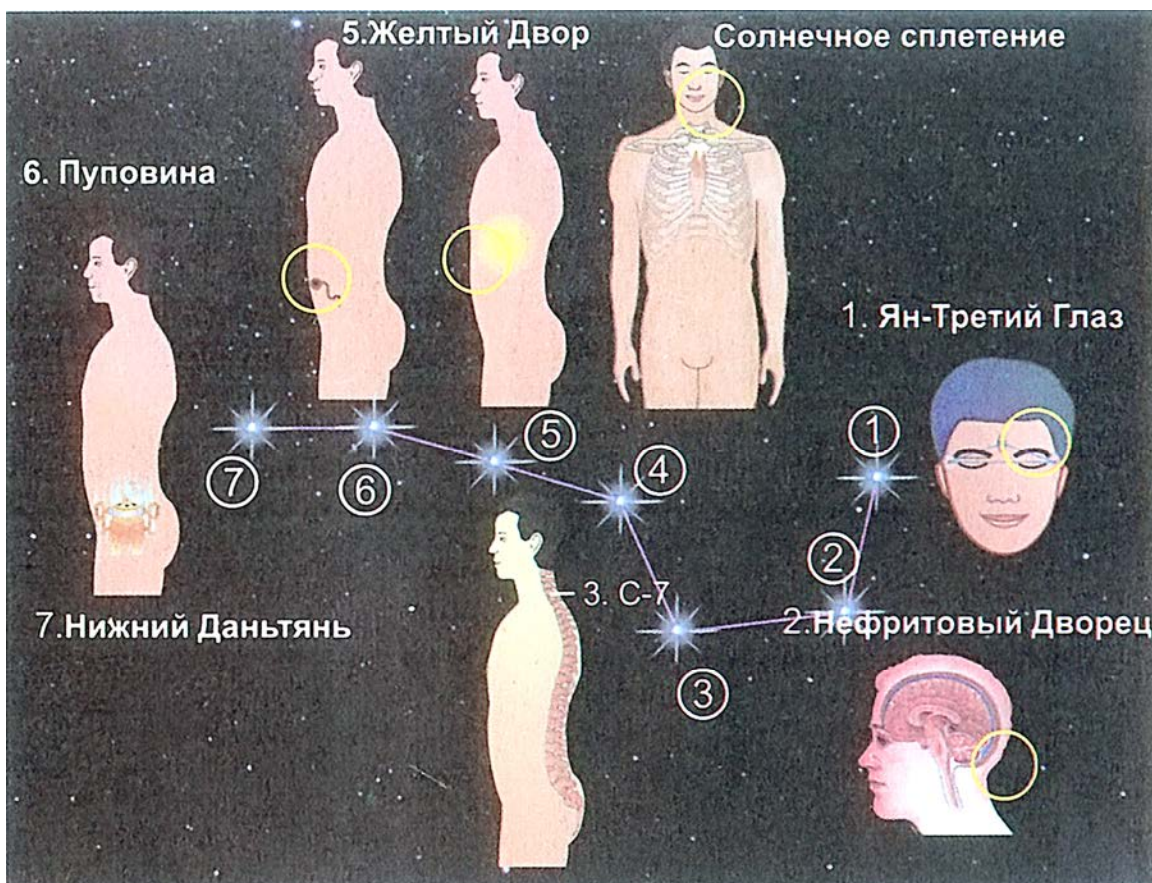


Рис. 17. Собираение энергии звезд и солнечного света.

3. В дневное время сосредотачивайте внимание на Нижнем Даньтяне и лунной практике (рис. 17). Упраж-

нение: 1) первая звезда / копчик; 2) вторая звезда / лобковая кость; 3) третья звезда / пуповина; 4) четвертая звезда / точка ворот жизни; 5) пятая звезда / Желтый Двор; 6) шестая звезда / вилочковая железа; 7) и седьмая звезда / голосовые связки. Третье упражнение связано с севером и планетой Меркурий.

4. Четвертое упражнение относится к практикам, выполняемым в положении лежа. Лягте на правую сторону, чтобы избежать излишнего давления на сердце. Большой и указательный пальцы правой руки закрывают правое ухо; локоть служит подушкой. Большой палец левой ноги касается правого голеностопного сустава с внутренней стороны, чтобы соединить точки инь-кьяо/вей. Левая рука находится либо на левом боку, либо между ногами. Соответствие семи звезд такое же, как и в четвертом упражнении.

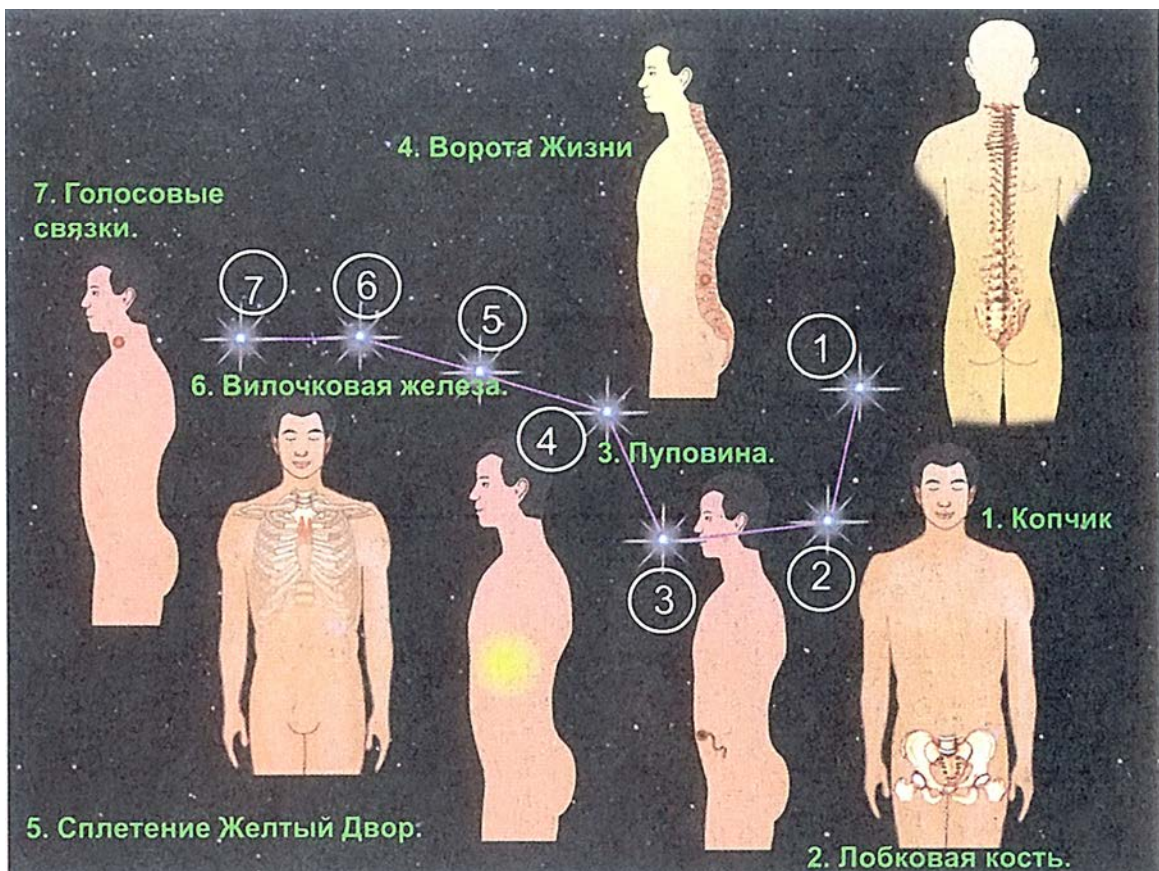


Рис. 18. Звезды Большой Медведицы и соответствующие части тела.

В четвертом упражнении происходит чередование между первой звездой и седьмой звездой, что означает, что практикующий может либо начать с головного мозга, для практики снижения и собирания космической силы; либо начать с восходящей практики — собирания воды-земли-Ци. Упражнение, выполняемое в положении стоя, представляет восточное направление или восход солнца, и планету Юпитер. Упражнение, выполняемое в положении лежа, представляет западное направление или заход солнца, и планету Венера.

После каждого из этих упражнений, практикующий может выполнить практику Девяти Дворцов, начиная с Чу-звука почек, и наблюдая вибрацию в четырех тонах и верхних четырех дворцах.

Начинайте с упражнения в положении стоя, затем выполните упражнение солнца, луны, упражнение в положении лежа и завершите упражнением головного мозга, чтобы окончательно собрать и уплотнить пять Ци между телом/умом и вселенной.

После завершения практик семи звезд и девяти дворцов, семь звезд соединятся с Северной Звездой через Вегу, Девушку Ткачиху, восьмую силу. Практика семи звезд завершается Пастухом, Ковбоем, седьмой силой.

Практика Девяти Дворцов

В даосской традиции Девять Дворцов головного мозга (рис. 19) соединяются с девятью священными пещерами и Девятью Священными Горами, пересекающими девять линий священных сил Матери Земли. Каждый Дворец служит космической антенной, и каждая Гора передает вибрации, циркулирующие в той области. Для достижения этих линий девяти сил нужно совершить путешествие через Девять Священных Гор и

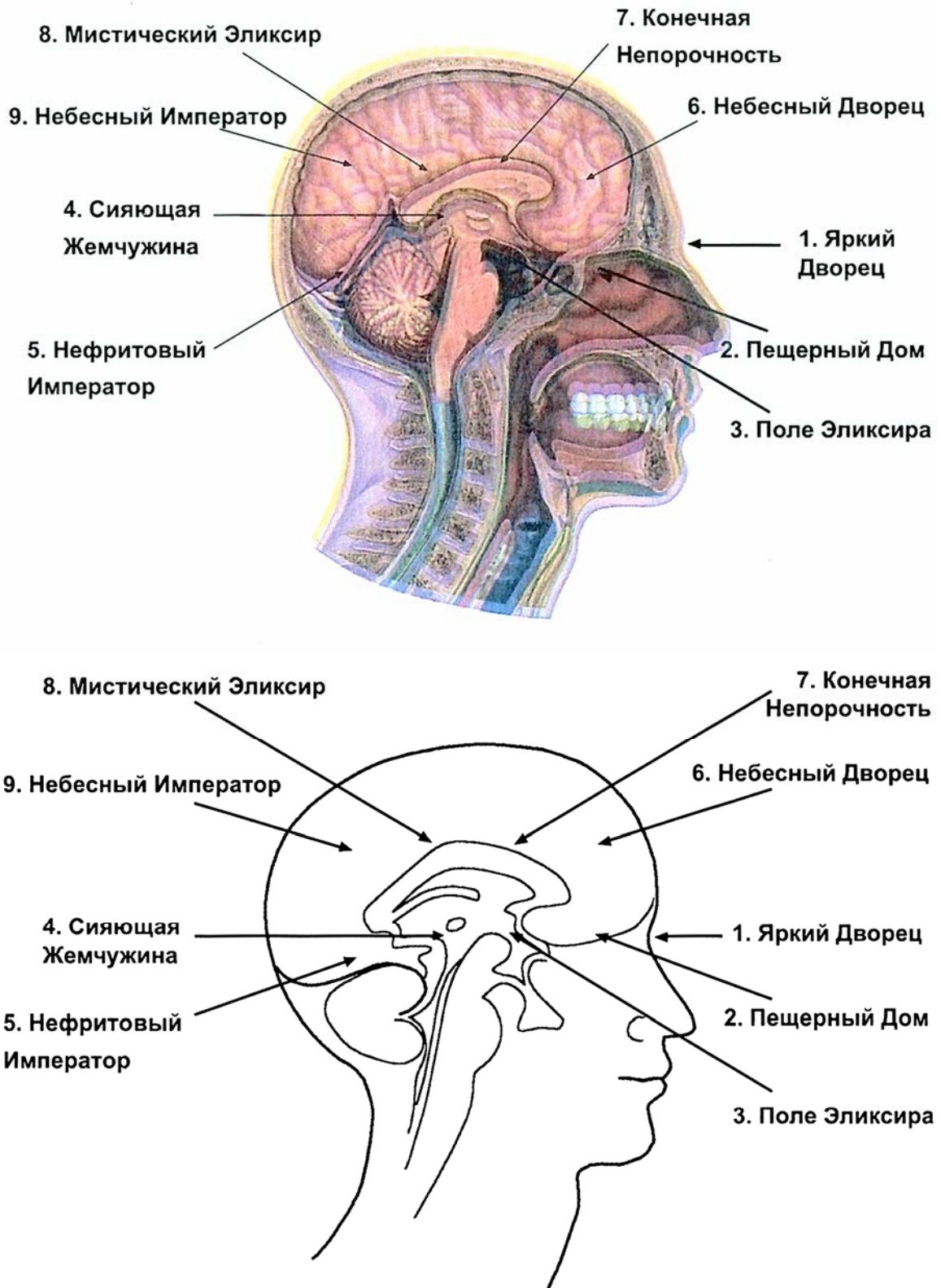


Рис. 19. Девять Дворцов головного мозга связаны с девятью священными горами.

остановиться, наконец, на центральной, венчающей Горе, чтобы практиковать просветление. Пещеры являются Материнскими энергетическими линиями. Как

полые кости, пещеры содержат информацию о прежней жизни, хранящуюся внутри Земли. Пещеры хранят жизненную эссенцию Силы Земли. Когда девять особых областей тела объединены с головным мозгом, то Девять Дворцов распахиваются, выбрасывая эликсир в космос.

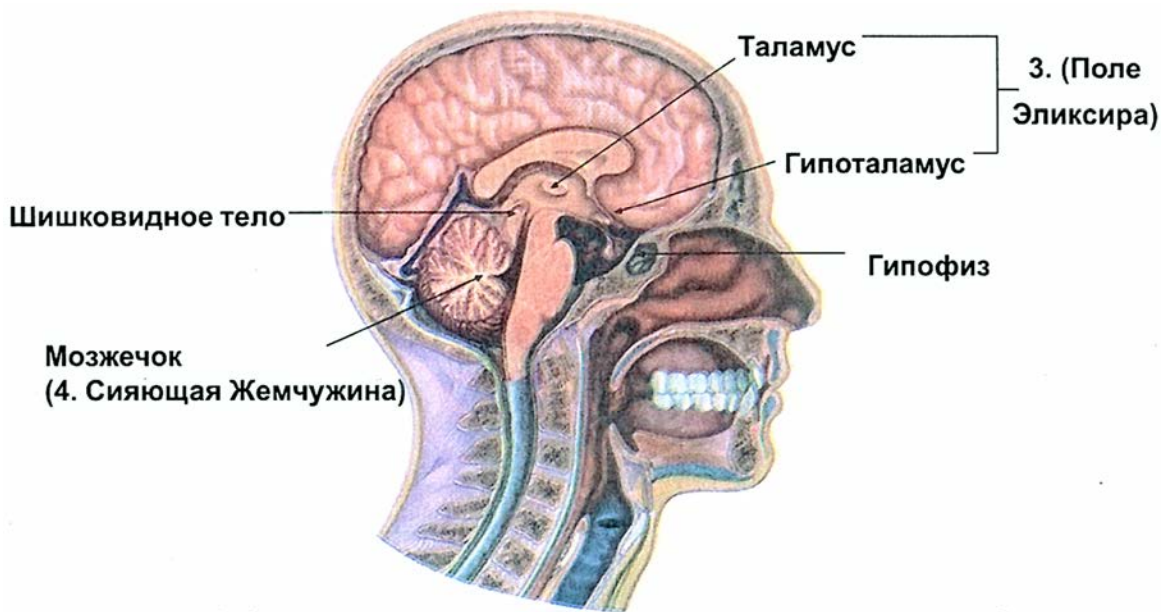


Рис. 20. Области головного мозга.

Функциональные области головного мозга и соответствующие точки девяти дворцов.

1. Первый дворец называется Яркий Дворец и соответствует Третьему глазу (рис. 19). Яркий Дворец связан с силой речи (рис. 20). Яркий Дворец озвучивает силу Бога в Мире. (Соотносится с Пиком 19, Дом Растущей Ян, рис. 4.)
2. Пещерный Дом — второй дворец, находится примерно в 2,5 см за Ярким Дворцом (рис. 21). Он сосредоточен в зрительных, слуховых и обонятельных луковицах, отвечающих за зрение, слух и обоняние. Пещерный Дом является, прежде всего, силой ощущений, либо под океаном (стадия зародыша), либо в пещере темноты (ночь и предварительная духовная работа).

3. Поле Эликсира — третий дворец, находится примерно в 2,5 см за Пещерным Домом. Поле Эликсира производит в головном мозге кристаллизованную жидкость, позволяя происходить биологическим и духовным процессам. Это главное поле функционирования всех желез в теле. Это поле напрямую взаимодействует с восьмым дворцом Мистического Эликсира (ниже). Ниже пещеры располагаются железы — таламус и гипоталамус (рис. 21), которые

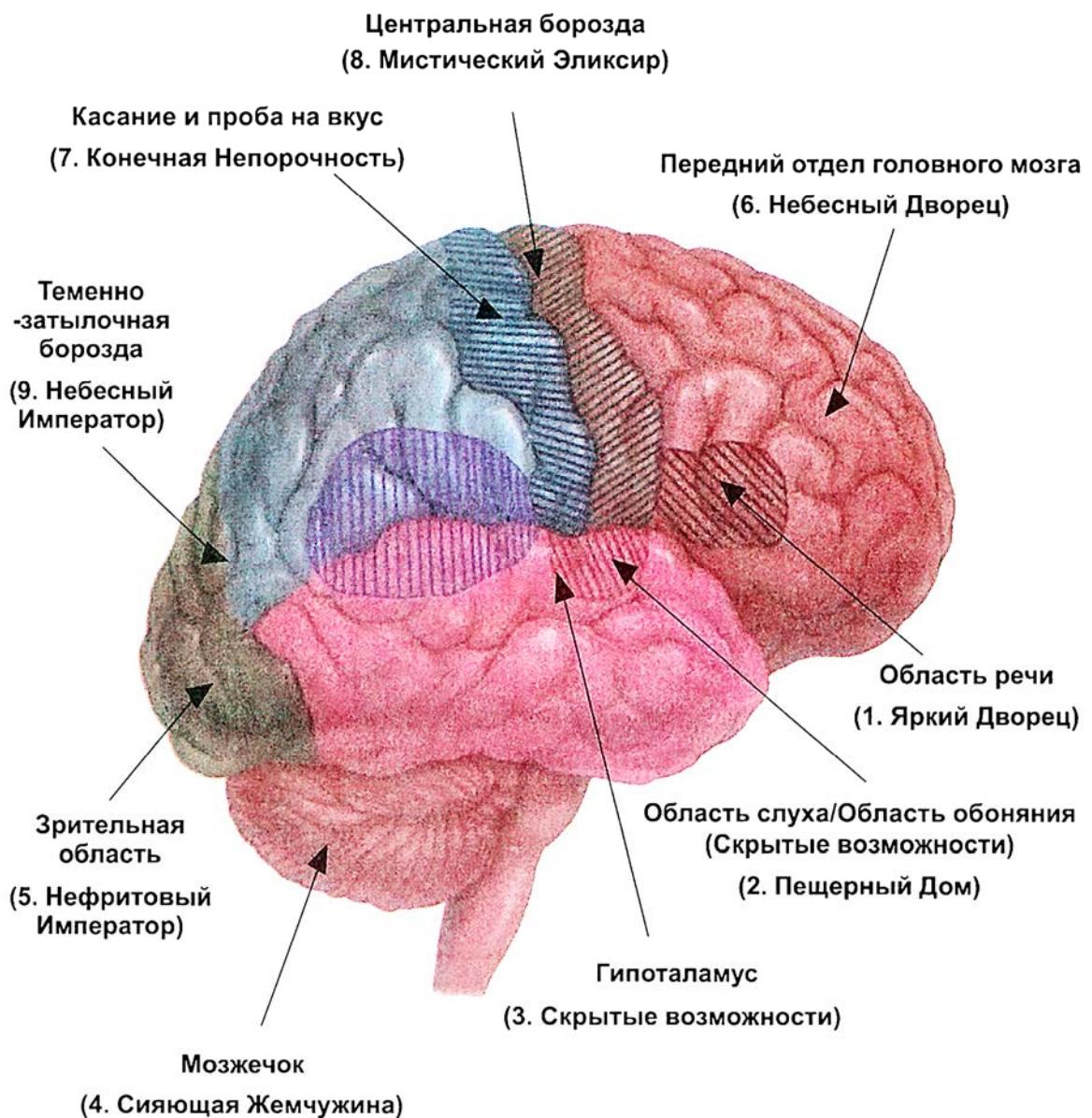


Рис. 21. Области головного мозга и связанные с ними Дворцы.

могут затем производить голубоватый кристаллический ледник для образования основной жидкости головного мозга. (Соотносятся с Пиком 18, Грязная Заводь, рис. 4.)

4. Сияющая Жемчужина — четвертый дворец, располагается примерно в 2,5 см позади Поля Эликсира. Сияющая Жемчужина соединяется с мозжечком (рис. 21), отвечающим за предельное возбуждение, растущее блаженство и драгоценное мгновенное удовольствие.
5. Нефритовый Император — пятый дворец, расположен примерно в 2,5 см за Сияющей Жемчужиной. Нефритовый Император наблюдает и управляет всей деятельностью (рис. 20).
6. Небесный Дворец — шестой дворец, располагается примерно в 2,5 см над Пещерным Домом. Небесный Дворец циркулирует в диполе лба.
7. Конечная Непорочность — седьмой дворец, находится примерно в 2,5 см над Полем Эликсира. Конечная Непорочность контролирует лобную оболочку. Их соединение силы — лобный родничок. Он контролирует телесные и космические движения, прикосновения и вкусовые ощущения (сияние и дождь) (рис. 20). Энергетическая сила касания и ощущения вкуса поступает из Мистического Эликсира, земного основания (ниже).
8. Мистический Эликсир — восьмой дворец, находится примерно в 2,5 см выше Сияющей Жемчужины. Мистический Эликсир собирает из центральной борозды эликсир, создающий жидкость. Это наиболее очищенная духовная жидкость в теле, готовая испарить дух в небо. Это соотносится с Пиком 16, Вершиной Высшего пика, рис. 4).

9. Небесный Император — девятый дворец, находится примерно в 2,5 см над Нефритовым Императором. Небесный Император занимает теменно-затылочную область, сзади которой небесный свет выстреливает в осознанный ум через теменно-затылочную борозду (рис. 11).

Все вместе: Нефритовый Император всем управляет, Яркий Дворец наблюдает за всем, Пещерный Дом слышит и обоняет всё, Поле Эликсира всё увлажняет, Сияющая Жемчужина всё познает, Небесный Дворец всё мысленно отображает, Конечная Непорочность всё гармонизирует, Мистический Эликсир окружает всё ореолом, Небесный Император окончательно всё решает. Через церебральную кору головного мозга и мозжечок Вечная Жизнь и Мистический Эликсир дают рождение последнему конечному продукту, Духу, который является десятым. Церебральная кора головного мозга и мозжечок — это космическая земля в теле/уме.

Упражнения

Детальная медитативная практика этих Девяти Дворцов должна выполняться с использованием пяти акустических вибраций, очищенных пятью органами, и четырех тонов в каждом.

1. Начинаем с того, что Третий глаз смотрит вниз, чтобы соединить сами голосовые связки и складки преддверия гортани, а также щитовидную и паращитовидную железы. Расстояние между — примерно 17,5 см.

2. Во время вдоха человека, выполняющего медитацию, голосовые связки производят зеленый цвет, а складки преддверия гортани — пурпурный цвет.

3. Во время поддерживания дыхания ум собирает сгущенную вибрацию в соответствующие пять дворцов: пятый дворец соединяется со звуком почки, четвертый — со звуком печени, третий — со звуком сердца, второй — селезенки и первый — легких.

4. Выдохните, мысленно соединяя звуковые вибрации из нижних органов с двумя цветами, произведенными голосовыми связками, в четыре тона четырех верхних дворцов, затем позвольте тонам вибрировать через левую и правую части головного мозга. Левая часть головного мозга соединяется с голубым цветом, а правая часть головного мозга — с пурпурным цветом. Выполняя это, вы соединяете силу Луны и Солнца соответственно.

Каждый звук произносится пять раз. Начинайте со звука почки, и вы сбалансируете две эмоциональные силы «волю и страх» и они начнут резонировать. Продолжите со звуком печени, силой страсти и гнева; затем со звуком сердца, силой любви и ненависти; затем со звуком селезенки, силой беспокойства и дарения; и, наконец, со звуком легкого, силой счастья и печали.

С помощью этих звуковых вибраций, которые человек выполняет в усиливающих практиках, поддерживается сила дыхания и сила умственного бодрствования. Даже проходя через процесс умирания, духовный ум должен быть все время наготове. Иначе энергетические тела умрут в мире призраков.

Обычно этот комплекс упражнений должен практиковаться вместе с упражнением Большой Медведицы. Поскольку семь эмоций очищаются с помощью упражнения Большой Медведицы, то пять звуковых вибраций достигают состояния своей максимальной чистоты. И тогда полностью открываются девять дворцов.

Подготовка к начальным практикам Кань и Ли: Слияние Пяти Элементов / Созидательный цикл

Важно очищать эмоции каждый день, тогда энергии станут достаточно чистыми для практик Кань и Ли. Соедините чувства и органы также как вы формируете жемчужину, и направьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите. Затем направьте жемчужину через органы в Созидательный Цикл, минимум три круга. Вы можете использовать ту же жемчужину или сформировать новую, чтобы направить ее через осевые и опоясывающие каналы (Космическое слияние). В конце, если позволяет время, направьте энергию через Мостовой и Регулирующий Каналы (Слияние Восьми Психических Каналов).

Когда вы создаете жемчужину, распознайте все негативные эмоции, которые могут присутствовать в каждом органе. Посмотрите на страх в почках, нетерпение в сердце, гнев в печени, печаль в легких и беспокойство в селезенке. Трансформируйте эти негативные энергии, повторно включив их в Созидательный Цикл, выращивая добродетельные энергии, соответственно каждому органу. Увеличьте добродетель нежности в почках, доброты в печени, уважения в сердце, честности в селезенке, и справедливости в легких.

Основы духовной практики

*Начальные практики Просветления Кань и Ли;
Открытие Двенадцати Каналов; Увеличение
энергетического тела и развитие энергии*

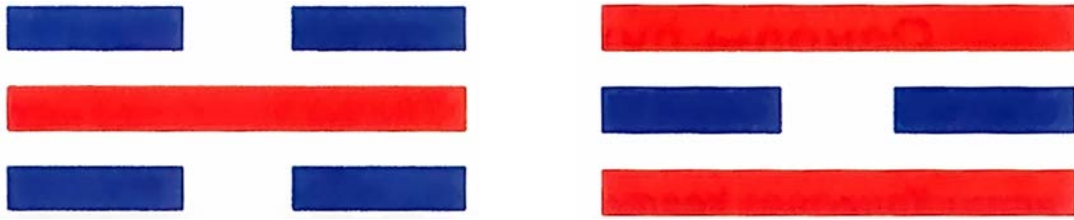
Начальная практика просветления Кань и Ли (смешение Инь и Ян): Эта формула на китайской языке называется Сяо Кань Ли и буквально состоит из выпари-

вания сексуальной энергии (Цзин или созидательной) в энергию жизненной силы (Ци), чтобы питать ею дух или энергетическое тело. Считается, что движение силы сексуальной энергии через все тело и головной мозг начинается с практики Кань и Ли. Самый главный секрет этой формулы состоит в том, чтобы обычное состояние Инь и Ян сил изменить на противоположное, провоцируя, таким образом, высвобождение сексуальной энергии.

В эту формулу входит работа с корнем (Хуэй инь), сердечным центром и трансформацией сексуальной энергии в чистую Ци в пупке. С помощью этой перестановки жар телесного огня помещается ниже прохладной воды тела. Пока не происходит такая перестановка, огонь просто поднимается вверх и выдворяется из тела. У воды (сексуальная жидкость) есть тенденция течь вниз и вовне. Когда она высыхает, наступает конец. Эта формула помогает наладить нормальный процесс расхода энергии с помощью очень продвинутого метода помещения воды в закрытый сосуд (котел) в теле и последующего приготовления спермы (сексуальная энергия) на огне, находящемся внизу. Если вода (сексуальная энергия) не запечатана, она прольется прямо в огонь и загасит его или сама будет истреблена.

Формула охраняет неприкосновенность обоих элементов, что позволяет процессу выпаривания продолжаться в течение долгих периодов времени. Непременным условием этой формулы является: никогда не позволять огню подниматься, если наверху нет воды, которую необходимо нагревать и никогда не позволять воде проливаться в огонь. Таким образом, производится подогретый влажный пар, содержащий огромное количество энергии и пользу для здоровья, чтобы заново наполнить все железы, нервную и лимфатическую системы и усилить вибрацию.

Характеристики Кань и Ли



Кань (Вода): Прерывающиеся линии — Инь, Темнота. Непрерывная линия — Ян Свет. Триграмма представляет собой Свет внутри Темноты или Огонь внутри Воды (Ян внутри Инь).

Руководство,
Жизненная Эссенция,
Сексуальная Энергия,
Действительные Знания,
Подлинные Ощущения,
Истинная Мудрость.
Тама Тигр.

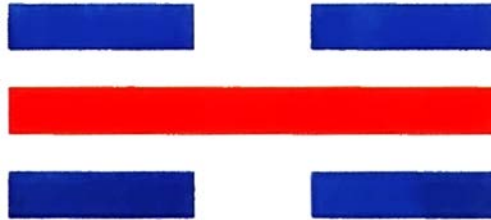
1. Ян внутри Инь
2. Истинное руководство, истинные ощущения
3. Бойкость Кань — в Луне
4. Север, Луна
5. Вода
6. Белый Тигр
7. Женское начало
8. Почка
9. Слюна
10. Семя, сперма

Ли (Огонь): Прерывающаяся линия — Инь, Темнота. Непрерывные линии — это Ян, Свет. Триграмма представляет собой Темноту внутри Света или Воду внутри Огня (Инь внутри Ян).

Вестник,
Духовная Эссенция,
Душевный Склад,
Основа — Дракон,
Сердце Сострадания.

1. Инь внутри Ян
2. Истинная весть, Духовная эссенция и Сущность
3. Непорочность Ли — в Солнце
4. Юг, Солнце
5. Огонь
6. Зеленый Дракон
7. Мужское начало
8. Сердце
9. Ци
10. Кровь, Менструация

- | | |
|---|---|
| 11. Черное | 11. Красный |
| 12. «Самость» | 12. Другие |
| 13. Истинные ощущения, смешанные с произвольными чувствами. | 13. Духовная эссенция разбавляется Душевым складом. |

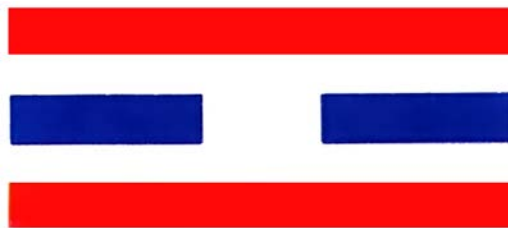


Кань: Руководство, Истинное Ощущение, Жизненная Сущность, Энергия Оргазма

1. Руководство — плотное и тяжелое.
2. Истинное ощущение подлинных знаний; когда сексуальная энергия не может быть смещена, то ощущения возвращаются.
3. Истинные ощущения темны снаружи, но внутри сияют Силой и безграничны, способны отворачивать внешние несчастья. Внутри находится сила и энергия Черного Тигра.
4. Энергия Белого Тигра соответствует металлу.
5. Железный Человек, ничем не сдерживаемый.
6. Золотой Цветок — центр творения.
7. Северная звезда — прячет сияние внутри темноты и металл внутри воды.
8. Трусливость в Луне — мужское начало внутри женского начала.
9. Когда сексуальная энергия поднимается (не вытекает), она трансформируется в блаженство.
10. Общий оргазм тела: первое — ум; второе — чувства; третье — почки; четвертое — печень; пятое

— селезенка; шестое — легкие; седьмое — сердце, восьмое — энергетическое тело; девятое — дух.

11. Оргазм начинается на материальном уровне.
 - а. Тело — половые органы, чувства, железы, органы.
 - б. Когда возникает сексуальное возбуждение, оно трансформирует возросшую сексуальную энергию в духовную.
 - в. Когда она достигает наивысшего уровня, у оргазма становится достаточно сил, чтобы соединиться с Космической Силой (Бог) и поднять вверх Энергию Земли в теле человека.



Ли: Истинная Весть, Духовная Сущность, Сострадание Сердца

1. Весть: наполненная любовью и активная, сияющая и жизнерадостная, мягкая и податливая. Она легко движется в теле человека, как духовная сущность осознанных знаний.

2. Духовная сущность тверда вовне, но подвижна внутри. Позови, и она ответит; коснись, и она сдвинется. Истинная весть приходит и уходит непредсказуемо.

3. Зеленый Дракон — проходя сквозь или закаляясь в огне, превращается в Черного Тигра.

4. Женщина: Ян снаружи, Инь внутри.

5. Мужчина: Инь снаружи, Ян внутри.

6. Дерево Мать — мягкость и наполненность любовью.

7. Хищность в Солнце — Женское начало внутри Мужского начала.

8. Весть внутри Киновари — ее истина скрыта внутри огня.

9. Нарастающая Жемчужина имеет проникающий свет.

10. Огонь сострадательного сердца переходит от материального уровня к духовному.

а. Материальный план — органы: сердце, почки, печень, селезенка, легкие.

б. Их чистая энергия трансформируется в добродетели, в духовную энергию — любовь, наслаждение, мягкость, доброту, справедливость, мужество. Мы не можем их увидеть, потрогать, но можем ощутить их истинность.

в. Когда все эти добродетели соединяются в сердце, то превращаются в сострадание сердца.

г. Когда оно поднимается к межбровью, то превращается в духовную эссенцию.

Послеполуденная или вечерняя медитация

Формулы Кань и Ли:

Каждую формулу следует практиковать в течение двух недель, затем повторять, когда выдастся свободное время.

А. Меняем местами горячую и холодную энергии

Перед началом каждой медитации нужно проделать следующие упражнения.

1. Опустить улыбку в нижний Даньтянь.
2. Прислушаться к почкам, почувствовать мягкость и прохладу.
3. Отделить холодную энергию почек от горячей энергии надпочечников, расположенных над почками.
4. Сформировать шарик в промежности — точку сбора энергии почек. Соберите горячую энергию надпочечников в точке Т 11 и пошлите ее вверх по позвоночнику к макушке. Затем направьте ее вниз по центральному проникающему каналу к сердечному центру и соедините ее с энергиями сердца и вилочковой железы.
5. Втяните горячие энергии надпочечников, сердца и вилочковой железы в точку сбора сердца, мысленно установите там пульсацию.
6. Разделите свое внимание между горячими и холодными энергиями в двух точках сбора. Пошлите горячую энергию вниз по фронтальному или левому проникающим каналам вниз живота. Одновременно направьте холодную энергию вверх по спине или по правому проникающему каналам к солнечному сплетению. Не позволяйте энергиям смещаться или передвигаться, пока вы их не передислоцируете. Думайте о холодной и горячей энергиях как о воде и огне, хранящихся в двух разных чашах, старайтесь их не разлить.
7. Передвиньте горячую и холодную энергии в середину проникающего канала и осторожно соедините их в пупке. Огонь — это печь, вода — котел. Будьте осторожны, не пролейте на печь холодную энергию.
8. Установите биение сердца в котле. Дайте почкам пульсировать в ритме сердца, пока вы подтягиваете вверх сексуальные органы.
9. Запечатайте чувства в котле, это поможет вам автоматически установить там пульсацию.

10. Внутренним взглядом перемешайте воду в котле и почувствуйте, как из него пошел пар.

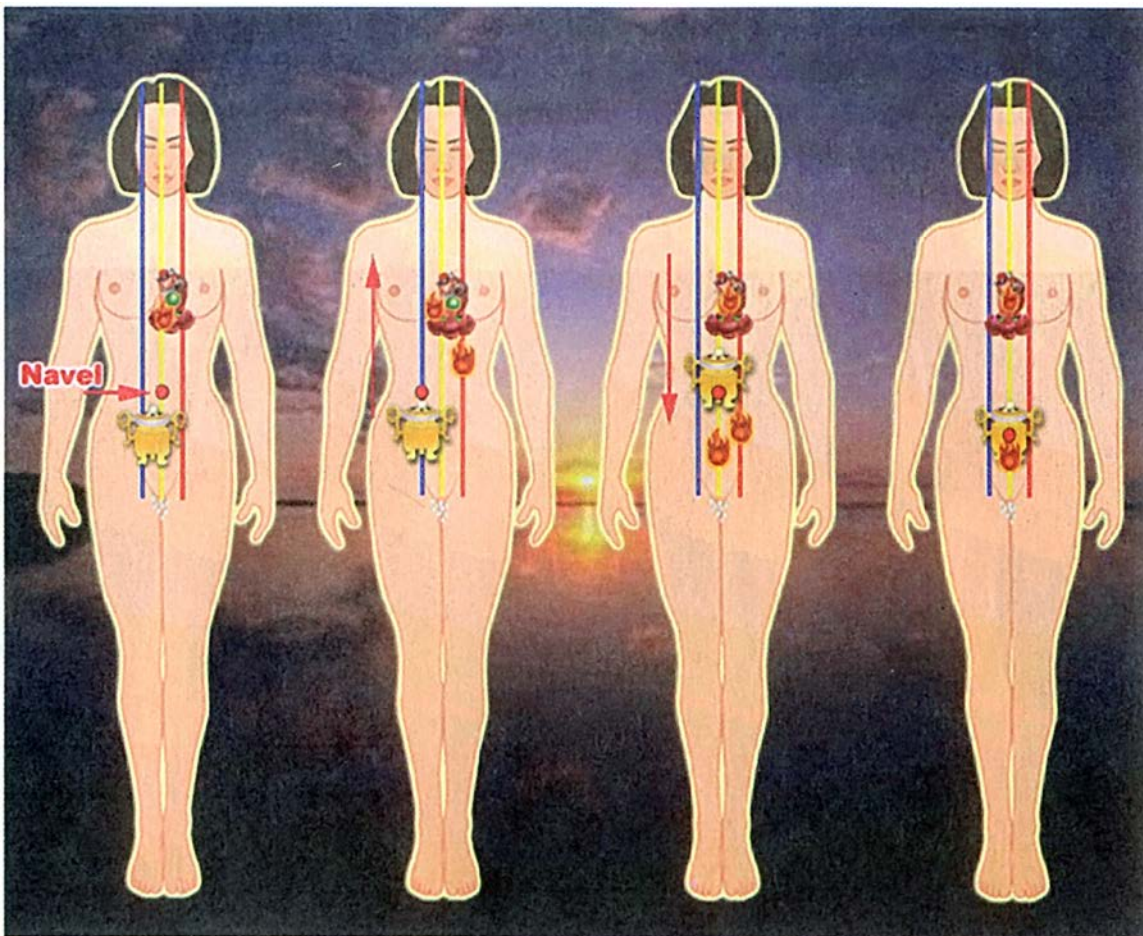


Рис. 22. Меняем местами горячую и холодную энергии.

В. Пропаривание желез и внутренних органов

Как только из котла пойдет пар, направьте цветной пар или испарения в следующие железы и органы на несколько минут в каждый. Вы почувствуете, как органы начнут смягчаться, распускаться как бутоны и охлаждаться, когда пар окружит их.

1. Почки — Мочевой пузырь — Синий Пар.
2. Печень — Желчный пузырь — Зеленый Пар.
3. Селезенка — Поджелудочная железа — Желтый Пар.

4. Сердце — Тонкий кишечник — Красный Пар.

5. Легкие — Толстый кишечник — Белый пар.

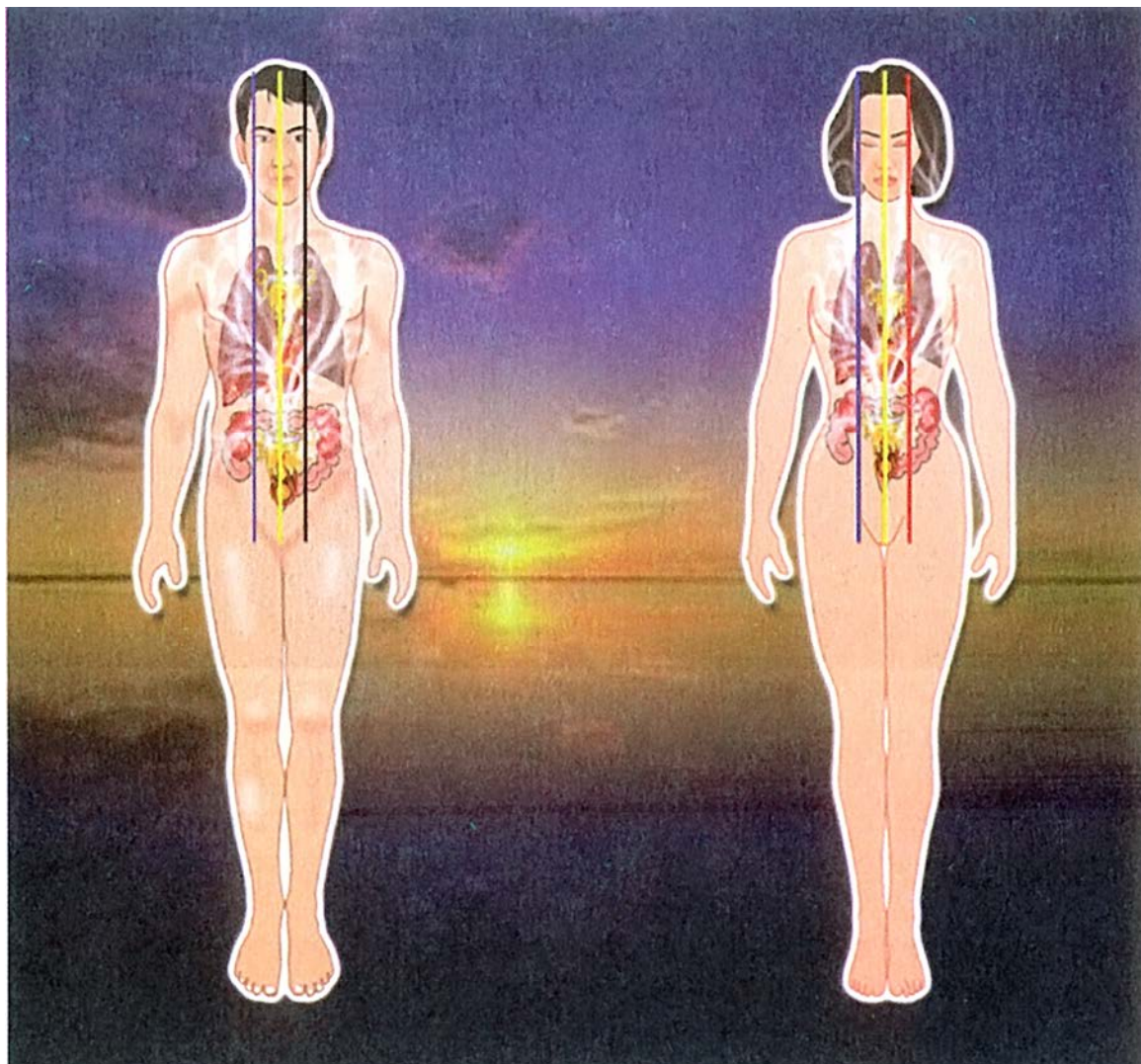


Рис. 23. Пропаривание желез и органов.

С. Пропаривание спинного мозга

— Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте все шаги раздела А (с 1 по 10).

— Если вы уже дошли до В, то установите автоматическую пульсацию в котле.

1. После мысленного перемешивания воды в котле и подтягивания сексуальных органов, переместите котел и печь ближе к позвоночнику.

2. Направьте энергию пара в позвоночник. Брюшина может втянуться, а дыхание на мгновение остановиться.

3. Как только почувствуете пар в спине, продышите энергию вверх и вниз по позвоночнику.

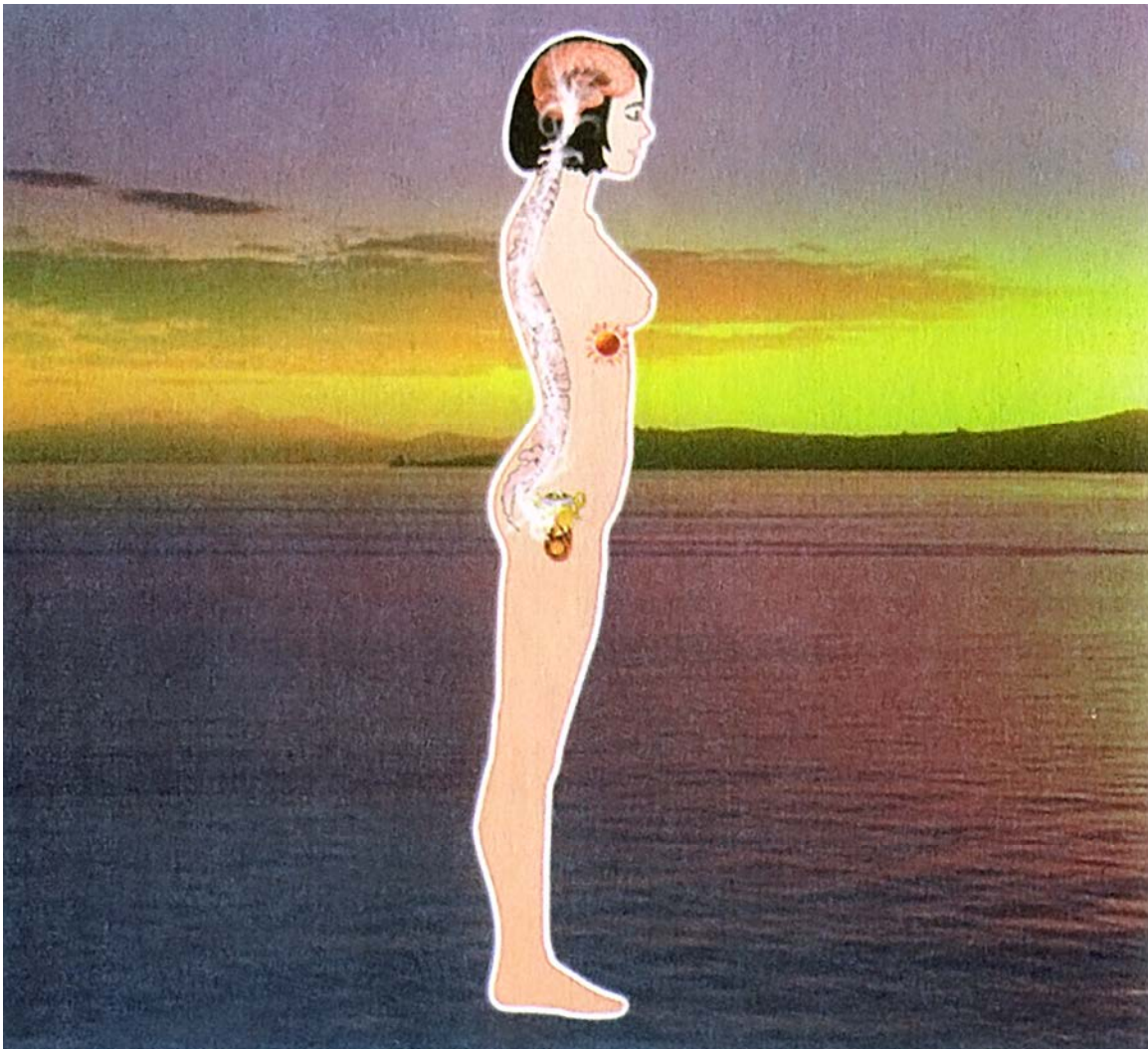


Рис. 24. Пропаривание спинного мозга.

D. Лимфатическая система

— Если вы только приступили к упражнению, то сначала сделайте шаги из раздела А.

— Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

Для выполнения этого упражнения вам нужно знать, где расположены лимфатические узлы.

1. Направьте пар в область лимфатических узлов возле пупка.

2. Спустя некоторое время узлы один за другим начнут «распускаться» или «откупориваться».

3. Позвольте им всем открыться, перемещая свое внимание из области пупка к груди, шее, подмышкам и т. д., двигаясь по лимфатической системе.



Рис. 25. Лимфатическая система.

Е. Нервная система/позвоночник

— Если вы только приступили к упражнению, то пройдите все шаги раздела А.

— Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

1. Сдвиньте печь и котел к промежности.
2. Осторожно сдвиньте котел к крестцу и пропарьте позвоночник.
3. Постепенно пар начнет распространяться по позвоночнику и достигнет всех нервных окончаний.

Примечание. Сфокусируйтесь на «сухих» участках и пропарьте их.

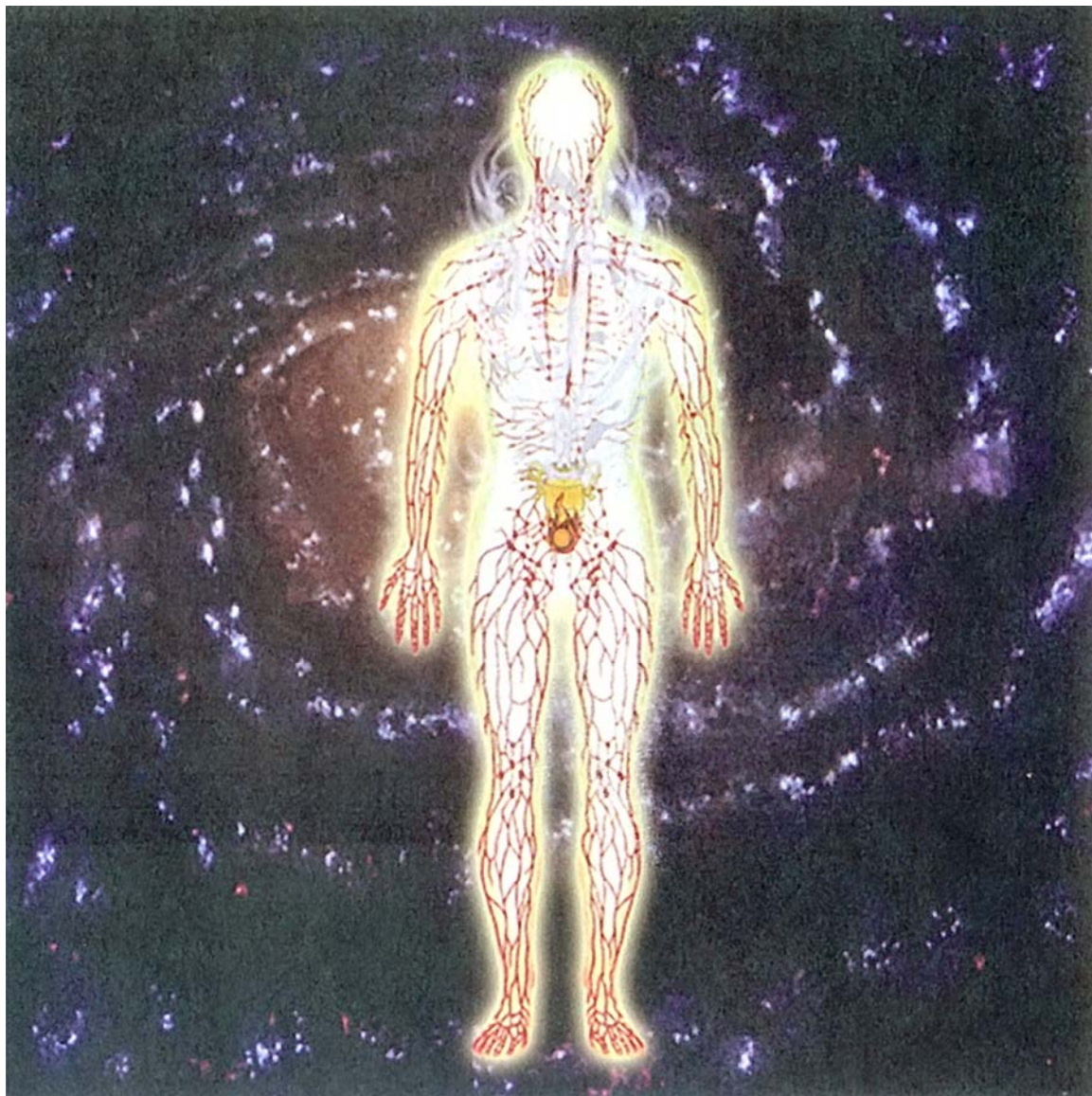


Рис. 26. Нервная система и позвоночник.

Г. Тимус / гипофиз / шишковидная железа

— Если вы только приступили купражнению, то сначала проделайте шаги, перечисленные в разделе А.

— Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

1. Пропарьте вилочковую железу, она расположена за грудиной.

Примечание. Не тратьте на тимус слишком много времени. Тимус не должен получить больше $2/3$ пара в сравнении с гипофизом (просчитайте это заранее). Проще говоря, если вы планируете греть гипофиз 3 минуты, то парьте тимус не больше 2 минут.

2. Заверните глаза вверх к межбровью и направьте пар в гипофиз.

3. Поднимите глаза вверх и парьте непосредственно шишковидную железу.

Примечание. После того, как шишковидная железа пропарена, энергия может потечь по разным направлениям: по 8 психическим каналам, 12 каналам рук и ног или по любому направлению в Слиянии Пяти Элементов, Космическом Слиянии или Слиянии Восьми Психических Каналов.

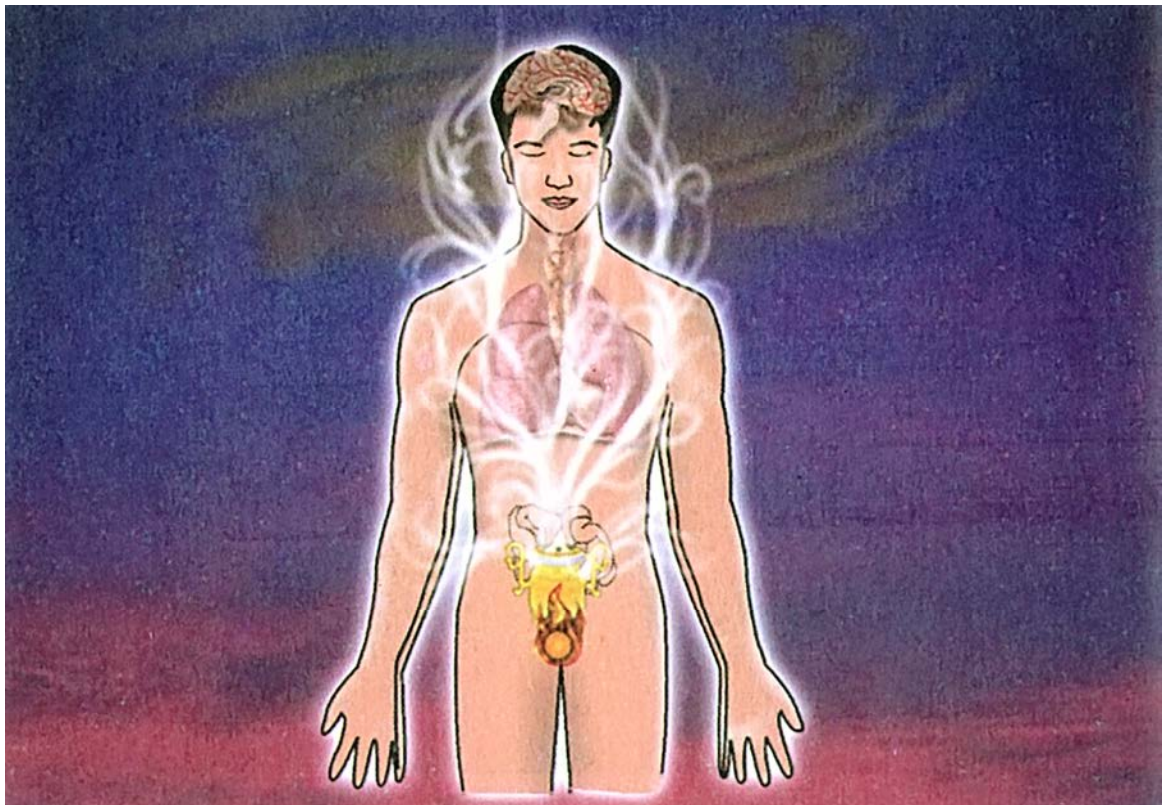


Рис. 27. Тимус / гипофиз / шишковидная железа

Г. Открытие двенадцати каналов

— Если вы только приступили к упражнению, то сначала сделайте шаги, перечисленные в разделе А.

— Если вы продолжаете, то снова установите пульс в котле.

Примечание. Пропарьте все внутренние органы, прежде чем пропускать пар по связанным с ними каналам. Все каналы соединены между собой в определенной последовательности. После открытия очередного канала пар автоматически подходит к началу следующего канала. Вы можете почувствовать онемение при прохождении пара через канал.

1. **ЛЕГКИЕ:** Пропарьте легкие и канал легких, надавливая на точки легких, расположенные на внутренней стороне больших пальцев рук.

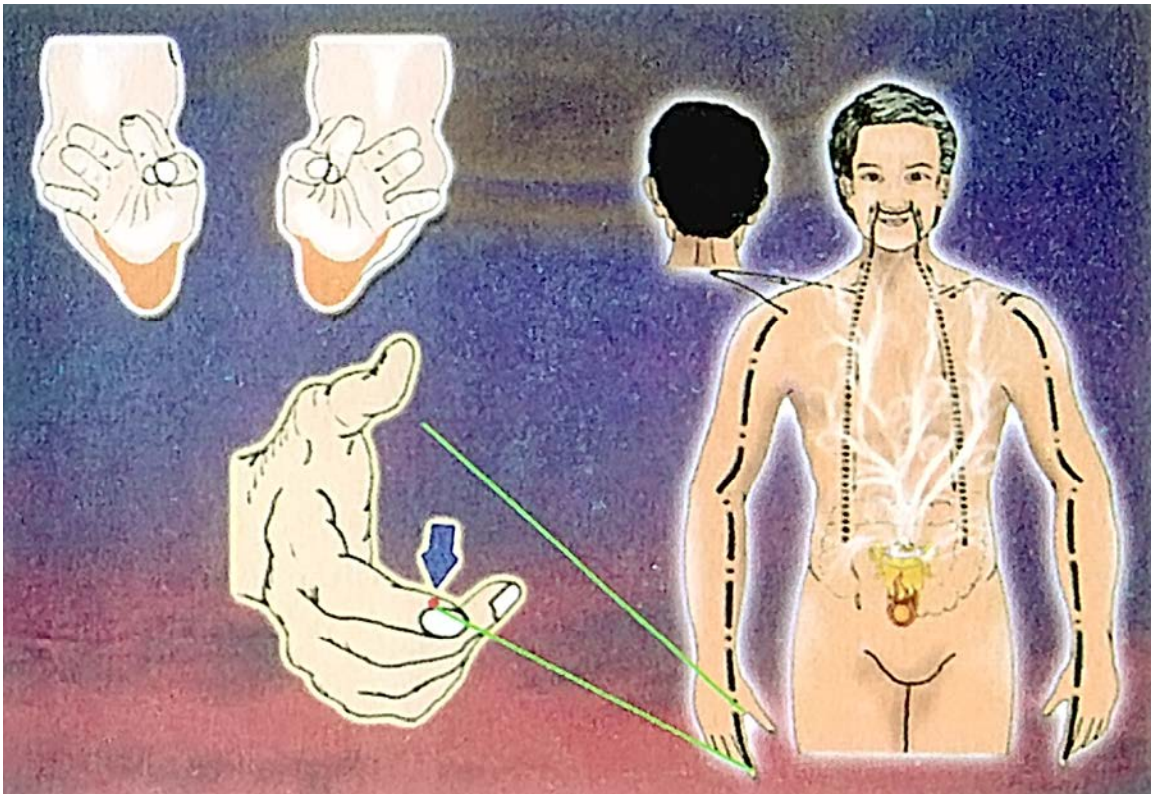


Рис. 28. Пропаривание Меридиана легких и сложение пальцев.

Канал легких начинается в центре живота и идет в направлении рук, чтобы соединиться с Каналом толстого кишечника. От котла он направляется к верхней части живота, проходит через диафрагму и входит в легкие. В той части легких, которая ближе всего к горлу, он разделяется на две части и идет вниз по внутренней стороне рук к внутренней стороне большого пальца. Ответвление идет непосредственно к кончикам указательных пальцев (с внутренней стороны), где оно соединяется с каналом толстого кишечника.

Сложение пальцев. Кончиком указательного пальца каждой руки надавите на точку, расположенную на внутренней части большого пальца (относительно центра тела), там, где начинается ноготь.

2. ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК: Пропарьте толстый кишечник и соответствующий ему канал, надавливая на соответствующие точки на указательных пальцах рук.

Канал толстого кишечника начинается с кончиков указательных пальцев (внутренняя сторона) и идет вверх между первой и второй костями запястий. Следуя по внешней стороне предплечий и локтей, он достигает плеч. Далее он идет по спине по внешним краям лопаток и резко поднимается к точке С 7, где правая и левая ветви сходятся. Затем канал вновь раздваивается и через плечи спускается к ключицам. Здесь каждый канал (слева и справа) разбивается еще на два, один идет вниз к легким и диафрагме и входит в толстый кишечник, а другой следует вверх к шее и щекам. Обогнув кончики рта, каналы частично сходятся и соединяются с Каналом Желудка в точке над верхней губой.

Сложение пальцев. Кончики больших пальцев надавливают на кончики указательных пальцев (с внутренней стороны) там, где начинается ноготь.

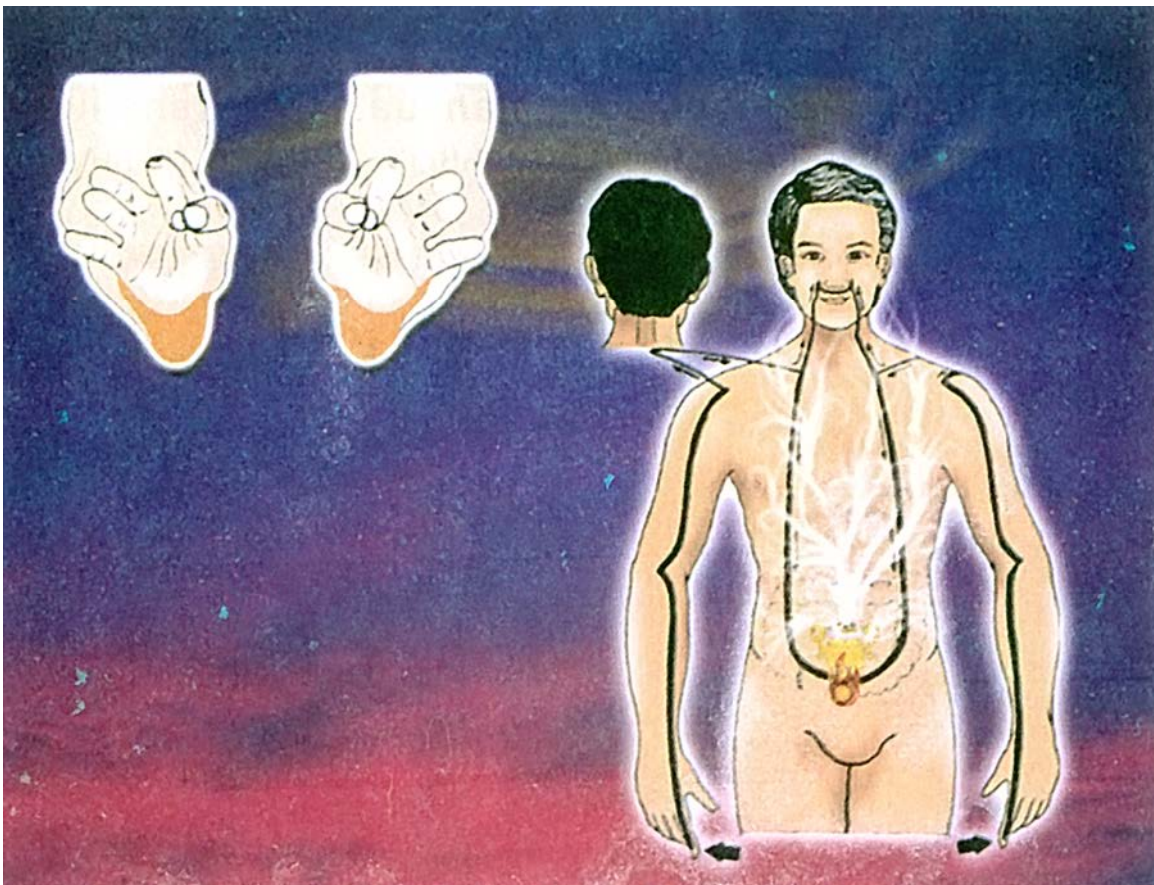


Рис. 29. Пропаривание Толстого кишечника и сложение пальцев.

3. ЖЕЛУДОК: Пропарьте желудок и соответствующий ему канал, мысленно концентрируясь на указательных пальцах ног.

Канал Желудка начинается в точках, расположенных у внутреннего края глаз, и, проходя по разные стороны носа, спускается к подбородку, где левая и правая ветви сливаются. Затем канал вновь раздваивается и идет по нижней челюсти до уха и затем вверх по краю роста волос до лба. Еще одна ветвь канала спускается вдоль шеи вниз, где возле ключиц расщепляется еще на два канала. Две ветви проходят диафрагму и желудок и попадают в пах. (Левая ветвь соединяется с селезенкой.) Две других (внешних) ветви пересекают точки сосков и проходят через пупок к нижней части живота. Все четыре ветви соединяются в паху, откуда выхо-

дит уже только две ветви. Они спускаются по передней поверхности ног до стоп. Здесь они разбиваются еще на две ветви: одна идет к кончикам указательных пальцев, другая к внутреннему краю больших пальцев, где они соединяются с Каналом Селезенки.

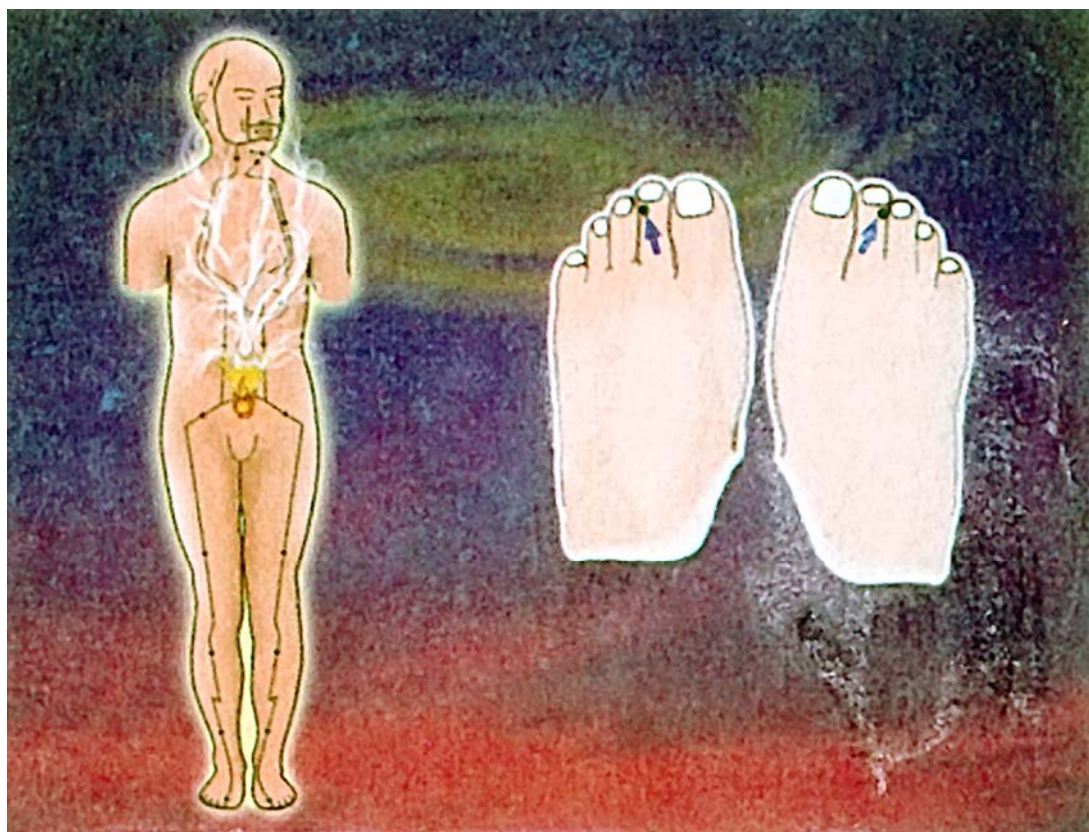


Рис. 30. Пропаривание канала Желудка.

Сложение пальцев. Сложив пальцы рук для активизации каналов Легких, сфокусируйте свое внимание на указательных пальцах обеих ног (точка у нижнего края ногтя ближе к среднему пальцу).

4. СЕЛЕЗЕНКА: Пропарьте селезенку и соответствующий ей канал, мысленно концентрируясь на больших пальцах ног (точка у начала роста ногтя с внешней стороны пальцев).

Канал Селезенки начинается у кончиков больших пальцев ног и идет по внутренней стороне голени и бедер. Обе ветви огибают нижнюю часть живота и соединятся в пупке. Из пупка выходят уже четыре ветви:

одна соединяется с селезенкой, другая через желудок направляется к сердцу, где соединяется с Каналом Сердца, остальные поднимаются вверх через диафрагму по разные стороны пищевода и соединяются в точке, расположенной у корня языка.

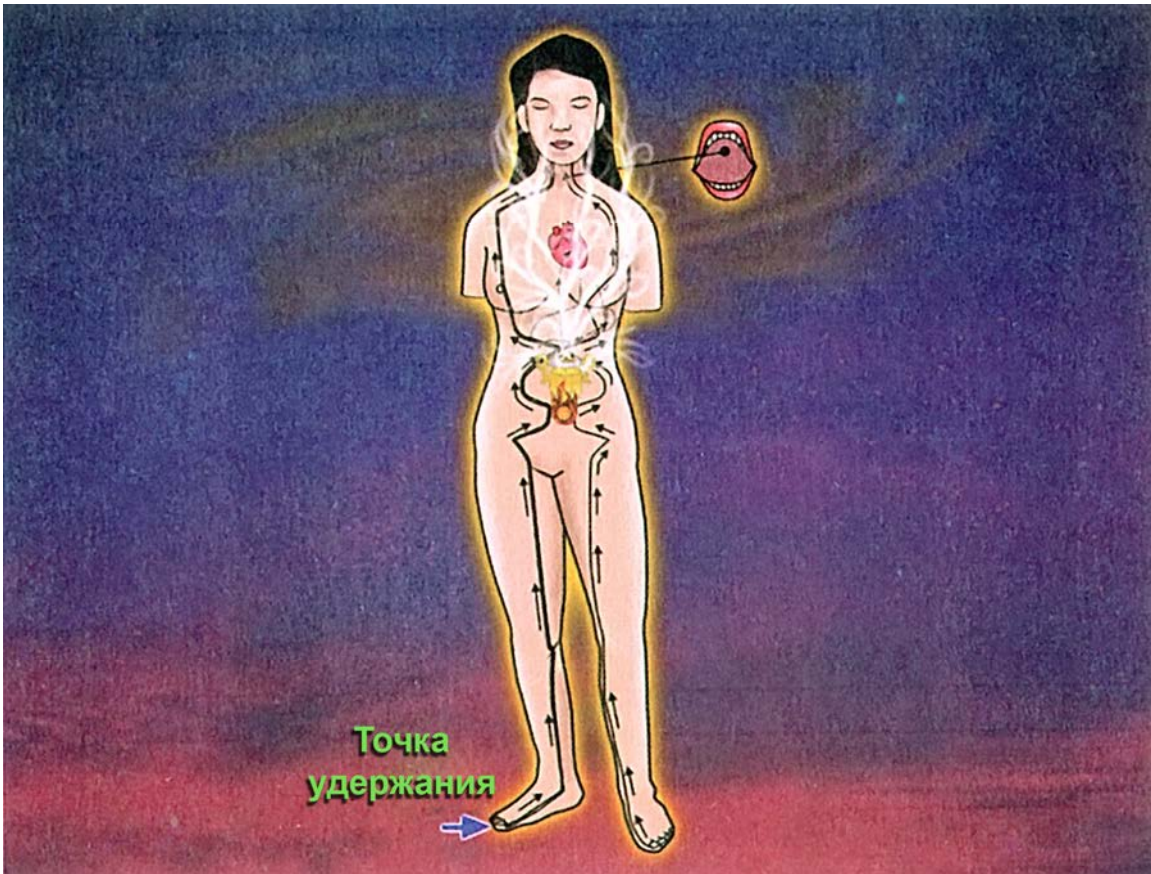


Рис. 31. Пропаривание канала Селезенки.

Сложение пальцев. Сложив пальцы рук для активизации каналов Легких, сконцентрируйтесь на больших пальцах обеих ног (точка у нижнего края ногтя ближе к внешней стороне стопы).

5. СЕРДЦЕ: Пропарьте сердце и соответствующий ему канал, при этом большой палец каждой руки соединен с мизинцем в точке сердца, т. е. на той стороне кончика, которая ближе к безымянному пальцу.

Канал Сердца начинается в сердце и распространяется на всю окружающую сердце область, а затем

опускается вниз через диафрагму, чтобы соединиться с тонким кишечником. Одна восходящая ветвь направляется по пищеводу для соединения с системой глаз. Две другие ветви бегут вверх к легким, огибают их и попадают на внутреннюю сторону предплечий, затем опускаются через запястья к мизинцам обеих рук. Здесь эти ветви соединяются с Каналом Тонкого Кишечника.

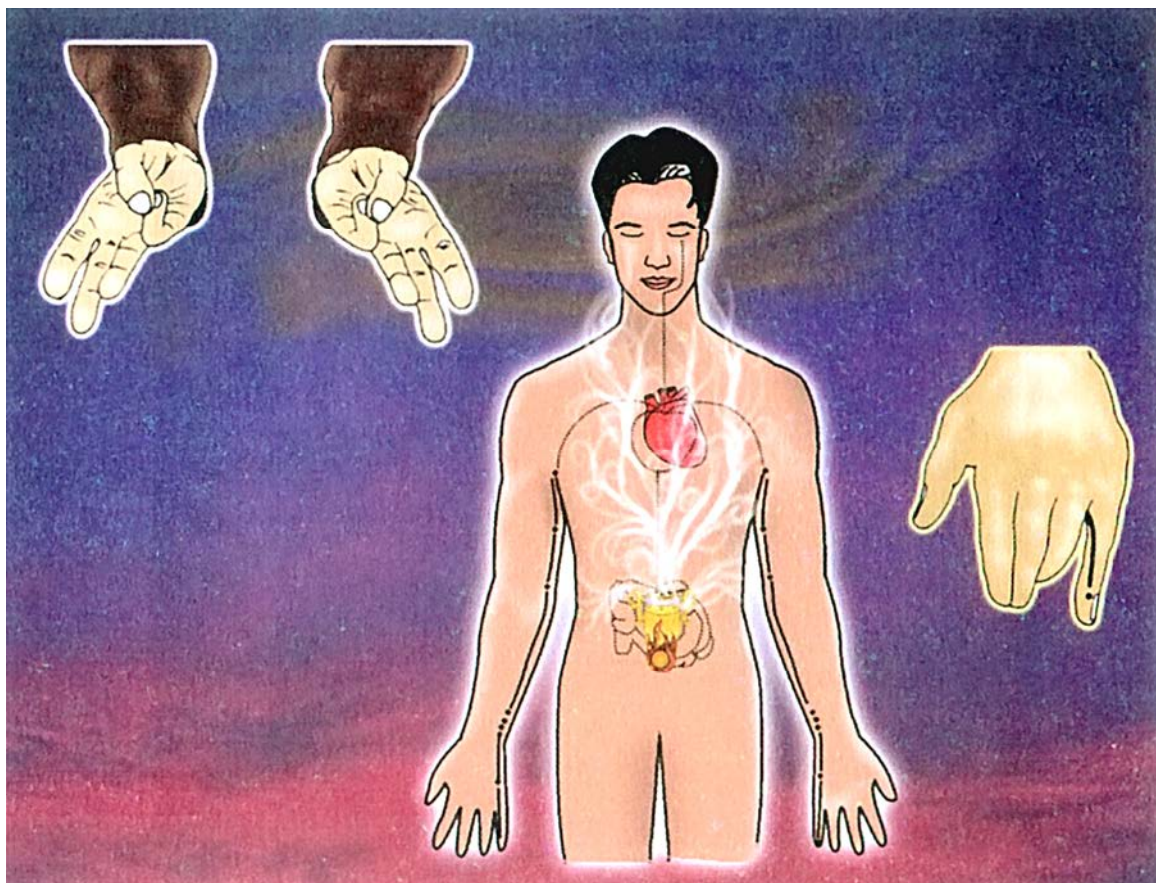


Рис. 32. Пропаривание Канала Сердца и сложение пальцев.

Сложение пальцев. Подушечками больших пальцев надавить на точки сердца, расположенные на внутренних кончиках мизинцев (ближе к безымянным пальцам).

6. ТОНКИЙ КИШЕЧНИК: Пропарьте тонкий кишечник и соответствующий ему канал, при этом большой палец каждой руки соединен с внешним кончиком мизинца там, где начинается рост ногтя. Чтобы достать до этих точек, нужно чуть-чуть согнуть мизинцы.

Канал Тонкого Кишечника начинается на внешней стороне кончиков мизинцев и идет вверх по краю ладоней и дальше по рукам до плечевого сустава. Потом каждая ветвь огибает лопатку и по основанию шеи переходит на переднюю часть туловища. Здесь каждая ветвь разделяется на две. Ниспадающие ветви соединяются в точке сердца, после чего как единый канал проходят диафрагму, желудок и опускаются в тонкий кишечник. Восходящие ветви направляются от ключицы вверх по шее к щекам, где разделяются еще на две ветви. Внутренние левая и правая верхние ветви заканчиваются по левую и правую сторону носа почти у краешков глаз, где они соединяются с Каналом Мочевого Пузыря. Внешние ветви уходят к внешним краям глаз, где резко разворачиваются и направляются к ушам.

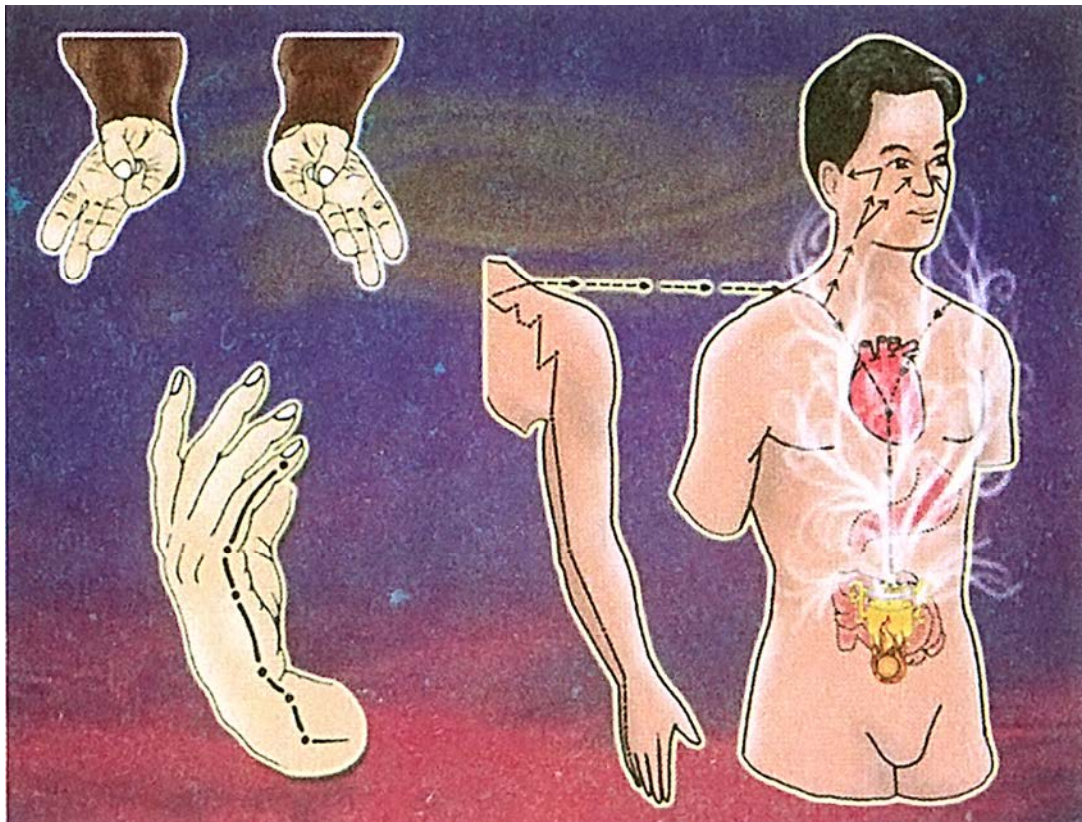


Рис. 33. Пропаривание Меридиана Тонкого Кишечника и сложение пальцев.

Сложение пальцев. Подушечками больших пальцев надавить на точки тонкого кишечника, расположенные на внешней части кончиков мизинцев.

7. МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ: Пропарьте мочевой пузырь и соответствующий ему канал, мысленно фиксируя точки на внешних краях мизинцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Мочевого Пузыря начинается в точках на носу ближе к внутренним краям глаз. Обе ветви поднимаются ко лбу, соединяясь на его вершине. Там они вновь расщепляются и идут вверх по черепу, пересекая макушку, и на затылке от каждой ветви отщепляется

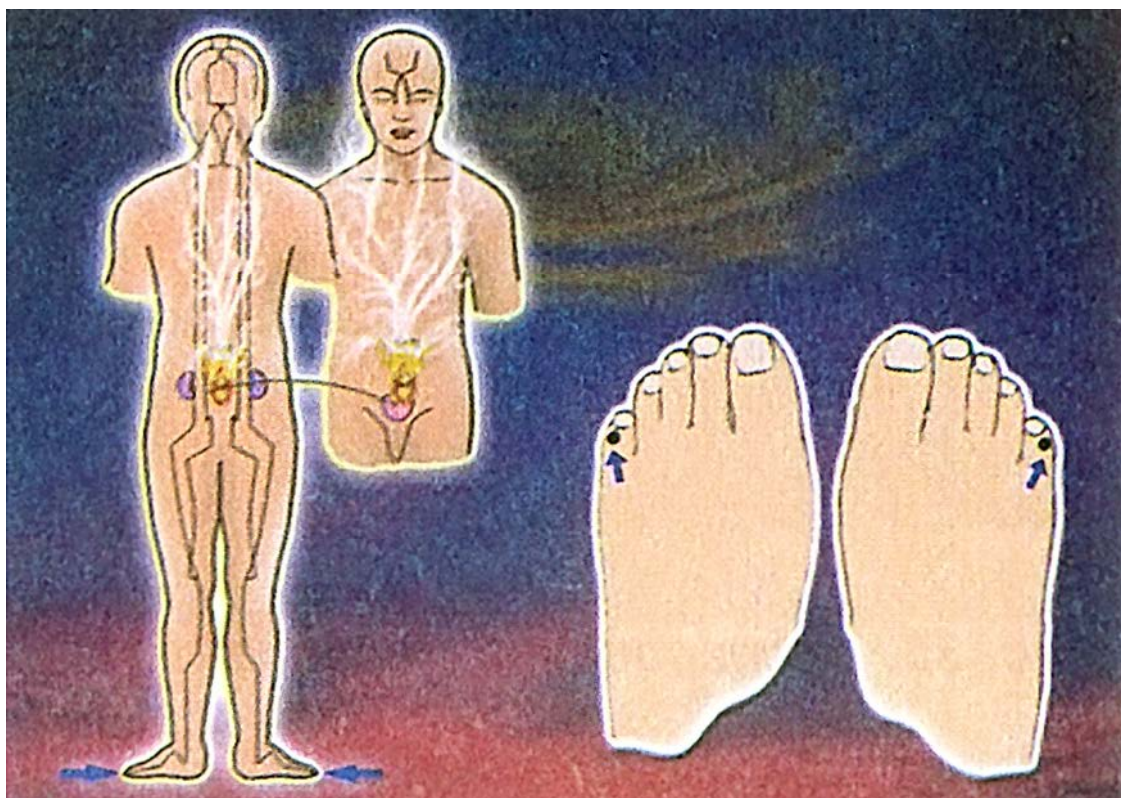


Рис. 34. Пропаривание Канала Мочевого Пузыря.

одна дополнительная, маршрут которой проходит ближе к ушам. В нижней части затылка ветви соединяются, входят в мозг, и вновь возникают, расщепившись на две. У основания черепа канал проявляется как четыре ниспадающие ветви.

Две из них идут вертикально вниз по позвоночнику, проходят между лопатками и достигают поясничной об-

ласти, войдя в почки и мочевой пузырь. Здесь они поворачивают к крестцу и опускаются по внутренней стороне бедер в колени, где встречаются с двумя другими ответвлениями Канала Мочевом Пузыря.

Две другие ветви идут параллельно предыдущим, касаясь края лопаток (дальше от позвоночника, чем первые две ветви). Достигнув ягодиц, они огибают тазовые кости и идут вниз по задней стороне бедер. В коленях они встречаются с внутренними ветвями и как единый канал проходят по икрам к задней части стопы, заканчиваясь на кончиках мизинцев ног с внешней стороны.

Сложение пальцев. Сложив пальцы рук для фиксации точек легких, мысленно сконцентрируйтесь на точках мочевого пузыря, расположенных на внешнем крае кончиков мизинцев ног.

8. ПОЧКИ: Пропарьте почки и соответствующий им канал, мысленно фиксируя точки на подушечках мизинцев ног.

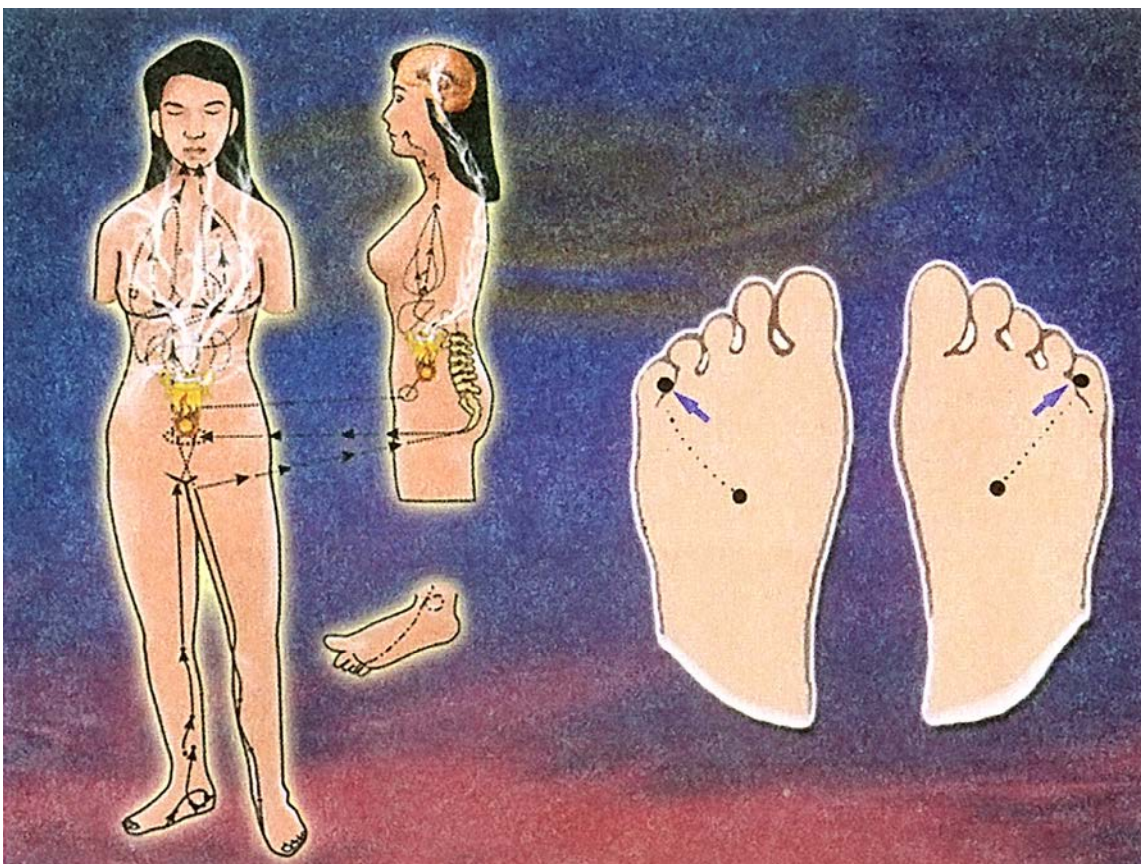


Рис. 35. Пропаривание меридиана Почек.

Канал Почек начинается на подушечке мизинца каждой ноги, пересекает подошву и поднимается вверх, огибая косточку лодыжки, и по внутренней стороне голени и бедер восходит к копчику. Далее по позвоночнику канал доходит до почек. Отсюда две ветви опускаются в мочевой пузырь, а две другие идут вверх через печень к легким, соединяясь у корня языка. Небольшая ветка отходит к сердцу и соединяется с Каналом Перикарда.

Сложение пальцев. Сложив пальцы рук для фиксации точек легких, мысленно сконцентрируйтесь на подушечках мизинцев ног.

9. ПЕРИКАРД (ОКОЛОСЕРДЕЧНАЯ СУМКА): Пропарьте область вокруг сердца и канал перикарда, соединив кончики больших и средних пальцев рук. Средние пальцы должны быть согнуты.

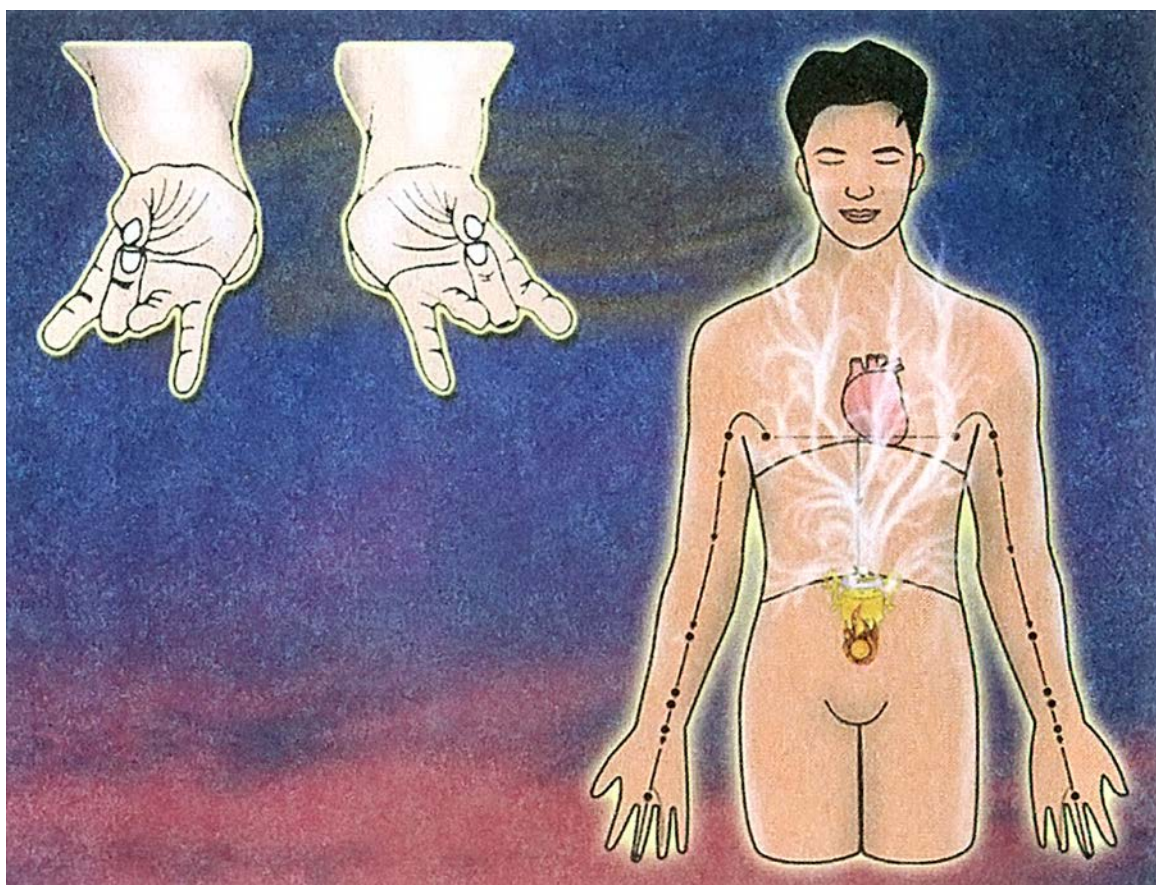


Рис. 36. Пропаривание Меридиана Перикарда и сложение пальцев.

Канал Перикарда берет свое начало в грудной клетке в области, окружающей сердце. Он входит в перикард и затем опускается, минуя диафрагму, к брюшине. Другие ветви проходят через грудную клетку к соскам, затем по внутренней части рук опускаются в ладони и заканчиваются на кончике среднего пальца каждой руки. В центре ладони от канала отщепляется дополнительная ветка, идущая к безымянному пальцу, чтобы соединиться с Каналом Тройного Обогревателя.

Сложение пальцев. Соединяем кончики больших и средних пальцев рук. Средние пальцы должны быть согнуты.

10. ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ: Пропарьте туловище — верхнюю среднюю и нижнюю часть живота — и соответствующий канал, соединив кончики больших и безымянных пальцев рук. Безымянные пальцы должны быть согнуты.

Канал Тройного Обогревателя берет свое начало на кончиках безымянных пальцев рук и следует по внешней стороне рук к плечам. Его ветви огибают плечи, и, попав в ключичные ямки, расщепляются еще на две каждая. Четыре ветви, идущие вдоль грудной клетки, сходятся в перикарде. Далее две ветви идут вниз через диафрагму в верхнюю, среднюю и нижнюю часть живота. А две другие поднимаются к ключичным ямкам и по шее следуют к ушам. Возле уха каждый канал разбивается на два. Один огибает ухо сзади, доходит до виска, проходит по щеке вниз и заканчивается у внутреннего края глаза. Другой входит в ухо, выходит перед ухом, пересекает конец брови и соединяется с Каналом Желчного Пузыря.

Сложение пальцев. Кончиками больших пальцев нажимаем на точки тройного обогревателя, т. е. кончики безымянных пальцев.

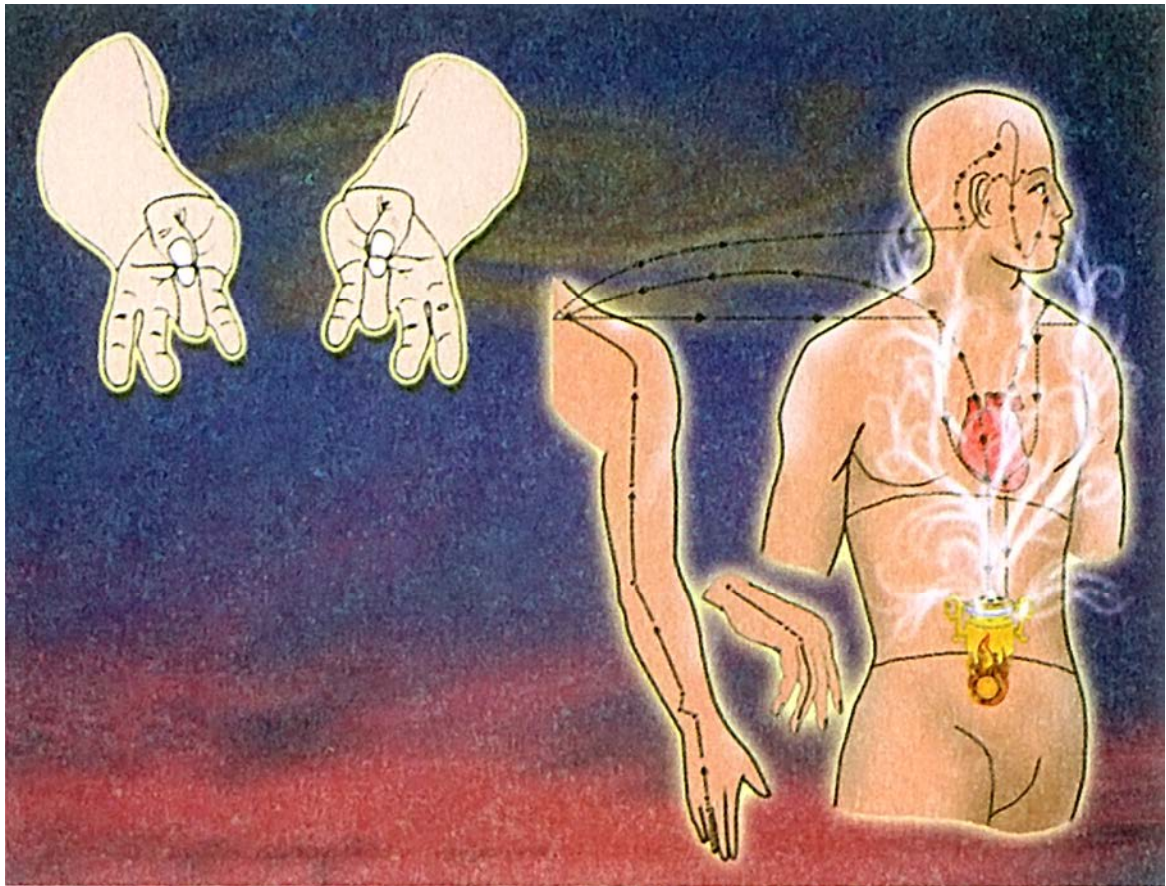


Рис. 37. Пропаривание Меридиана Тройного Обогревателя и сложение пальцев.

11. ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ: Пропарьте желчный пузырь и соответствующий ему канал, мысленно фиксируя точки на внешней стороне кончиков безымянных пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Желчного Пузыря берет свое начало на левой и правой лобной кости, откуда его ветви идут к ушам, а затем к верхнему краю лба и назад к мочкам ушей. Потом ветви огибают уши сзади и идут вверх по черепу ко лбу и назад к шее. Они пересекают плечи и встречаются с другими ветвями, спускающимися из нижних областей и щек, в ключичных ямках. Отсюда одна ветвь опускается в грудину и, пройдя диафрагму, соединяется с печенью и желчным пузырем. Затем она направляется к животу, спускается до лобка (идет по краю роста волос) и попадает в бедра. Другая ветка

идет вбок по ребрам и тоже опускается вниз к бедрам, где соединяется с предыдущей веткой. Здесь канал вновь расщепляется и идет по бокам бедер, голеней и икр к внешнему краю безымянных пальцев ног. Небольшое ответвление уходит к большому пальцу, где канал соединяется с Каналом Печени.

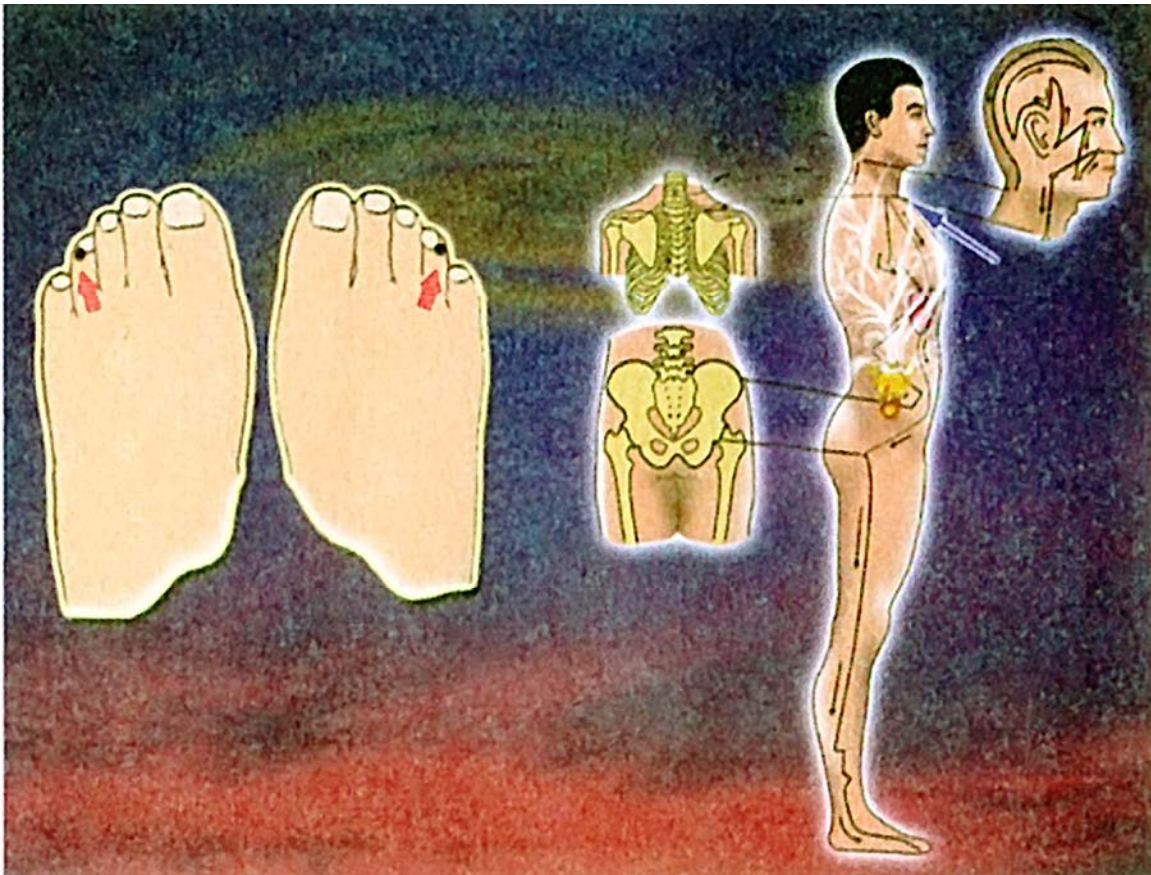


Рис. 38. Пропаривание Меридиана Желчного Пузыря.

Сложение пальцев. Сфокусируйте свое внимание на внешней стороне кончиков безымянных пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

12. ПЕЧЕНЬ: Пропарьте печень и соответствующий ей канал, мысленно фиксируя точки на внутренней стороне кончиков больших пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Печени берет свое начало на спинке больших пальцев ног и следует по внутренней стороне голеней и бедер к лобку. Его ветви огибают гениталии и идут

вверх, минуя диафрагму и огибая грудную клетку. Затем они восходят к задней части горла и через щеки соединяются с системой глаз. Продолжая подъем вверх, они возникают над бровями и проходят по голове. Две дополнительные ветки отходят от глаз вниз и окаймляют внутреннюю поверхность губ. Другая ветвь отходит от печени и проходит через диафрагму и легкие, чтобы соединиться с Каналом Легких.

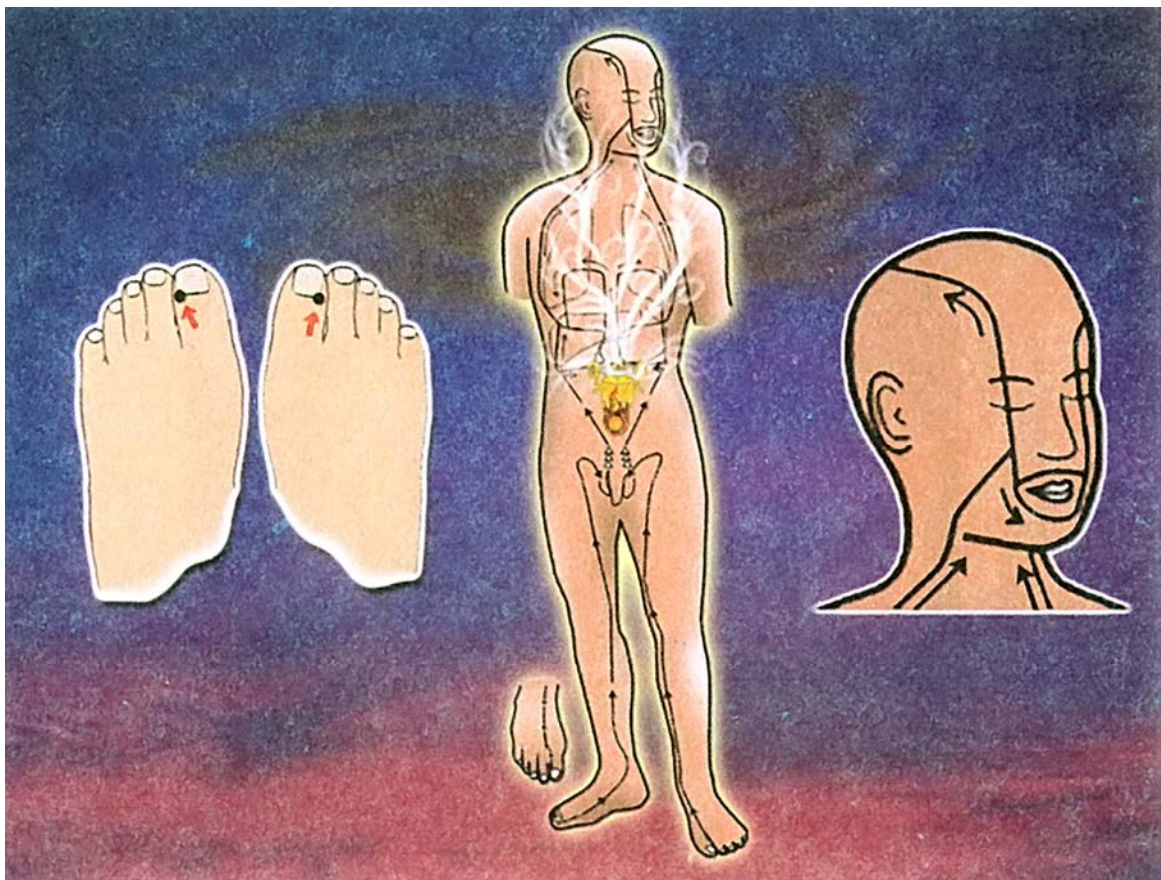


Рис. 39. Пропаривание Меридиана Печени.

Сложение пальцев. Сфокусируйте свое внимание на внутренней стороне кончиков больших пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Н. Увеличение пульсаций

— Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте шаги раздела А.

— Если вы продолжаете, то установите автоматическую пульсацию в котле после того, как передвинули котел и печь в точку соединения за пупком.

1. Мысленно разрешите сердцу биться быстрее.

2. Усиьте пульс в промежности и на макушке. Это поможет сердцу качать кровь, наполненную энергией Ци.

3. Усиьте пульс в пупке, в паху, на внутренней стороне лодыжек и в ступнях.

4. Усиьте пульс в шее, висках, затылке, в подмышках, с внутренней стороны локтей и запястий.

5. Когда почувствуете, что освоили это упражнение, начинайте синхронизировать пульсации. Возобновляя пульс в различных областях, вы в конечном итоге научитесь перемещать пульсацию вверх в энергетическое тело.

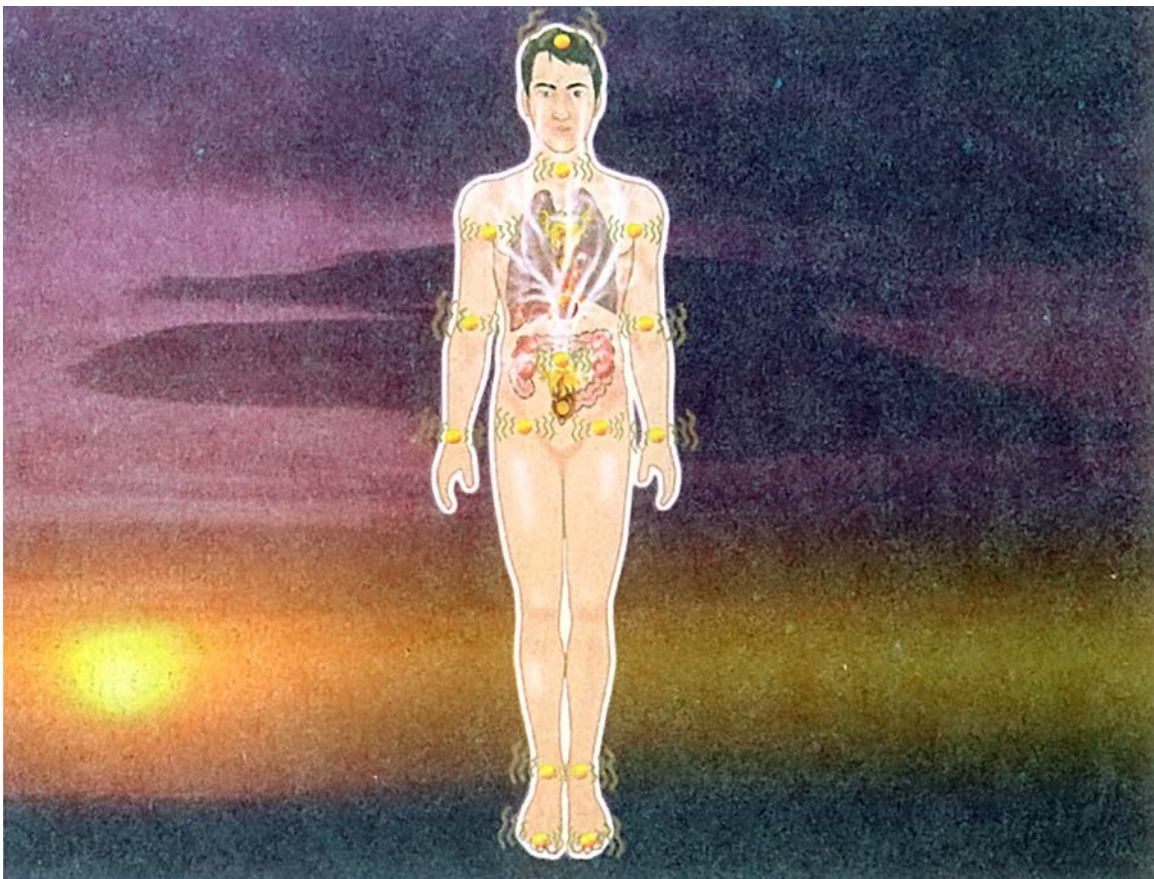


Рис. 40. Увеличение пульсаций.

I. Внутренний глаз

— Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте все шаги раздела А. (с 1 по 10).

— Если вы продолжаете, то вернитесь к печи и котлу.

1. В точке соединения печи и котла создайте глаз. Представьте точку света.

2. Разрешите этой точке расти, крепнуть и выйти из котла.

3. Начните настраивать внутренний глаз на «исследовательские функции», направьте его по различным маршрутам: Микрокосмической Орбите, Пронизывающему Каналу, Опоясывающему и проч.

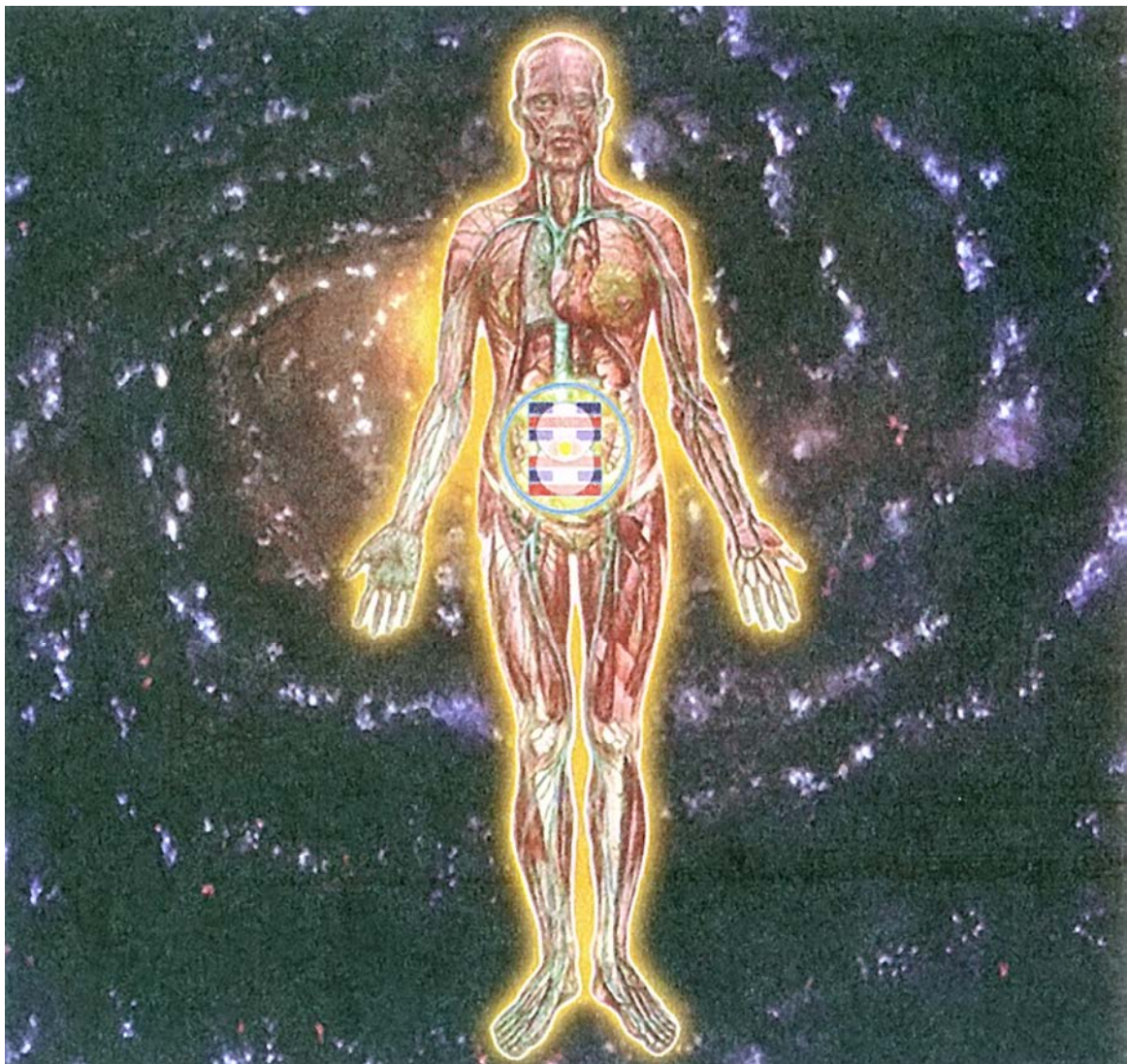


Рис. 41. Внутренний глаз.

Ж. Самовозбуждение

— Если вы только приступили к упражнению, то пройдите все шаги раздела А.

— Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

1. Сконцентрируйтесь на сексуальных органах и шишковидной железе.

2. Используйте несколько циклов Запирания Силы, чтобы втянуть сексуальную энергию в шишковидную железу.

3. В качестве отдельного шага подтяните сексуальную энергию к промежности.

4. Используя срединный пронизывающий канал, почувствуйте соединение между гениталиями — через промежность — с шишковидной железой.

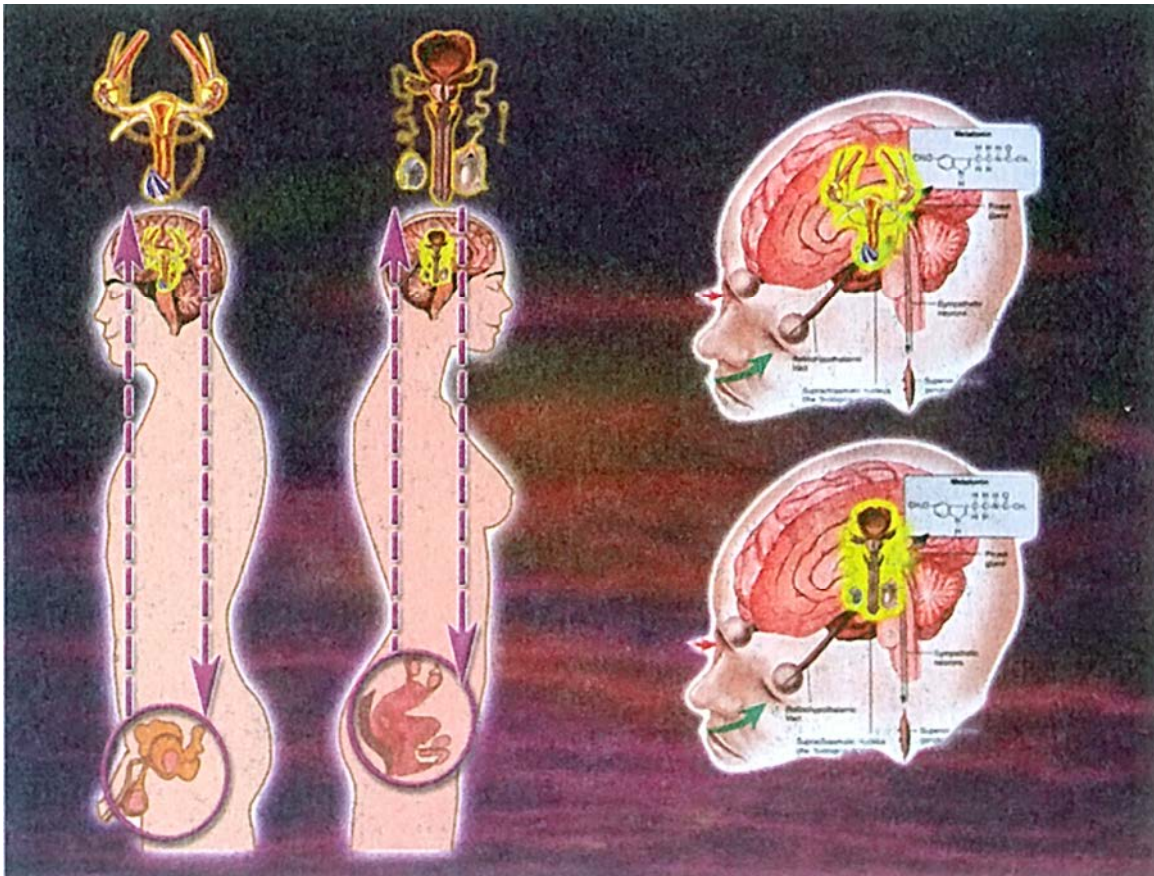


Рис. 42. Самовозбуждение.

5. Тяните сексуальную энергию из промежности вверх, а энергию из шишковидной железы вниз и соедините их в котле, расположенном за пупком. Когда эти энергии соединятся в котле, в пупке вы ощутите оргазм, который будет распространяться на все внутренние органы.

6. Когда оргазм достигнет пика, наполните котел энергией печени или энергией, собранной в точке сбора печени.

Примечание: Можно добавить эту энергию сверху или прямо в точку соединения.

К. Добродетельные животные, непорочный внутренний ребенок и защита планетами

Направляйте по спирали сущность Почек в точку сборки Почек — ощутите голубой свет от Непорочного Ребенка и Рогатого Оленя (Сила Земли) — выдохните голубой свет доброты, формируя сзади Синюю Черепаху (С), соединяясь наверху с Меркурием. Направьте по спирали сущность Сердца в точку сборки Сердца — ощутите красный свет от Непорочного Ребенка и Фазана (Сила Земли) — выдохните красный свет радости, формируя Красного Фазана перед собой (Ю), соединяясь наверху с Марсом. Направьте по спирали сущность Печени в точку сборки Печени — ощутите зеленый свет от Непорочного Ребенка и Дракона (Сила Земли) — выдохните зеленый свет доброты, формируя Зеленого Дракона справа (В), соединяясь наверху с Юпитером. Направьте по спирали сущность Легких в точку сборки Легких — ощутите белый свет от Непорочного Ребенка и Тигра (Сила Земли) — выдохните Белый Свет смелости, формируя Белого Тигра слева от тела (З), соединяясь наверху с Венерой. Направьте по спирали сущ-

ность Селезенки в точку сборки Селезенки — почувствуйте желтый свет от Непорочного Ребенка и Желтого Феникса (Сила Земли) — выдохните желтый свет справедливости, формируя над телом Желтого Феникса (Ц), соединяясь с Сатурном. Образуйте защитный Внешний Круг вокруг органов с помощью Непорочного Ребенка и Силы Животных, затем сформируйте Защитный Круг и Огненный купол вокруг физического тела с Силой Земли Животных, Север-Юг-Восток-Запад-Центр, соединяясь с Планетами и Звездами.

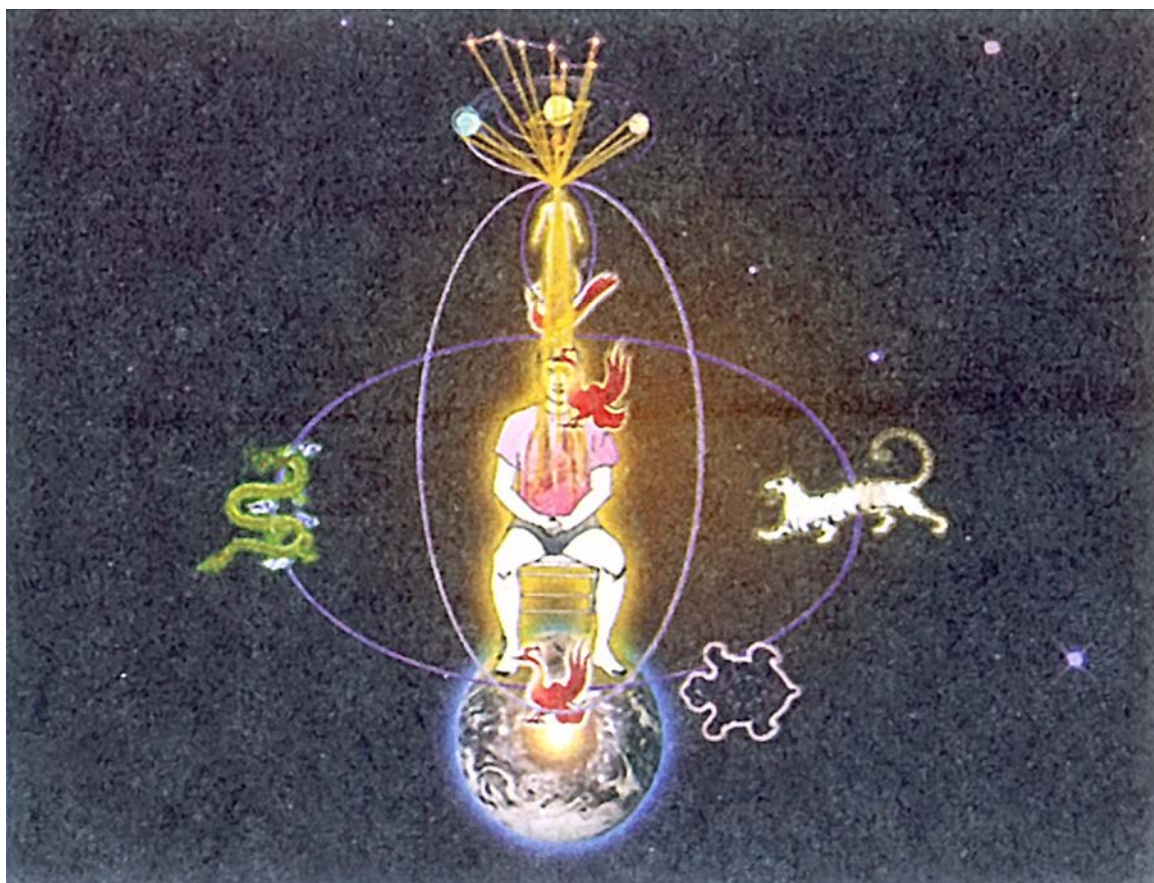


Рис. 43. Защита Животными.

Л. Формирование пилюли

Дышите через межбровье, соединяясь с внешним светом, прищуривая глаза, втягивайте и собирайте свет в пилюлю и опускайте вниз в солнечное сплетение. Пи-

люля является сущностью и пищей Бессмертного Зародыша. Во время втягивания света ощутите рост Бессмертного Зародыша.

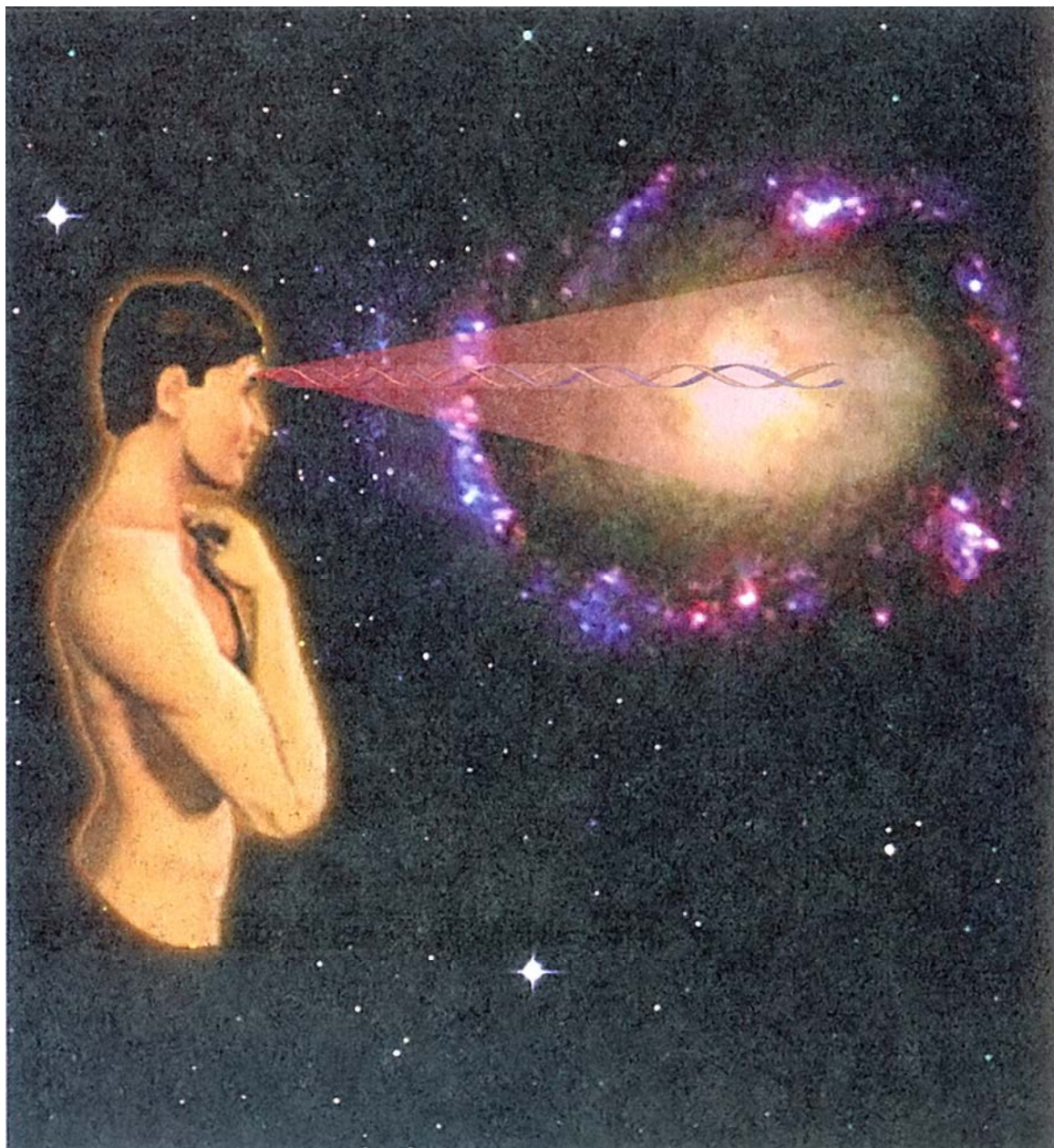


Рис. 44. Формирование пилюли.

М. Перенос сущности органов

Ощутите сущность и энергию органов и перенесите их в органы Энергетического Тела из каждого жизненного органа: Сущность Сердца в Энергию Тела, Сущность Легких в Энергию Тела, Сущность Легких в Энер-

гию Тела, Сущность Селезенки в Энергию Тела, Сущность Печени в Энергию Тела, Сущность Почек в Энергию Тела.

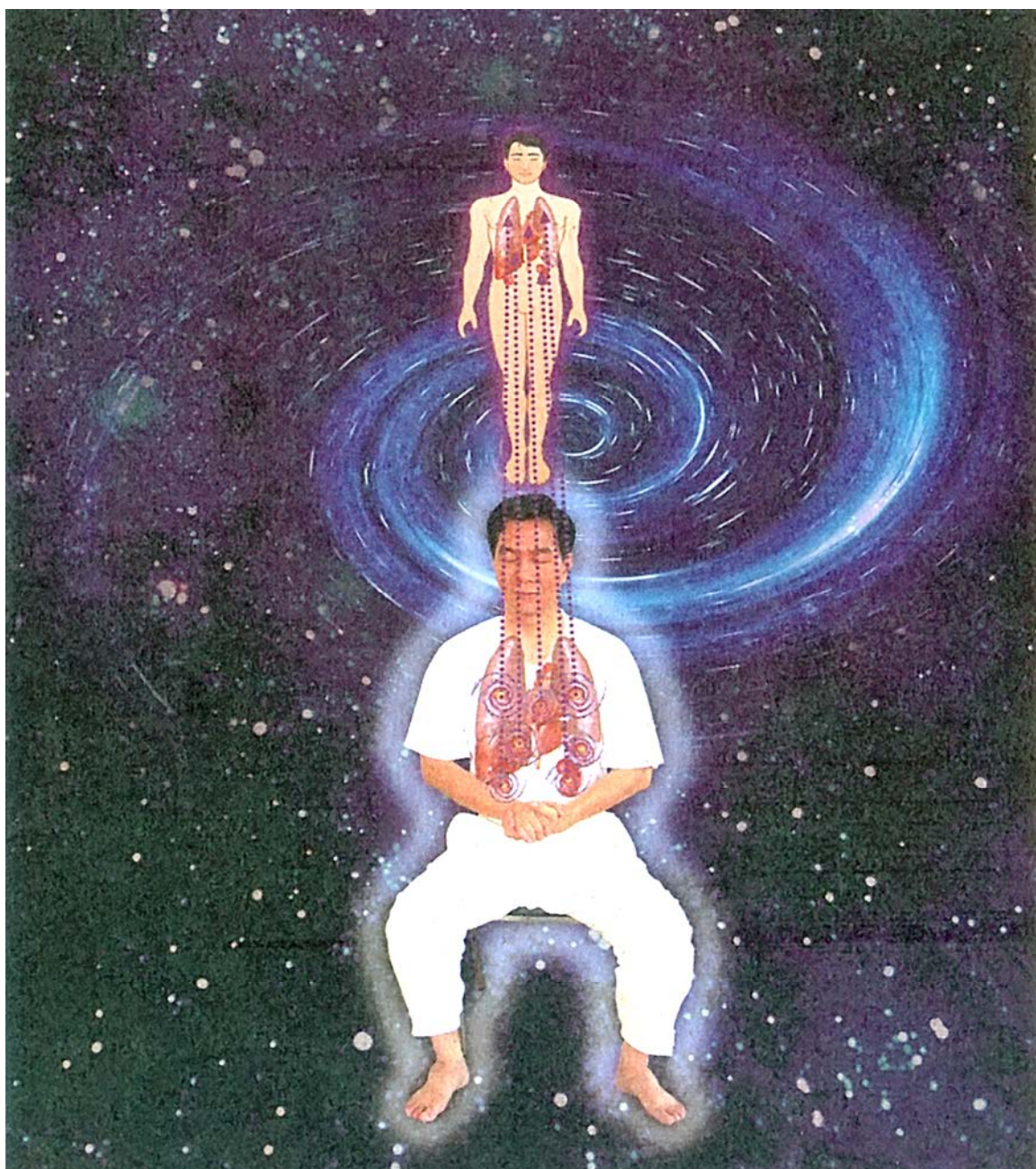


Рис. 45. Перенос сущности органов.

Н. Конец медитации: поворот колеса

Каждая медитация Кань и Ли должна заканчиваться этой формулой, которая представляет собой процесс сбора «переработанной» энергии в пупке с целью ее

последующего использования в новых медитациях, включая высшие уровни.

— Если вы только приступили к упражнению, то пройдите раздел А.

— Если вы уже прошли раздел I, то установите печь и котел и сдвиньте их к крестцу.

На этой стадии глаза используются для того, чтобы направлять энергию, полученную в медитации, по Микрокосмической Орбите, доставляя ее в котел, расположенный за пупком.

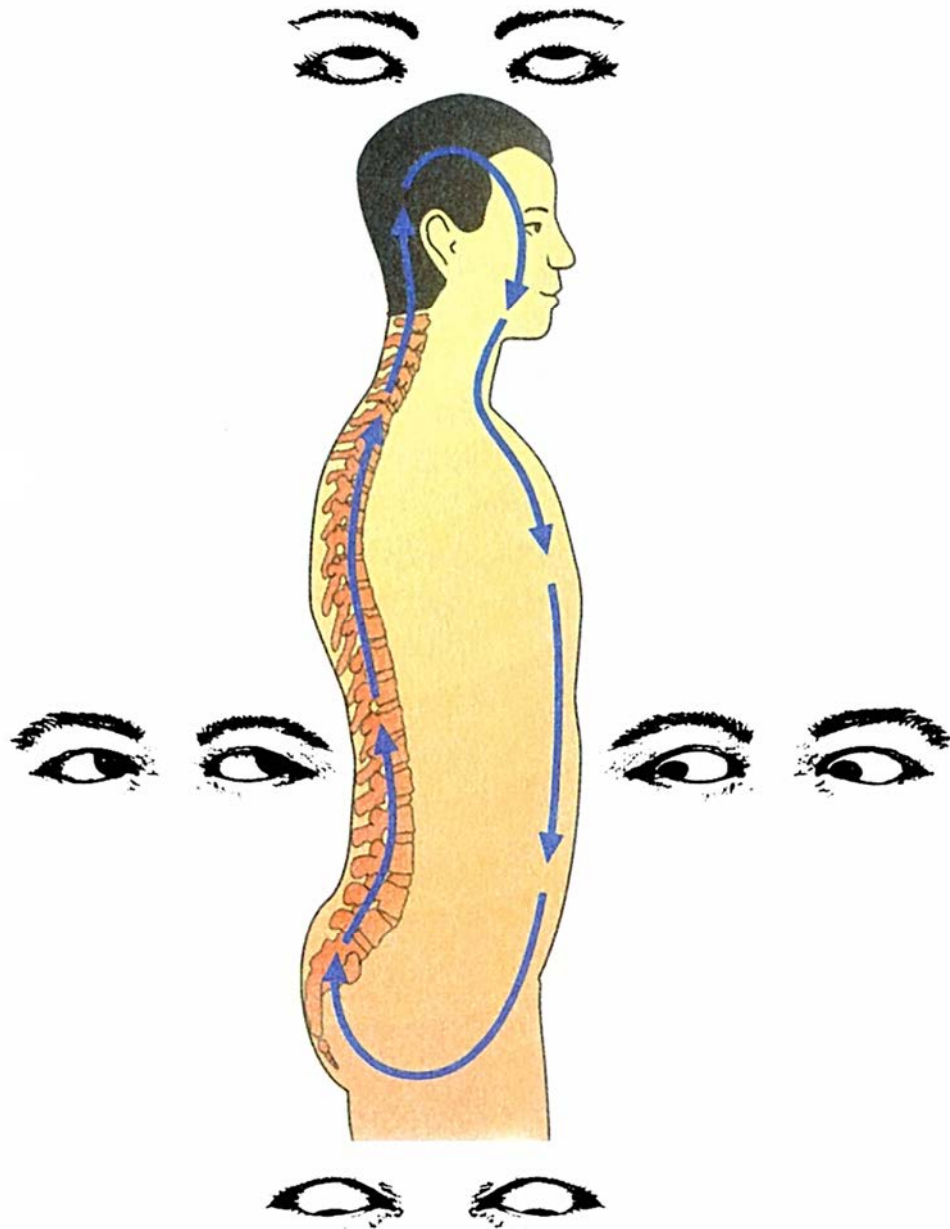


Рис. 46. Конец медитации: Поворот Колеса.

1. Создайте объединенный резерв сексуальной энергии в промежности. Глядя прямо вперед (с закрытыми глазами), представьте циферблат часов, смотрите в центр.

2. Посмотрите вниз (6.00) и тяните сексуальную энергию вверх по спине. Пар пойдет вверх, увлекая с собой сексуальную энергию.

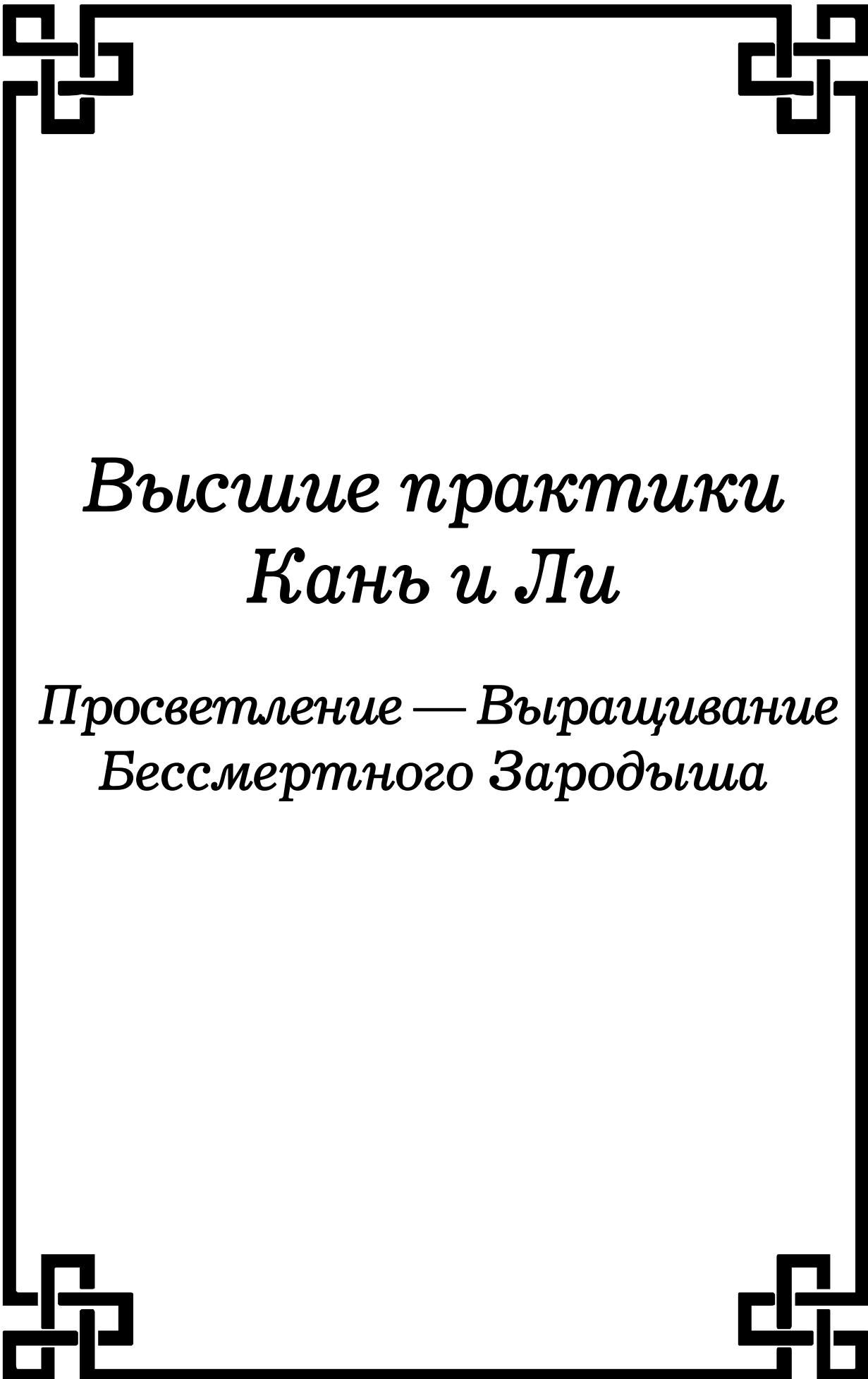
3. Посмотрите из промежности вправо вверх (3.00) и подтяните энергию в точку T-11, там она начнет перерабатываться.

4. Переместите взгляд на макушку (12.00) и тяните энергию туда, чтобы подвергнуть дальнейшей переработке в шишковидной железе.

5. Из макушки посмотрите влево (9.00) и тяните энергию вниз через язык или по пронизывающему каналу в котел (за пупком). Энергия будет запасаться в котле (четыре направления составляют один круг).

6. Вы должны сделать не менее 36 кругов. Можно сделать 4 цикла по 6 кругов в каждом, отдыхая в перерывах между циклами на три счета. Можно сделать два цикла из 12 кругов, и перерыв на 6 счетов. В любой схеме сумма числа кругов и счетов в перерывах должна быть равной 36. Со временем пар начнет подниматься вверх, независимо от вашего счета, но, тем не менее, продолжайте ходить по кругу, чтобы гарантировать попадание пара в котел.

7. Если у вас есть время, сделайте четыре цикла из 75 кругов с отдыхом на 15 счетов между циклами; или два цикла из 150 кругов (отдых в течение 30 счетов); или 360 кругов подряд. (В любом случае общее число кругов и промежутков дает 360, что представляет собой максимально возможное число кругов в этом упражнении.)



*Высшие практики
Кань и Ли*

*Просветление — Выращивание
Бессмертного Зародыша*

В этом разделе книги вы найдете всю необходимую информацию для продолжения практик Кань и Ли медитаций. В Начальных практиках Кань и Ли вы научились создавать котел в пупке. В этих Высших практиках Кань и Ли новый котел заново устанавливается в солнечном сплетении, где происходят основные медитационные Высшие практики Кань и Ли.

Техники Высших практик Кань и Ли состоят из соединения горячей и холодной энергии в солнечном сплетении, продления процедуры выпаривания, которым вы научились в Начальных практиках Кань и Ли, и создания домашних животных и непорочных детей с помощью трансформации чистой энергии органов.

Вы можете достичь более высоких уровней осознания с помощью высших источников энергии Природы и дать рождение энергетическому и духовному телам через само-совокупление, затем спроецировать это духовное тело в Средний План для астрального полета.

Практика заканчивается обучением сбору очищенной энергии в котле пупка для использования ее в последующих медитациях. Вы также научитесь собирать другие формы внешней энергии: из луны, солнца и звезд.

Три Части Высших практик Кань и Ли

А. Основная формула

1. Подготовка. Эта часть включает Слияние I и II и, если время позволяет, Слияние III. В качестве подготовительной процедуры, важно очистить и сбалансировать негативные эмоции, развить добродетели, очистить проникающие каналы и укрепить опоясывающие. На этом этапе жемчужину можно спроецировать на три плана (земля, человек, небеса), хотя это также может быть сделано в качестве составной части высшей практики Кань и Ли.

В. Собственно Кань и Ли

1. Суть практики состоит в установке котла в солнечном сплетении и рождении души и духа (если это не было сделано во время Слияния I). Большая часть высшей практики Кань и Ли проводится в солнечном сплетении, куда перемещается котел, ранее размещавшийся в пупке. К другим сопряженным практикам можно отнести: Самосовокупление; Формирование энергетического и Духовного тела; Астральный полет; Домашних животных; Непорочных мальчиков и девочек; Силу Земли; Пропаривание внутренних органов, желез, позвоночника и 12 каналов; собирание пилюли; Окончание медитации (Поворот Колеса) и Перенос сознания в энергетическое и духовное тело.

С. Заключительные и дополнительные практики

Эти практики представляют собой дополнительные техники, нацеленные на получение энергии из природных источников: Сбор Внешней Энергии (луна, солнце, звезды, растения и деревья).

Краткий обзор Базовой практики — Упрощенный

А. Сплавление

1. Улыбнитесь вниз по трем каналам или всему телу.
2. Сформируйте 4 багуа (переднее, заднее и боковые) и почувствуйте, что они сияют, как бриллианты, а их днища соединяются в котле.
3. Соберите негативные эмоции внутренних органов в точках сбора, смешайте и сбалансируйте их в багуа.

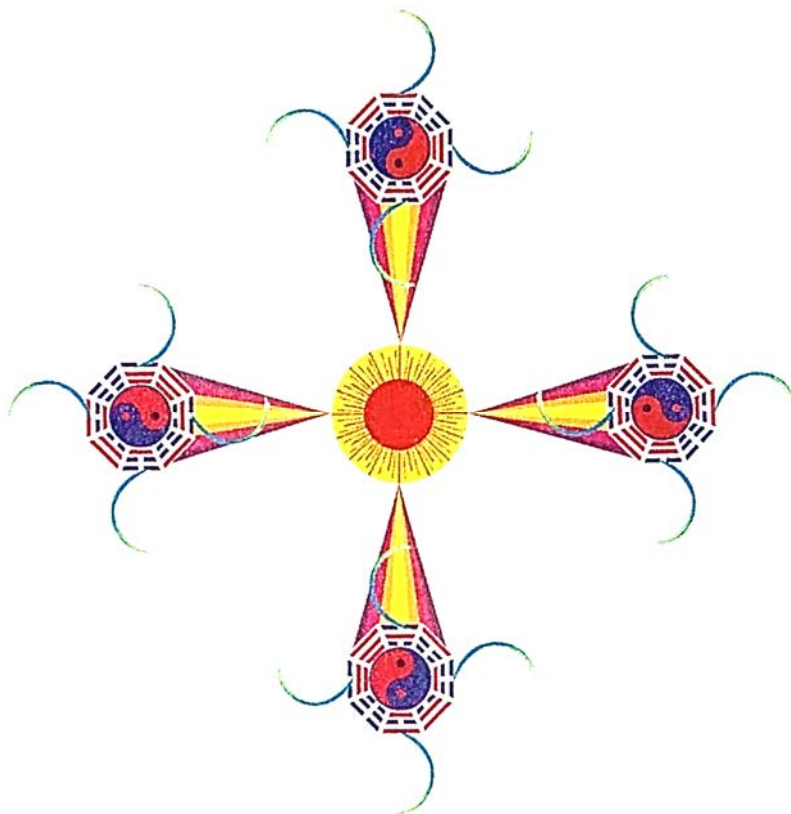


Рис. 1. Соберите негативные эмоции в точке сборки.

4. Слейте энергии в центре и сформируйте жемчужину.
5. Используя жемчужину для притягивания добродетельной энергии, пройдите цикл созидания.
6. Используя жемчужину, очистите проникающие каналы и верните жемчужину в промежность.

7. Соберите слюну и проглотите ее для очистки проникающих каналов.

8. Перемещайте жемчужину по микрокосмической орбите и дайте ей усилиться.

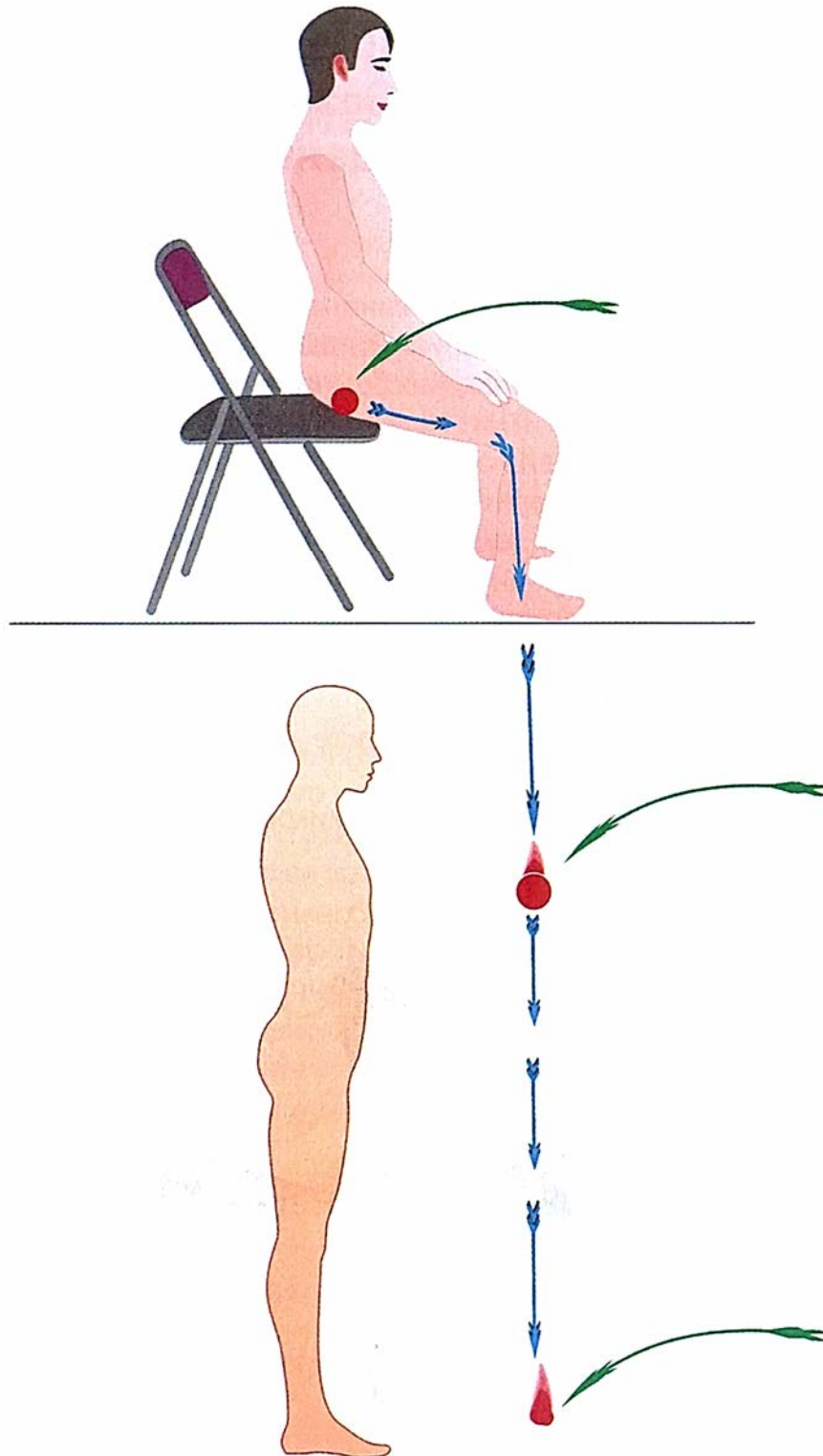


Рис. 2. Перемещайте жемчужину по микрокосмической орбите и дайте ей усилиться.

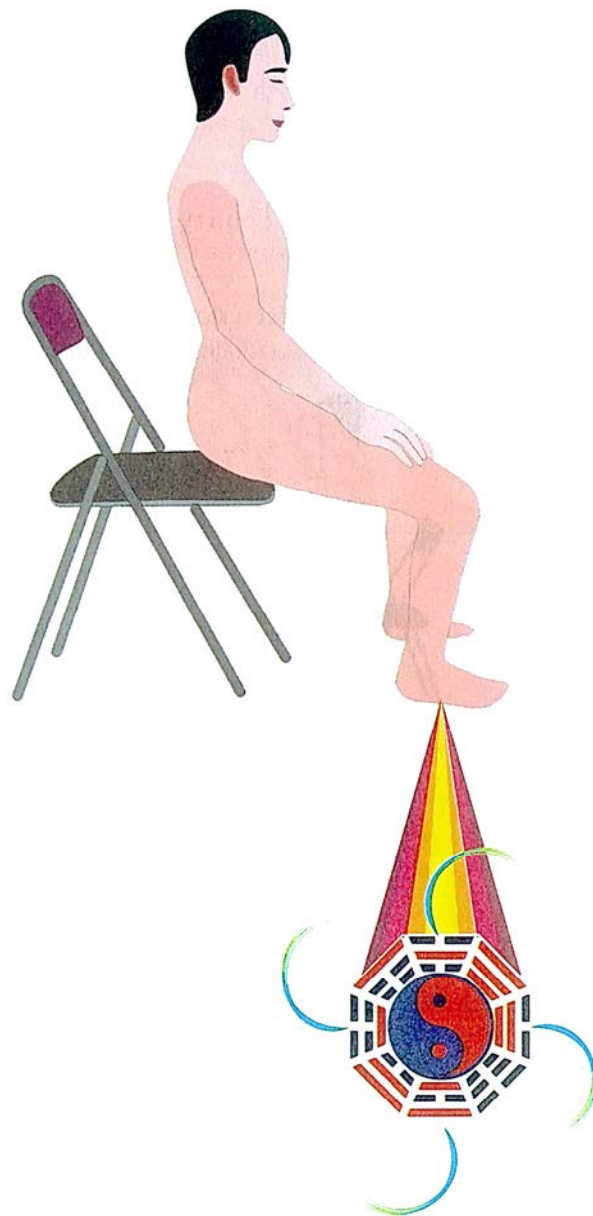


Рис. 3. Направьте энергии в центр и сформируйте жемчужину.

В. План Земли

1. Выстрелите жемчужиной через ноги в землю на глубину своего роста (по мере совершенствования практики вы научитесь выстреливать на любую глубину).

2. Создайте багуа вокруг жемчужины.

3. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы в направлении земли на глубину вашего роста и далее.

4. Соберите энергии воды, огня, дерева и металла через багуа.
5. Соберите эти энергии в середине пальцев ног и перенесите в межбровье.

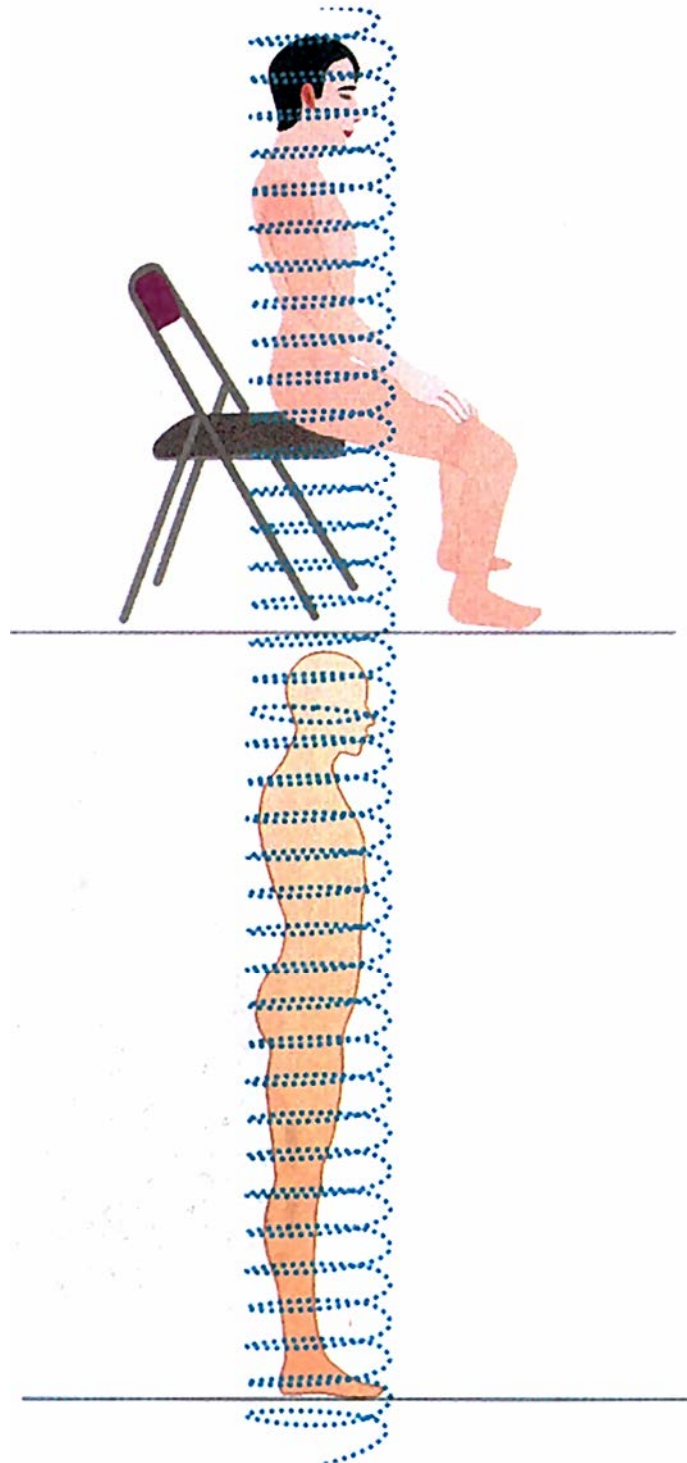


Рис. 4. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы в направлении земли на глубину вашего роста и далее.

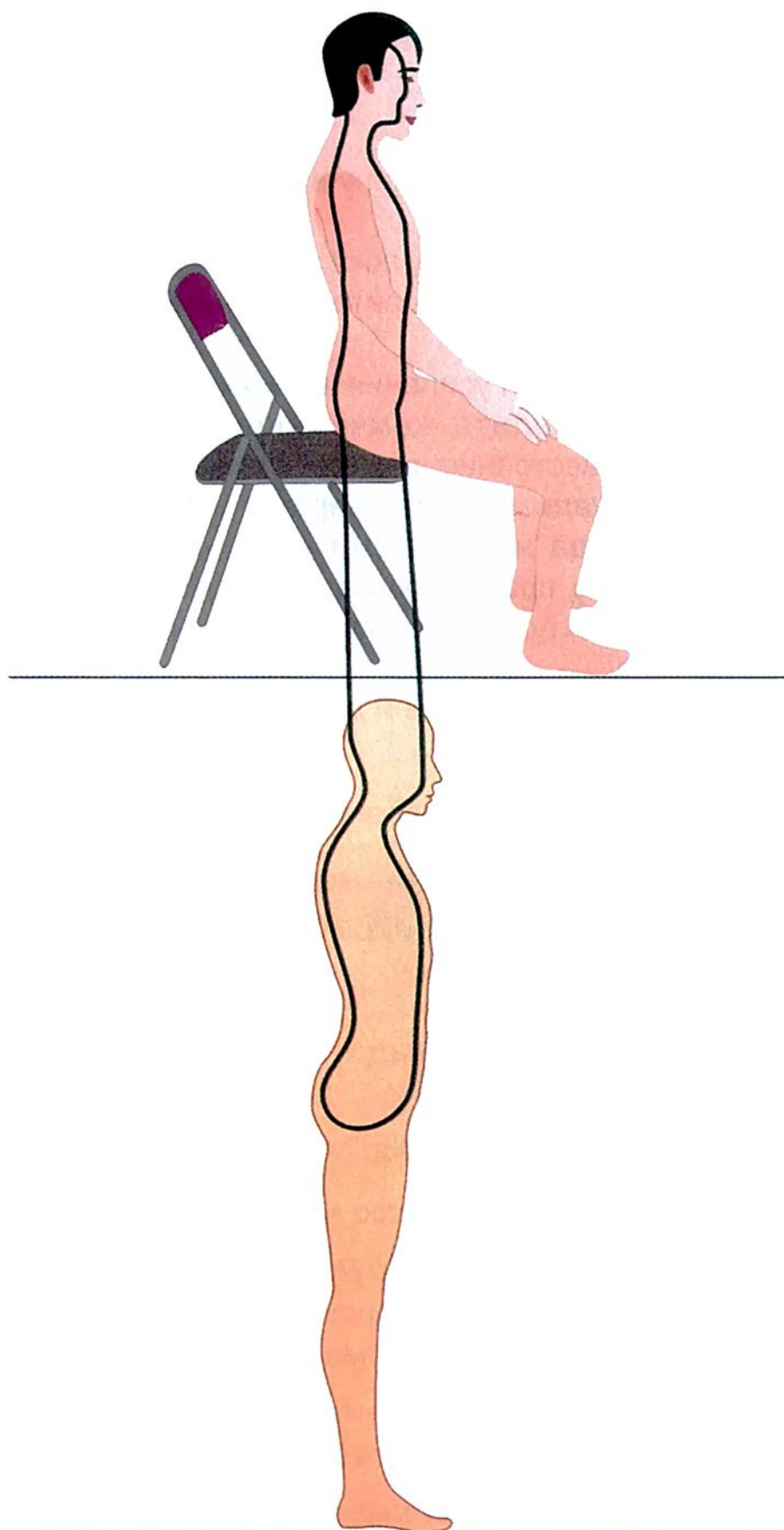


Рис. 5. Выстрельте жемчужиной через ноги в землю на глубину своего роста.

С. Человеческий План, Космическая Частица (Практика Единорога)

1. Сформируйте еще одну жемчужину в котле и передвиньте ее в промежность.
2. Двигайте жемчужину по орбите, пока она не усилится.
3. Остановите ее на макушке и дайте ей медленно опуститься в третий глаз.
4. Используйте дыхание для усиления жемчужины.
5. Выдохните и выстрелите жемчужиной из третьего глаза параллельно земле на расстояние, равное вашему росту (и дальше). Нет необходимости визуализировать энергетическое тело, хотя оно дает точку отсчета, когда нужно будет перенести вместе с ним микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.
6. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.
7. Соберите энергию в жемчужине и дайте ей стечь в хрустальный дворец.

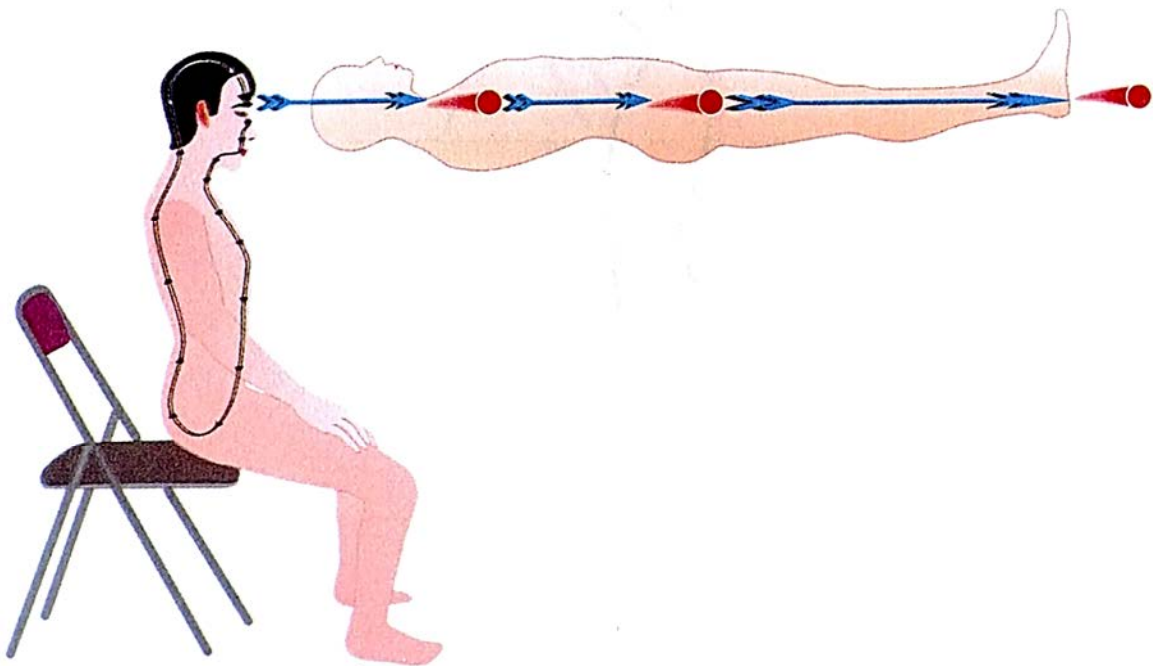


Рис. 6. Человеческий план, Космическая частица.

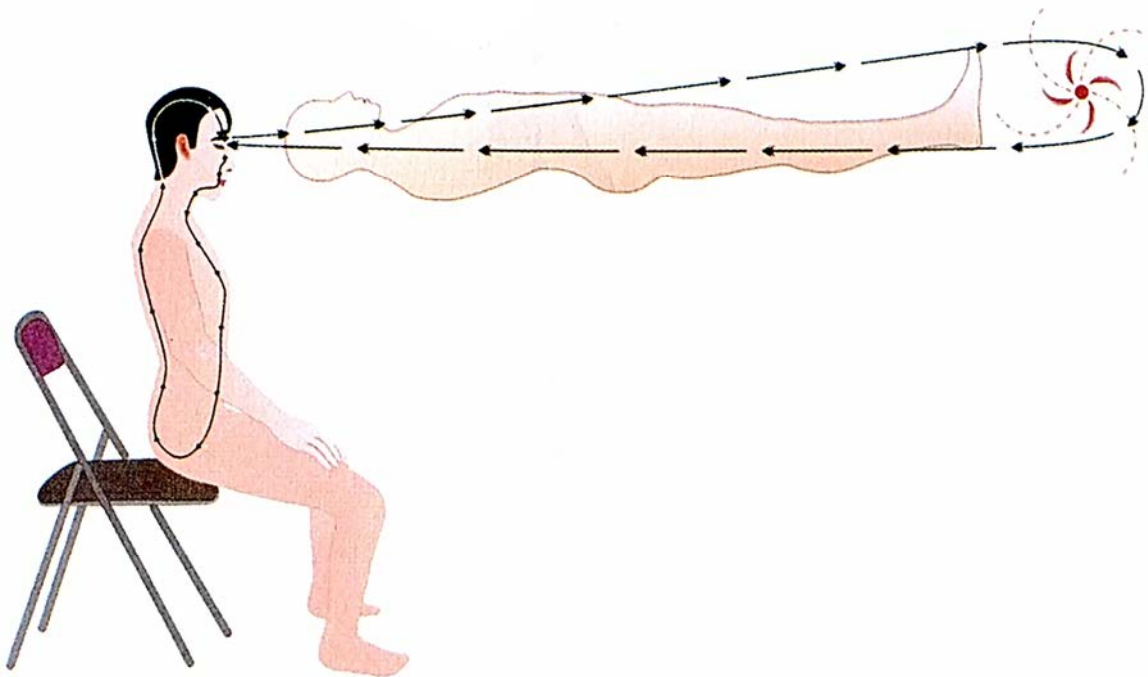


Рис. 7. Соберите энергию с помощью жемчужины.

D. План Небес (Начало Вертикального Полета)

1. Сформируйте еще одну жемчужину и поместите ее в промежность.
2. Двигайте жемчужину по орбите, пока она не усилится.
3. Замедлите движение и остановите жемчужину на макушке.
4. Активизируйте черепную помпу (посмотрите вверх, сожмите зубы и челюсти, прижмите подбородок к груди, сожмите кулаки, подтяните ягодицы, втяните сексуальные органы).
5. Выдохните и выстрелите жемчужину из макушки вверх на один-два человеческих роста над вами.
6. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.
7. Соберите энергию в хрустальном дворце.

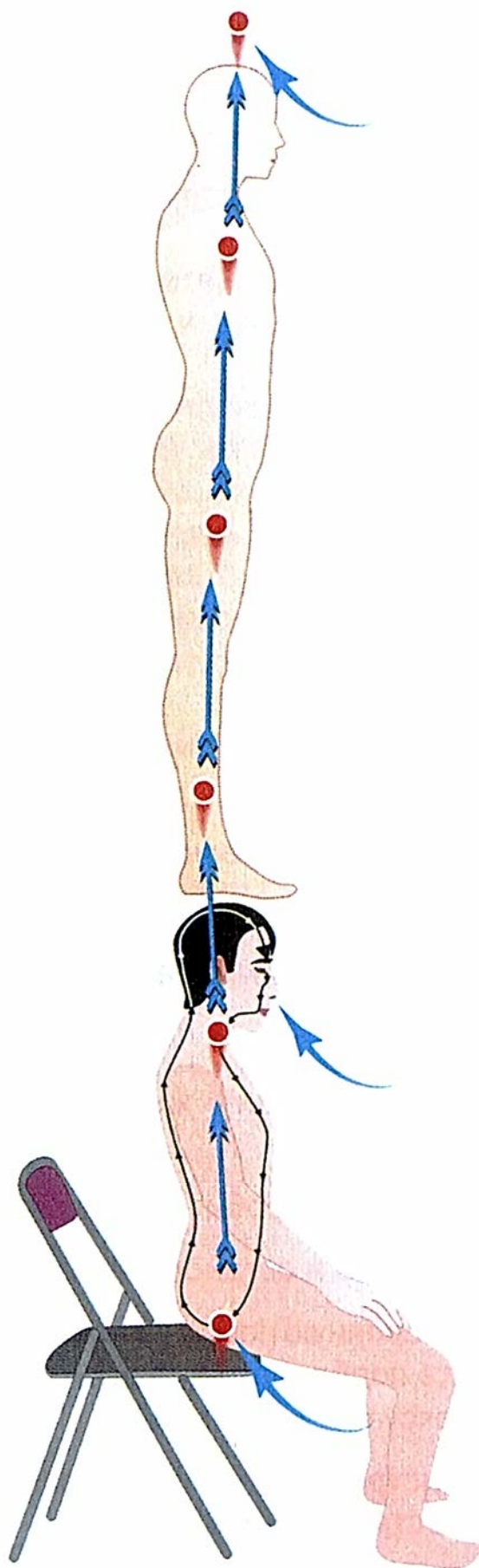


Рис. 8. План Небес (начало Вертикального Полета).



Рис. 9. Замедлите движение и позвольте ей отдохнуть в макушке.

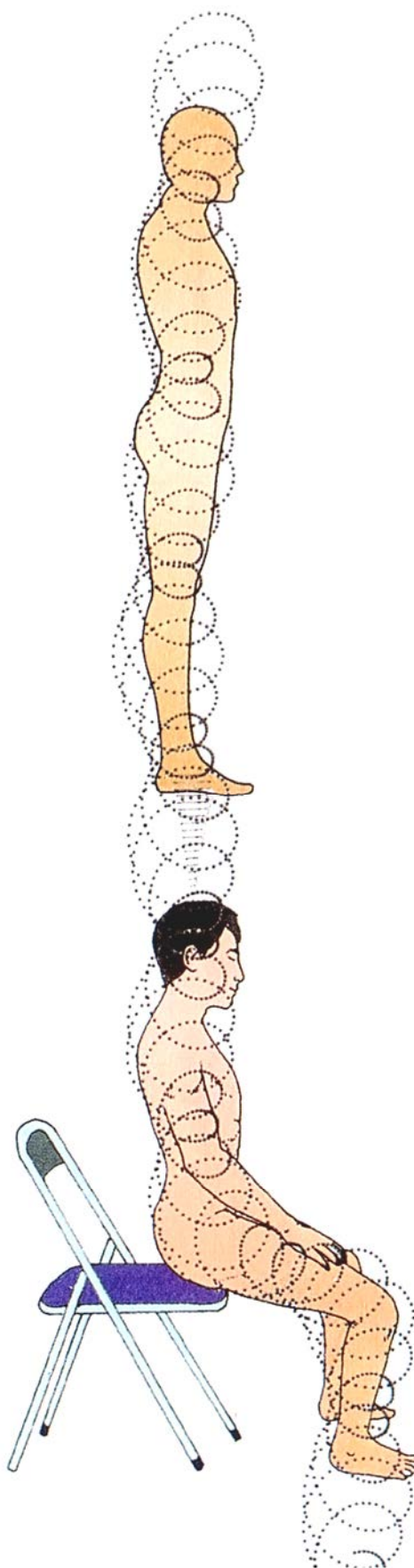


Рис. 10. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.

Собственно Высшие Практики Кань и Ли

А. Установка Котла в Солнечном сплетении: обращение горячей и холодной энергии

1. В начальной практике Кань и Ли котел устанавливался в пупке, теперь его надо переместить в солнечное сплетение.

2. Прислушайтесь к почкам и почувствуйте, как закручивается их холодная энергия.

3. Отделите холодную энергию почек от горячей энергии надпочечников.

4. Закручивайте и собирайте холодную энергию почек и направляйте ее в промежность — точку сбора энергии почек.

5. Закрутите и соберите горячую энергию надпочечников и пошлите ее вверх, в хрустальный дворец, расположенный непосредственно за третьим глазом.

6. Закрутите и соберите энергию яичек и предстательной железы (для мужчин) или энергию яичников (для женщин) в точке сбора в промежности.

7. Разделите свое внимание между промежностью и хрустальным дворцом. Закручивайте энергию в этих двух точках.

8. Еще две вещи должны быть сделаны одновременно или на выбор:

- закрутите и пошлите горячую энергию вниз по фронтальному или левому проникающим каналам, собирая по пути к пупку, энергии щитовидной и паращитовидной желез, вилочковой железы и сердца; и/или

- направьте холодную энергию из промежности вверх к сердцу по правому или заднему проникающим каналам.

9. Вдохните и медленно выдохните, двигая горячую и холодную энергию по центральному проникающему каналу в солнечное сплетение.

10. Соедините горячую и холодную энергии в солнечном сплетении.

Примечание. Будьте осторожны, соединяя горячую и холодную энергии, не пролейте холодную энергию.

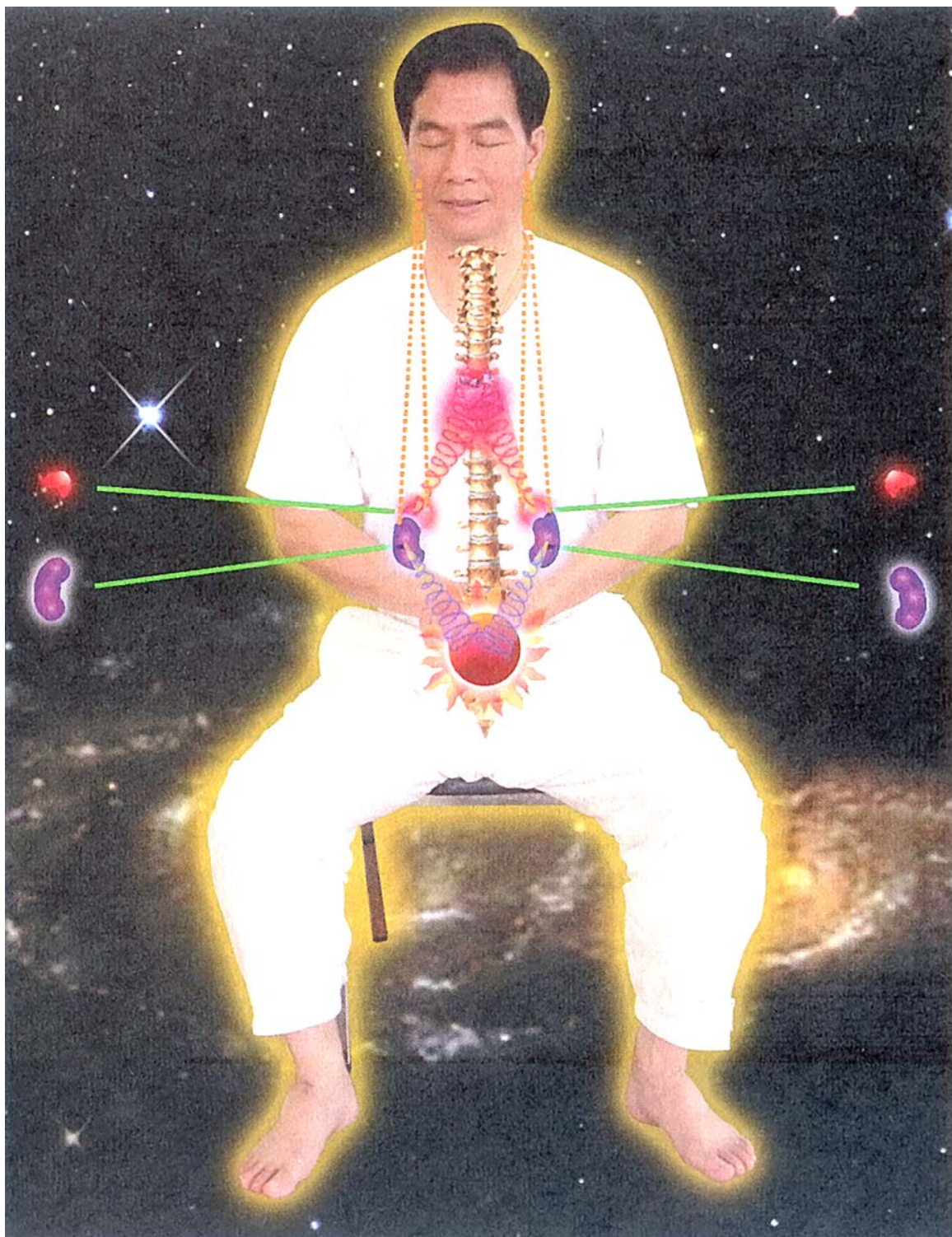


Рис.11. Изменение течения горячей и холодной энергий.

В. Пропаривание

Подробное описание этой практики вы можете найти в разделе «Начальная практика Кань и Ли».

1. Чтобы раздуть сильнее огонь под котлом, дышите животом, пока энергия не закипит.

2. Установите пульс в котле и используйте его для поддержания тепла в котле.

3. Поверните свои чувства в котел и перемешайте их внутренним зрением.

4. Когда из котла пойдет пар, направьте его по проникающим каналам к следующим железам и органам: почки, сердце, вилочковая железа, щитовидная, гипофиз, шишковидная железа и макушка.

5. Пропарьте вилочковую железу и лимфатическую систему.

6. Нв двигая котла, пропарьте позвоночник и обновите нервы.

7. Пропарьте двенадцать каналов.

Примечание. Когда нужно, усиливайте пульс, как это делается при дыхании «кузнечные меха». Чтобы установить пульс, прислушайтесь к сердцу и используйте его биения в качестве эталона. В результате вы установите не только ритм этой практики, но и частоту пульсаций.

В отличие от начальной практики Кань и Ли, при спинном дыхании и обновлении нервов котел неподвижен.

С. Подстройка Времени года в Котле

Эта практика используется для балансировки энергии в котле. Энергии, используемые для пропаривания, могут оказаться несбалансированными. Они могут оказаться горячими или холодными; или горячей энергии будет значительно больше, чем холодной; или оказалось, что притянутые вами энергии изменились — горя-

чая энергия остыла, а холодная, например, нагрелась. Важно поэтому знать, какой энергией вы пользуетесь: холодной или горячей.

Упражнение. Определите качество пара, горячей и холодной энергии, участвующих в процессе. Чтобы скорректировать энергии, используйте следующие сравнения:

- Тигр в Небе: Старый Ян (горячая)
- Тигр в Воде: Молодой Инь (прохладная)
- Дракон в Небе: Молодой Ян (теплая)
- Дракон в Воде: Старый Инь (холодная)
- Небо и Тигр символизируют янские энергии, вода и дракон — иньские.



Рис. 12. Подстройка Времени Года в Котле.

Д. Домашние Животные и Непорочные Мальчики и Девочки (Чистые энергии органов)

1. Сформируйте жемчужину, усиливая ее добродетельными энергиями.

2. Скорректируйте температуру в котле, если это необходимо.

3. Когда энергия органа станет достаточно чистой, она сможет превратиться в животных и непорочных детей, что дополнительно ее очистит.

Сдвиньте жемчужину к верху котла. Пусть она осветит печень. Дайте хрустальной энергии разбудить дракона, спящего в печени. Дыхание дракона может превратиться в двух непорочных мальчиков, один из которых будет одет в зеленое, другой — в белое платье. Первый скачет на драконе, а второй держит в руках нефритовый скипетр в виде весла. Почувствуйте добродетель доброты в атмосфере печени. Войдите в контакт с мальчиками.

Обратитесь к другим органам, следуя той же последовательности и используя животных и непорочных мальчиков:

а) **ПОЧКИ** — Голубой олень. Его рога превращаются в мальчика ростом в 12 дюймов. Добродетель — мягкость.

б) **СЕРДЦЕ** — Сердечный фазан. Он превращается в непорочную девочку ростом 8 дюймов с нефритовым скипетром в виде сердца. Добродетель — уважение, радость, честь и искренность.

в) **СЕЛЕЗЕНКА** — Желтый феникс. Непорочная девочка ростом 6 дюймов. Добродетель — справедливость, симпатия и открытость.

д) **ЛЕГКИЕ** — Белый тигр. Непорочный мальчик ростом семь дюймов с пастушьим посохом. Добродетель — отвага, сила и праведность.

е) ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ — Зеленая черепаха и змея. Непорочный мальчик ростом двенадцать дюймов, кидаящий копье вокруг печени.

4. Только чистая энергия органов способна превратиться в животных и девственных детей. Жемчужина и аромат привлекают животных из каждого органа.

5. Все добродетельные энергии сливаются в энергию сострадания, заключенную в жемчужине. Именно она притягивает непорочных девочек и мальчиков. Наблюдайте и наслаждайтесь процессом.

6. К концу этого упражнения или практики этой главы, верните всех животных и детей в их родные органы.

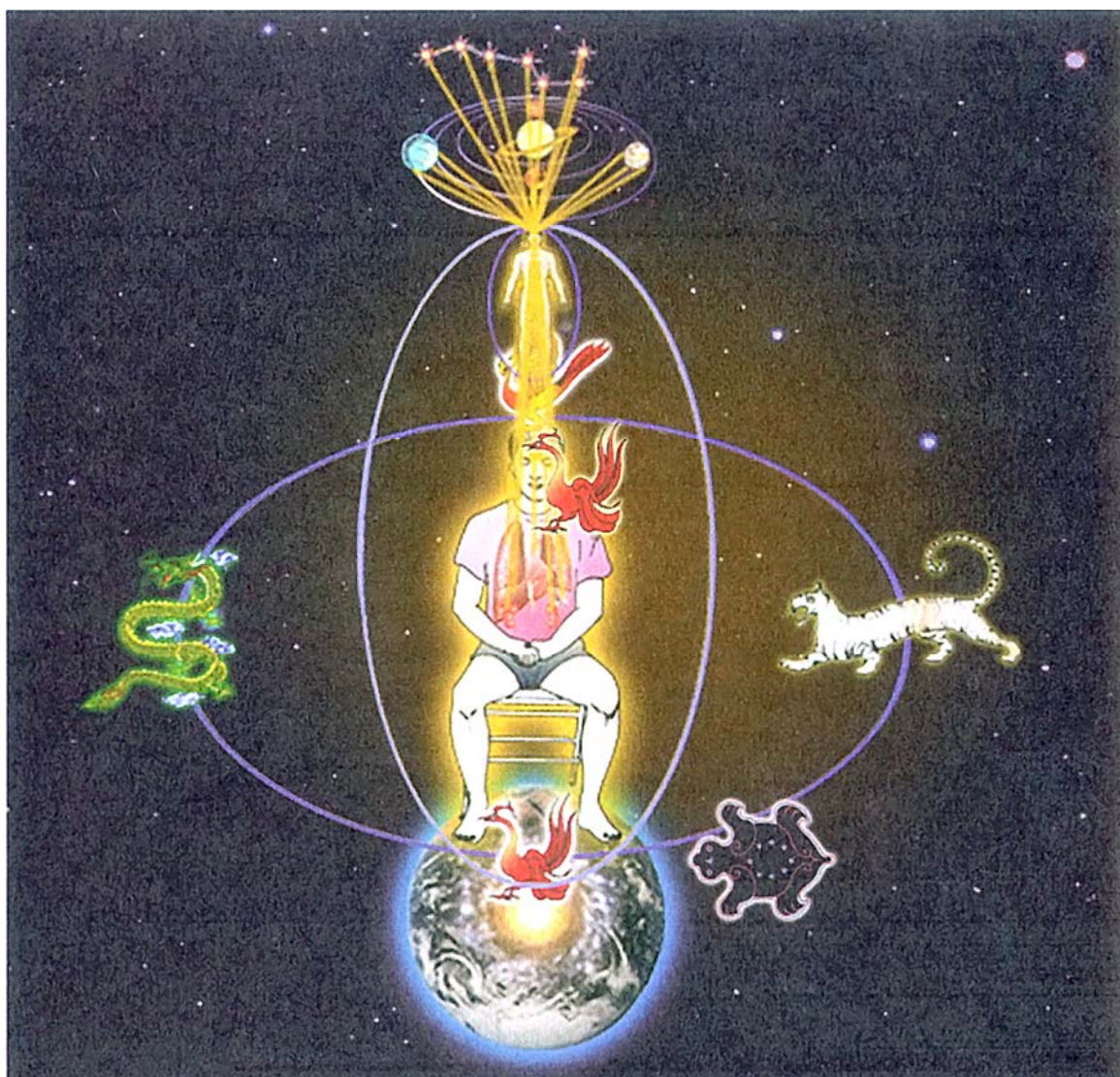


Рис. 13. Домашние Животные и Непорочные Мальчики и Девочки (Чистые энергии органов).

7. Внутренний голос. Взаимодействие с животными и непорочными детьми — это один из путей познания себя. Прочувствуйте их поведение и реакции. То, как они реагируют, указывает на состояние ваших добродетелей. Девочкам и мальчикам можно задавать вопросы и ждать ответа. Можно дать им имена.

Е. Энергия Земли, Животных и Духа

Выбросите жемчужину на земной план и посмотрите, какие животные с ней будут взаимодействовать. Обратите внимание, какие из них притягиваются к жемчужине, а какие к вам.

Пошлите им навстречу свою любовь и доброту, дотроньтесь до животных, пусть жемчужина поглотит сущность животного и его позитивные качества. Втяните энергию в ноги, промежность и все тело. Представьте дух животного вашим внутренним животным и непорочным детям. Объедините их энергии. Дайте имена животным, если хотите. Когда внутренние животные разойдутся по своим местам (органам), поищите место для новых животных.

1. Не контактируйте с хладнокровными, нестабильными животными такими, как насекомые и рептилии. Животные, приходящие к нам из земли, отражают качество энергии, рождающейся в котле. Поэтому время от времени мы можем привлекать разных животных. Мы можем привлечь раненое животное. Когда внутреннее состояние изменяется, животное исцеляется. Степень ранения показывает серьезность ситуации: раненая нога показывает отсутствие поддержки, отсутствие головы — проблемы мозговой деятельности.

2. Не обязательно все время ходить за новыми животными. Получили одно животное, и занимайтесь им.

Животных привлекает качество жемчужины. Животные хороши для проверки состояния вашей личности. Как только произойдут энергетические изменения, появятся новые животные.

Г. Путешествия к Растениям, Цветам, Деревьям, по среднему плану

Эта практика позволяет достичь высших уровней сознания, не только ваших органов, желез и их уникальных запахов, но и природных сущностей. Втягивание внешней энергии — это альтернативные источники, которые могут использоваться в высших практиках, приближающие нас к Дао.

1. Пропарьте почки и сердце и наблюдайте, как они расцветают.

2. Постарайтесь различить цвет и запах бутонов.

3. Начните пропаривать вилочковую железу и постарайтесь различить ее цвет и запах. То же проделайте с лимфатической системой, гипофизом, шишковидной железой, щитовидной и паращитовидной железами. Наслаждайтесь их цветом и запахом.

4. Направьте аромат цветов в котел и обратите внимание на особый тип энергии в нем.

5. Сформируйте свое внутреннее я. Внимательно отнеситесь к глазам, ушам, носу, ногам, ко всему в существе, которое похоже на вас, или, если хотите, создайте существо, на которое хотите быть похожим. Вытащите его через пупок или макушку. Увидьте, как пуповина связывает его с вашим телом. Разрешите ему погулять по весеннему цветущему саду. Выберите цветок или дерево, которое обращено непосредственно к вам. Почувствуйте их энергию и поглотите ее. Втяните цветок или дерево внутрь своего тела и познакомьте его со своей внутренней семьей. Почувствуйте, как отзывается энергия внутри вас. Радуйтесь этой энергии.

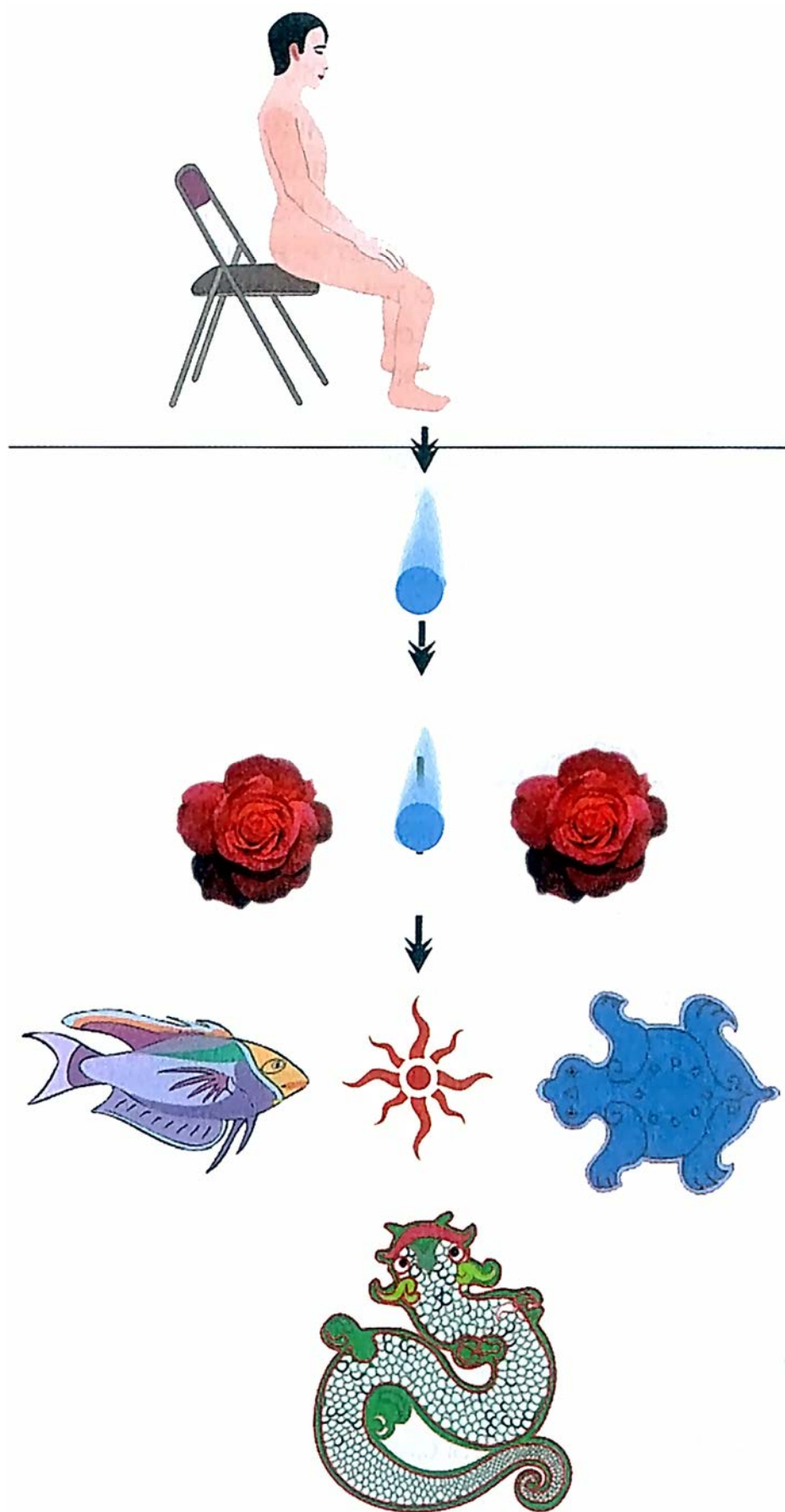


Рис. 14. Путешествия к Растениям, Цветам и Деревьям по Среднему Плану

С. Самосовокупление: Преодоление Смерти

Важно помнить, что суть этой практики заключается в рождении энергетического и духовного тел. Совокупление иньской и янской энергии вашего тела во время практики Кань и Ли имеет своей целью преодоление смерти. Зачатие может и не произойти. Важно знать симптомы, свидетельствующие о том, что оно произошло. В литературных источниках самосовокупление часто называют «первой любовью». Во время самосовокупления в шишковидной железе происходит взрыв света, и человек перестает ощущать физические границы. Нужно научиться распознавать свет. Шишковидная железа открывается, и свет проходит через нее.

1. Сфокусируйте свое внимание на сексуальных органах и шишковидной железе. Осознайте силу Вселенной (первичную).

2. Втягивайте энергию земли (из сексуальных органов и шишковидной железы) в котел, пока не почувствуете экстаз.

3. Позвольте экстазу распространиться из сексуальных органов во все внутренние органы и железы.

4. Когда экстаз достигнет шишковидной железы, притяните в котел энергию селезенки (в начальной практике Кань и Ли это была печень).

5. Если зачатие произошло, пробегите по всем каналам и добродетельной энергии внутри зародыша (как в Слиянии I). Практикуйте цикл созидания так часто, чтобы зародыш получал достаточно питания в виде добродетельной энергии. Запаситесь терпением. Выращивание зародыша требует времени. Это автономный процесс. Прекратите пропаривание во время беременности.

а) Переместите зародыш из круга в солнечном сплетении в селезенку, затем в легкие, печень, про-

межность (втяните гениталии); передвиньте зародыш в сердце и ввинтите его в макушку непосредственно над головой.

б) Оставьте там его на минуту и затем вновь переместите по проникающему каналу в солнечное сплетение.

с) По мере освоения практики (используя черепную помпу, упоминавшуюся ранее), вы сможете поднимать зародыш все выше и выше.

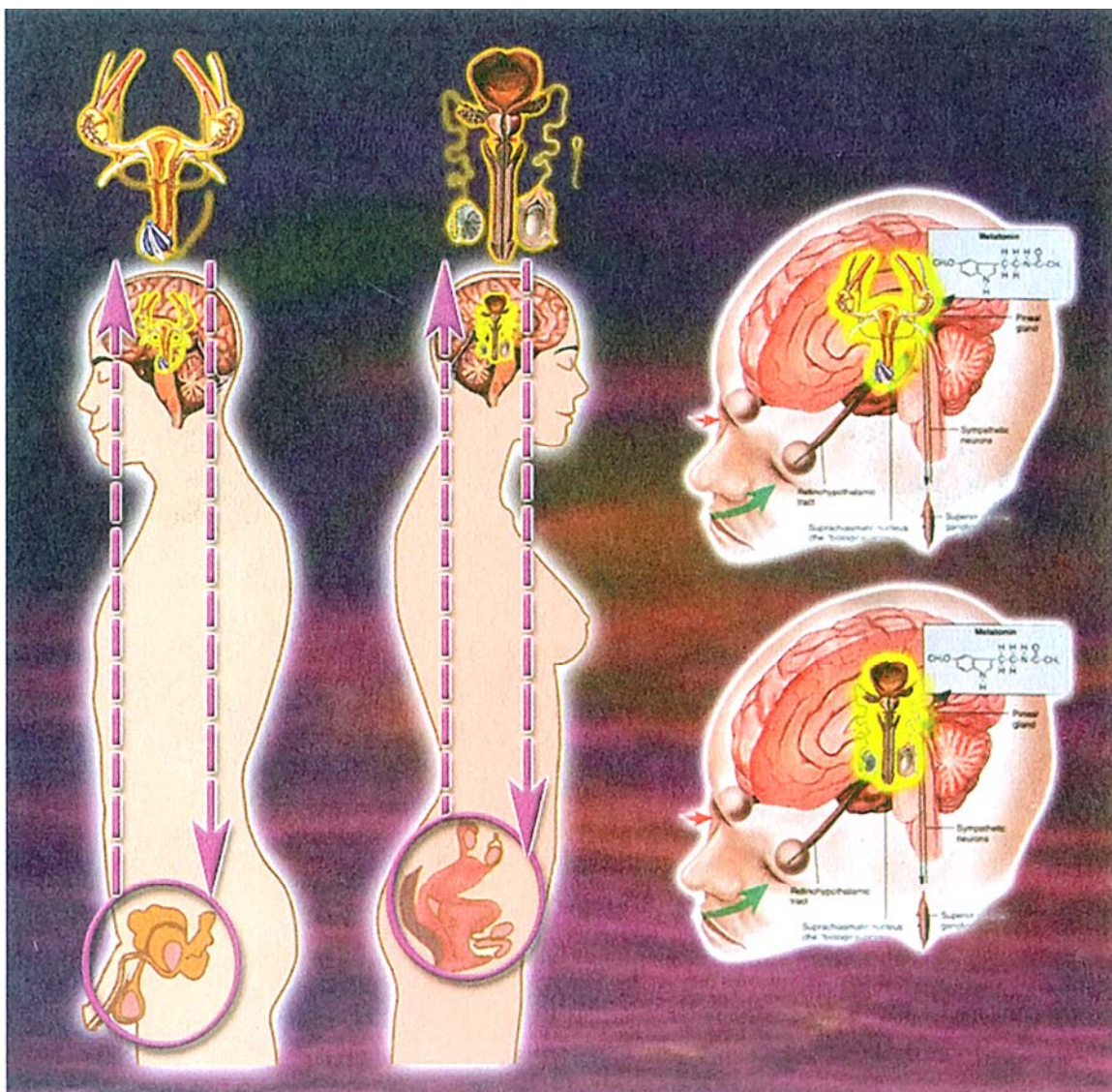


Рис. 15. Самосовокупление: Преодоление Смерти.

6. Если зачатия не произошло, создайте зародыш мысленно.

а) Из нижнего отдела брюшины издайте звук «Ммммммммоооооо».

б) Передвиньте воображаемый зародыш (как в пунктах а, б и с выше) из круга в солнечном сплетении в селезенку, затем в легкие, печень, промежность (втяните гениталии); передвиньте зародыш в сердце и ввинтите его в макушку непосредственно над головой.

с) По мере освоения практики (используя черепную помпу), вы сможете поднимать зародыш все выше и выше.

Н. Открывание и опустошение сердца

1. Передвиньте энергию в сердечный центр, опустите грудину и расслабьте грудную клетку, пропарьте сердце и наблюдайте, как оно открывается и растет.

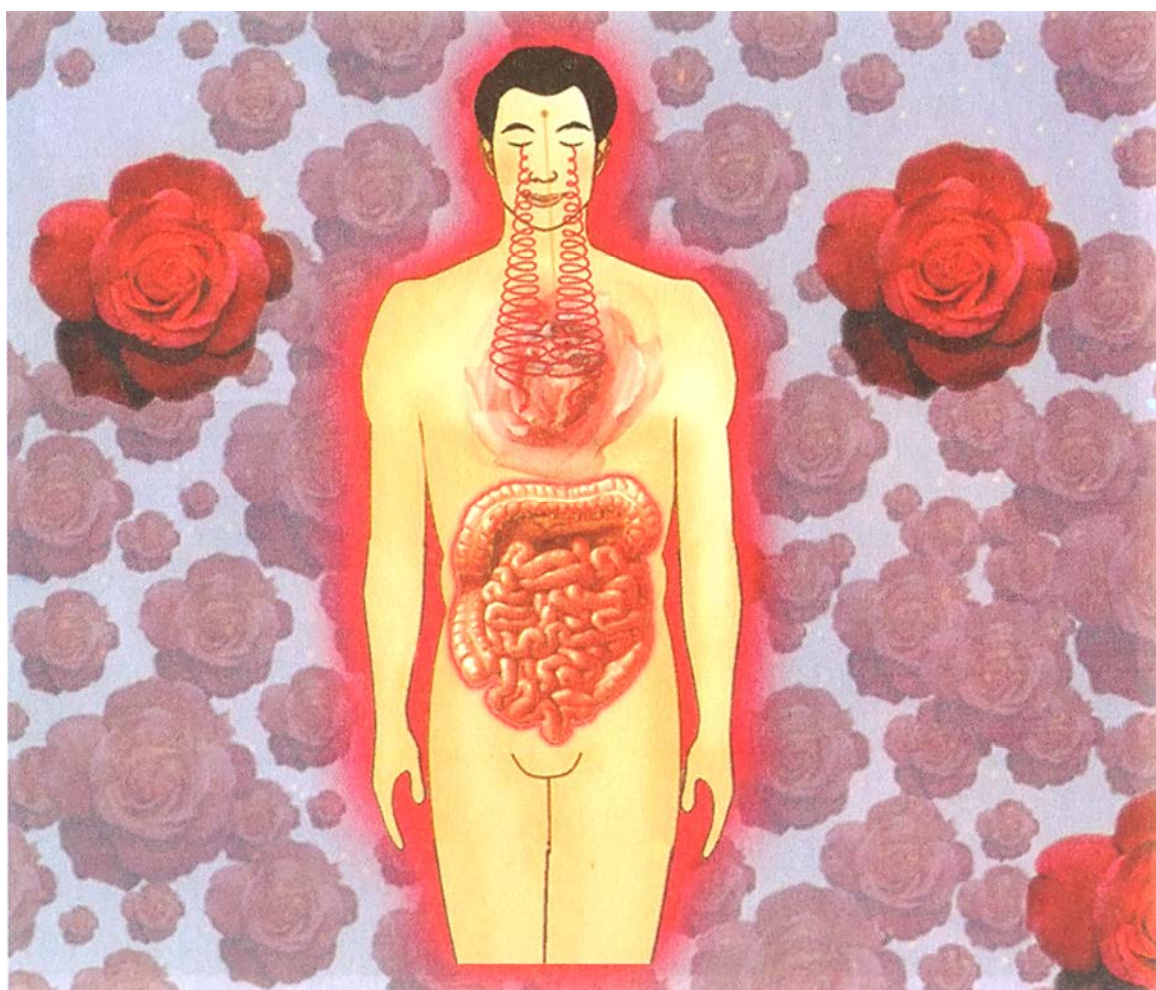


Рис. 16. Открывание и Опустошение Сердца.

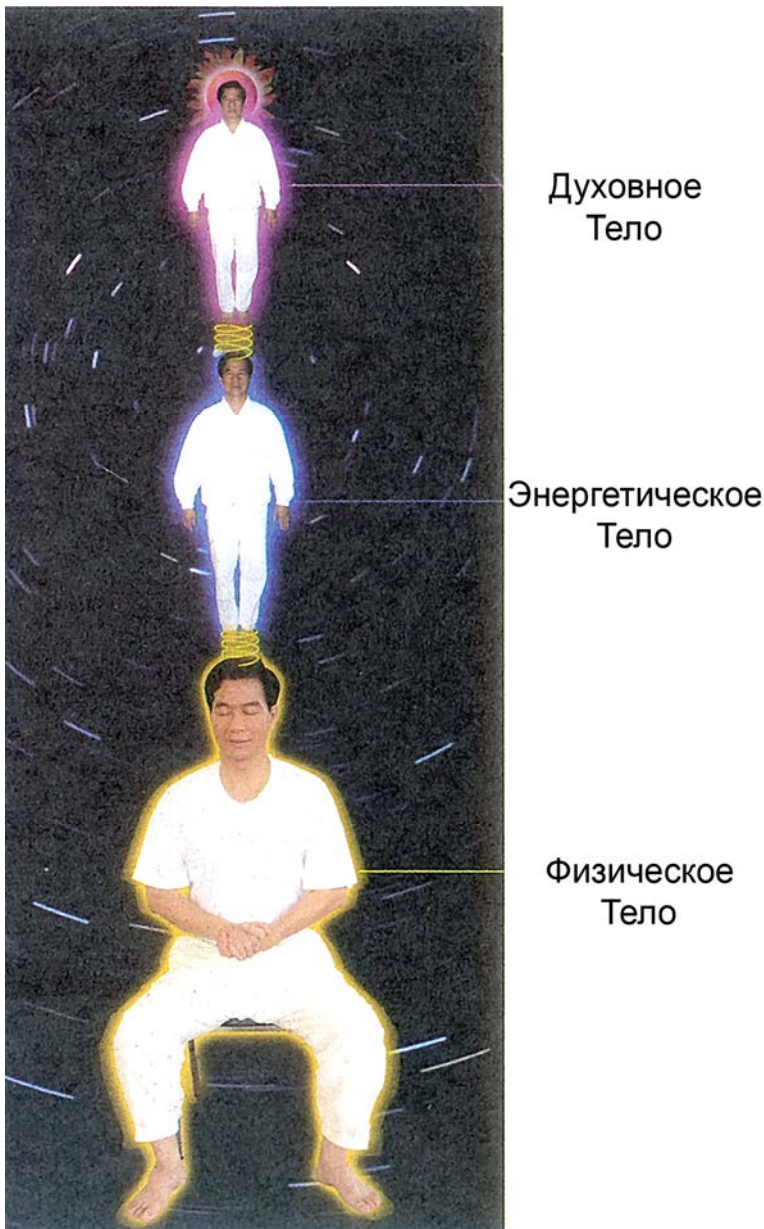
2. Усильте связь между пульсацией в сердце и в мозгу.

3. Вдохните и на выдохе вытесните энергию из сердца в мозг.

4. Опять зарядите сердце энергией пара и повторите процесс.

Эта практика поможет вам открыть и опустошить сердце, зарядить мозг энергией сердца, усилить связь между сердцем и мозгом и подготовить вас к следующему уровню.

I. Создание Энергетического и Духовного Тел



Еще раз просмотрите Слияние I и II, если вам незнакома эта техника.

Рис. 17. Создание Энергетического и Духовного Тел.

Ж. Астральный/Вертикальный Полет

1. Начиная с точки над макушкой, куда вы поместили свое духовное тело, поверните его по кругу. Различайте физическое и духовное тело.

2. Практикуйте раз в неделю в течение 10–15 минут после других практик. Если практиковать ночью, то процесс продолжится во время сна. Во время полета нужно сохранять вертикальное положение и выпрямиться, чтобы переварить энергии среднего плана.

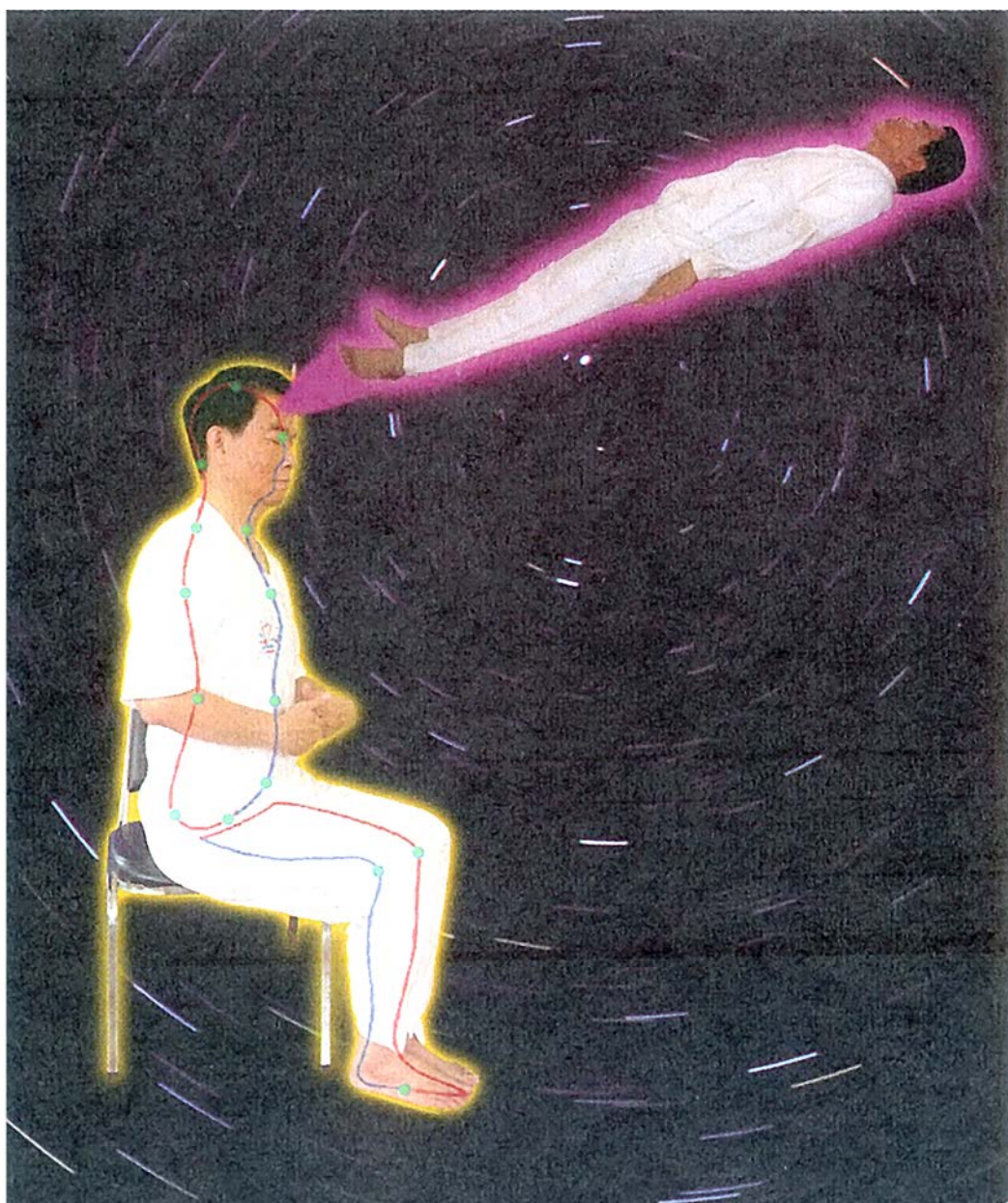


Рис. 19. Астральный — Вертикальный Полет.

Величайшие Кань и Ли

Солнце

Человечество с древнейших времен обращает взоры к ночному и небу и постепенно собирает энергию из верхней вселенной, нижней вселенной, дней и часов. В китайском летоисчислении используется лунный календарь, и начало этого отсчета ведется от новолуния, которое было 4681 год назад, в первый год правления Желтого Императора.

В этой системе отражен жизненный опыт многих поколений людей, которые следовали естественным циклам. Наблюдая за двадцатью четырьмя климатическими периодами солнечной энергии, китайцы обогатили свою жизнь — как в сельскохозяйственной области, так и в духовной. Солнечная система двадцати четырех периодов более тесно связана с Западным календарем. Вариант китайской системы солнечной энергии определяет путь движения солнца вдоль «Желтой Дороги» (эклиптика), начиная от фиксированной точки Весеннего Равноденствия и далее на восток до отметки 360 градусов. Каждый интервал в 15 градусов считается отдельным сезоном, что в результате образует ровно 24 сезона. Каждый период имеет свое особое название, которое описывает климатические фазы года.

Характеристики Солнца и Луны

Солнце является символом полноты, сущностью Величайшей Ян. Луна символизирует Инь, или минимальность, а звезды представляют совершенство. Опыт переживания затмений не затрагивает основную суть пустоты солнца. Это сущность огня. Она состоит

из трех этапов опустошения, которое является сутью Ян. Луна пустая, и является сутью Инь и воды. У нее есть светло-коричневое дерево с кроликом, который толчет лекарство бессмертия.

Луна — дочь холода и у нее холодное сердце. Солнце связано с небесами; луна связана с землей. В теле солнца находится в сердце, а луна в почках. Солнце и луна — это глаза небес и соответствуют глазам человека.

Ян внутри Инь и Инь внутри Ян на Солнце и Луне

Солнце — красное, с пурпурными лучами. Луна — желтая, с белыми лучами. Тонкие вибрации дыхания солнца в желудке — красные и желтые. У солнца желтая сущность и красное дыхание. У луны наоборот — красная сущность и желтое дыхание.

Солнце представлено триграммой Ли (огонь); луна представлена триграммой Кань (вода). В Ли внутренняя линия — Инь. В Кань внутренняя линия — Ян. Это Инь внутри Ян и Ян внутри Инь. В символике солнца, опустошение является символом Инь внутри Ян. Кролик в луне — это Ян внутри Инь.

Солнцестояния и Равноденствия

В представлении даосов, солнце останавливает свое движение в первый день каждого сезона. Луна останавливается в дни равноденствий и солнцестояний. Эти остановки называются «Двери». Весной — это Золотая Дверь. Это дверь доступа к солнцу. Осенью — это «Восточный Родник». Это дверь доступа к луне. Следующий этап — это «Космическая Ян» в середине лета, когда солнце находится в наивысшей точке. «Великий Холод» является кульминацией луны зимой.

Именно через двери входит даритель, чтобы стать владыкой, который раздает плоды бессмертия.

Существует метод сбора сущности солнца в «Золотой Двери». Это можно сделать 3-го, 9-го, 17-го, 21-го и 25-го числа месяца, в которые солнце входит в Золотую Дверь.

Точно такую же практику можно выполнить и для луны, когда она достигает своих дверей («Восточный Родник»). Дни для луны следующие: 3-го, 5-го и 25-го.

Котел и Звезды

В котле солнце находится слева, а луна справа. Созвездие Большой Медведицы располагается над ним. Все энергии окружают солнце, луну и звезды.

Солнце, Луна и Звезды в Теле

Солнце находится в сердце, так как оно содержит элемент огня; луна располагается в почках, так как она содержит элемент воды. Полярная Звезда находится в селезенке, которая представляет центр тела. Селезенка получает сущность Полярной Звезды, и именно там живет Владыка Полярной Звезды. Большая Медведица окружает селезенку, поскольку она символизирует центр тела. Селезенка получает сущность Большой Медведицы, и именно там Владыка Большой Медведицы живет в теле.

Сущность Солнца

Наилучшим временем для практики с Солнцем является восход солнца и его заход (когда он красный). До 9 часов утра у солнца фиолетовый спектр лучей, что

благоприятно для всех органов и особенно для духовной работы. Вы можете выбрать любой цвет, который необходим вам для работы. С 9 до 11 часов утра — голубой спектр, его можно использовать для усиления почек. С 11 утра до 1 часа дня — зеленый спектр, для печени; с 1 до 3-х часов дня — оранжевый, для сексуальной энергии; с 3-х до 5-и после полудня — красный спектр, для сердца.

Сезонные практики с солнцем: Когда вы практикуете в определенное время года, вы можете уделить особое внимание практике солнечного спектра внутри органа, который соответствует времени года и его цвету.

1. Зима в почках; голубой.
2. Весна в печени; зеленый.
3. Лето в сердце; красный.
4. Осень в легких; белый.
5. Бабье лето в селезенке; желтый.

Впитывание дыхания Солнца во время четырех сезонов

Весной впитывается оранжевое дыхание (комбинация красного = солнце и желтого = луна) солнца до его захода. Осенью впитывается оранжевый цвет сумерек после захода солнца. Зимой впитываются белые испарения полночи. Летом впитывается прекрасная чистота южного полуденного солнца. Эти 4 вида дыхания, дополненные голубым дыханием небес и желтым дыханием земли, называются шестью дыханиями.

Солнечная практика

1. После восхода солнца, когда вы начинаете практику с солнцем, начните с Внутренней Улыбки и согрейте область пупка.

2. Осознайте область межбровья. Улыбнитесь своим глазам, делая их прохладными и мягкими.

3. Откройте глаза и посмотрите на солнце. Поморгайте глазами какое-то время, затем закройте их. Глаза по-прежнему обращены к солнцу и поэтому вы видите красный и желтоватый цвета. Отделите желтый цвет и вдохните его через макушку и область межбровья в нос, глаза и рот. Держите рот раскрытым и почувствуйте, как цвет проникает в эти области. Почувствуйте, как кости на скулах, головной мозг и костный мозг насыщаются желтым спектром, чтобы очиститься и способствовать росту костного мозга. Позвольте, чтобы эти лучи направились далее вниз в шею, как волны, проникающие глубоко в кости, клетки костного мозга и в каждую клетку всего тела. Некоторые могут испытать потерю чувствительности.

4. Позвольте лучам двигаться в грудину и реберные дуги, почувствуйте, как они активируют тимус, грудину и реберные дуги, чтобы оказать помощь в стимуляции иммунной системы.

5. Позвольте им течь вниз по позвоночнику и почувствуйте онемение, покалывание или тепло внутри костей. Это ощущение может распространиться в органы. Позвольте ему путешествовать вниз в бедра, крестец и почувствуйте, как активируются кости и костный мозг костей, затем позвольте ему двигаться вниз в голени и кости ступней. Это может ощущаться как космическое крещение; в данном случае — это крещение солнцем. Всем своим телом ощутите крещение солнечными лучами.

6. Отдохните и позвольте телу принять все эти космические питательные вещества. Солнце становится призмой — радугой цветов.

7. После того, как вы выполнили это, посмотрите на солнце, как описано выше, и отделите цвет. Представь-

те органы и смотрите, как каждый орган сияет соответствующим ему цветом.

а) Послушайте почки. Представьте почки; если можете, посмотрите в анатомический атлас, закройте глаза и продолжайте видеть изображение почек, это значительно облегчит вашу визуализацию. Как только вы почувствуете или увидите почки, посмотрите на солнце и некоторое время поморгайте глазами. Затем закройте глаза и сосредоточьтесь только на голубом цвете. В начале это может представлять некоторую трудность. Чтобы помочь себе, вы можете использовать звук почек Чуоооо и представлять почки. Ощутите, как почки сияют ярким голубым светом.

б) Посмотрите на печень. Снова, чтобы помочь себе, перед выполнением практики посмотрите в анатомическом атласе точное изображение печени. Затем закройте глаза и удержите это изображение печени. Как только вы почувствуете или увидите печень, посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время. Затем закройте глаза и выделите только зеленый цвет. В начале это может представлять некоторую трудность. Чтобы помочь себе получить этот цвет, вы можете использовать звук печени Шшшшш и представить печень. Ощутите, как печень сияет ярко-зеленым светом.

с) Смотрите, слушайте и подвигайте языком во рту, затем почувствуйте сердце и представьте его. Посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время, затем закройте глаза и выделите только красный цвет. Используйте звук сердца Хаааааа и сердечные качества — любовь, радость и счастье. Ощутите, как сердце сияет ярко-красным светом.

д) Смотрите, слушайте и ощущайте селезенку. Как только вы почувствуете или увидите селезенку, посмотрите на солнце и поморгайте немного. Затем за-

кройте глаза и выделите только желтый цвет. Используйте звук селезенки Хууууу, и качества селезенки — открытость и честность. Ощутите, как селезенка сияет ярко-желтым светом.

е) Смотрите, слушайте и посылайте улыбку в легкие, затем представьте легкие. Как только вы почувствовали или представили легкие, посмотрите на солнце и поморгайте немного. Затем закройте глаза и выделите только белый цвет. Используйте звук легких Ссссс и качество легких — смелость. Ощутите, как легкие сияют ярко-белым светом.

8. Когда вы практикуете в определенное время года, то начинайте именно с него. Например, осенью представляйте белый цвет в легких. Как только вы почувствовали или увидели легкие, посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время. Затем закройте глаза и выделите белый цвет и вдохните его в легкие. Далее выполняйте в следующем порядке:

Зимой в почки; голубой цвет.

Весной в печень; зеленый цвет.

Летом в сердце; красный цвет.

Сущность солнца и луны ощущается на языке, как сладкий нектар, как мед. Это питательное вещество бессмертия.

Чтобы объединить или сбалансировать солнце (левый глаз) и луну (правый глаз) внутри хрустальной палаты как красный и белый свет, сформируйте жемчужину размером с яйцо и опустите ее в рот.

9. Когда вы увидите органы, сияющие ярким светом, начните пить нектар, который собирается во рту.

а) Посмотрите на солнце и поморгайте глазами. Когда вы почувствуете и увидите свет, сосредоточьтесь на фиолетовом цвете.

б) Представьте солнце в левом глазу и луну — в правом. Это поможет сбалансировать жар солнечной

энергии. Сфокусируйтесь одновременно на области Третьего глаза, точки Мин-тань, которая является местоположением гипофиза, и шишковидного тела в хрустальной комнате в середине лба.

с) Вдохните в хрустальную комнату и сформируйте шарик Ци или жемчужину.

d) Через некоторое время шарик Ци или жемчужина начнет капать из этих желез в хрустальную комнату. Позвольте ей капать вниз в рот, смешиваясь с солнечной сущностью. Вы можете отделить солнечную сущность от дыхания во рту и позволить ей смешаться с естественной силой. Почувствуйте, как шарик света растет во рту и горле. Закройте глаза и сосредоточьтесь на свете.

e) Когда вы почувствуете, что все сущности смешались и сияют, как шарик Ци, проглотите это вниз в пупок или котел.

10. Цветовой метод Солнца.

Божественное дыхание или сущность солнца и луны появляется в этом методе в центре облака, как пять цветов (цвета Пяти Элементов). Пять цветов являются эквивалентом всего созданного в мире.

a) После того как был проглочен шарик Ци, посмотрите на солнце и поморгайте глазами какое-то время. Затем представьте красный свет солнца.

b) Красное дыхание солнца собирается и опускается, накрывая тело практикующего. Некоторые представляют, что они в свете солнца. Свет путешествует внутри тела и поднимается, вместе с практикующим, в Дворец Космической Ян, солнце.

с) Соберите сущность солнца и опустите.

d) Представьте себя сидящим в свете пяти цветов солнца, которые формируют ореол, который спускается к ступням практикующего.

е) Пять цветов становятся концентрированными и поднимаются к макушке. Затем ореол пяти цветов проникает через рот.

ф) Предварительно визуализированное облако остается вовне, излучая пять цветов. В середине облака появляется пурпурное дыхание, как зрачок глаза.

г) Этот пурпурный свет состоит из 10 слоев, сверкающих в центре облака из 5 цветов. Пурпурный свет вместе с 5 цветами проникает через рот.

h) Такое же упражнение выполняется и с луной, за исключением того, что вместо пурпурного дыхания солнца в центре облака выполняется желтое дыхание луны.

Сущность Солнца захватывается Водой

Сущность солнца захватывается водой, оставляя ее незащищенной в период от восхода солнца до 9 часов утра. Цвет — фиолетовый для всех органов, особенно для духовной работы. С 9 до 11 часов утра — голубой цвет, который может быть использован для усиления почек. С 11 утра до 1 часа дня — зеленый цвет для печени; с 1 до 3 часов дня — оранжевый цвет для сексуальной энергии; с 3 до 5 часов дня — красный для сердца.

В дни месяца с 1 по 15, в которые солнце входит в Золотую Дверь, во время весеннего равноденствия, можно приготовить особую воду. Эта вода называется «Свет Минералов; Мать Вод». Чтобы захватить сущность, выставьте очищенную дождевую или талую воду в стерилизованной бутылке на солнечный свет во время соответствующей фазы спектра на один или более дней. Эту воду можно пить, готовить травяной чай, смешивать ее с едой или лекарствами.

Восемь Соединений Солнца и Луны

Практики для Солнца и Луны выполняются в соответствии с 8 соединениями энергий солнца и луны. Это: 2 солнцестояния, 2 равноденствия и первые дни четырех сезонов. Эти даты определяют время для практик визуализации Солнца и Луны.

В соответствии с древним календарем практика для каждых последних 45 дней в цикле продолжительностью 360 дней ($45 \times 8 = 360$).

45 дней практики с солнцем следуют за 45 днями лунных практик.

Сбор:

А. Энергия Луны

Время проведения практики: от 9.00 вечера до 1.00 ночи. Длительность: 10–15 минут.

Упражнение. Почувствуйте, что ваши глаза мягки и прохладны. Не мигайте. Поглощайте энергию Луны, пока не потекут слезы или глаза не нагреются. Втяните энергию луны в глаза и рот и во рту смешайте ее со слюной. Втяните внутрь чувства, опустите подбородок, выпрямите спину и проглотите (протолкните) слюну вместе с энергией Луны по проникающему каналу для хранения в промежности.

1. Энергию Луны можно хранить в любых органах.
2. Важно знать, что, когда Луна — полная, в ней больше Ян-энергии. В новолуние собирается чистая Инь-энергия. В фазе роста Луны Ян меньше.
3. Лучшее время для сбора энергии Луны — в фазе ее роста, когда сердце спокойно. (первая четверть).
4. Собирайте энергию Луны пропорционально сбору энергии Солнца, чтобы сохранить баланс Инь и Ян.



Рис. 20. Энергия Луны.

5. Глазная смазка магнетизируется при охлаждении. Чем смазка холоднее, тем больше она намагничена. При нагревании она теряет свой магнетизм. Когда вы напряженно смотрите на что-нибудь, глаза перегреваются, при расслаблении они охлаждаются. Не выпячивайте глаза, чтобы достичь объекта, наоборот, дайте им возможность притянуть его.

В. Энергия Солнца

Время проведения практики: на рассвете или на закате, когда солнечный свет мягок. Будьте очень осторожны, так как сетчатку легко обжечь.

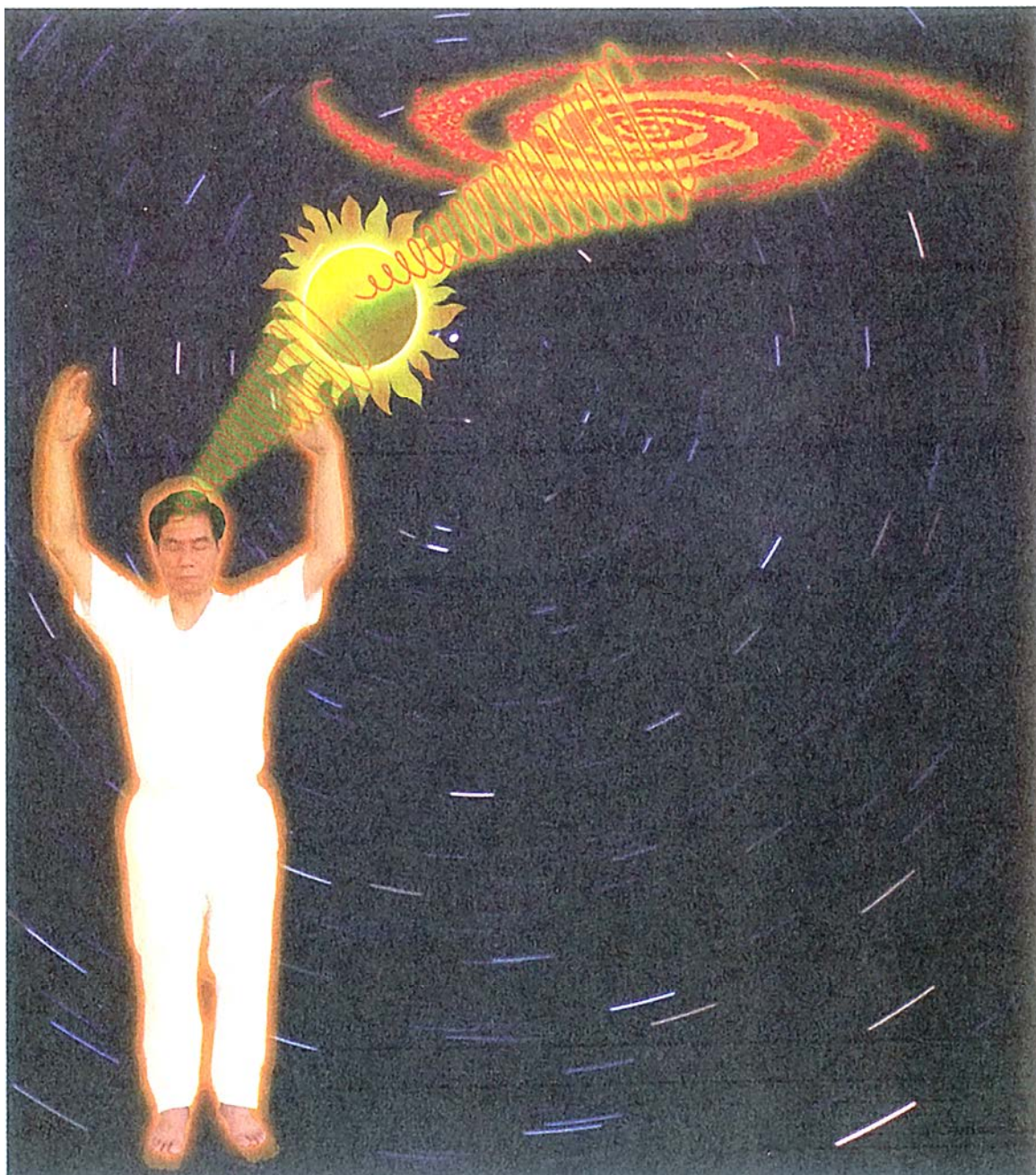


Рис. 21. Энергия Солнца.

Длительность: 10–15 минут, в зависимости от времени суток.

Упражнение. Прямо смотрите на поднимающееся или заходящее солнце в течение коротких промежутков времени. Закройте глаза, если солнце поднялось высоко. Втягивайте энергию солнца через три глаза в Хрустальный дворец (расположенный за третьим глазом), Нефритовую подушку, вниз в Дверь жизни (Минь-мэнь) и храните в крестце. Многие могут ее хранить в Нефри-

товой подушке или Минь-мэне, но крестец — самое надежное место.

1. На рассвете, когда солнце становится ярче (желтым), хорошо открывать Третий глаз; это — энергия чистого света.

2. Утро: Инь и Ян. Полдень: Ян. Красное солнце: больше Инь.

3. В полдень втягивайте энергию солнца закрытыми глазами, пока не увидите радугу. Тогда начинайте разделять цвета. Во время медитации тело становится призмой, притягивающей тот цвет, который ему надо. Ладони тоже можно направить к Солнцу.

С. Энергия Звезд (Полярная Звезда и Большая Медведица)

Целью даосов является питание светом и сущностями, а не вещественной пищей. Даосы едят вселенную, но в ее более утонченной форме, составляющей сущность.

Именно впитывание сущностей способствует прекращению употребления зерновых культур. Питание заменяется более утонченной пищей, состоящей из сущностей и света. Впитывание космической энергии мало-помалу становится неотъемлемой пищей практикующего. Именно питание на тонком уровне позволяет даосам стать тождественными тонким энергиям и в результате стать светящимися и слиться с Вселенной, чтобы стать ее частью.

Небесное Триединство

Солнце, луна и звезды являют собой светящееся триединство. Они являются небесной проекцией Непо-

рочного Триединства. В теле это триединство выражается в энергиях Ци, Шень и Цзин.

Непорочное триединство отображает вселенную через три дыхания трех цветов: Пурпурный, Желтый и Белый. В теле они воплощены тремя источниками, которые располагаются в Трех Обогревателях.

Тело как Свет

Тело создано, как комбинация различного света. Эти света впитываются в различные части тела (кровь, кости, мышцы и так далее).

Виды света внутри являются копией светов вовне — в звездных небесах. Внутренние света являются Инь, а внешние — Ян.

Света Инь являются отражением светов Ян, тем не менее, ни один не может существовать без другого.

Природа Звезд

Звезды представляют собой рассеянные эманации металла, и их первоисточником служит огонь. Звезды являются энергией Инь и сущностью наиболее тонкого подлинного дыхания. Существует три вида звездной практики.

1. Их можно позвать для защиты.
2. Практикующий может попросить энергию звезд спуститься в тело.
3. Медитирующий может подняться к звездам.

Защита

Призвать четырех животных:

Традиционно даосы, практикующие в одиночку, в начале медитации призывали четырех животных. Это следовало после Солнца, Луны и Большой Медведицы.

Защитный круг

Чтобы защитить себя во время практики, медитирующий может позвать животных четырех направлений. Они формируют священный защитный пояс, который спасает от зла, создавая, таким образом, микрокосм внутри круга, где сидит медитирующий.

1. Белый тигр — справа (запад).
2. Зеленый дракон — слева (восток).
3. Красная птица — впереди (или над головой).
4. Черепаха, черный воин — сзади (или под ступнями).

Внутренняя защита животными

Используйте животных внутри:

1. Сначала представьте 4 сущности, которые являются 4 детьми, одетыми в те же цвета, что и органы, в которых они пребывают.

2. Каждый выдыхает такой же цвет, что и органы, к которым они принадлежат. Цветовое дыхание превращается в животных, которые выходят, чтобы защитить органы.

Защита Планетами

Также, как в случае с защитным кругом из животных четырех направлений, можно позвать планеты, чтобы сформировать защитный круг вокруг практикующего.

Звезды Большой Медведицы:

Большая Медведица также используется для защиты пространства над практикующим. Метод принятия и впитывания сущности звезд Большой Медведицы считается самой лучшей защитой тела звездами, или молитвой звездам. Высшей практикой является поглощение сущности звезд.

Звезды Большой Медведицы защищают Органы

Представьте 7 видимых звезд Большой Медведицы последовательно. В конце представьте две невидимые звезды вместе. Представьте каждую звезду, входящей в органы и освещающей все тело. Порядок звезд и органов: Сердце 1#. В ковше, легкие 2#. Низ ковша, печень 3#. Внизу ковша, селезенка 4#. В конце ручки ковша, желудок 5#. На ручке ковша, почки 6#. Зрачки глаз 7#. На верху ручки. 8# Нивам на вершине (2 невидимые звезды вместе сопутствуют Полярной Звезде). Звезды Большой Медведицы защищают части тела:

1. Первые три звезды — левая сторона груди, локоть, ладони.
2. Четвертая звезда — сердце.
3. Последние три звезды внизу — правая сторона тела (брюшная полость, половые органы и ступни).

Символы Большой Медведицы

Они отвечают за четыре направления, установления, определения и разделения. Именно Большая Медведица устанавливает четыре времени года и Инь и Ян. Только Большая Медведица определяет хорошее и плохое, распределяя результаты хороших и плохих поступков. Поэтому она считается дарителем счастья или бедствий. В некоторых писаниях говорится, что 7 звезд превращаются в одну и снижаются, располагаясь на 3 ступни выше головы новорожденного.

Если ребенку предназначено быть хорошим человеком, она сияет ярко, объявляя добрую весть. Если же звезда становится темной, это предсказывает приход плохого человека.

Большая Медведица также управляет Высшими Сущностями 9 небес. На среднем плане она управляет полетом бессмертных пяти гор. Внизу она управляет

истинными практикующими и духом небес и земли. Каждый зависит от Большой Медведицы.

Звезды Большой Медведицы Пяти Направлений

Пять звезд Большой Медведицы: восточная звезда определяет количество лет, которые человеку предстоит прожить. Западная звезда вписывает имена живущих и умерших в регистрационную книгу небес. Северная ведет учет в книге регистрации смертей. Южная дает жизнь. Центральная направляет и управляет всеми духами. Наиболее важными из всех 5 звезд Большой Медведицы являются звезды на севере и на юге. Полагают, что Южная звезда Большой Медведицы находится в созвездии Стрельца. Люди накапливают свои заслуги в южной звезде. Она защищает добро от зла и ходатайствует перед королем зла всякий раз, когда демоны беспокоят практикующего. Параллельно этому существует северная звезда ковша. Она ведет книгу записей злых поступков людей и приказывает королю зла захватить таких людей.

Северная звезда Большой Медведицы является местом ада, а южная — вечной жизни. Смерть приходит от повелителя севера, а жизнь — через дверь юга. Молитвы были придуманы для обеих звезд Большой Медведицы, чтобы избежать смерти и даровать вечную жизнь.

Звезды Большой Медведицы и Времена года

Первая звезда Большой Медведицы, Ян Минь соответствует весне.

Пятая — Тань Юань, управляет летом. Вторая — Ин Цинь, управляет осенью. Шестая — Пей Ки, правит зимой и седьмая — Тьен Куань, в центре.

Энергия Большой Медведицы соответствует дням месяца следующим образом.

Большая Медведица и Три Непорочные Сущности

1. 1, 2, 5 дни месяца. Энергия впитывается в верхнее поле киновари на макушке. Верхняя непорочная сущность, Верхний Обогреватель.

2. 7, 9, 12 дни месяца — в среднем поле в сердце. Средняя непорочная сущность, Средний Обогреватель.

3. 15, 19, 23 дни — в нижнем поле в пупке. Нижняя непорочная сущность, Нижний Обогреватель.

Метод впитывания Энергии Большой Медведицы

Практикующий представляет созвездие Большой Медведицы, звезды — пурпурными, а соединяющую их нить — красной. Чувствует тепло, идущее от пурпурного цвета. Практикующий видит себя и дыхание 7 звезд, проникающее в водяной цветок. В центре цветка находится водоем в 1000 миль, нефритовые горы, огромная терраса длиной в тысячи акров и красное дерево с пурпурными цветами. Он теряет осознание себя внутри цветка.

Эта практика называется «отказ от малого во имя большого» или «изменение без следа».

Этот метод считается высшим переживанием медитации звезд и практиковался некоторыми из великих бессмертных.

Весенняя практика

В день весеннего равноденствия, после практики Внутренней Улыбки, поздно ночью повернитесь на восток, постучите зубами 30 раз и с закрытыми глазами посмотрите на 3 дворца тела с их 3 непорочными детьми, 4 управителями и представьте себя в центре них.

Выдохните пурпурное дыхание и поднимитесь к первой звезде Большой Медведицы, с умом Ян. Эта звезда является духом востока и весны. В течение 30 минут практикующий представляет себя на звезде, выдыхающим пурпурный свет. Спустя некоторое время практикующий видит дворец 3 истинных высших существ востока в #1-й звезде Ян ума. Во дворце юный ребенок зеленой тайны (весна) дает практикующему истинный свет. Это небесный мост.

Большая Медведица и Зародыш

Большая Медведица воздействует на всё, что связано с процессом роста. Звезды открывают 7 отверстий зародыша и дают ему жизнь.

9 звезд (включая невидимые) связаны с превращениями, которые происходят в Трех Обогревателях в процессе совершенствования. Девять — также является числом Величайшей Ян.

Создание Тонкого тела с помощью Астральной Энергии

Этот метод позволяет спустить в каждый из органов различных астральных ангелов детей и дать им жизнь. Этот метод мало-помалу создает тонкое тело. То же самое делается с помощью алхимического метода постепенного привнесения прозрачности в каждый из Трех Обогревателей.

Путешествие на Большую Медведицу без Тела

Путешествие на Большую Медведицу проводится в дни солнцестояний, равноденствий и первые дни каж-

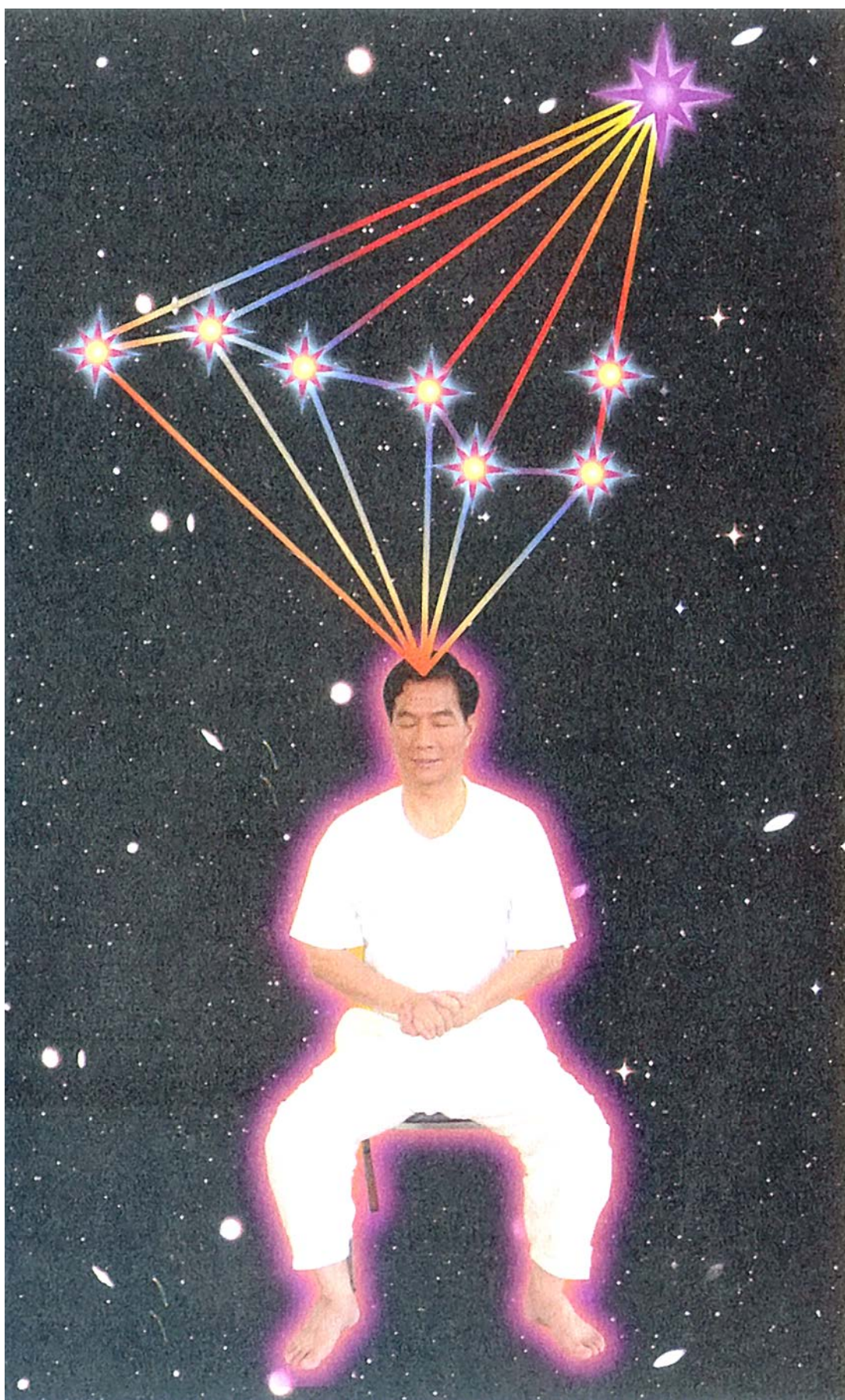


Рис. 22. Энергия Звезд (Полярная Звезда и Большая Медведица).

дого времени года. Практикующий видит три великих сущности и появление новорожденных. Он садится напротив каждого. Главной целью является ощутить выход из физического тела.

Делайте то же, что при собирании энергии Луны. Втягивайте только энергию Полярной звезды (над Большой Медведицей).

D. Энергия растений и деревьев

Время проведения практики: дневное время. Не практикуйте ночью, так как в это время растения поглощают энергию. Выбирайте только здоровые деревья и растения.

Упражнение. Сидите тихо и старайтесь ощутить энергию растения или дерева. Втягивайте энергию через ладони, третий глаз, пупок, солнечное сплетение, выброшенную вовне жемчужину или окружающую вас ауру. Вдохните и втяните энергию через эти точки. Храните ее в промежности или на задней стороне коленей.

1. Втягивая энергию через ладони, направляйте ее по положительным и отрицательным маршрутам рук. Если растение или дерево — небольшое, используйте руки для втягивания энергии. Для деревьев покрупнее используйте ауру, расширьте свою ауру и окружите ею дерево, разрешая ауре дерева окружить вашу.

2. Животные относятся к низшему плану (земля). Растения относятся к среднему плану — поверхность земли. Деревья занимают место где-то посередине между небом и землей. Поэтому они обладают и энергией небес, и энергией земли. Даосы стремятся походить на деревья, символ долголетия и пример объединения неба и земли. Энергия деревьев и растений поглощается жемчужиной.

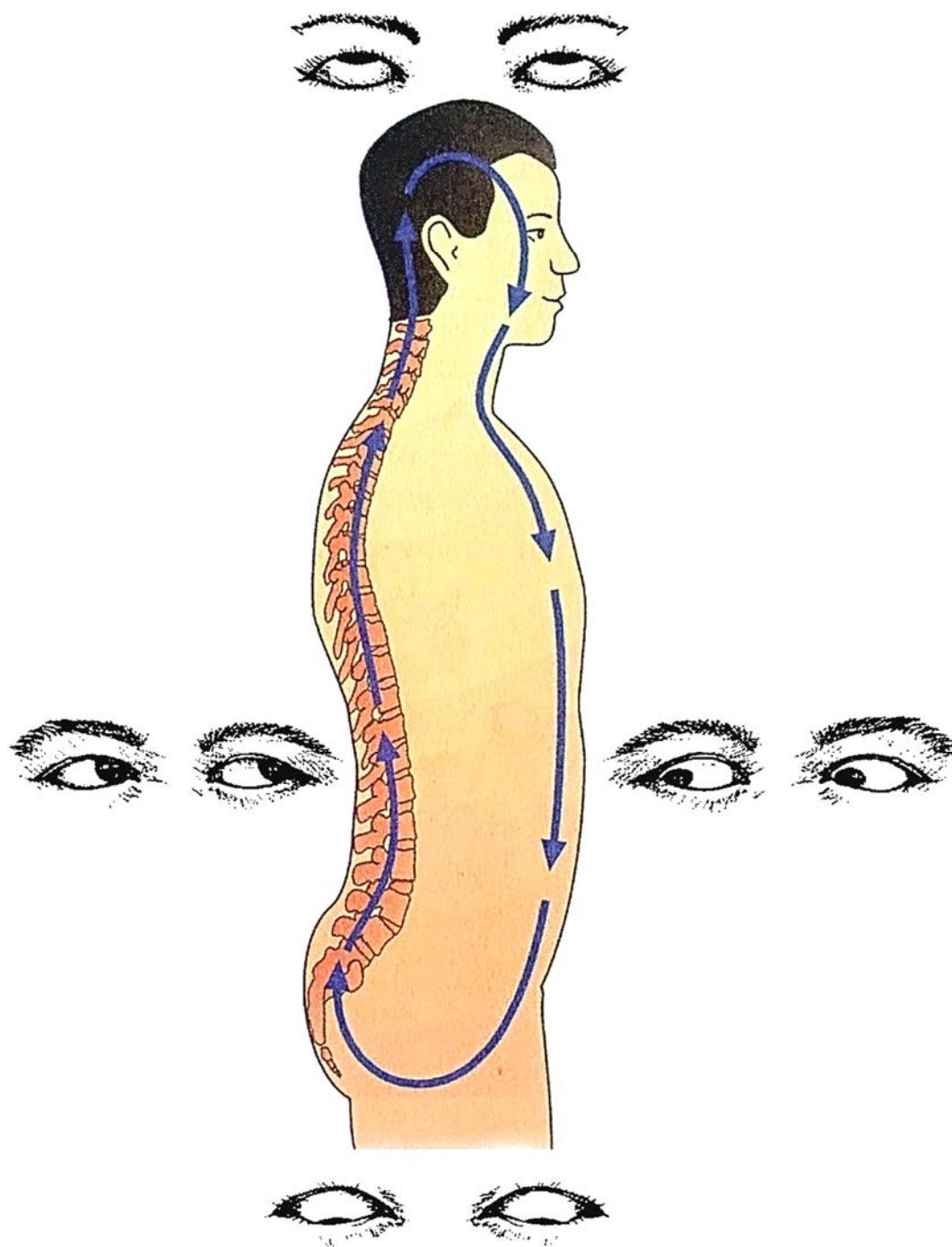


Рис. 23. Энергия Растений и Деревьев.

L. Окончание медитации: Поворот Колеса Закона

Любая медитации Кань и Ли должна заканчиваться формулой, представляющей собой собирание рафинированной энергии в пупочном котле, чтобы ее можно было использовать в следующих медитациях, включая высшие уровни.

На этой стадии для движения энергии, созданной в медитации, по Микрокосмической Орбите в котел, расположенный за пупком, используются глаза.



*Рис. 24. Окончание медитации:
Поворот Колеса Закона.*

1. Создайте пул сексуальной энергии в промежности. Глядя прямо вперед (с закрытыми глазами), представьте циферблат часов, смотрите в центр.

2. Посмотрите вниз (6.00) и тяните сексуальную энергию вверх по спине. Пар пойдет вверх, увлекая с собой сексуальную энергию.

3. Посмотрите из промежности вправо вверх (3.00) и подтяните энергию в точку T-11, там она начнет перерабатываться.


4. Переместите взгляд на макушку (12.00) и тяните энергию туда, чтобы подвергнуть дальнейшей переработке в шишковидной железе.

5. Из макушки посмотрите налево (9.00) и тяните энергию вниз через язык или по пронизывающему каналу в котел (за пупком). Энергия будет запасаться в котле. Четыре направления составляют один круг.

6. Вы должны сделать не менее 36 кругов. Можно сделать 4 цикла по 6 кругов в каждом, отдыхая в перерывах между циклами на три счета. Можно сделать два цикла из 12 кругов, и перерыв на 6 счетов. В любой схеме сумма числа кругов и счетов в перерывах должна быть равной 36. Со временем пар начнет подниматься вверх, независимо от вашего счета, но, тем не менее, продолжайте ходить по кругу, чтобы гарантировать попадание пара в котел.

7. Если у вас есть время, сделайте четыре цикла из 75 кругов с отдыхом на 15 счетов между циклами; или два цикла из 150 кругов (отдых в течение 30 счетов); или 360 кругов подряд. (В любом случае общее число кругов и промежутков дает 360, что представляет собой максимально возможное число кругов в этом упражнении.)

Если времени мало, сделайте 7 циклов, отдых на 3 счета, потом 15 циклов, отдых на 3 счета и закончите 7 циклами.



*Высочайшие
Практики Кань и Ли
Собрание Космического Света*

Этот раздел книги содержит инструкции медитаций конечных Кань и Ли, Величайших Кань и Ли. Суть наивысших практик Кань и Ли — установка котла в сердечном центре и последующая очистка Души и Духа. Именно в сердечном центре проводятся наивысшие практики Кань и Ли. Центральная формула — это соединение энергий в сердечном центре, включая макро- и микрокосмическую энергетику.

Введение

Величайшие Практики Кань и Ли

ГДЕ-ТО ТАМ, НА НЕБЕСАХ горит Полярная звезда. Ночью хорошо видно, что она расположена выше всех звезд ковша Большой Медведицы. Она светит прямо над Северным Полюсом под углом 23.5 к земной оси. Для навигаторов она служит надежным ориентиром в путешествиях. В принципе, Полярная звезда — это обычная звезда, каких мириады на небе, но для даосов — это тот центр, вокруг которого движется все мироздание. Ее называют Тиан Шу или Тай И, Великая, Пурпурная Роза, даже Ци Гонг, место обитания Бессмертных, потому что даосы полагают, что Полярная звезда — это ворота на небеса.

Но если есть Вселенная там наверху, то и в человеческом теле тоже должна жить своя вселенная. Для китайцев, тело — это Вселенная в миниатюре. «Что наверху, то и внизу». Если что-то случается наверху, то же происходит и внизу. Поэтому они разбили человеческое тело энергетические зоны и меридианы, окружающие центр, и сопоставили планеты и знаки зодиака различным его частям. Центр человеческого тела называли Тан-тьеном, или «энергетическим полем».

Идея центральной оси — Полярной звезды на небе и Котла в теле — это основа даосской философии и алхимических практик. Достичь центра тела, открыть Тан-тьен; достичь центра небес, пройдя через Полярную звезду. Оба эти центра — ключи к сердцу истинного Дао, Ву Чи, первичной пустоты, породившей Небеса и Землю.

Достижение небес и/или достижение бессмертия без прохождения многочисленных реинкарнаций — мечта каждого даоса. В течение столетий даосы искали

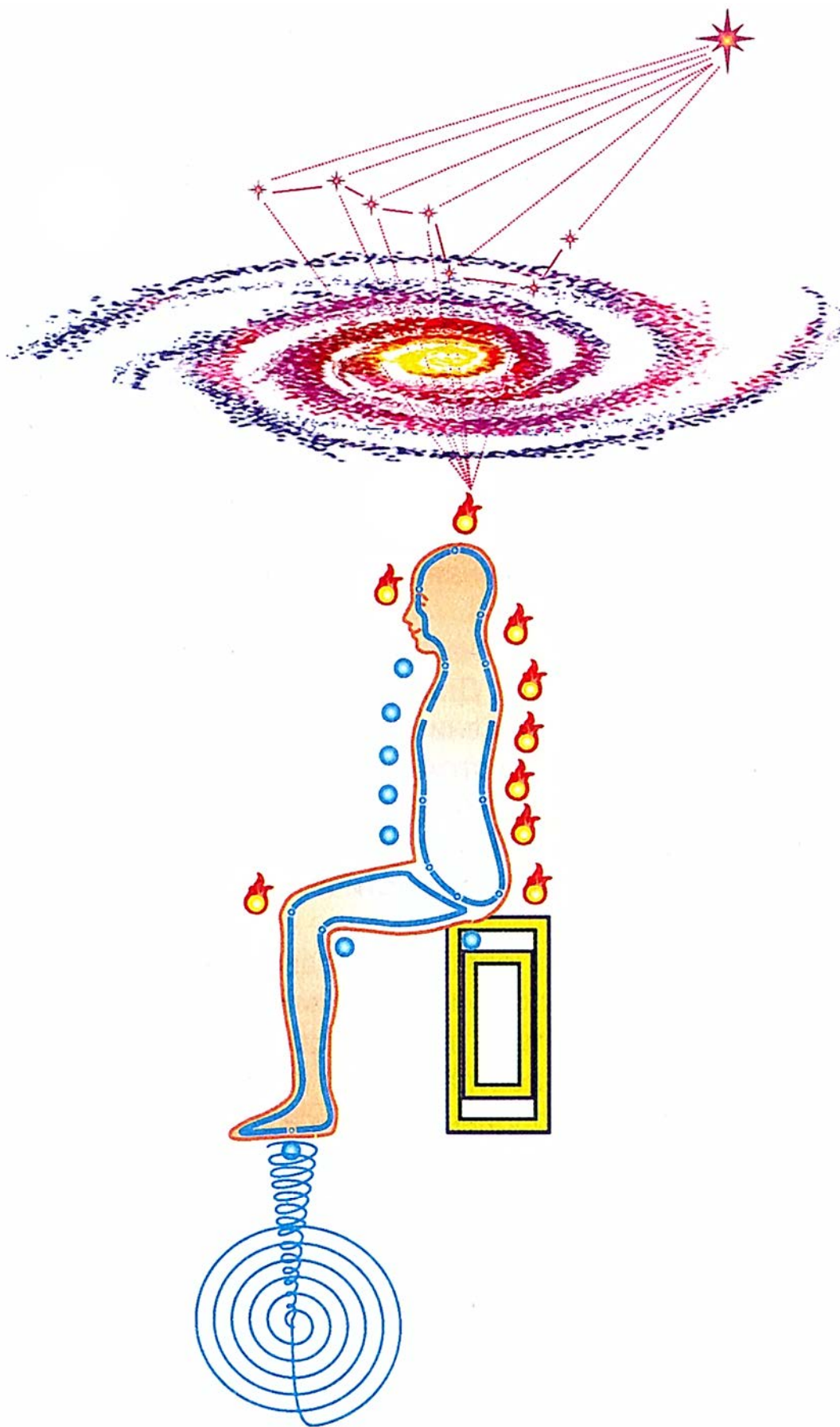
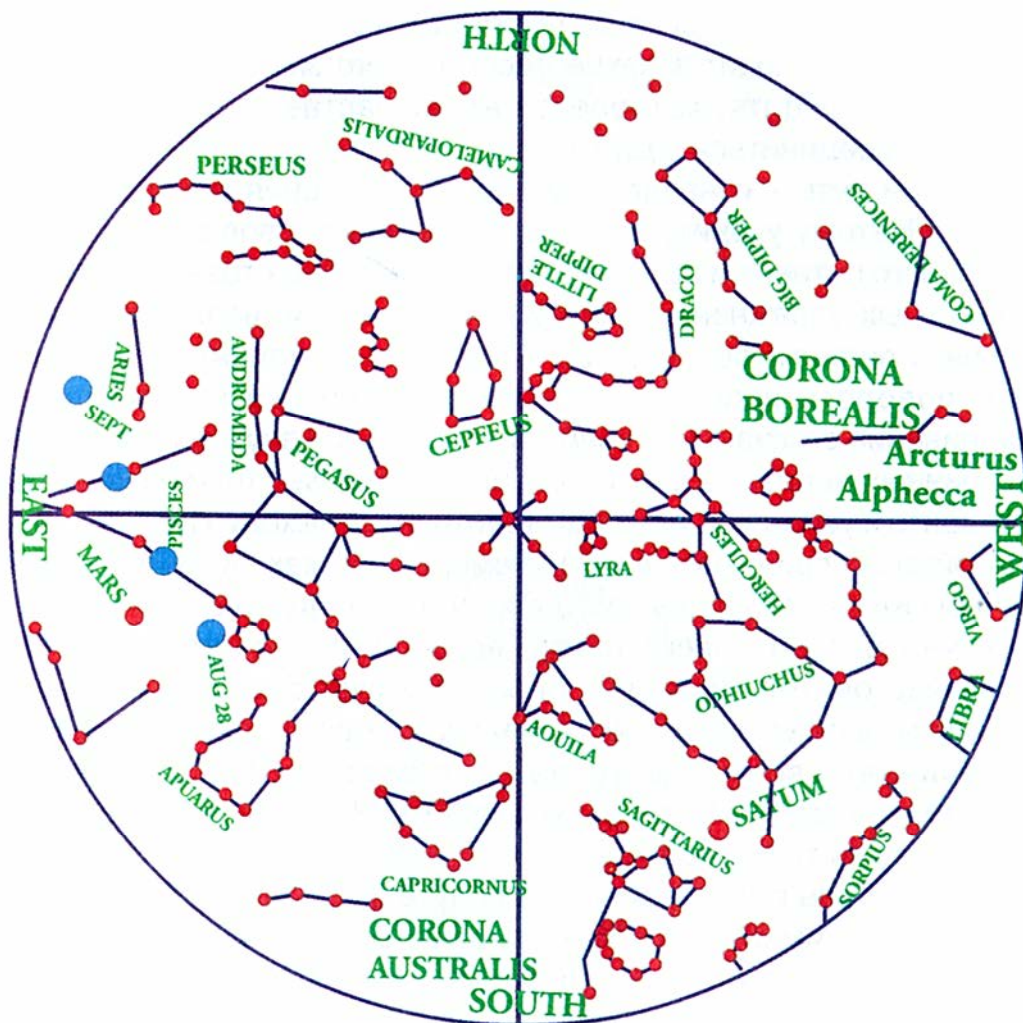


Рис. 1. Соединение с Землей и Полярной Звездой при открытии Микрокосмической Орбиты.

ответ на вопрос, как стать бессмертным. Одна школа шла через внешнюю алхимию, сплавляя и смешивая металлы, элементы и травы в попытках найти философский камень, который принесет людям бессмертие. Другая школа опиралась на внутреннюю алхимию — сплавление энергий человеческого тела, в результате которого появляется духовный зародыш, способный существовать вечно и осуществить внутренний полет к Источнику вне времени и пространства.



*Рис. 2. Центральная ось —
Полярная Звезда на Небосводе.*

Школа внутренней алхимии для достижения бессмертия требует от практикующего соблюдения диеты,

регулярных занятий и медитаций, воспитания добродетелей. Для одних практикующих цель заключается в безусловном достижении бессмертия духа и желательном бессмертии физического тела, т.е. вечная жизнь на земле и существование за ее пределами. Другие полагают, что физическое бессмертие недостижимо, поэтому они стараются просто оттянуть момент физической смерти.

Никто точно не знает, как даосы пришли к своим знаменитым на весь мир практикам и открыли энергетические линии тела. Но абсолютно точно известно, что для них медитация — это не «сидеть тихо и ни о чем не думать». Наоборот, это активное перемещение энергии по каналам и органам, при этом энергии тела смешиваются с энергиями космоса, и происходит зачатие бессмертного зародыша и рождение божественного дитя, которое затем вырастает в духовное тело, способное соединиться с Дао.

Даосский путь к изначальному месту рождения непрост и полон загадок. Поэтому ученику необходимо укрепить свое здоровье путем правильного питания и дыхания, приема целебных трав и выполнения специальных упражнений для продления жизни, ведь нужно успеть сотворить пилюлю бессмертия. Необходимо омолаживать организм путем поворота вспять энергетического потока (как, например, накапливание сексуальной энергии для питания внутренних органов и эндокринных желез), развить способность «wu-wei» (или бездействия), опустошить и успокоить ум и подготовиться к переходу. Надо правильно и спокойно воспринимать мысль о смерти, так как физическое тело в конечном итоге — это лишь сосуд для перехода души в иные миры.



Рис. 3. Необходимым является обновление тела посредством изменения течения энергии.

Конечно, даосы не прекращают медитаций после того, как отмирает их физическое тело, наоборот, они расширяют бессмертный дух для изучения микро- и макрокосмоса. Как и физическое тело, бессмертный дух начинает свое существование с зародыша, который затем появляется на свет и растет, если его питать. Впоследствии он обретает способность жить самостоятельно.

Практики Кань и Ли — это даосский путь к духовному бессмертию и внутренней алхимии. Существуют различные версии этих практик, так как процесс трансформации всегда был покрыт завесой тайны. Мастер Мантак Чиа — первый на свете даос, открывший эти практики западному миру*.

С годами разные практики Вселенского Дао развивали различные версии этих форм. Но все мы начинаем с одной точки. Ниже в виде конспекта изложены наивысшие практики Кань и Ли, как им учит в Центре Целительного Дао Мастер Мантак Чиа.

Величайшие Кань и Ли

Буквально, Кань и Ли означает — Вода и Огонь. В даосской алхимии значение каждого слова зависит от уровня медитации, которую вы проводите. В упражнениях эти термины обычно относятся к тем поворотам энергии (горячая/огненная и холодная/водная), которые вы производите в своем теле для алхимических трансформаций. Здесь еще нет указания на связь с органами и железами, т.е. с почками и сердцем. И нет указания на чистые энергии Инь и Ян, олицетворением которых являются Вода и Огонь.

* Весьма спорное утверждение, ибо Лу Куань Юй ранее написал книгу по даосской йоге — прим. оцифр.

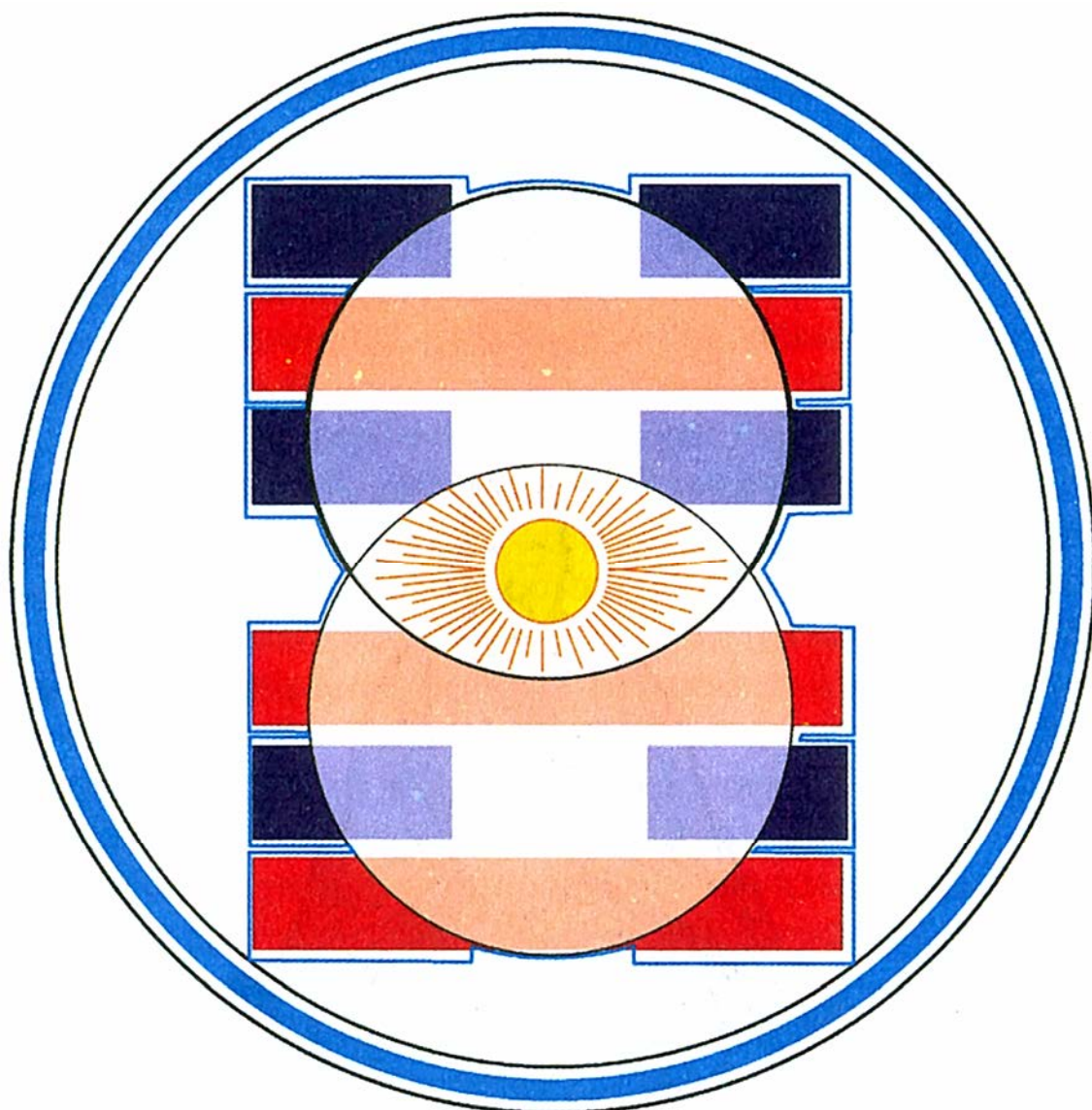


Рис. 4. Величайшие Кань и Ли.

Вода и Огонь становятся проявлением иньских и янских энергий после того, как они проявили себя в какой-либо энергетической форме и функционируют где-то между экстремальными полюсами — Земля/материя и Небеса/дух. Мы рассматриваем тело не как чистую материю, а как энергетические эманации физического — ци, эмоции, характер и сексуальная энергия. Мы поворачиваем вспять и даем слиться воедино Воде и Огню, чтобы растворить все дуальные формы, ограничивающие наш духовный рост.

На даосском пути к себе нам могут встретиться застывшие шаблоны (в теле или мозге), препятствующие

нашему развитию. Как истинные даосы, мы с ними не боремся, а просто определяем их принадлежность к тому или иному полюсу и РАСТВОРЯЕМ.

В начальных практиках Кань и Ли мы меняли местами Воду и Огонь (Котел и Печь) в нижнем Даньтяне, расположенном между пупком и точкой Минь-мэнь. Собирали энергию Ци и формировали жемчужину, а затем наполняли ее энергией дерева/грома из печени, тем самым, заноса семя в нашу душу.

В высших практиках Кань и Ли мы поднимали Котел в солнечное сплетение, или Желтый Двор. Мы вводили новые виды энергий Воды и Огня, внешние и внутренне. Мы смешали семя в жемчужине с энергией Земли из селезенки, в результате чего образовался духовный зародыш. Процесс пропаривания очищает органы и помогает достичь состояния пустоты, он также смягчает и чистит пронизывающий канал, что помогает перемещению зародыша к сердцу.

В наивысших практиках Кань и Ли мы двигаем Котел вверх к сердцу в точку, известную как средний Даньтянь, или Дворец Киновари. Мы вновь обратим вспять и сольем воедино новые и более тонкие энергии Воды и Огня. Духовный зародыш получит третий важный алхимический ингредиент — шэнь — наш дух, или высшее сознание, обитающее в Хрустальном Дворце. Если все сделано правильно, то в сердце, как в материнской утробе, в море блаженства родится наш внутренний ребенок.

Мы также соберем внутренний свет в Малую Пилюлю и затем в Большую Пилюлю Бессмертия, которые относятся к тем уровням космического сознания, которые достижимы только из расширенного сердечного центра. Тогда Святой Дух спускается, чтобы обсеменить Котел.

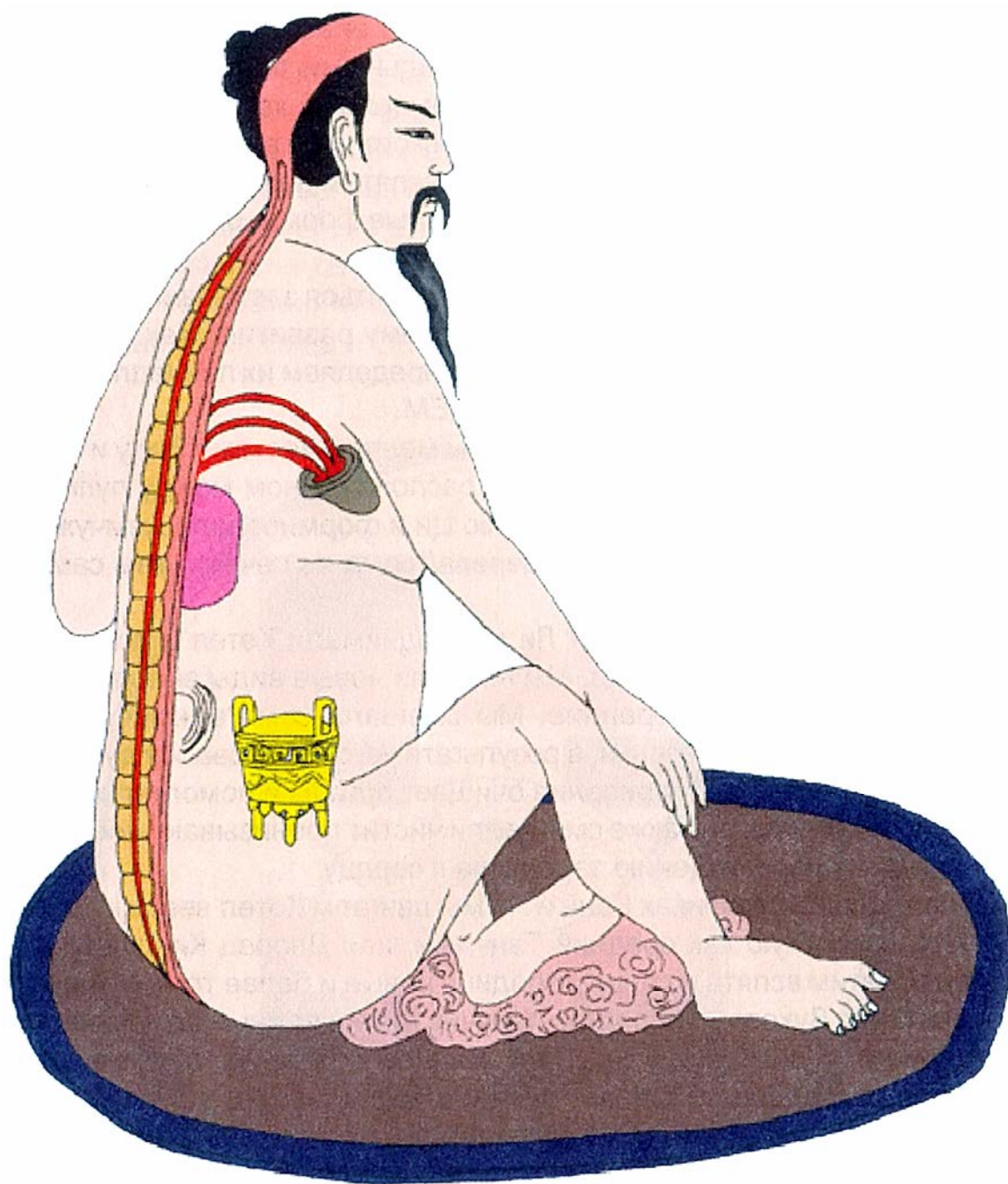


Рис. 5. Величайшие Кань и Ли подняли Котел в солнечное сплетение.

Мы продолжим обращаться к внеземным источникам силы — луне, солнцу, планетам, созвездиям, и особенно к Большой Медведице и Полярной Звезде — чтобы напитать наше Внутреннее Дитя и подготовить его к бессмертию. В наивысших практиках Кань и Ли мы используем Воду и Огонь для растворения границ, выстроенных нашим эго/умом для разделения внутренне-

го мира и внешнего пространства. Мы путешествуем к самым дальним точкам Вселенной, чтобы вернуться в свой собственный Дань-тянь.

Практика включает три части: основную формулу (подготовка), собственно практику и дополнительные практики.

А. Основная Формула (Подготовка)

Часто спрашивают, как подготовиться к высшим практикам Кань и Ли.

Какого-либо специального упражнения не существует, но нужно регулярно чистить свое энергетическое поле с помощью медитации сплавления. В высочайших практиках Кань и Ли идет тонкая работа с энергией, поэтому нужно обладать спокойным умом и чистым добродетельным энергетическим телом, чтобы уловить эти тонкие космические частоты и приступить к алхимическим превращениям.

Если вы живете напряженной городской жизнью, вам нужно регулярно, если не каждый день, практиковать Сплавление I и II и, если время позволяет, Сплавление III. Эти упражнения восполняют основные переходные и энергетические потребности духовных практик и чистят каналы (Управляющий, Оплодотворяющий, Опясывающий и Проникающий), а продвинутые уровни Сплавления позволяют подсоединиться к энергиям окружающего пространства.

Вся проблема — во времени. Не у всех и не всегда есть свободное время. Как внедрить в нашу бурлящую жизнь новые экзотические практики? На самом деле, все дело в самодисциплине и умении расставлять приоритеты. Достаточно пожертвовать всего лишь несколькими вещами — футболом, видео, вечеринкой или послеобеденным сном в воскресенье.

Ученики целительного Дао следуют вполне гибкой программе. Помимо Сплавления, они не менее двух раз в неделю занимаются Тайчи и Цигун Железная Рубашка. Практики Кань и Ли способны «унести» практикующего в иные пространства, особенно во время процесса растворения, поэтому важно дополнять их укоренением. Сбалансированность очень полезна для физической и духовной энергии, а также для восходящей/земной и нисходящей/небесной. Питание тоже должно быть сбалансированным.

Примечание. Всегда придерживайтесь одного хорошего правила — делайте только то, что не вызывает дискомфорта, не спешите в высшие практики, если не чувствуете, что готовы. Вы сами поймете, когда можно будет начать. Если вы не уверены в себе, позвоните тому, кто уже практиковал на вашем уровне. Поддерживайте связь с другими учениками Дао и делитесь опытом.

Если вы еще не усвоили начальные и высшие практики Кань и Ли, то нет смысла приступать к наивысшим, так как каждая последующая практика базируется на предыдущей. Дилетанты только зря потеряют время, пытаясь выучить формулу. Без самодисциплины и ежедневных медитаций, формула — пустой звук. Если вы уже подзабыли начальные и высшие практики Кань и Ли, потренируйтесь несколько недель прежде, чем приступить к наивысшим практикам.

Никогда не занимайтесь черной магией. Это означает — НЕ ставьте своему духовному ребенку цели получить богатство или власть над другими людьми. Это его испортит и заведет в тупик ваше духовное развитие. Ваше внутреннее дитя ищет Бессмертия Дао, а мирские ценности находятся совершенно в другом месте.

Если вы чувствуете дискомфорт, еще раз прочитайте это руководство или позвоните в Центр Целительно-

го Дао. Помните, Дао — это радость, юмор, сострадание, простота, ву-вэй (терпеливое ожидание) и здоровая непривязанность. Наслаждайтесь практиками, дайте всему случиться самому, запаситесь терпением.

В. Собственно Кань и Ли

Суть наивысших практик Кань и Ли — установка котла в сердечном центре и последующая очистка Души и Духа. Именно в сердечном центре проводятся наивысшие практики Кань и Ли. Центральная формула — это соединение энергий в сердечном центре, включая макро-и микрокосмическую энергетiku. Поэтому важно уделять этой трудоемкой, но радостной практике достаточно времени.

Печень Ж.пузырь Дерево Зеленый Дракон	Легкость Дерево Четв. Чиао	Вода Пятница Канг	Земля суббота Оии	Хорошо для кишечника воскр. Солнце Четверг Фанг	Понед. Хоин	Огонь вторник Вей	Среда вода Джи	31 звезда энергия продуктивная лучи глубокие зеленые
Почки М.Пузырь Вода Черная Черепаха	Четверг Дерево Доу	Металл огонь Х Ну	Земля суббота Х Ну	Не хорошо начинать новое Четверг Х М Воскр. Зу	Понед. Х М Ви	Вторник огонь Шин	Среда вода Би	35 звезд энергия деструктивная лучи темные или черные
Легкие Тол.Кишеч. Металл Белый Тигр	Запад Четверг Дерево Квей	металл Пятница Лоу	Суббота земля Вей	Воскр. Х W хорошо для удаления Препятствия Мао	Понед. М Пи	Вторник огонь Х Коу	Среда М Шен	51 звезда энергия вяжущая лучи белые
Сердце Тон.Кишеч. Огонь Красный Фазан	Юг Четверг дерево Джинг	Металл пятница Куол	Земля суббота Лиу	Воскр. Im Im наслаждение Хсинг	Понед. IM Чанг	Вторник Are Х Яи	Среда вода М Чен	54 звезды энергия поддерж. лучи красные

Рис. 6. Двадцать восемь созвездий.

С. Дополнительные Практики

Эти практики нацелены на то, чтобы собрать как можно больше энергии извне и из недр нашего тела для реализации алхимических процессов. По мере их освоения вы подключите их к практикам предыдущего раздела. Но их также можно практиковать и в качестве самостоятельной дисциплины.

Все перечисленные выше практики будут объединены в одну формулу для индивидуальных и групповых занятий в течение последующей недели.

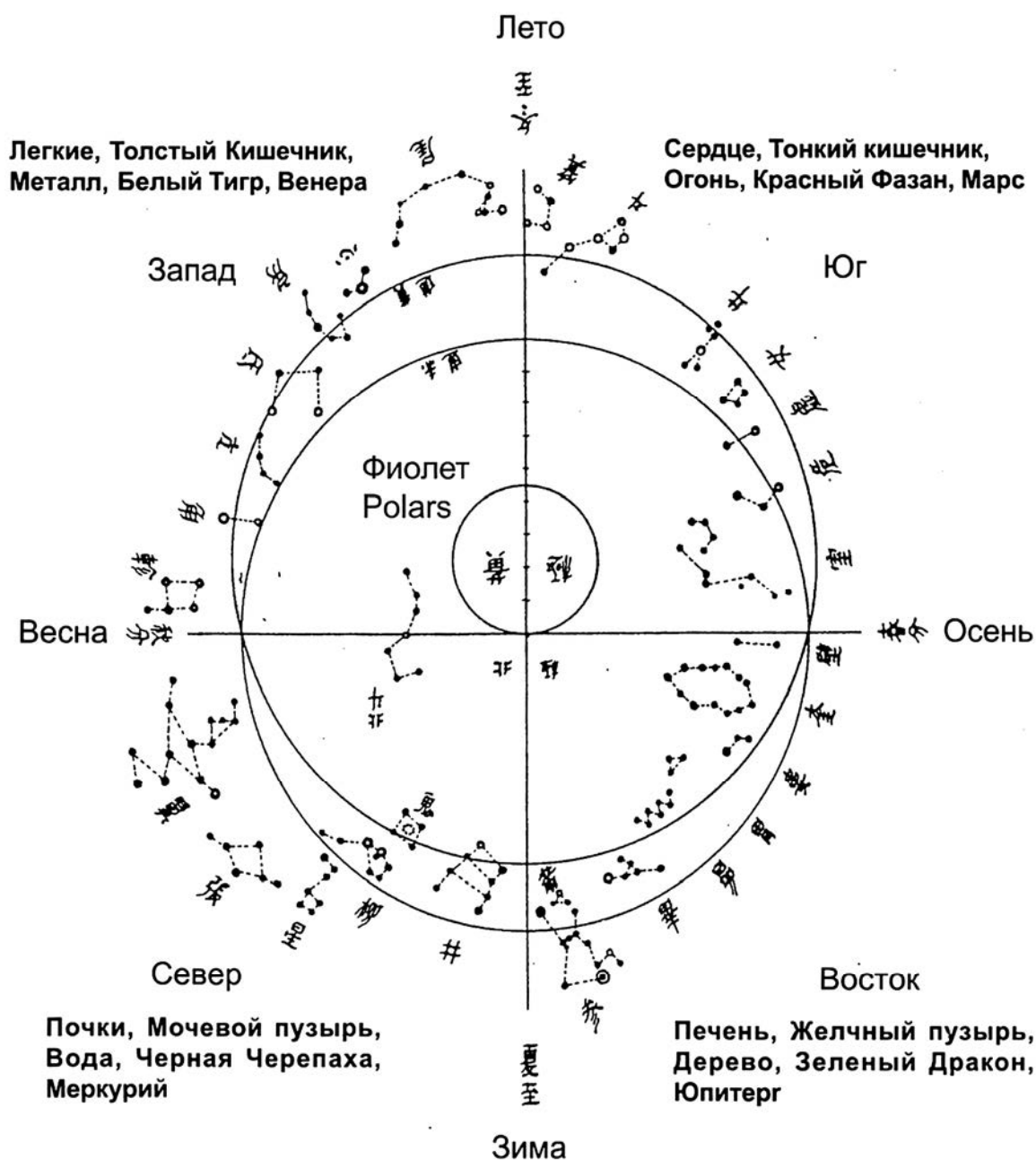


Рис. 7. Полярная звезда — Большая Медведица — 28 созвездий.

Обзор Наивысших Практик Кань и Ли

А. Упрощенная Базовая Формула

Как уже отмечалось выше, необходимо регулярно практиковать Микрокосмическую орбиту, Железную Рубашку (особенно Железную Рубашку I), Целительную Любовь и Тайчи Цигун I. Важно также повторить Сплавление I, II и III перед тем, как приступить к освоению наивысших практик Кань и Ли.

Предлагаемое расписание занятий:

Утром — Сплавление. Кань и Ли — после обеда и вечером. Железная Рубашка и Целительная Любовь (яичниковое/тестикулярное дыхание, яичниковое/мошное сжатие и Большое Вытягивание) с последующим уроком Тайчи Цигун — 2–3 раза в неделю.

В практике Сплавления лучше начать с очистки негативных эмоций (Сплавление I) и создания жемчужины. Затем следует Цикл Созидания (медитация на добродетелях из Сплавления II), очищение пронизывающих и опоясывающих каналов (также из Сплавления II), медитация микрокосмической орбиты, три плана (выброс жемчужины через Промежность/Журчащий Ручей на землю, через третий глаз — Космический план и через макушку — Вселенский план). Далее идет выброс микрокосмической, пронизывающей и опоясывающих орбит по трем направлениям (из Сплавления I и, если позволит время, из III): Большой мост, Каналы Большого регулятора и техники Прорезания. По мере освоения и привыкания к перечисленным выше техникам, время, которое потребуется на практику, сократится до 25–45 минут. Но если подключить продвинутые практики

Сплавления I, например, Призыв Земной силы для укрепления и защиты и Призыв Силы планет и звезд, практика займет не меньше часа, а то и двух.

Конечно, нельзя всем рекомендовать одно и то же. Если вы регулярно практикуете, вам не составит труда самим подобрать правильное сочетание формул и составить удобное для себя расписание. Каким бы оно ни было, не пожалейте времени для самоочищения и возвращения добродетелей после того, как создадите жемчужину.

Часто ученики больше времени проводят в позах Обхватывание дерева, Золотая урна и Золотая черепаха/Водный буйвол, считая, что этого вполне достаточно, чтобы добиться укоренения, необходимого в высших практиках. Вы сами должны определить для себя, какие позы вам больше подходят. Не занимайтесь костным энергетическим дыханием при подготовке к Наивысшим практикам Кань и Ли. Ци обладает различным смыслом и свойствами в зависимости от уровня практики, на высших уровнях вам придется мысленно передвигать ци внутри тела и паковать ци Земли в органы и фасции.

Ниже представлена подготовительная медитация:

1. Внутренняя улыбка (начинаем с глаз и омываем Целительным светом голову, шею, плечи, руки, туловище, бедра и ноги).

2. Сплавление:

а) Сформируйте 4 багуа (переднее, заднее, правое и левое).

б) Соберите и сбалансируйте негативные энергии со всех четырех сторон. Создайте Бессмертную жемчужину.

в) Цикл Созидания (медитация на добродетелях с использованием жемчужины, путешествующей по разным органам/фазам).

d) Очищение каналов (проникающие и опоясывающие каналы).

e) Микрокосмическая орбита (с использованием жемчужины).

f) Три Плана/Силы (выброс Жемчужины, Багуа, Микрокосмической орбиты, Проникающих и опоясывающих каналов через промежность, третий глаз и макушку).

g) Завершение медитации и собирание энергии (если другие практики не подключены).

В. Собственно Наивысшая Практика Кань и Ли

Центральным моментом практики является Слияние энергий в Сердечном Центре. Чтобы это осуществить, нужна база, часть которой нам удалось построить на предыдущих занятиях, а именно:

1. Активизация Черепной и Крестцовой помпы
2. Выравнивание сил трех треугольников
3. Слияние в котле

Теперь мы будем использовать эти практики на высшем плане. Постепенно, кирпичик за кирпичиком, мы выстраивали структуру, начиная с Внутренней улыбки, каждое полученное знание становилось базой для развития новых уровней сознания, необходимых в последующих практиках.

1. Активизация Черепной и Крестцовой Помпы

Основы этой практики были заложены на занятиях Цигун Железная Рубашка и Целительной любви. Эта техника позволяет раскрыть макушку за счет внутренней вибрации костей под воздействием микро-давления и выбросить Жемчужину/Душу/Дух. Было обнаружено,

что если сдерживать дыхание, череп начинает вибрировать, и кости черепа расходятся, обеспечивая раскрытие макушки для выхода Духа. Базовые упражнения для активизации Черепной и Крестцовой помпы (необходимые для выравнивания сил трех треугольников) представлены ниже:

- a) Сожмите зубы и посмотрите вверх.
- b) Прижмите язык к нёбу.
- c) Подбородок опустите вниз и слегка выдавите назад С7.
- d) Впалая грудь, округленные лопатки (мускулы не напряжены).
- e) Мягко сожмите ягодицы, анус и промежность.
- f) Вдохните, подтяните гениталии. Пошлите энергию вверх к макушке по спине, посмотрите вверх, проглотите слюну, когда почувствуете, что сила земли поднимается по вашему телу.
- g) Вверните ступни в землю (направление — в стороны).
- h) Выдохните и полностью расслабьте все мускулы.

Те, кто успешно освоил Железную Рубашку и Целительную Любовь, не должны иметь проблем с этими упражнениями. Практикуйте, пока не почувствуете, что все легко получается. Не перенапрягайте мускулы. Вы должны так расслабиться, чтобы ци беспрепятственно прошла по телу через все помпы. Работайте, чтобы активизировать помпы путем выстраивания структуры и мысленной концентрации.

2. Выстраивание Сил Трех Треугольников

Здесь техника такая же, как и при активации черепной и крестцовой помпы, за исключением нескольких моментов.

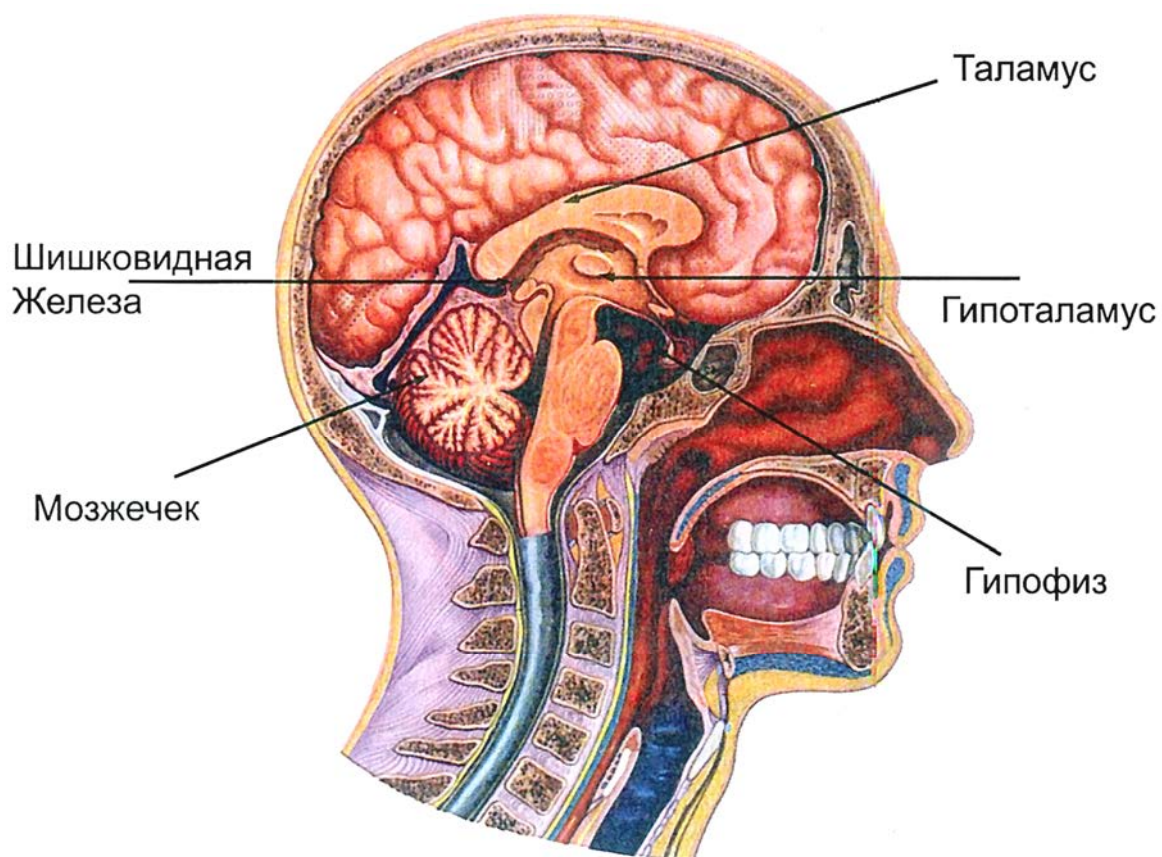


Рис. 8. Активизация Черепного и Котчикового Насосов.

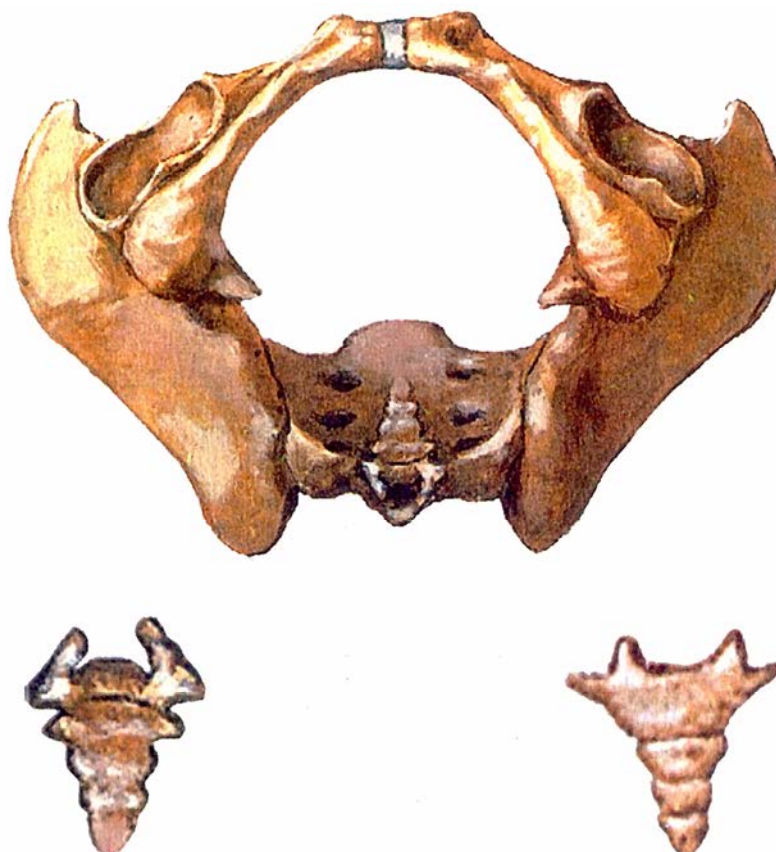


Рис. 9. Выравнивание Сил Трех Треугольников.

1) Первый Треугольник (Верхний, или Хрустальный Дворец) — Втяните челюсти/подбородок, тем самым, распрямляя Нефритовую Подушку. Мягко вытяните шею и откройте точку С7, чтобы выстроить их на одну линию с макушкой. Это также выровняет Хрустальный Дворец (Гипофиз, Шишковидная железа, Свод, Сосцевидное тело) на одну линию с сердцем (средний треугольник) и крестцом/копчиком (нижний треугольник).

2) Второй Треугольник (средний) — Дайте грудиने опуститься вниз, т. е. сделайте «грудь впалой». Это отодвинет Сердечный Центр и грудь (твердую кость, от которой отходят ребра) назад и выстроит этот треугольник на одну линию с Крестцом/Копчиком (нижний треугольник) и Хрустальным Дворцом (верхний).

3) Третий треугольник (нижний) — Изогните крестец и опустите копчик вниз, чтобы крестец оказался на одной линии с верхним и средним треугольниками, а копчик был направлен вниз в землю.

Практикуйте эти упражнения на выравнивание сил трех треугольников, пока полностью их не освоите. Интересно, что кости этих Трех Сил (подбородок, грудьна/мечевидный отросток, крестец/ копчик) имеют форму треугольников. Треугольные и острые кости способны выбрасывать и притягивать энергию более эффективно, чем круглые или плоские кости.

При выравнивании Сил Трех Треугольников легко видеть, что они создают что-то вроде стрелы, один конец которой направлен вверх к Полярной Звезде, а другой вниз к Земле. Таким образом, физическое тело, его энергии и технология становятся важным орудием для притяжения различных сил, выброса и сплавления энергий в пространстве между небом и землей. Ученик постепенно превращает свое тело в мощный инструмент, способный настраиваться с высокой точностью на чистейший источник.

3. Слияние в Котле

Сначала мы установили Котел в пупке, потом — в солнечном сплетении, сейчас мы перенесем его в сердце.

Для даосов Сердце (обычно пишется с большой буквы как обозначение выполняемых им функций) подобно мозгу содержит и реагирует на все эмоции. Очистить Сердце значит, убрать из него негативные эмоции. Контролировать сердце — это контролировать эмоции.

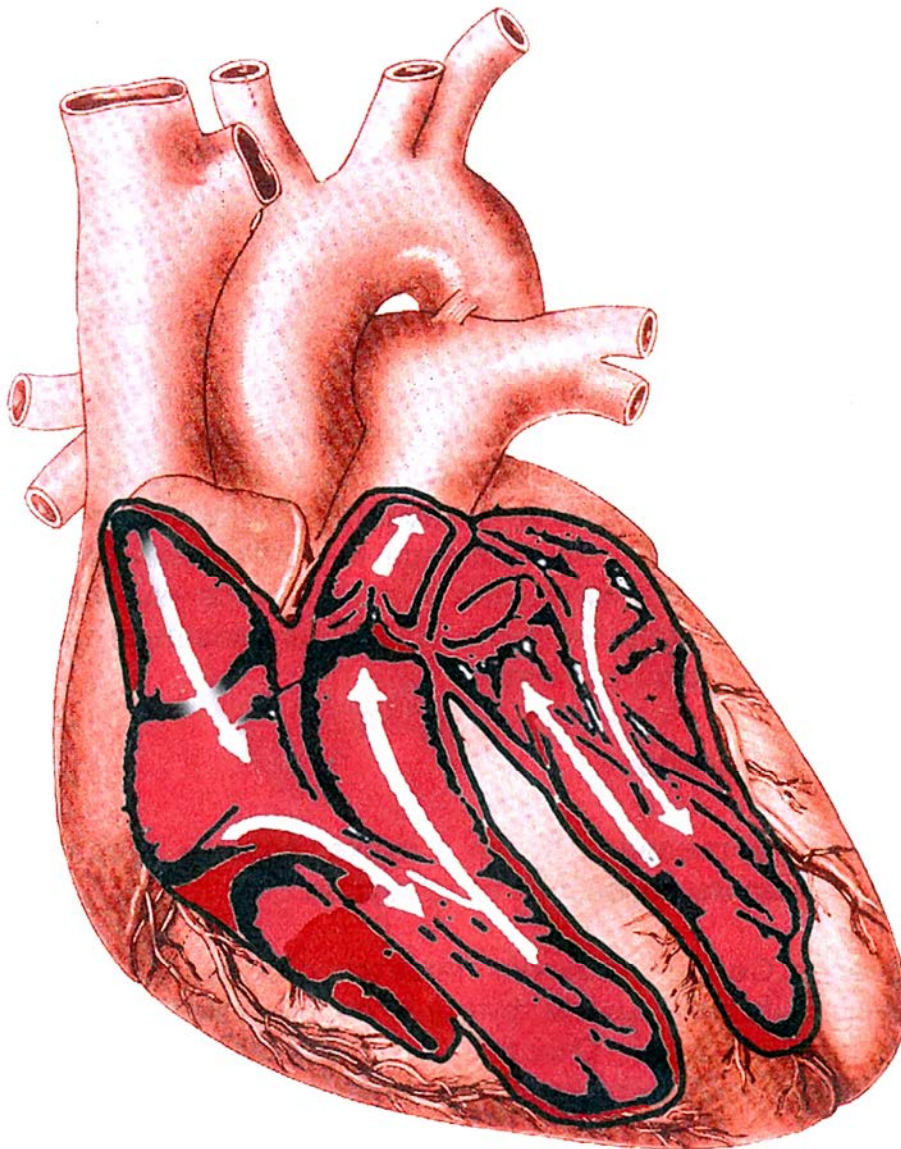


Рис. 10. Сердце контролирует циркуляцию крови для распределения питательных веществ и кислорода.

Сердце — сложная машина. Нам нужно знать, как оно работает, и какие функции выполняет (в эзотерических практиках, Восточной и Западной медицине). Оно контролирует: а) циркуляцию крови и распределение питательных веществ и кислорода, очистку и насыщение крови кислородом через аорту (солнце, ян), полую вену (луна, инь), правое предсердие, правый желудочек, левое предсердие, левый желудочек; б) канал Иньского Регулятора, с) канал Янского Регулятора, d) канал Янского Моста; е) канал Иньского Моста; f) опоясывающие каналы; g) пронизывающие каналы; h) микрокосмическую орбиту (управляющий и функциональный каналы); i) меридианы; j) нервы; k) кости.

Все электромагнитные токи проходят непосредственно через сердце. Электромагнитный ток связан с мозгом. Огонь в сердце и вода в почках балансируют сердце. Практика культивирования добродетелей и сострадания позволяет установить контроль над сердцем и увеличить ток. В противном случае сердце перегреется, а почки станут слишком иньскими. Сердце и почки — это повышающие трансформаторы и батареи нашего тела. Сердце и почки могут поглощать всевозможные электромагнитные энергии, существующие во Вселенной. Кровь циркулирует подобно электрической циркуляции в сердце и почках. Сердце является основным повышающим трансформатором и генератором нашего тела.

Вот несколько фактов о сердце. Оно бьется с частотой примерно 65–75 ударов в минуту, частота зависит от следующих факторов: возраста, физической нагрузки, пола, размеров тела, состояния здоровья и климата. Размером с кулак сердце имеет четыре камеры: правое предсердие (в него поступает кровь, лишенная кислорода, из верхней и нижней полых вен), правый желу-

дочек (он получает кровь из правого предсердия и посылает ее в легкие), левое предсердие (оно получает насыщенную кислородом кровь), левый желудочек (он получает насыщенную кислородом кровь из левого предсердия и закачивает ее в аорту). Оттуда кровь поступает в разные части тела. Приток крови в сердце регулируется системой клапанов и сокращений.

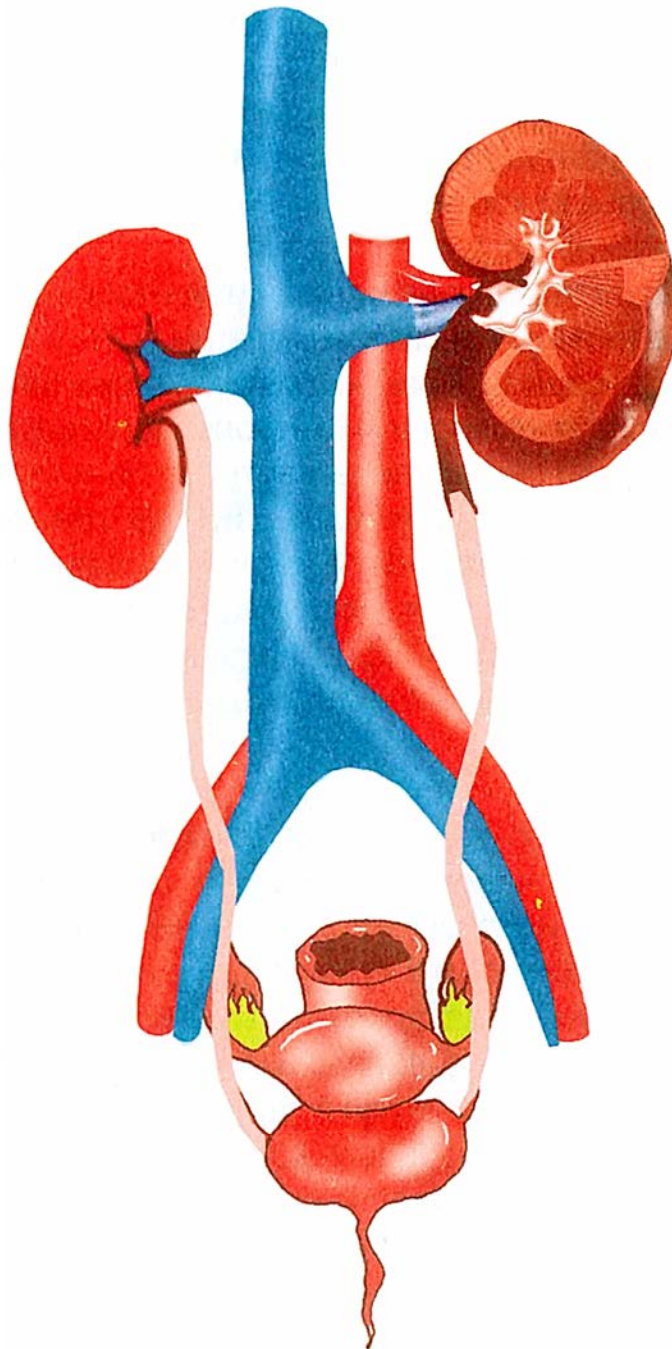


Рис. 11. Почки являются преобразователями энергии нижних отделов аорты и полых вен.

Упражнение: Ощущение полярных энергий сердца

Мысленно следуйте за током крови: по аорте (ян)

(а) от сердца и поллой вене (инь) к сердцу.

(b) Соберите электричество с обеих сторон головы, шеи, плеч, верхней части груди, рук, и соберите его в сердце. Почувствуйте заряжающую энергию.

(c) Как повышающие трансформаторы, почки трансформируют энергию нижних ветвей аорты и поллой вены. Мысленно направьте поток крови из нижней части ног вверх к почкам и почувствуйте, как почки зарядились электричеством. Направьте энергию назад к сердцу.

Упражнение: Ощущение момента пустоты

(а) Следуйте за током крови, входящей в правое предсердие из верхней и нижней поллой вены. Кровь, поступающая в сердце с периферии, голубая.

(b) Следуйте за током крови, входящей в левое предсердие из легочной вены. Кровь, насыщенная кислородом легких, красная.

(c) После того, как кровь входит в предсердия, наступает релаксация. Оба клапана открыты, и кровь проходит в левый и правый желудочки.

(d) Левый и правый желудочки сокращаются, закрывая клапаны. Правый желудочек накачивает отработанную кровь в легочную артерию, а левый качает насыщенную кислородом кровь в аорту и затем во все остальные участки тела.

(e) Опять наступает момент пустоты (релаксации) между ударами сердца (сокращениями). Именно этой секунды пустоты мы и должны дожидаться.

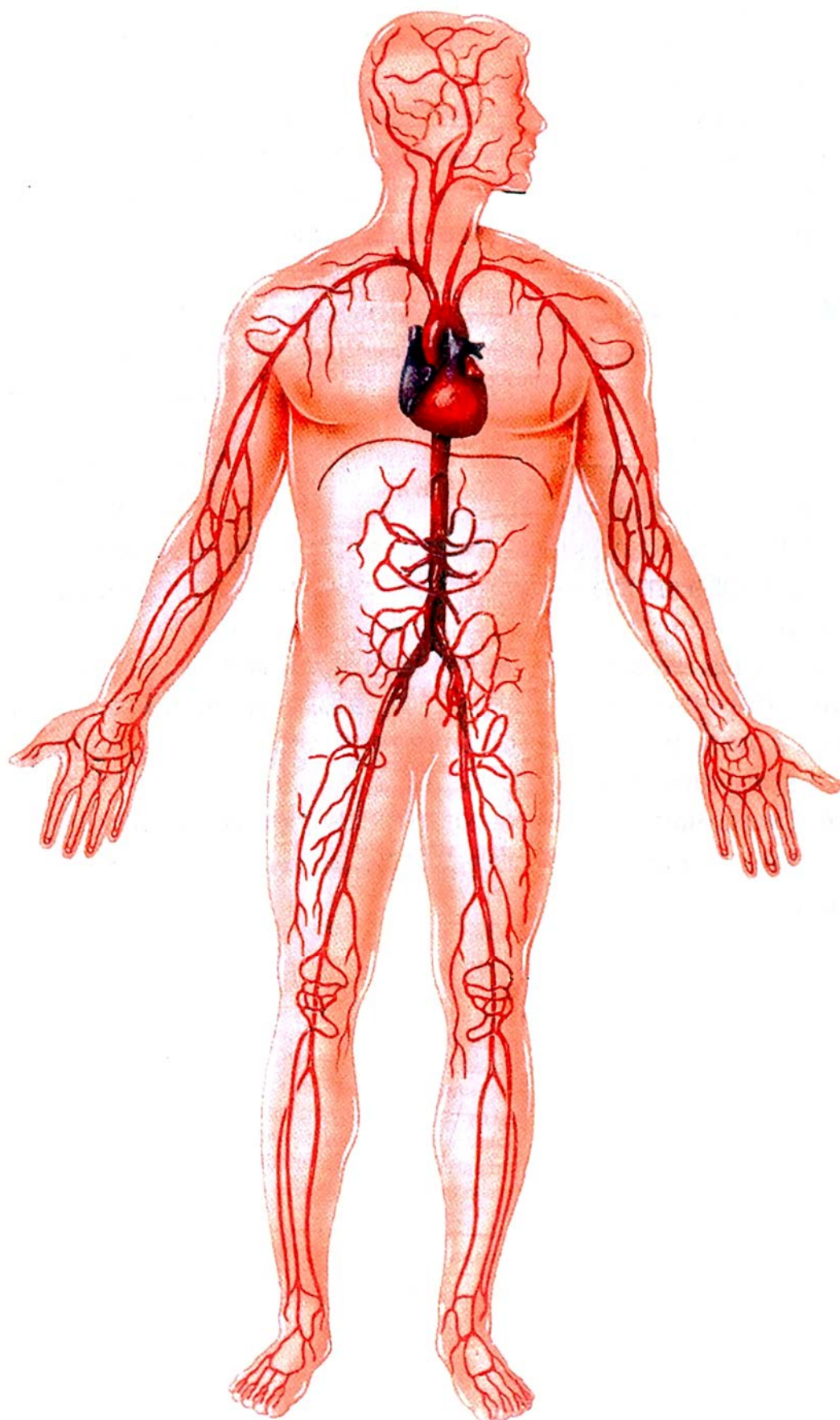


Рис. 12. Сердце и основные сосуды кровеносной системы.

Упражнение: Активизация спирального закручивания Небес и Земли

(a) Закручивайте нисходящий поток из Хрустального Дворца в сердце по часовой стрелке. Затем раскрутите его в противоположном направлении.

(b) Закручивайте восходящий поток из Земли в промежность против часовой стрелки.

4. Слияние энергий в сердечном котле

Будем использовать те же Пронизывающие каналы, что и ранее: левый, правый и центральный или фронтальный, задний и центральный. Но помните, что:

(a) Нужно использовать не только холодные/водные энергии почек и сексуальных органов и огненные/горячие энергии надпочечников, вилочковой железы и сердца, но и другие энергии. Человеческая сила (Третий глаз) и Силы Вселенной (Макушка) сходятся вместе в Хрустальном Дворце. Энергия Земли (Промежность, Журчащий Ручей) соединяется с холодной/водной энергией в промежности.

(b) Теплые энергии ладоней, рук, плеч, верхней части грудной клетки, шеи и головы можно добавить в Хрустальный дворец перед тем, как они попадут в Солнечное сплетение.

(c) Холодные/водные энергии Земли, ног, бедер можно смешивать с энергиями Почек и Сексуальных органов в Промежности.

(d) Горячие/огненные энергии сначала движутся к Хрустальному Дворцу вверх по левому и фронтальному пронизывающим каналам, а потом вниз в Солнечное сплетение по правому и заднему пронизывающим каналам. Можно просто фокусироваться на точках, в которые вы хотите подтянуть энергию.

(е) Холодные/водные энергии движутся от источника к Промежности по правому или заднему пронизывающим каналам, а затем вверх к Горловому центру по левому и фронтальному пронизывающим каналам. Можно просто мысленно подтянуть Ци в нужную точку.

Упражнение: Смешать Горячую и Холодную Энергии.

1) Научитесь различать энергии почек (холодная/водная) и надпочечников (горячая/огненная). Не пожалейте время на то, чтобы ощутить качество каждой из них.

2) Пошлите Холодную/водную энергию почек в точку сбора в Промежности, присоединив к ней Холодную/водную энергию гениталий. Представьте себе точку сбора как голубую или синюю сферу, или Котел.

3) Соедините Горячие/Огненные энергии надпочечников в точке T11 и пошлите энергию по левому пронизывающему каналу вверх в Хрустальный Дворец. Представьте, что в Хрустальном Дворце находится Очаг, в котором собраны все горячие энергии.

4) Втяните Энергию Земли через ступни (Журчащий ручей) и соедините ее с холодной/водной энергией в точке сбора в Промежности.

5) Постройте одну спираль, идущую от Сердца к Хрустальному Дворцу.

6) Постройте вторую спираль, идущую от Земли вверх к Промежности.

7) Передвиньте Горячую/Огненную энергию, собранную в Очаге, из Хрустального Дворца в Солнечное сплетение. Одновременно передвиньте Холодную/Водную энергию из Промежности в Горловой Центр.

8) (а) Добавьте к горячим/огненным энергиям, собранным в Солнечном сплетении или в Хрустальном

дворце, энергии, ощущаемые в голове, шее, плечах, руках, и в грудной клетке.

(б) Добавьте к Холодным/водным энергиям, собранным в Промежности, энергии, ощущаемые в ступнях, ногах, бедрах, в нижней части туловища.

9) Передвиньте в Центральный пронизывающий канал Горячие/ Огненные энергии из солнечного сплетения и Холодные/водные энергии из горлового центра.

10) Во время вдоха и выдоха следуйте по аорте к сердцу. Слушайте пульс в моменты, когда Сердце опустошается перед тем, как вновь наполниться кровью. Оно опустошается, когда выталкивает кровь. Синхронизируйте очистку сердца, пульсацию огня в очаге и подъем пара из Котла с этим моментом пустоты.

11) Опустите грудину, скруглите лопатки, прижмите подбородок к груди, изогните дугой крестец/копчик. Подвиньте сердце к позвоночнику. Это поможет процессу соития/оттяжки.

12) Направьте Огненные энергии из Очага и Водные энергии из Котла к Центру Сердца и соедините их точно в момент пустоты, в миг между двумя биениями сердца.

13) Используйте ритм дыхания или пульс для того, чтобы разжечь огонь.

14) Почувствуйте, как поднимается пар. Распределите его по всему телу так, чтобы пропарились даже внешние участки и конечности. Пропарьте Микрокосмическую орбиту, Пронизывающие каналы, Опясывающие каналы, Каналы Большого моста и Регулятора, внутренние органы и эндокринную систему, Хрустальный дворец.

Примечание. Наблюдайте за каплями, капающими из Хрустального дворца, когда пар поднимается вверх. Капли могут падать из Сосцевидного тела и быть разными на вкус, например, как мед или кокосовое молоко

или шампанское, или иметь какой-то новый богатый и необычный вкус. Это — Фонтан жизни. В результате конденсации пара в области Сердца, Солнечного сплетения или в Промежности образуется озеро с зеркальной поверхностью. В этом зеркале вы сможете увидеть себя изнутри или других людей, или просто жизнь саму по себе. Следите за Хрустальным глазом в этом озере сконденсированного пара.

<u>Время</u>	<u>Органы</u>	<u>Конечности</u>
3–5	Легкие	Большой палец Указательный палец
5–7	Толстая Кишка	Указательный палец
7–9	Желудок	Средний палец ноги Второй палец ноги Большой палец ноги
9–11	Селезенка Поджелудочная железа	Большой палец ноги Большой палец ноги
11–13	Сердце	Мизинец
13–15	Тонкий кишечник	Мизинец
15–17	Мочевой пузырь	Мизинец ноги
17–19	Почки	Мизинец ноги
19–21	Диафрагма (половые органы/кровообращение)	Безымянный палец Средний палец
21–23	Пупок (тройной обогр.)	Безымянный палец
23–1	Желчный пузырь	Большой палец ноги Безымянный палец ноги
1–3	Печень	Большой палец ноги

Рис. 13. Энергия органов течет в пальцы рук и ног.

15) Почки как трансформаторы сердца: ощутите, как Почки наполняются, а потом выталкивают из себя кровь через Аорту и Полулю Вену. Притяните энергии

Земли, ступней, ног, бедер и нижней части тела в почки. Повторите это несколько раз. Сконденсируйте энергию в почках и затем по спирали вкрутите в сердце. Помните, что Почки — это источник Первичной Ци (движение Ци между почками, или пренатальная Ци) и они преобразуют первичную Ци и в Ци, которую можно использовать.

16) Теперь можно проделать дополнительные упражнения. Можно выбрать что-то из дополнительных практик, представленных ниже. Если же вы решили закончить, то замедлите пульсацию и соберите энергии в Солнечном сплетении или в Пупке.

5. Рождение Внутреннего Ребенка

Наблюдайте за золотым или желто-зеленым или белым цветом, падающим сверху. Он появится из ниоткуда и будет светить прямо перед вами. Взгляните на него с нежностью и любовью. Силой мысли и сердца перенесите этот свет в Котел, расположенный в Сердце, и осемените его. Это — пилюля, Эликсир Бессмертия, Святой Дух и Божественный Ребенок, о котором говорили древние и которого всегда ждали. Это — редкое событие в жизни практикующего. Как и любое чудо, Внутренний Ребенок или Пилюля Бессмертия должны быть встречены с трепетом и благодарностью. Это — драгоценный подарок от Дао, и ваша святая обязанность — защищать и лелеять его. Рождение Внутреннего Ребенка или собирание Пилюли — это продвинутая стадия практики, которая не скоро наступает. Не огорчайтесь, будьте благодетельными и продолжайте пропаривание и внутреннее соитие. Мы даем эту практику здесь как дополнительную.

Собирание Малой Пилюли:

Малая Пилюля — это другое название осеменной Жемчужины или Зародыша, из Начальных и Высших практик Кань и Ли, после того как она/он смешивается с Шэнь/Высшим духом. Медитирующий уже забеременел и теперь должен родить внутреннее дитя.

1. Первый Свет. Когда закрытым в медитации глазам предстает свет, перенесите его в Котел, расположенный в Пупке (Начальная практика Кань и Ли). Подтяните гениталии. Свет может оказаться тусклым и выглядеть как облако. Он может появиться в центре небосклона или в пупке и светить в глаза. Постарайтесь сделать его ярче. Ощутите свет внутри и снаружи. Создайте Багуа в пупке, на макушке, в третьем глазу, даже на ладонях, если хотите.

2. Сконденсируйте свет через багуа. Яркий свет исчезнет и появится вновь сконденсированным в Котле.

3. Закрутите Свет в Котле и сконденсируйте его в Жемчужину. Жемчужина, представляющая собой очищенные внутренние и внешние силы, превращается в плотный энергетический шар.

4. Двигайте Жемчужину вниз к Промежности, а затем к Двери Жизни (Минь-Мэнь) и в макушку. Остановитесь на макушке на 5 минут, затем передвиньте Жемчужину вниз в Солнечное сплетение и в Котел в Пупке. Это успокоит ваш ум и освободит от привязанности.

Примечание. Первая Жемчужина рождает малую пилюлю. Даосы полагают, что эта жемчужина способна вылечить множество смертельно опасных болезней, так как является конденсатом жизненной силы. Она обладает способностью разрушать инородные антигены.

Собирание Большой Пилюли:

Большая Пилюля — это рождение внутреннего Ребенка, она появляется в Высших практиках Кань и Ли,

когда Духовный зародыш появился на свет и начинает дышать самостоятельно. Это настоящее внутреннее дыхание, которое проявляется временной приостановкой внешнего дыхания и пульса у медитирующего. Жизненная сила Вселенной входит в Божественное дитя, передавая ему личное сознание и силу. (Также называется Красное Дитя). Вы можете и не увидеть ребенка, а только почувствовать свет, вибрацию или звук, некоторые адепты видят древних.

1. С закрытыми глазами ощутите внутренний свет. Когда увидите свет снаружи, перемещайте его с внутренним светом. Свет должен стать красным. Вы можете услышать звук. Плотно запечатайте все чувства. Вы должны почувствовать, как что-то движется в области пупка.

2. Когда третий свет появится снаружи, перенесите его вниз в Котел, расположенный в Солнечном сплетении (Высшие практики Кань и Ли). Запечатайте чувства и анус, пока ощущаете перемешивание в Котле, означающее беременность. Соберите слюну: у нее появится аромат. Понюхайте ее. В этот момент дыхание станет медленным и ровным, длинным и легким, пока совсем не остановится.

Свет поднимется из Котла к носу. Дайте возможность энергии закрутиться в спираль. В этот момент вас охватит чувство блаженства, которое многократно возрастет.

3. Прокрутите Жемчужину по Микрокосмической орбите 360 раз.

4. Направьте жемчужину к Двери жизни и отдохните. Направьте жемчужину сначала к макушке, а потом вниз в Котел, расположенный в Солнечном сплетении.

5. Запечатайте жемчужину в Котле.

Примечание. Когда вы заносите свет в Котел, дыхание должно быть медленным (медленное, а не Ог-

ненное дыхание), можно мысленно медленно разжигать огонь. Второй свет будет ярче, вы увидите Дракона (справа) и Тигра (слева). Возможно, вы услышите их голоса — высокий у Дракона и низкий у Тигра. Котел нагреется сильнее. Сексуальные органы тоже нагреются, и мускулы начнут вибрировать. Свет начнет закручиваться по часовой стрелке. Когда придет третий свет, смешайте его с внутренним светом и запечатайте чувства. Можно глотать слюну, пока энергия находится с вами. Запомните, свет приходит не к каждому. Когда

圖形現兒嬰

他日雲飛方見真人朝上帝

一身身直到紫微宮

一朝跳出珠光外

變現神通不可窮

騰龍今已化飛龍

長養聖胎

內外無塵

就灌根株

神水清液

夫燭蟄之真
孕蟄胎之子
傳其精交其
精泄其氣和
其神隨物大
小俱得其真

他云是你主人翁

我問空中誰氏子

藏包於寂寂包空

氣穴法名無盡藏

念茲在茲

綿綿若存

抱璞守確

衍化坐卧

此非丹氣更須蕊女伴身身



Рис. 14. Формирование Бессмертного зародыша.

пропаривание и соитие идут правильно, мы притягиваем Силу Вселенной, и начинается спаривание. Внутренний ребенок рождается мгновенно. Если Силы Вселенной пришли, а вы не готовы, Духовный ребенок не родится, и вы останетесь беременным, пока не будете готовы его получить.

С. Дополнительные Практики

О звездах и созвездиях:

1. Большая Медведица контролирует смерть человека, а планета Нептун усиливает этот контроль.

2. Южные созвездия контролируют время рождения, и эта информация посылается к планете Нептун, которая усиливает этот контроль.

3. Северные созвездия контролируют смерть.

4. Западные созвездия контролируют семью и интеллект.

5. Восточные созвездия контролируют Бога Кухни, который докладывает Полярной Звезде о жизни человека в каждый первый и пятнадцатый день месяца. (Поэтому китайцы в эти дни едят только вегетарианскую пищу).

6. В начальной практике Кань и Ли котел устанавливался в пупке, теперь его надо [?поднять выше].

Важность внешних энергий, которые мы начали притягивать в Начальной Практике Кань и Ли и еще раньше в Сплавлении 1, значительно возрастает по мере роста нашей способности поглощать и использовать их. Сейчас настал момент подключиться к еще более мощному ресурсу.

Упражнение: Соединение Большой Медведицы и Полярной Звезды.

В этой медитации мы соединяем кости черепа с 7 звездами Большой Медведицы и полярной Звездой и

вытягиваем из них энергию. Данные о семи звездах Большой Медведицы:

- Алкаид (первая звезда на кончике ручки), №7, Вода, Меркурий, Среда
- Мизар, №6, Металл, Венера, Пятница
- Алиот, №5, Огонь, Марс, Вторник
- Мегрес, (первая звезда чаши) №4, Вода, Сатурн, Среда
- Фида, №3, Земля, Сатурн, Суббота
- Мерак, №2, Вода, Меркурий, Среда
- Дубе (последняя звезда чаши), №1, Дерево, Юпитер, Четверг.

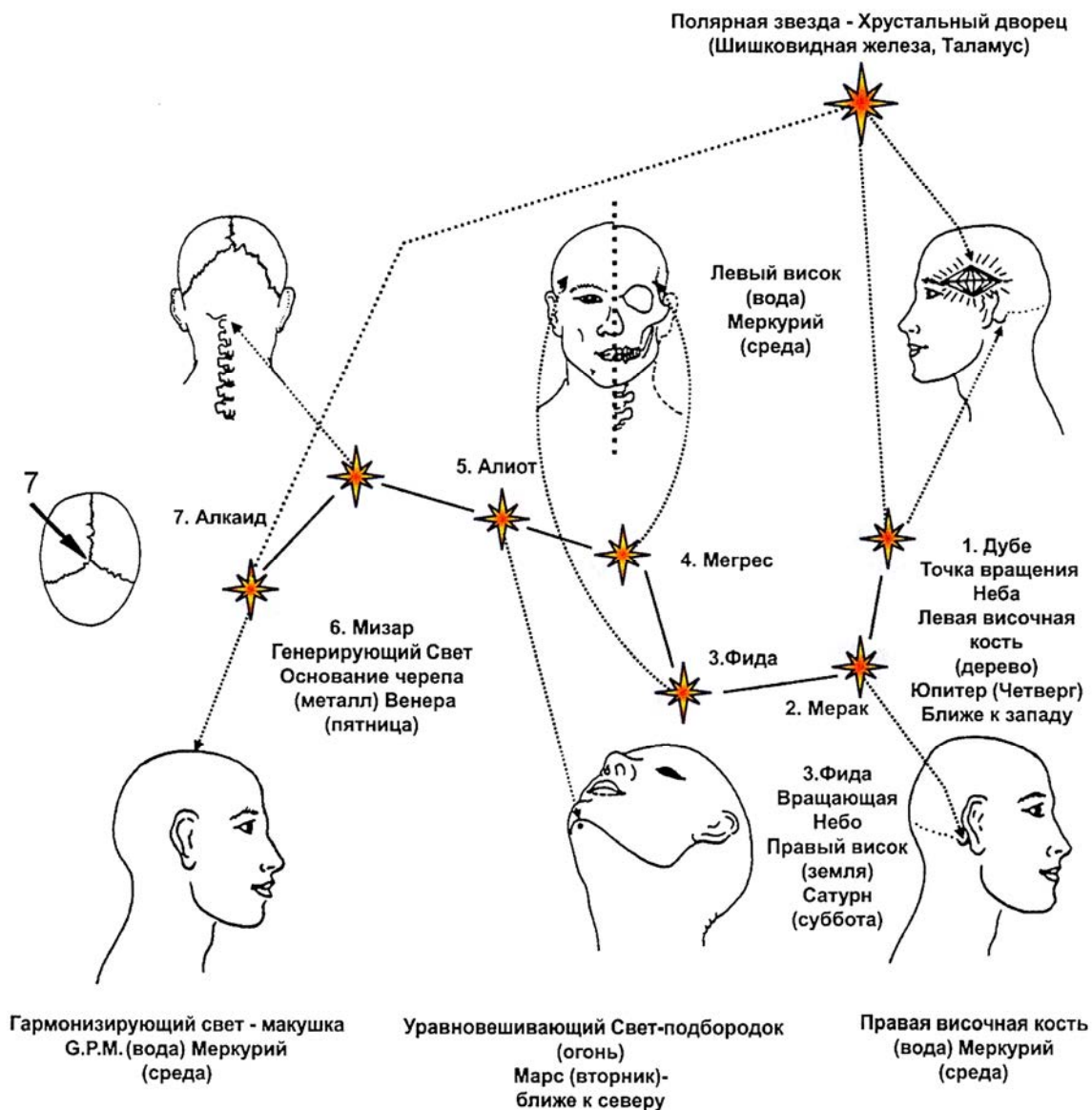


Рис. 15. Большая Медведица и Полярная Звезда.

**Кости и участки черепа соединяются со
следующими звездами:**

- Макушка — №7
- Затылок — №6
- Подбородок — №5
- Левый висок и левая скула — №4
- Правый висок и правая скула — №3
- Правая кость — №2
- Левая кость — №1
- Хрустальный дворец (шишковидная железа, гипофиз, таламус) — Полярная звезда. Таламус соединяется с полярной звездой и считается полюсом тела. Он также соединяется со всеми 28 созвездиями.

Упражнение: Макрокосмическая/Межзвездная медитация

(а) В данной медитации нужно представить, что у вас гигантское тело, миллиарды световых лет протянулись от пальцев ног до вашей головы. Если все сделано правильно, вы становитесь космическим существом, у которого Хрустальный дворец — Полярная звезда, его внутренние органы — это планеты и созвездия, его сердце — солнце, его почки — Луна, а нижний Дан-тянь — планета Земля. Это творение космоса с умом Дао испускает свои совершенные лучи на одну из своих клеток — человека с планеты Земля, сидящего на стуле и медитирующего на звезды. Это упражнение культивирует космическое сознание и открывает все три Дан-тяня для получения энергии от своего небесного брата.

(b) Ощутите Созвездия северного и южного полушарий, восточного и западного секторов. Соединившись с Полярной звездой, втяните энергию этих со-

звездой. (Полярная звезда служит центром этих энергий и своей энергии тоже).

(c) Помогите этим энергиям пройти через макушку в сердце.

(d) Подтяните гениталии и промежность.

(e) Следите за ладонями и подошвами ног, когда энергия земли проходит через два нижних отверстия крестца. На крестце есть 8 отверстий, называемых Ба Лиао — где расположены Пузырь 31,32,33,34 — они находятся вблизи Управляющего канала.

(f) Выстройте силы Трех Треугольников.

(g) Излучите или закрутите спиралью хорошую (добродетельную) энергию органов обратно в сердце и вверх в Хрустальный дворец. Верните эту энергию туда. Этот процесс, кроме всего прочего, помогает развить Энергетическое тело.

(h) Пошлите это энергетическое тело в макушку и к Полярной звезде. Для этого представьте себе, что от макушки к Полярной звезде идет труба или белый провод.

(i) Вытягивайте в сердце, в Хрустальный дворец и опять в сердце как можно больше хорошей энергии из внутренних органов. Когда почувствуете, что готовы, пошлите эту хорошую энергию к Полярной звезде. Распределите эту энергию между всеми созвездиями на севере, юге, востоке и западе, а затем направьте ее к своей планете. (Раздаточные материалы помогут вам определить свою планету). После этого направьте энергию обратно к себе (если это группа, то в то место, где вы сидите).

Перенесите в сердце, а затем в Хрустальный дворец и опять в сердце, еще больше энергии из внутренних органов. Опять пошлите эту энергию к Полярной звезде и затем верните себе.

Упражнение: Излучите энергию на себя

- (a) Ощутите ладони и ступни.
- (b) Получите энергию созвездий:
- (c) Левая ладонь — Восточные созвездия
- (d) Правая ладонь — Западные созвездия
- (e) Левая ступня (Журчащий ручей) — Северные созвездия
- (f) Правая ступня (Журчащий ручей) — Южные созвездия
- (g) Мысленно сфокусируйтесь на какой-либо жизненной проблеме. Четко осознайте проблему. Пошлите ее вместе с лучом (Если медитирует группа, пошлите проблему в центр круга). Проблема может загореться от интенсивной энергии этого упражнения. Запомните, можно взять ровно столько энергии, сколько вы сможете использовать, отошлите обратно излишки, чтобы не перегреться.

Примечание. Соберите слюну и проглотите, если почувствуете, что перегрелись. Проглотите слюну и следите, как она проходит горло, сердце, солнечное сплетение, пупок, сексуальный центр, промежность, идет по сторонам ног, ниже к коленям, достигает мизинцев ног, Журчащих ручьев, тыльной стороны коленей, копчика, крестца, точки Минь-Мэнь, Т11, Т5, Т6, Т7, С7, внешних сторон локтей, средних пальцев, ладоней, внутренних сторон локтей, Нефритовой подушки, макушки, третьего глаза, языка, и опять горла. Повторяйте этот цикл, пока не охладитесь.

Упражнение: Очистка Сердца.

- (a) Выстройте силы Трех Треугольников.
- (b) Направьте энергию почек в сердце.

(с) Направьте энергии внутренних органов (печень/желчный пузырь, легкие/толстый кишечник, тонкий кишечник, желудок, селезенка/ поджелудочная железа) в почки и оттуда опять в сердце.

(d) Посылая в сердце как можно больше энергии, заставьте его очиститься, чтобы сжатие (опорожнение) стало мощнее, а моменты пустоты удлинились.

(e) Когда сердце расширится до своих предельных размеров, выдохните и переведите энергию в голову, руки и тело. Другие органы должны засиять цветами радуги, примите их энергии. Когда сердце чисто, вы должны ощущать только радость и счастье — добродетельные энергии сердца.

Повторите эту процедуру очистки и опустошения несколько раз (можно до 9 раз).



Рис. 16. Формирование Котла Ян в Инь.

Упражнение: Притягивание силы.

Чтобы притянуть силу в:

(а) Хрустальный дворец: Чистая янская энергия находится сверху. Сконцентрируйтесь на таламусе, соберите янскую энергию и сконцентрируйтесь на 10 отверстиях макушки, соединив их с 10 небесными меридианами.

(b) Пупок и Сердце: Инь и ян уравновешены в центре. Втяните нижнюю брюшную стенку, уравновесьте энергии и поглотите духовную энергию земли.

(c) Промежность: Инь и ян — на дне. Сожмите анус, подтяните его к копчику и поглотите духовную энергию земли. Эта энергия воссоединится в сердце в момент опорожнения и покоя. Почувствуйте вибрацию сердца.

(d) Позвоночник соединяет сердце, кости, мозг и мозговую жидкость. Сердце, сухожилия, меридианы, кости, спинную жидкость, копчик, и крестец соединены с 12 земными меридианами.

Примечание. Эмоциональное тело (тело души) обладает иньской энергией. Духовное тело — это янская энергия. Эти энергии помогают уравновесить иньско-янскую энергию нашего тела. Энергия эмоционального тела (инь) служит проводом заземления и поглощает янскую энергию из провода, идущего с небес к энергетическому, а потом физическому телу. Оно также поглощает земную энергию для того, чтобы сбалансировать янскую энергию, поглощенную из духовного тела.

Тело души поглощает духовную энергию земли, оно посылается вверх к духовному телу, чтобы соединить землю, небеса и человека. Силы треугольников соединяются и выстраивают небесные, человеческие и земные силы.

1. Закрутите промежность против часовой стрелки, а хрустальный дворец — по часовой. Осторожно закручивайте сердце по часовой стрелке. Отклоните сердце слегка назад. Почувствуйте, как тело становится легче, а сердце становится как перышко. Сожмите солнечное сплетение и брюшину и опустите грудную клетку. Почувствуйте, как три пустых пространства увеличились в размерах. Если практикуетесь в паре, то установите связь между двумя сердцами. Когда вы выстроите все три пространства одновременно, то блуждающий ум в

число лет	1	9	8	7	6	5	4	3	2
Цвет	серый	пурпурный	коричневый	красный	розовый	желтый	зеленый	синий	черный
Планеты	Меркурий	Марс	Уран	Плутон	Венера	Земля	Нептун	Юпитер	Сатурн
Элемент	вода	огонь	земля	металл	металл	земля	дерево	дерево	земля
Направление	север	юг	СВ	запад	СЗ	центр	ЮВ	восток	ЮЗ
Мужчина									
Число	1	9	8	7	6	5	4	3	2
Направление	север	юг	СВ	запад	СЗ	центр	ЮВ	восток	ЮЗ
Элемент	вода	огонь	земля	металл	металл	земля	дерево	дерево	земля
Женщина									
Число	8	6	7	8	9	1	2	3	4
Элемент	земля	металл	металл	земля	огонь	вода	земля	дерево	дерево
Направление	СВ	СЗ	запад	СВ	юг	север	ЮЗ	восток	ЮВ
Год	00	01	02	03	04	05	06	07	08
	09	10	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	45	46	47	48	49	50	51	52	53
	54	55	56	57	58	59	60	61	62
	63	64	65	66	67	68	69	70	71
	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	81	82	83	84	85	86	87	88	89

Рис. 17. Сакральная Геометрия.

хрустальном дворце, не знающие покоя эмоции в сердце и сексуальное желание тоже можно будет контролировать.

2. Подвиньте сердечный центр ближе к спине, слегка сожмите анус, поставьте правильно копчик и выстройте гипофиз. Тело станет легким.

3. Мысленно перенесите сознание в левый журчащий ручей, затем в правый, левую ладонь, правую ладонь. Почувствуйте, как Ци выходит из области Т5–Т7. Это поможет сделать легче руки и ноги.

Примечание. Три пустых пространства являются одновременно весьма совершенным инструментом, обладают кристаллической структурой и способны посылать в пространство электромагнитные волны. Когда вся энергия сконцентрируется в сердце, можно послать сильный луч из верхней части грудины поочередно в руки, ноги и любые внутренние органы.

Обязательно делайте костное дыхание в конце Высочайшей практики Кань и Ли. Кости способны хранить огромные количества энергии. Особенно сконцентрируйтесь на вытягивании энергии в позвоночник. Несколько раз повторите очистительный звук сердца.

	↑ С		
СЗ	С	СВ	
	6 Венера Металл Розовый	1 Меркурий Вода Серый	8 Уран Земля Коричневый
3	7 Плутон Металл Красный	5 Земля Желтый	3 Юпитер Дерево Синий
	2 Сатурн Земля Черный	9 Марс Огонь Пурпурный	4 Нептун Дерево Зеленый
ЮЗ	Ю	ЮВ	

Рис. 18. Магический Квадрат.

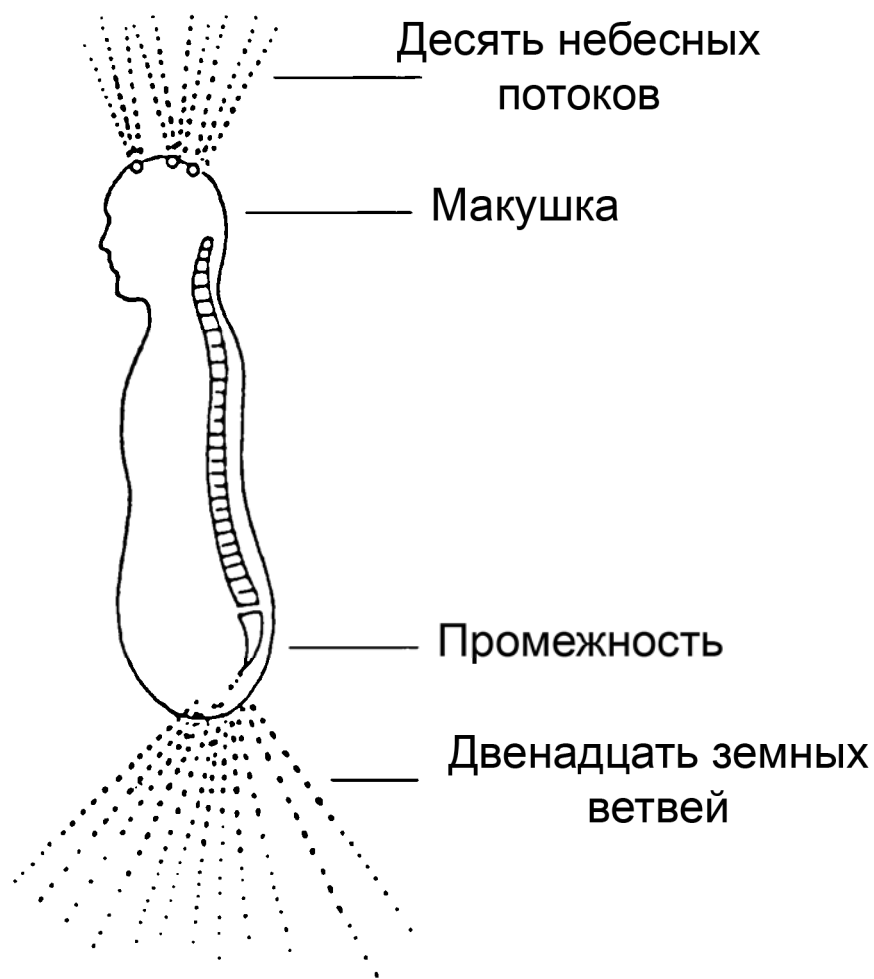


Рис. 19. Десять небесных и двенадцать земных меридианов.



Приложение

Из книги «Дао медитации» Чжоу Цзунхуа

* * *

В 1960 году один медитатор по имени Чэнь, студент колледжа, живший в общежитии, опубликовал дневник, в котором описывался его опыт развития *ци*. Чэнь не был женат и не имел подруги. Ниже следуют выдержки из этого дневника:

5 января

Я занялся медитацией, которую не практиковал никогда раньше. Чувствую большую напряженность и неудобство. Мои ноги не гибки, и я не смог принять позицию *шунпань*. Использовал *саньпань*. Через десять минут ноги онемели и я вспотел. Пытался смотреть внутрь, чтобы сконцентрироваться на *Даньтяне*, но не смог. Приходится касаться области *Даньтяня* рукой.

16 января

Недавно я почувствовал улучшение. С седьмого числа перестал медитировать после еды, чтобы избежать болей в желудке. Когда наелся — это не лучшее время для медитации. Состояние моих ног улучшилось, и я перестал потеть. В нижней части живота ощущаю, как движется что-то горячее. Когда оно движется, это очень приятно.

24 января

Ощущаю горячую *ци*, движущуюся в области *Даньтяня*. Что-то вибрирует в животе, словно камертон.

25 января

Продолжаю ощущать вибрации, но теперь какие-то совершенно странные.

30 января

Последнее время ничего не ощущал, но сегодня вновь почувствовал вибрации. Кожа на моих ногах, вокруг подколенных сухожилий, покрылась вздутиями, как от противотуберкулезных прививок, но через некоторое время это прошло.

31 января

По всей линии Малого Небесного Круга своего тела я ощущал вибрацию: вверху и внизу, в меридиане *Ду* и в меридиане *Жэнь*, словно мне сделали противотуберкулезные прививки вдоль всей этой линии, но это было не болезненно. Опять появились вздутия на ногах и почти сразу же прошли.

2 февраля

Я практикую медитацию ежедневно и ощущаю вибрацию вдоль *Жэнь* и *Ду*. Я могу концентрироваться на своем *Данъяне*, но, когда в общежитии слишком шумно, мне не удается сосредоточиться, и вибрации исчезают.

3 февраля

Медитируя, я неожиданно чихнул без видимых причин. Холодно в это время не было.

10 февраля

Во время обеда я неожиданно ощутил вибрацию в нижней части живота. Я быстро вернулся обратно в общежитие и сел на стул. Ощущал вибрацию в животе.

19 февраля

Я стал ощущать вибрацию в нижней части живота в различное время, когда я не медитирую. Иногда это происходит, когда я ожидаю автобус, или когда читаю, или в другие моменты.

25 февраля

Испытывал эрекцию в различное время на протяжении всего дня. Наконец-то мне удалось совершить *лянь цзин хуа ци*, сконцентрироваться на *Данъяне* и переместить во время медитации ощущения вверх по спине. На голове ощущалась словно горячая шапка. Потом я чувствовал, как будто маленькие муравьи ползают по внутренней части головы.

5 марта

На моих ногах появились большие зудящие красные пятна, и мой пенис временами становился очень тяжелым.

7 марта

Красные пятна исчезли. Иногда в аудитории я чувствую, словно что-то куда-то тянет мое сердце. Удивительное чувство.

11 марта

Во время медитации мои пальцы вибрировали. Я ощущал очень приятное тепло вокруг моего *Данъяня*. В течение часа играли в баскетбол, борьба была острой, и все очень утомились. Но я чувствовал себя очень энергичным благодаря медитации и был рад тому, что извлекаю из нее пользу.

14 марта

Прошлой ночью мое лицо дрожало, словно во время медитации, особенно внутренняя часть ноздрей. Моя грудь, вдоль меридиана *Жэнь*, тоже вибрировала. У меня снова произошла поллюция, но я продолжал ощущать вибрацию в нижней части живота. Она доходила до самых стоп.

17 марта

Во время утренней медитации лицо стало очень горячим и имели место мышечные спазмы ног. Мое дыхание было глубоким, медленным и свободным. Я без труда задержал его почти на две минуты. Во всем теле ощущалось приятное тепло. Казалось, будто муравьи ползают внутри носа и живота.

20 марта

Снова произошло ночное семяизвержение. Кончики пальцев рук, лицо и нос вибрировали во время медитации. Я чувствовал зуд в пенисе, и мне казалось, что я близок к эякуляции.

22 марта

Прошлой ночью у меня была эрекция, поэтому я решил направить энергию вверх по спине и преобразовать *цзин* в *ци*. Однако опять произошла поллюция. Кончики пальцев рук дрожали долгое время. Затем я ощутил движение *ци* вдоль всего Малого Небесного Круга. Ночью во время медитации во рту было много слюны. Я чувствовал, как что-то движется от моего уха по затылку, словно насекомое. Я попытался сбросить его, но там ничего не было.

23 марта

Я продолжаю ощущать вибрацию в кончиках пальцев, иногда продолжительное время. Ночью в кровати ощутил дрожь в подошвах, иногда она поднималась к пальцам ног. Стопы чесались. Во время медитации иногда казалось, как будто яркий свет, подобно звезде, проплывает перед моими глазами. Утром, закрыв глаза, я увидел яркое желтое кольцо. Я протер глаза и открыл их, и оно исчезло. Но, когда я их закрыл, оно появилось вновь.

24 марта

Медитируя утром, я ощутил дрожание в своем животе, пальцах рук и подошвах. На днях во время медитации зудела моя мошонка, но это прошло. Мой пенис продолжает то и дело эрегировать практически мгновенно. Теперь это легко контролируется концентрацией на *Даньтяне*. Кончики пальцев рук дрожали целый день. До этого момента большая часть вибраций приходилась на левую ногу, но теперь то же происходит с правой ногой.

25 марта

Сегодня между утренними лекциями я совершенно отчетливо ощущал самопроизвольное движение *ци* по Малому Небесному Кругу.

26 марта

Во время дневной медитации ощутил движение *ци* к кончикам пальцев рук и к подошвам стоп. В мошонке зуд, но приятный. Я почувствовал, как будто что-то вошло снаружи в пенис и яички. Я чувствовал себя очень хорошо и было очень трудно сконцентрироваться, но я заставил себя сосредоточиться на *Даньтяне*. Чувствовал движение горячей *ци* между яичками. Мой пенис становился то тяжелым, то легким, и после десяти колебаний стал очень легким. Затем я ощутил горячий поток *ци*, текущий из моего пениса в область ануса, а потом к ногам, особенно к левой. Я оставался сосредоточенным на *Даньтяне*. Везде, где текла *ци*, было очень приятно и комфортно.

* * *

Преобразование *цзин* в *ци* произошло у Чэня за очень короткий срок — всего три месяца. Он был молодым и очень здоровым, но, что особенно важно, он был

не женат и не имел подруги. В то время в Китае большинство студентов не имело сексуального опыта. Воздержание Чэня от сексуальной активности обеспечило его быстрый прогресс. Вы должны сдерживать себя подобным образом и не использовать накопленную сексуальную энергию для усиления сексуальной активности, в противном случае, вы лишь истощите себя и никогда не достигнете прогресса.

Переход от шэнь к пустоте (лянь шэнь хуань сюй)

Согласно даосскому учению, каждый человек имеет «плотское тело» (*сэ-шэнь*), которое является объектом изучения медиков и анатомов, и духовное тело, или «тело Закона» (*Фа-шэнь*), некоторые аспекты которого изучают психологи. Но даосы исследовали *Фа-шэнь* на гораздо более глубоком уровне, чем современная психология.

Мы склонны воспринимать повседневную жизнь как целое и не осознаем того, что у нас есть два различных тела, соединенных для создания этой самой жизни. И все же такое осознание иногда проявляется. Душевнобольные часто ощущают «другое тело» помимо физического. Это ощущение часто приходит и к «нормальным» людям в исключительные моменты их жизни — в тяжелой болезни, в лихорадочном бреду или в минуты сильного стресса. Опыт *Фа-шэнь* также является сновидением, в котором мы ощущаем у себя тело, не совпадающее с тем телом, которое лежит в постели и спит. Ни одно из этих переживаний, однако, не предполагает сознательного контроля.

В качестве другого примера можно взять людей, которые долго практиковали тайцзи-цюань. Такие люди способны, закрыв глаза, свободно перемещать и контролировать свое физическое тело, потому что могут «видеть» себя с позиции внутреннего тела *Фа-шэнь*.

Духовное тело, или *Фа-шэнь*, имеет две формы — *Инь-шэнь* и *Ян-шэнь* (соответственно «иньский дух» и «янский дух»). Вышеприведенные примеры относятся к *Инь-шэнь*, к опыту, который мы можем воспринимать и частично контролировать, но который не могут воспринимать окружающие. Когда происходит дальнейшее развитие *Инь-шэнь* и он становится *Ян-*

шэнь, получается такая форма духовного тела, которую окружающие могут непосредственно воспринимать — так же как они могут видеть любое физическое тело.

Даосы считают это одним из высочайших достижений в медитации. Даосы убеждены, что наше тело функционирует по тем же принципам, что и космос. Сначала наш космос был пустотой, *ничем*. Как произошли из этой пустоты наша Луна, Солнце, звезды, Земля? Мы знаем, что в определенный момент должен происходить переход из *Уцзи* в *Тайцзи*. *Ничто* превращается в *нечто*.

Наша медитативная практика снова и снова отражает этот переход, каждый раз на все более высоком уровне. Сначала происходит формирование намерения принять путь медитации и практиковать его. Мы начинаем с оздоровительных упражнений цигун и переходим от посредственного или даже слабого здоровья к совершенно здоровому состоянию. Затем мы изучаем *лянь цзин хуа ци*: развиваем *ци*, энергию нашего тела, и учимся контролировать ее; при этом наше здоровье продолжает улучшаться.

Затем мы выходим на уровень *лянь ци хуа шэнь*, где используем энергию *ци* и вырабатываем энергию света. Мы начинаем концентрироваться на *Цзучао*, малой точке. Так и космос начинался с очень маленькой точки. Практикуя накопление света, мы собираем свет в круг, подобный маленькой сияющей луне.

На этом уровне мы начинаем выходить за пределы преходящих ощущений нашего тела к тому новому, что эти ощущения несут. Это похоже на сказку из «Тысячи и одной ночи». Рыбаку в сеть попала волшебная бутылка: он открыл ее, сломав печать, но был разочарован, обнаружив лишь вытекающую наружу тонкую струйку дыма. Однако дым продолжал выходить и

вскоре уже вырывался из бутылки мощным потоком. Наконец он обильно разлился вокруг, образовав большое облако. Бутылка была пуста, облако неподвижно висело в воздухе, но при этом казалось изменяющимся и уплотняющимся. Что-то происходило. Изменения накапливались, и неожиданно, в одно мгновение, из этих форм образовалась фигура джинна. Джинн — это фольклорный образ, существо из четырехмерного мира.

В нашей практике мы захватываем энергию *ци* и конденсируем ее в точку для создания света. Мы используем наше *Фа-шэнь* для создания этого света из *ничего*, предшествующего ему, и эта работа является кульминацией даосской медитации. Вот почему мы называем ее *Сюань гуань*, «тайные врата». Накопив этот свет, мы перейдем к *чжэцан*, чтобы направить свет вниз, в *Даньтянь*, и здесь развивать его как *Тай*, бессмертный Зародыш.

Даосы используют образ Зародыша на заключительном этапе работы.

Первая ступень заключительного этапа называется «Десять месяцев вынашивания Зародыша» (*ши юэ хуа тай*). Это похоже на то, как мать питает растущий в ее теле зародыш. Мы концентрируемся на свете в нашем *Цзянгуне*, или «Красном Дворце», и постепенно свет становится все больше и больше, так что мы можем ощущать его как растущий в утробе плод, как показано на рис. 4-5а.

Вторая ступень называется «Три года выкармливания Младенца» (*сань нянь бу жу*). Здесь символом духовного тела является очень маленький ребенок, недостаточно развитый, чтобы быть самостоятельным, и требующий постоянного внимания.



Рис. 4-5а

На этой ступени мы занимаемся переносом «Младенца» из *Цзянгуна* вверх, в *Ниваньгун* на макушке, а затем — в точку, расположенную на три дюйма *над головой*. Как и в выкармливании обычного младенца, цель не состоит в том, чтобы заставить его исполнять взрослые действия, но в том, чтобы заботливо следить за естественным его развитием, обеспечивая все необходимое для этого. Сначала мы переносим Младенца из *Цзянгуна* в *Ниваньгун*. Затем понемногу начинаем лишь *представлять себе*, что он находится на малом расстоянии над головой, и только на малое время, а затем возвращаем его обратно в *Ниваньгун* и в *Цзянгун*. Мы делаем это с огромной осторожностью и неторопливо — в течение недель и месяцев медленно перемещаем наше внимание вверх, от очень маленького расстояния над головой, все выше и выше, по чуть-чуть, пока не будет достигнуто расстояние в десять дюймов, как показано на рис. 4-5b.



Рис. 4-5b

В определенное время, на более поздних ступенях этой работы, *Фа-шэнь* может действительно выйти из *Ниваньгуна*, оказавшись над нашей головой. Если это произойдет, мы сможем, кроме того, почувствовать расширяющийся вокруг *Даньтяня* свет или, возможно, ощутить аромат, наполняющий всю комнату, и свое тело мы увидим наполненным золотым светом.

Когда мы достигнем этого Великого Перехода, то увидим, насколько правильной была наша ежедневная работа с момента ее начала. В нашей ежедневной ме-

дитации основной целью было сделать тело пустым — все мысли, все эмоции превратить в пустоту.

Затем, скорее всего, наше *Фа-шэнь* снова выйдет наружу — в тот момент, когда мы не будем этого ожидать. Мы должны суметь не испугаться этого, не ощущая, однако, и никакого экстаза по этому поводу. Если мы заставим события идти таким образом, все будет в порядке.

Если наша ежедневная практика была небрежна, это переживание может привести к экстазу или ужасу и даже уничтожить физическое тело. Потому очень важно культивировать такое умонастроение: забыть обо всем, забыть об эмоциональной важности всего, забыть о себе, забыть обо всех других вещах, забыть о мироздании — так, чтобы видеть все и никак на это не реагировать.

На этой третьей ступени, когда *Фа-шэнь* пребывает вне тела, если мы действительно желаем добиться успеха, нам потребуется девять или больше лет практики *лянь шэнь хуань сюй*. Даосы говорят, что развитие может протекать в двух направлениях.

1. Когда *Ян-шэнь* оставляет наше тело, он воспринимает физическое тело как мусор и не желает возвращаться в него. Наступает момент, когда *Ян-шэнь* уже достаточно развит, чтобы сделать это, и тогда покинутое физическое тело погибает.
2. В течение девяти лет все физическое тело постепенно тоже полностью становится *Фа-шэнь* и его энергия сливается воедино с энергией космоса. Говорят, что такой человек может заставить свое тело раствориться, как туман, и вновь собрать его, и это тело будет восприниматься как совершенно реальное. Такой человек является полностью четырехмерным существом и может перемещаться *повсю-*

ду во времени и пространстве.

Давайте же остановимся и поразмыслим. Все это может показаться допустимым только в качестве легенды. Вы можете говорить, что реальность нашего *Инь*-аспекта, или тела *Фа-шэнь*, которое мы собираемся развивать, никак не может быть доказана. Но ведь и радио, до его изобретения, тоже было легендой. Наступил момент, и некий человек изобрел его — спроектировал в своем воображении, а затем реализовал конструктивно. Что касается меня, я не нахожусь на таком уровне развития в медитации. Я даже не знаю ни одного человека, достигшего этого уровня. Я могу только раскрыть вам даосские секреты и даосскую философию и не хочу утверждать, стопроцентная ли это правда или стопроцентное суеверие. Я могу сказать, что существует *нечто*, которое развивалось на протяжении тысяч лет, и существуют тысячи книг различных авторов, описывающих эту практику в целом одинаково.

Вместо того чтобы пытаться рационально доказать или опровергнуть истинность всего вышеописанного, мы разрабатываем методы, которые люди могут самостоятельно изучать и развивать, чтобы лично и непосредственно определить, что есть истина. Точно так же и в тайцзи: опыт приобретается через практику, а записанные теории подобны дорожным картам, помогающим нам двигаться в верном направлении.

На высшем уровне даосской медитации мы даже не думаем о поиске учителя. Мы сами являемся учителями. Из чтения и слушания об опыте других мы выносим некоторое представление о том, как все должно происходить. Такой подход не так сложен, как может показаться, потому что мы всегда имеем доступ к *Шэнь-цзин* («божественному зеркалу»), своему внутреннему наставнику.

Наконец, давайте еще раз вспомним, о чем говорилось в этой главе. Она началась с упражнений оздоровительного цигун, направленных на укрепление нашего физического тела посредством согласования внутренних энергий и внешних движений. Одновременно мы упражнялись в концентрации на выполнении одного действия. Идея состояла в том, чтобы постепенно очистить наше сознание от надежд и амбиций в период медитации, отсечь все стремления и печали. Наши мысли и действия становятся более сосредоточенными и ценными из-за того, что становится все меньше и меньше отвлекающих факторов.

Далее в своем развитии мы начинаем практику *лянь цзин хуа ци*. Здесь мы не совершаем внешних движений, как в цигун, а полностью обращаемся вовнутрь. Мы также обнаруживаем, что координация дыхания, начатая нами в цигун, является наиболее важной и решающей частью упражнения. Заключительная стадия практики наступает тогда, когда наше дыхание становится все медленнее и медленнее и, наконец, полностью останавливается. Это стадия *жудин*.

Существует три ступени прогресса, каждая из которых чрезвычайно важна, и нам не следует воспринимать первую или даже вторую как маловажные препятствия на пути к третьей. Практикуя медитацию, мы отходим от ежедневного ощущения того, что нам постоянно необходимо спешить, укладываясь в жесткие сроки. Вместо этого приходит ощущение, что все время мира принадлежит нам и мы можем достойно выполнять свою работу, что мы никогда не потеряем интерес к достижению прогресса и никогда не обеспокоим себя вопросами, когда будет достигнута следующая ступень и успешно ли мы развиваемся на настоящей ступени. Вместо этих разрушительных настроений мы посвяща-

ем всю свою эмоциональную концентрацию внимательной реализации каждого шага и никогда не пропускаем шагов. Это является основой всего, что мы делаем. Это наиболее важно.

Мы не ищем учителя. И дело здесь не только в том, что достаточно сложно быть «обучаемым» тому, что относится ко внутренней природе и чего учитель может не видеть. Подумаем о людях, которые впервые открыли и записали все, о чем вы читали в этой книге. Кто был их учителем? Такого не было! В нашем развитии существует этап, когда мы не нуждаемся в учителе, и, к какому бы высокому достижению мы ни пришли, мы целиком обязаны этим себе.

Наконец, мы приступаем к практике *лянь ци хуа шэнь*, чтобы развить наш внутренний свет и духовное тело *Фа-шэнь*. Это в конце концов приводит к новому уровню *жудин*, где наше дыхание и сердцебиение полностью останавливаются. Мы более не привязаны к своему телу и его нуждам. На этой стадии мы воспринимаем одновременно все существующее во вселенной: в прошлом, настоящем и будущем. Мы полностью преодолели время как основу относительности и оставили свое физическое тело. Это аналогично жизни в сновидении, когда физическое тело спит. Только *этот* сон является реальностью, и мы обладаем совершенным контролем над тем, какую часть реальности мы будем воспринимать.

О «Бессмертном Младенце» (из лекций Ли Хунчжи)

При совершенствовании на высоких уровнях в системе Дао говорят о выходе на свет Юаньин¹, а в системе Будды — об Алмазнетленном теле. Возникают ещё всякого рода магии. Всё это приобретается практикой. Вот таково назначение. Целостный метод самосовершенствования и души и жизни требует от тебя и совершенствования и практики. В процессе твоего совершенствования ты повышаешь свой Синьсин среди обычных людей и ассимилируешься со свойством Вселенной, в результате чего свойство Вселенной перестаёт тебя ограничивать, и ты можешь восходить наверх. В этом случае Дэ начинает преобразовываться в Гун². Вслед за повышением критериев твоего Синьсин повышается Гун — именно такая взаимосвязь.

Что такое установление места сюаньгуань? Когда человек достигает уровня выше среднего на стадии самосовершенствования по мирскому Закону, то есть совершенствуется на высоком уровне мирского Закона, он начинает выращивать в себе Юаньин. Юаньин, а также Инхай³, о котором мы говорим, — это разные вещи. Инхай — очень маленький, живой и весёлый, очень шаловливый, а Юаньин не может двигаться, когда им не управляет Юаньшэнь. Он сидит неподвижно на лотосе с соединёнными в мудру руками и скрещёнными «в лотос» ногами. Юаньин зарождается в даньтянь, его можно увидеть ещё тогда, когда он ростом меньше острия иголки, в микроскопическом состоянии.

¹ «Бессмертный Младенец»

² 1) — метод совершенствования; 2) — энергия, вырабатываемая в результате совершенствования.

³ маленькое живое существо, порождаемое Фалунь

Кроме того, следует внести ясность ещё в один вопрос: настоящее даньтянь только одно. Оно находится внизу брюшной полости, выше сюевэй «хуэйинь»¹, внутри тела человека, ниже пупка. Имеется в виду именно это «поле». Здесь рождается много Гун, сверхъестественные способности, много магических вещей, Тело Закона, Юаньин, Инхай и много живых существ.

Юаньин рождается в этом поле дань, находящемся в нижней части живота, постепенно он становится всё крупнее и крупнее. Когда он вырастает величиной с мячик для пинг-понга, можно ясно увидеть очертания его тела, тогда же формируются нос и глаза. В то время, когда он вырастает величиной с мячик для пинг-понга, возле его тела возникает маленький круглый пузырёк. Сформировавшись, пузырёк растёт по мере роста Юаньин. Когда Юаньин вырастает до 4 цуней ($\approx 3,33 \times 4 = 13,32$ см.), появляется лепесток лотоса. Когда Юаньин вырастает до 5–6 цуней (≈ 17 см), появляются почти все лепестки лотоса, образуется целый цветок; сияющий золотом Юаньин сидит на золотистой тарелке лотоса – всё выглядит очень красиво. Это и есть Алмазнетленное тело, которое в системе Будды называется телом Будды, а в системе Дао называется Юаньин.

В нашей школе совершенствуются оба тела, оба они нужны. Бэнтъи² человека тоже нужно преобразовать. Всем известно, что тело Будды не должно проявляться среди обычных людей. При максимальном напряжении сил могут показаться какие-то очертания, и глазами обычных людей можно видеть его световую

¹ биологически активная (акупунктурная) точка в промежности.

² собственное тело.

ть. А это Бэнтэи после преобразования имеет такую же форму в мирском обществе, как и физическое тело обычного человека, отчего обычные люди не могут заметить различия между ними, но такое тело может проникать в разные пространства. Когда Юаньин вырастет до 4-5 цуней, пузырьёк тоже вырастает до такого размера и становится прозрачным, похожим на оболочку воздушного шара. Юаньин сидит неподвижно, скрестив ноги в позе «лотоса». Достигнув такого размера, этот пузырьёк должен покинуть поле дань. Он уже созрел. Созрели условия для его восхождения. Процесс восхождения очень медленный, но продвижение пузырьёка заметно каждый день. Он постепенно движется вверх, поднимается. При тщательном наблюдении можно почувствовать его существование.

Когда пузырьёк поднимется до сюевэй «таньчжун»¹, он задержится там на некоторое время, потому что жизненная сущность человеческого тела и многие вещи (сердце тоже находится здесь) в этом пузырьёке должны сформировать целый комплекс. Пузырёк будет пополняться вещами жизненной сущности человека. Через некоторое время он вновь начнёт подниматься. Когда он проходит через шею человека, чувствуется нехватка воздуха, как будто что-то застряло в кровеносных сосудах, сильно раздувается шея, но через день-два всё пройдёт. Дальше пузырьёк поднимается до макушки головы, мы это называем «подниматься до нивань». Говорят, что он поднимается до нивань, а на самом деле он имеет размер твоего головного мозга. Ты чувствуешь, что голова распухает. Ввиду того, что нивань является очень важным местом для жизни человека, в пу-

¹ биологически активная (акупунктурная) точка на груди между сосками

зырьке также должны сформироваться вещи жизненной сущности. Затем он пробирается через проход небесного ока, отчего человек здорово мучается. Небесное око сильно болит от распираания, раздуваются и виски, глаза вваливаются. Такое состояние продолжается до тех пор, пока пузырёк не протолкнётся наружу, и тогда сразу повиснет перед лбом. Это и называется «установлением места сюаньгуань», он здесь так и висит.

В это время тому, у кого открылось небесное око, ничего не видно. «Дверь» закрыта, потому что и система Будды, и система Дао требуют, чтобы у совершенствующегося в сюаньгуань как можно быстрее сформировалось всё необходимое. Закрыты две створки и передней, и задней «двери». Это напоминает башню Тяньаньмэнь в Пекине с воротами с каждой стороны, у которых по две створки. Для того чтобы всё в сюаньгуань как можно скорее сформировалось и наполнилось, эти «двери» не откроются, кроме исключительной ситуации. То, что до этого можно было увидеть небесным оком, в это время уже не видно, не дают смотреть. Почему пузырёк там повис? Это потому, что все каналы нашего тела сливаются здесь, в это время они, проходя через сюаньгуань, делают круг, затем выходят. Все они должны пройти через сюаньгуань для того, чтобы заложить внутри сюаньгуань кое-какую основу и сформировать комплект всего необходимого. В связи с тем, что тело человека представляет собой микрокосм, там образуется свой малый мир, где формируются все вещи жизненной сущности тела человека. Однако это будет лишь как бы комплект оборудования, который ещё не может работать в полную силу.

При самосовершенствовании в школе Цимэнь сюаньгуань открыт. Когда сюаньгуань выходит наружу, он имеет форму прямой трубки, но постепенно приобрета-

ет круглую форму, поэтому «двери» по обеим сторонам у него открыты. Ввиду того, что в школе Цимэнь не совершенствуются ни в достижении сущности Будды, ни в достижении сущности Дао, они должны сами себя защищать. В системе Будды и в системе Дао сколько угодно учителей, которые могут тебя защитить, тебе не нужно смотреть, и не может чего-то случиться. Однако система самосовершенствования Цимэнь не может применять такой метод, в ней приходится самому себя защищать, поэтому обязательно необходимо видеть. Но тогда наблюдение через небесное око напоминает наблюдение через телескоп. Затем спустя месяц с лишним, после того как всё необходимое сформировалось, пузырьёк начинает возвращаться обратно. Возвращение в голову называется «перемещением места сюаньгуань».

Во время его возвращения человек чувствует себя плохо из-за того, что голова распухает. Затем пузырьёк выбирается из сюевэй «юйчжэнь»¹, отчего человек также здорово страдает, возникает такое ощущение, как будто голова разламывается, но, как только он выходит, сразу чувствуется облегчение. Выбравшись наружу, пузырьёк повисает в очень глубоком пространстве, он существует в теле человека, находящемся в глубочайшем пространстве, поэтому, когда спишь, он тебе не мешает. Однако следует отметить, что во время первого установления места сюаньгуань человек может что-то почувствовать перед своими глазами. Хотя пузырьёк существует в другом пространстве, тебе всё время кажется, что в глазах туманится, как будто что-то заслоняет взор, отчего ты чувствуешь себя не очень комфортно. В связи с тем, что сюевэй «юйчжэнь» является

¹ биологически активная (акупунктурная) точка на затылке.

очень важным проходом, позади также должно быть сформировано всё необходимое, и пузырьёк снова начинает возвращаться обратно. Мы говорим сюаньгуань-цяо, на самом деле, здесь не одна цяо, он многократно перемещается. Вернувшись в нивань, он начинает опускаться в теле человека вплоть до сюевэй «минмэнь»¹. Там, в сюевэй «минмэнь», он опять выходит наружу.

Минмэнь человека является ключевой, главной, большой цяо. В системе Дао её называют цяо, а мы называем её гуань. Это главный, очень важный проход, он подобен железным дверям, имеющим бесчисленные слои. Всем известно, что наше тело состоит из слоёв: клетки нашей плоти составляют один слой, молекулы в них — другой. Потом следуют атомы, протоны, электроны, безгранично малая величина, безгранично малая величина, безгранично малая величина, вплоть до мельчайших частиц, и в каждом слое строят одну «дверь». Поэтому много и много сверхспособностей, много и много необычных вещей из магии заперты за каждой «дверью». В других методах практики вырабатывают дань. Когда дань взрывается, прежде всего, надо добиться, чтобы минмэнь открылась от сотрясения, если она не откроется от сотрясения, то сверхспособности не высвободятся. После того как сюаньгуань в сюевэй минмэнь сформировал всё необходимое, он вновь вошёл в тело человека. После этого он начинает возвращаться в нижнюю часть живота. Это называется «сюаньгуань гуйвэй»².

Однако возвращается сюаньгуань не на прежнее место. В это время Юаньин уже вырос довольно боль-

¹ биологически активная (акупунктурная) точка на позвоночнике в области поясницы.

² возвращение сюаньгуань на исходное место.

шим, Юаньин накрывается пузырьком, он окружён пузырьком. С ростом Юаньин растёт и пузырёк. В системе Дао, когда Юаньин вырастает таким, каким бывает мальчик лет шести-семи, ему разрешают покинуть тело человека, что называется «появлением Юаньин на свет». Юаньшэнь человека управляет им, и тогда Юаньин может выйти и начать действовать. Человек сидит неподвижно, а его Юаньшэнь выходит. Вообще говоря, в системе Будды, когда Юаньин вырастает таким большим, как сам совершенствующийся, то опасности уже не существует. Обычно в это время ему позволяют покинуть тело, освободиться от этого тела, выйти из него. Когда Юаньин вырастает ростом с человека, его «покрывало», то есть сюаньгуань, также увеличиваясь, расширяется за пределы тела человека. В связи с тем, что Юаньин уже вырос таким большим, сюаньгуань, расширяясь, конечно, выходит за пределы тела.

Вы, может быть, видели изображения Будд в храмах, видели, что они всегда в ореоле, особенно нарисованные изображения Будды всегда имеют ореол, в котором и сидит Будда. Таковы многие изображения Будд, особенно в древних храмах. Почему они сидят в ореоле? На это никто не может дать чёткого ответа. Скажу вам: это именно сюаньгуань, и теперь он уже не называется сюаньгуань, а называется миром, но в полной мере его ещё нельзя назвать миром. Он, как завод, имеет только комплект оборудования, но отсутствует производственная мощность, нужны ещё энергия и сырьё, без которых не может быть и речи о начале производства. В предыдущие годы многие из совершенствующихся говорили: «Мой Гун выше Гун Бодхисаттвы, мой Гун выше Гун Будды». Эти слова казались другим непостижимыми. На самом деле, то, что они говорили,

ничуть не мистическое, действительно, Гун на этом свете нужно вырабатывать очень высоким.

Почему может появиться такая ситуация, когда человек при самосовершенствовании достигает большей, чем Будда, высоты? Не надо так поверхностно смотреть на вопрос, его Гун действительно очень высок. Когда он достигает очень высокого уровня в самосовершенствовании, когда он достигает открытия Гун и просветления, Гун у него действительно очень высокий. В то мгновение, когда он достигает открытия Гун и просветления, 8/10 его Гун вместе с нормой Синьсин будут отломлены, чтобы этой же энергией пополнить этот мир, его собственный мир. Всем известно, что Гун у совершенствующегося, особенно такая вещь, как норма его Синьсин, получены в результате того, что человек, совершенствуясь в тяжёлых условиях, терпел бесчисленные страдания в течение всей жизни, поэтому они являются чрезвычайно драгоценными. 8/10 такой драгоценной вещи пополняется его собственный мир. Следовательно, когда в будущем он успешно завершит самосовершенствование, то сможет приобрести всё — стоит ему лишь протянуть руку, и у него будет всё, что он захочет; он сможет сделать всё, что пожелает, в его собственном мире есть всё. Это его Вэй Дэ, достигнутый путём терпения всяких невзгод и страданий в ходе самосовершенствования.

Его энергия может по желанию преобразоваться в любую вещь. Поэтому у Будды имеется всё, что он только захочет — еда, развлечения — всё, что угодно. Всего этого Будда добился путём самосовершенствования, это есть Фо Вэй70, без которого практикующему не удастся успешно завершить своё самосовершенствование. Теперь это можно называть его собственным миром, у него осталось всего 2/10 Гун для достижения

Полного Совершенства и постижения Дао. Хотя у него осталось только 2/10 Гун, но его тело не заперто, он или не носит своего тела, или носит его, но уже преобразованное в материю высокой энергии; в это время он может проявлять всякого рода чудотворства, проявлять несравнимую мощь. А во время самосовершенствования среди обычных людей это, как правило, заперто, и человек не имеет таких больших способностей; как бы ни был высок его Гун, всё равно ему ставят ограничения, а сейчас уже иначе.

...В нашей школе Фалунь Дафа нужны и Бэнтьи и Юаньин, которые отличаются друг от друга. Юаньин представляет собой тело, состоящее из высокоэнергетического вещества, но он не может свободно показываться в нашем пространстве; чтобы долго сохранять внешний вид обычного человека в этом пространстве, необходимо сохранить наше Бэнтьи. Поэтому после преобразования этого Бэнтьи, хотя его клетки были заменены высокоэнергетическим веществом, порядок расположения молекул не изменился, в результате чего тело совершенствующегося по внешности мало чем отличается от тела обычного человека. Но всё же разница есть, так как это тело может войти в другие пространства.

Мы требуем, чтобы все каналы с самого начала пробились. И сейчас 80–90% наших учеников уже достигли состояния, при котором человек чувствует лёгкость во всем теле, чувствует себя совсем здоровым. К тому же как мы об этом уже говорили, на этих курсах мы не только продвинем тебя до такого состояния, полностью очистим твой организм, но и заложим в тебя много вещей, чтобы у тебя возник Гун именно здесь, на наших курсах. Это значит, что я подниму тебя и провожу вперёд. На курсах я всё время проповедую всем вам

Фа. Ваш Синьсин также всё время изменяется. Многие из вас, выйдя из этого зала, почувствуют, что словно стали другими людьми. Могу заверить, что изменилось и твоё мировоззрение. Ты уже знаешь, как в будущем быть человеком, знаешь, что больше нельзя так глупо жить. Гарантирую, что так и будет. Так что ваш Синьсин уже поднялся.

Хотя после пробивки «большого Небесного круга» тебе не дадут взлететь, но ты почувствуешь лёгкость во всём теле и станешь ходить очень быстро. Раньше после нескольких шагов уже чувствовалась усталость. Сейчас, как бы ни был далёк путь, он не стоит тебе большого труда. Когда ты едешь на велосипеде, то чувствуешь, словно кто-то толкает тебя в спину. Как бы высоко ты ни поднимался по лестнице, усталость не даёт о себе знать. Гарантирую, что это так. Тот, кто читает эту книгу и занимается совершенствованием самостоятельно, также сможет достичь надлежащего состояния. Я такой человек: я могу умолчать о том, чего не хочу говорить, но высказанное мною — непременно правда. Особенно в такой ситуации, если бы я не говорил правды во время проповеди Фа, а рассказывал небылицы, болтал вздор, пуская стрелы без всякой цели, то я бы передавал еретический закон. Нелегко мне делать это дело, вся Вселенная следит за этим. Если у тебя возникнут отклонения, то это не годится.

Обычные люди знают только о существовании такого «Небесного круга» и всё. На самом деле этого ещё недостаточно. Для достижения того, чтобы тело человека как можно скорее полностью заменилось веществом высокой энергии и преобразовалось, нужна ещё одна форма Небесного круга с другим направлением циркуляции, которое активизировало бы все каналы в твоём теле, и это называется «Небесным кругом Мао

Ю», о котором, возможно, мало кто знает. В книгах иногда встречается такое название, но никто его не объясняет, никто не говорит о нём. Все только ходят вокруг да около теории. Ведь это тайна из тайн, а мы всё выложим тебе: этот круг начинается в точке байхуэй (или в точке хуэйинь), идёт по границе между обеими сторонами инь и ян, спускается по ушной раковине к плечу; потом оттуда вниз к руке, огибает один за другим все пальцы, затем идёт по боку тела, проходит через ступню и поднимается по внутренней стороне бедра. Потом он переходит к другому бедру, снова опускается, снова проходит через ступню. Затем поднимается по боку тела, снова огибает один за другим все пальцы и, сделав круг, доходит до макушки. Это и есть «Небесный круг Мао Ю». Другие могли бы написать об этом целую книгу. Я раскрыл всё в нескольких словах. По-моему, это нельзя считать какой-то небесной тайной. Но другие считают всё это очень драгоценным, поэтому вовсе не говорят о нём. Говорят о «Небесном круге Мао Ю» только тогда, когда по-настоящему учат учеников. Хоть я её и раскрыл, но никто из вас не должен давать волю мыслям во время практики. Если ты будешь так заниматься, это уже будет не наш Фалунь Дафа. Настоящее самосовершенствование на высокие уровни должно вестись в состоянии у-вэй (недеяние), тут не существует никакой деятельности мыслей, всё будет заложено в тебя в готовом виде. Всё сформировано автоматически. Эти внутренние механизмы тебя закаляют. Они сами вращаются, когда приходит пора. Иногда во время занятий голова у тебя будет наклоняться. Если она наклоняется в эту сторону, значит, механизм вращается в эту сторону. Если голова наклоняется в другую сторону, значит, он вращается в другую сторону. Он должен вращаться в обе стороны.

После того как пробиты «большой и малый Небесный круг», во время занятия в позе созерцания ты будешь кивать головой. Это случается потому, что проходит энергия. То же самое происходит и тогда, когда мы занимаемся по приёму «Небесный круг Фалунь». Мы так и занимаемся. В действительности, он вращается и тогда, когда ты не занимаешься. Он будет вращаться всегда. Твоя практика лишь усиливает этот механизм. Разве мы не говорим о том, что Фа закаляет человека? Обычно ты можешь заметить, что твой «Небесный круг» всё время циркулирует. Хотя ты не занимался, но поставленный вокруг тела человека цицзи, то есть большой внешний канал, приводит твоё тело в состояние занятий. Всё происходит автоматически. Он вращается в ту и другую сторону, постоянно пробивая твои каналы.

В чём цель пробивки «Небесного круга»? Сама пробивка «Небесного круга» — не цель практики. Даже если ты добился пробивки «Небесного круга», я бы сказал, что это ничего не значит. Надо совершенствоваться дальше, чтобы посредством «Небесного круга» с помощью одного канала активизировать все каналы, полностью открыть все каналы в теле. Мы уже занимаемся этим. В дальнейшем в практике во время пробивки «большого Небесного круга» некоторые заметят, что от практики каналы становятся шире, шириной с палец; становятся внутри очень широкими. Так как энергия уже очень мощная, то после образования потока энергии канал станет очень широким и светлым. Но это ещё ничего не значит. Тогда до какой степени нужно довести нашу практику? До того, чтобы все каналы в теле человека постепенно расширялись, чтобы энергия усиливалась, чтобы все каналы становились всё светлее, чтобы в конце концов десятки тысяч каналов объедини-

лись в одно целое; чтобы всё тело человека оказалось в таком состоянии, когда не существует ни каналов, ни точек; чтобы оно стало единым целым. Вот в чём и заключается конечная цель пробивки каналов. Цель состоит в том, чтобы всё тело человека было превращено в высокоэнергетическое вещество.

Когда человек дошёл до такого уровня в самосовершенствовании, тело его в основном превратилось в высокоэнергетическое вещество; другими словами, он уже дошёл до высшего уровня в самосовершенствовании по мирскому Закону. Физическое тело человека усовершенствовалось до вершины. Когда человек дошёл до такого уровня, у него появляется ещё одно состояние. Какое именно? Выработанный Гун стал очень обильным. В ходе совершенствования тела обычного человека, то есть в ходе совершенствования по мирскому Закону, все экстрасенсорные способности (потенциальные способности) человека уже выявлены. Но когда мы занимаемся самосовершенствованием среди обычных людей, большинство из них заблокировано. Кроме того, столб Гун уже достигает довольно большой высоты, все формы Гун усилились могущественным Гун до довольно большой мощности. Но они действуют только в нашем пространстве и не могут ничем управлять в другом пространстве. Ведь это только сверхспособности, возникшие в физическом теле обычного человека в результате самосовершенствования, но они уже довольно богаты. В формах разных тел, существующих в различных пространствах, произошли значительные изменения. Вещи, которые носит каждое тело человека в каждом пространстве, довольно богатые и по виду очень пугающие. У некоторых всё тело покрыто глазами, все потовые поры у них представляют собой глаза. Во всей сфере его пространственного поля могут

быть глаза. По той причине, что это Гун системы Будды, у некоторых всё тело покрыто образами Бодхисаттв, Будд. Формы различных Гун самые разнообразные, причём может появиться множество живых существ.

В это время может появиться и такое состояние, которое называется «три цветка собираются на темени». Это будет отчётливое состояние, привлекающее к себе внимание. Его способен увидеть даже человек, чьё небесное око открыто на невысоком уровне. На голове вырастают три цветка. Один из них — это лотос, но не цветок лотоса в нашем материальном пространстве. Другие два цветка тоже из других пространств. Очень красивые. Три цветка поочередно вращаются на темени то по направлению движения часовой стрелки, то в обратную сторону; причём каждый из них вращается также вокруг своей оси. У каждого цветка — большой столб, диаметр которого такого же размера, как диаметр самого цветка. Три больших столба ведут прямо в зенит. Это вовсе не столб Гун, просто у них такая форма, очень мистическая. Если бы ты их увидел, то испугался бы. На этой стадии самосовершенствования тело человека становится чистым и белым, кожа — нежной. В это время человек достиг самой высокой формы самосовершенствования по мирскому Закону. Но это ещё не значит, что он уже дошёл до вершины. Нужно самосовершенствоваться дальше, нужно дальше идти вперёд.

Сделав ещё шаг вперёд, человек вступает в переходную ступень между совершенствованием по мирскому Закону и совершенствованием по постмирскому Закону, и это называется состоянием «чисто-белого тела» (или «хрустально-белого тела»). Когда совершенствование дошло до самой высокой стадии совершен-

ствования по мирскому Закону, всего лишь осуществлено преобразование физического тела в самую высокую форму. Когда человек действительно вошёл в такую стадию, то всё его тело полностью состоит из высокоэнергетического вещества. Почему такое тело называется чисто-белым? Это потому, что оно уже достигло абсолютной чистоты. При помощи небесного ока можно видеть, что всё тело является прозрачным, словно стекло. В нём ничего не видно. Может проявиться такое состояние и, говоря откровенно, это уже тело Будды, потому что тело, состоящее из вещества высокой энергии, уже не такое, как наше собственное. В это время все появившиеся в теле сверхспособности и всё прочее, вроде магических вещей, нужно разом отбросить, отправить их в одно очень глубокое пространство. Всё это больше ни к чему не годно, и с тех пор перестало быть нужным. Только в день, когда ты завершишь самосовершенствование и обретёшь Дао, когда захочешь взглянуть назад, на процесс своего самосовершенствования, ты сможешь вынуть их, чтобы на них посмотреть. В это время останутся только две вещи: столб Гун и Юаньин, который уже вырос большим благодаря самосовершенствованию. Но оба они находятся в одном очень глубоком пространстве, и обычный человек с небесным оком низкого уровня не видит их. Он может видеть только то, что тело этого человека — прозрачно.

Ввиду того, что «состояние чисто-белого тела» представляет собой переходную ступень, то, если человек будет совершенствоваться дальше, он по-настоящему вступит в стадию самосовершенствования по постмирскому Закону, что также называется «самосовершенствованием тела Будды». Тогда всё тело будет состоять из Гун, и Синьсин у человека станет устойчи-

вым. Человек снова начнёт самосовершенствоваться, у него снова появятся сверхспособности, которые называются уже не сверхспособностями, а «чудотворством Закона Будды». Они будут действовать во всех пространствах, будут обладать безграничной мощью. В будущем по мере непрерывного совершенствования, что касается вещей более высоких уровней, ты сам будешь знать, как надо совершенствоваться, какие существуют формы самосовершенствования.

Из книги «Исчерпывающие разъяснения по физиологии и медицине» Чжао Бичэня

Понятие о зародыше бессмертия является своего рода калькой процесса развития человеческого эмбриона, длительность которого составляет, по мнению китайцев, десять месяцев. Иными словами, приписываемая второму этапу эволюции длительность (десять месяцев) является скорее символической, поскольку зародыш дыхания должен поддерживаться до того момента, пока он не лишится последней частички тьмы, то есть достигнет состояния отсутствия мыслей.

В «Син-мин фа цзюэ мин чжи» содержится сравнительная схема этапов, приводящих к зачатию человеческого существа и формированию зародыша бессмертия.

Что же касается «Чжи лунь», то там развитие зародыша бессмертия сравнивается с четырьмя *дхьянами*, или состояниями буддийского экстаза. В первой *дхьяне* имеет место остановка мышления, во второй — остановка дыхания; результатом третьей *дхьяны* является остановка пульса, тогда как результатом четвертой *дхьяны* является великое поглощение сознания.

Сформированный из истинного дыхания зародыш бессмертия определяется в ряде текстов как «частица истинного света». В некоторых текстах он описывается (на начальном этапе своего развития) в виде жемчужины или капельки росы. В «Цань тун ци» говорится о «жемчужном ребеночке», которого необходимо согреть и поддерживать. Во многих трактатах «Дао цзана», имеющих отношение ко внутренней алхимии, содержится такое выражение как «таинственная жемчужина» (*сюань чжу*)¹.

¹ То же самое понятие употреблено и в «Чжуан-цзы», гл. 12: «Однажды Желтый Владыка прогуливался к Северу от огнен-

Выражение «жемчужина росы» (*лу чжу*) было использовано в частности в ТТ. 60: «Два *ци* связываются в теле в единую жемчужину росы, ниспадающую в поле киновари»¹. Можно также сослаться на такой более поздний текст как «*Гу шэнь пянь*», которому предшествует нижеследующее предваряющее замечание: «При своем возникновении первичное *ци* схоже с зернышком, жемчужиной росы или с капелькой воды». Вышеуказанное понятие «жемчужной росы» мы находим также в описании сотворения вселенной, содержащемся в «*Хун юань ба цзин чжэнь цзин*», тексте по внутренней алхимии, условно датируемым периодом династии Сун: «В начале, или в состоянии (первичного) хаоса, в центре пустоты и не-бытия возникло светозарное дыхание, породившее по достижении предела великую тьму; последняя породила, достигнув своего предела, влажность, разрешившуюся в своем апогее росой и туманом...» Изучение этих текстов позволяет выделить обобщенное понятие некой светящейся капли или сгустившегося ядра, представляющего собою драгоценную квинтэссенцию жизни и света, которую было необходимо сохранять и развивать.

Существовало ли понятие о зародыше бессмертия во времена, предшествующие Сунской эпохе? В «*Хуан тин нэй цзин*», одном из текстов периода Шести Династий, можно найти следующие фразы: «При звуках лютни разума, трижды отражающих танец бессмертного зародыша»; и далее, в 20 главе: «Пусть искатели бессмертия поглощают первичное *ци*... Для порождения тела живого необходимо завязать эссенцию и на-

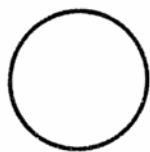
ной реки. Он поднялся на Куньлунь, но уже было собравшись вернуться к Югу, вдруг обнаружил пропажу таинственной жемчужины...»

¹ ТТ 60, № 136, комментарий времен династии Юань.

питать матку. Сохраняя зародыш и задерживая эссенцию, можно прожить долго». Было бы весьма заманчиво отождествить подобные формулировки с вышерассмотренными описаниями, хотя процитированные тексты не позволяют нам этого сделать. Подобный же соблазн возникает и при чтении такого текста IV в. как «Бао Пу-цзы», в 19-й главе которого перечисляются такие тексты как «Трактат возвращения в матку» (*Фань бао тай цзин*) и «Трактат о нефритовом зародыше человека совершенства» (*Чжэнь жэнь юй тай цзин*). К несчастью, утеря этих текстов исключает однозначное решение вопроса, исходя из одних названий.

Следует также задаться вопросом, не повлияло ли буддийское понятие Татхагатагарбхи (зародыш Татхагаты) на понятия «священного зародыша» или «зародыша бессмертия», вошедшими в моду, начиная с сунской эпохи. Согласно «Хуй мин цзину», графическое изображение священного зародыша можно было обнаружить в оригинальном издании «Сурангама-сутры», буддийского апокрифа, датируемого VIII в.: «Рядовые монахи, никогда не слышавшие о зародыше, совершили ошибку, не обратив на этот рисунок никакого внимания. Что же касается меня самого, то благодаря разъяснениям некоторых адептов, ныне я знаю, что Татхагата знал об истинной работе по развитию зародыша Дао...» Благодаря чему школы, проповедующие синкретизм буддизма, конфуцианства и даосизма, опять начинают проводить параллели между концепцией священного зародыша и концепцией Татхагатагарбхи («зародыша Татхагаты») или Дхармакайей («Телом Закона»), т. е. природою Будды, которая присутствует в каждом из нас. Отсюда и следующий фрагмент «Син-мин гуй чжи» (гл. 7): «При соблюдении соответствующих фаз интенсивности огня развитие зародыша завершается и рождается ребенок. Буддисты зовут его Дхармакайей».

Внутри спинного мозга



Истинное *ци*.

Прежде небесное *ци* преобразуется
в жемчужину (Шарира)



Шарира преобразуется
в Шариру Шакьямуни



Свечение золотистого цвета Шарира
Шакьямуни изнутри преобразуется
во внутренний свет кнаружи



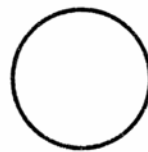
Два света растворяются в одном
Зародыш Дао



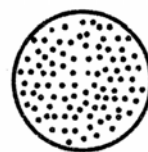
Зародыш Дао есть мое тело



Пузырь *ци* в секрциях



Красные кровяные шарики,
колесо крови



Белые кровяные шарики,
жемчужина крови



Кровь и истинное *ци*



Эссенция Ян (*ян цзин*)



Сперматозоиды

Схема

Зародыш дыхания и зародышевое дыхание

Формирование зародыша дыхания в поле киновари связано с концепцией зародышевого дыхания, разработанной главным образом в Танскую эпоху. В самом деле, свойственная китайскому языку многозначность позволяет переводить *тай си* и как «зародышевое дыхание», и как «дыхание зародыша» или даже «дыхание матки», поскольку *тай* может одновременно обозначать и «зародыш» и «матка», тогда как в древнекитайском языке два расположенных рядом слова могут быть как сопоставлены, так и соподчинены друг другу.

Взаимоотношение между зародышевым дыханием и зародышем, по-видимому, окончательно устанавливается в Танскую эпоху. В частности, в «*Тай шан цзю яо синь инь мяо цзине*», одном из первых текстов по внутренней алхимии, сказано следующее: «Зародышевое дыхание есть ничто иное как *ци* Единого. Матка представляет собою дворец, заключающий в себе дух *шэнь*, а дыхание есть исходная точка (его) преобразования в зародыш. Дыхание порождается дыханием, а дух *шэнь* представляет собою зародыш. Завершение зародыша невозможно без дыхания, а в отсутствие духа *шэнь* дыхание не имеет управителя. Иными словами, дух *шэнь* есть управитель дыхания, дыхание есть корень (бессмертного) зародыша, а матка есть обитель дыхания...»¹

Более кратко взаимоотношения между зародышем и зародышевым дыханием выражены в «*Гао шан Ю хуан тай си цзине*», небольшом трактате, постоянно воспроизводимом в сборниках по внутренней алхимии. Текст этот, весьма близкий к цитированному выше трактату Чжан Го, относится примерно к той же самой эпохе. В нем сказано следующее:

¹ ТТ 112, № 225, с. 7а.

Достопочтенный Нефритовый Император небес сказал: «Зародыш завязывается благодаря управлению *ци*¹, тогда как движение *ци* устанавливается, начиная с момента существования зародыша. Вхождение *ци* в тело равнозначно для нас рождению (человека), когда же его оставляет дух, покидая тело, мы говорим о смерти. Иными словами, долголетие (человека) определяется наличием (в его теле) духа *шэнь* и *ци*. Вот почему необходимо хранить пустоту, поддерживая тем самым энергию *ци* и дух *шэнь*. Круговращение духа *шэнь* обеспечивает круговращение *ци*, застаивание духа *шэнь* ведет к остановке энергии *ци*. Для того чтобы обеспечить себе долгую жизнь, необходима взаимная фиксация духа *шэнь* и энергии *ци*, прекращение какой-либо умственной активности и (фиксация) духа *шэнь*, дабы он не пребывал в постоянном движении, то выходя (из тела), то снова в него входя. Постоянство в следовании подобной практике обеспечивает естественность пребывания на истинном пути»².

Согласно сунскому комментарию к этому тексту, приведенному в «*Юнь цзи ци цян*», зародыш этот образуется в трех цунях над пупком, где и осуществляется вышеописанное объединение духа *шэнь* с *ци*, порождающее таинственный зародыш.

Сближение между двумя вышеупомянутыми понятиями отмечается и на протяжении последующих веков. Да и сами тексты «*Дао цзана*», датируемые двенадцатым веком или даже более поздним временем, представляют собою смесь различных спекуляций вокруг

¹ Согласно «*Чжи луню*» У Чун Сюя, цитирующего и комментирующего этот текст в своем труде, понятие *фу* означает одновременно и «скрывать, или прятать» и «укрощать, или господствовать».

² ТТ 24, № 14.

сформировавшегося во внутренней алхимии понятия зародыша бессмертия и различных методов «зародышевого дыхания», частенько интерпретируемых разными авторами по-своему¹. Что же касается авторов Школы У Лю, то они осуществляли подобное сближение вполне сознательно. В частности трактат У Чунсюя «*Чжи лунь*» содержит целую главу, специально посвященную понятию *тай си*; иными словами, У Чунсюнь использует термин, который следует переводить, учитывая материал этой главы, не иначе как «дыхание зародыша».

С точки зрения физиологии, между понятиями «дыхание зародыша» и «зародышевое дыхание» существует определенная аналогия.

Судя по большинству описаний зародышевого дыхания из текстов танского времени, использование последнего влечет за собой остановку внешнего дыхания. Но то же самое мы имеем и в текстах по внутренней алхимии, где второй этап практики, характеризующийся образованием зародыша, также связан с остановкой внешнего дыхания.

Причем подобная остановка дыхания является лишь одним из физиологических изменений, сопровождающих формирование зародыша. Так, согласно текстам Школы У Лю, на 4–5 месяце взращивания зародыша постепенно уменьшающийся аппетит полностью исчезает. На 6–7 месяце подобной практики адепт не испытывает необходимости во сне, тогда как к 9 месяцу останавливается и носовое дыхание и циркуляция внутреннего дыхания по меридианам. В этом случае адепт обретает шесть сверхъестественных способно-

¹ В цитируемом выше тексте приводится формула зародышевого дыхания Чжан Го, а также сообщается, что *Тай* представляет собою дворец, в котором обитает жизнь.

стей, устанавливаемых буддийской эзотерикой¹.

Впрочем, в «*Чжи лунь*» содержится предостережение против использования возникающих в конце этого этапа способностей типа предсказания будущего и т. п. Их использование допускается лишь при их преобразовании в (истинную) мудрость, т. е. с переходом к третьему этапу практики: развитию «бессмертного ребенка».

Возгонка духа *шэнь* и возвращение его в Пустоту

По завершении формирования (с окончанием второго этапа) внутри среднего поля киновари зародыша бессмертия, последний рождается на свет. С этой целью адепт мысленно поднимает его в верхнее поле киновари, что соответствует центру, с которым он работает на третьем этапе (практики). Согласно Нань Хуайцзиню, в этом случае адепт купается в волнах мягкого жара, сопровождаемого чувством забвения тела и ума, словно бы растворяющихся в этом световом сиянии, причем указанные ощущения выражены наиболее интенсивно на уровне головы. Более того, у адепта возникает своеобразное ощущение вбирания и растворения в себе всего окружающего мира.

Для обозначения отдельных стадий этого последнего этапа используются нижеследующие четыре выражения: «три цветка объединяются в (области) темени»,

¹ В число шести сверхъестественных способностей входят: трансцендентное сознание, божественное зрение (возможность мгновенного видения любой области мира), божественный слух, знание содержания ума других людей, знание шести предыдущих существований, способность переноситься в любое место).

«пять *ци* возвращаются к своему истоку», «трехлетнее вскармливание ребеночка» и «девятилетняя медитация лицом к стене».

1) «Три цветка объединяются в области темени» (*сань хуа цзю дин*)

По совершенном успокоении разума, после завершения (периода) вскармливания зародыша бессмертия и объединения *син* и *мин* распускаются (цветы) трех «лекарств»: при этом в лоне эссенции *цзин* возникает свинцовый цветок, в лоне энергии *ци* — серебряный цветок, а в лоне духа *шэнь* — золотой цветок¹.

Подобное выражение часто используется в «*Чуань дао цзи*», тексте, датируемом началом сунской эпохи². Впрочем, одновременно с ним используется и другое: «три семьи сходятся вместе» (*сань цзя сян цзянь*). Отсюда фрагмент из «*Син-мин гуй чжи*»: «Тело, дух и мысль представляют собой три семьи. Их встреча равнозначна завершению (формирования) зародыша. Эссенция *цзин*, энергия *ци* и дух *шэнь* соответствуют трем началам. Их возвращение в Единое свидетельствует о приготовлении киновари. Для возвращения сих трех к Единому необходимо пребывать в состоянии покоя и пустоты ума».

2) «Пять *ци* возвращаются к первоистоку» (*у ци чао юань*) Речь идет о *ци* пяти внутренних органов или пяти элементов (огонь, дерево, вода, земля и металл). Однако относительно места «воздания почестей» существуют определенные разногласия. Если одни подразумевают под последним темя, другие — исток

¹ Согласно «*Да чэн цзе цзиня*», авторство которого приписывают Лю Хуаяну, речь идет именно о рассматриваемых здесь трех цветках.

² Мы обнаруживаем его также в ТТ 27, № 25.

всех меридианов *ци*, т. е. нижнее поле киновари, то третьи полагают, что пять *ци* должны вернуться к истоку, из которого они некогда изошли. Именно такой интерпретации придерживается, в частности, «Син-мин гуй чжи»: «Разделяясь, Единое *ци* порождает два первопринципа (*инь* и *ян*). Последние делятся, в свою очередь, согласно пяти направлениям. Когда тело пребывает в неподвижности, то укрепляется эссенция и к своему истоку возвращается вода, когда же укрепляется дыхание, то к своему истоку возвращается огонь. Когда успокаивается глубинная природа (человека), души *хунь* уходят вовнутрь и дерево возвращается к своему истоку. По забвению эмоций вовнутрь погружаются души *по* и к своему истоку возвращается металл. Когда же успокаиваются и приходят в согласие друг с другом (эти) четыре элемента, то творческая мысль устанавливается в неподвижности и к своему истоку возвращается земля. Вот что имеют в виду, говоря об "обращении пяти элементов к своему истоку"»¹.

Это выражение постоянно упоминается в «Чуань дао цзи», а также в небольшом тексте из «Дао цзан»². Оно отражает идею обращения цикла порождения пяти элементов вспять, которая отмечается также в «Цань тун цзи» и в ряде других текстов по внутренней алхимии. В качестве примера последних можно привести, в частности, «Лун ху чжун дань цзин», фрагмент которого приведен в ТТ 68: «Почки соответствуют воде. В лоне воды рождается огонь. Сердце соответствует огню. Вода рождается в лоне огня. Печень соответствует дереву, проявляющемуся на Западе. Легкие соответст-

¹ Вып. 2, с. 42b.

² ТТ 27, № 25. «Юань ши тянь цзунь шо дэ дао ляо шэнь цзин».

вуют металлу, рождающемуся на Востоке. Таков принцип обращения пяти элементов... Однако на этом не следует останавливаться, следует также вернуть (к истоку) три поля киновари»¹.

三家相見圖

大道玄微見此圖分明有象不模糊
先將一二為之用三四中當共一都

身心意是誰分作三家

肝青為父
肺白為母
心赤為女
脾黃為子
腎黑為子
于五行始
三物一家
都歸戊巳

不用五金併八石只求三品共一室
煉成一顆如意珠乾以塊羅紅似口

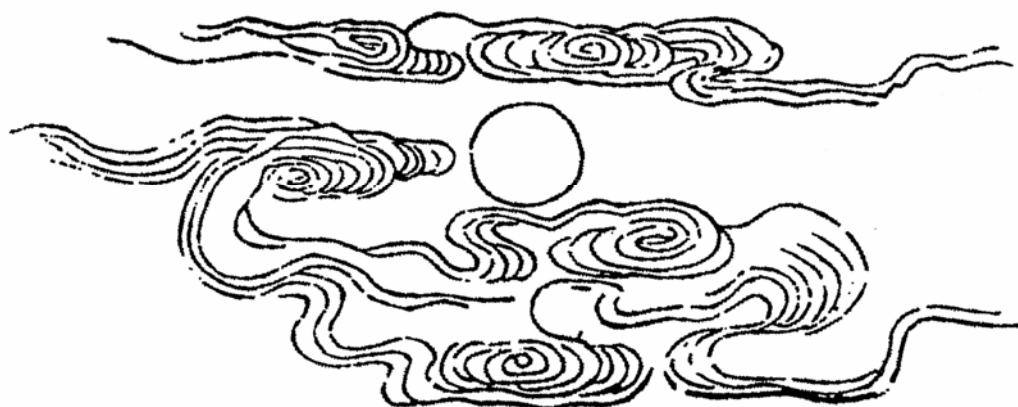
精氣神由我合成一箇



Встреча трех семей

¹ ТТ 68, № 149, «Сюй чжэнь тай цзи хунь юань ту».

圖元朝氣五



Пять дыханий, обращающихся к своему истоку

Ма Даньян, один из семи мудрецов северной школы, для которого «обращение пяти элементов вспять» соответствовало вполне определенным ощущениям, использует в своем описании более приземленные выражения: «Изучение Дао заключается исключительно в развитии энергии *ци*. Сердечная влага (*e*) движется вниз, в то время как *ци* почек восходит вверх, вплоть

до селезенки. Первозданное *ци* движется взад и вперед, не рассеиваясь, благодаря чему накапливается киноварь. Что же касается пути непрерывного движения (*ци*) между печенью и легкими, то для неустанно практикующего душевный покой он познается сам собой»¹.

Сюда же мы отнесли бы и такие фразы из «*Хуан тин вай цзина*» (датируемого концом ханьского периода) как: «пять *ци* объединяются в дворцовом зале» и «принять пять божеств и гармонизировать три света».

3) Трехлетнее вскармливание «зародыша»

Описание и анализ этой фазы практики требуют особой тщательности в силу того, что она соответствует тому плану, который расположен «над уровнем чувств и дискурсивного познания». Судя по тем редким фрагментам, в которых она как-то описывается, разные алхимики называют ее по-разному. Несомненно лишь одно: на этой стадии практики адепта подстерегает целый ряд опасностей. Прежде всего, зародыш стремится выйти из тела через «небесные врата» (макушку головы); однако в связи с тем, что он еще слишком слаб, его необходимо немедленно вернуть назад. На этой стадии он еще соответствует духу *шэнь* иньского начала (*инь шэнь*), и (для его развития) необходимо трехлетнее вскармливание в верхнем поле киновари. В течение этого периода времени необходимо преобразовать свойственную ему иньскую энергию в чисто янскую, то есть в дух *шэнь* янского начала (*ян шэнь*). При этом никак не следует сосредоточивать мысли на факте нахождения зародыша в верхнем поле киновари. Необходимо добиться лишь того, чтобы эта сущность озаряла поле киновари, в то время как она растворяет-

¹ В «*Дань ян чжэнь жэнь юй лу*», ТТ 728, № 1057.

ся в великой Пустоте, что является началом вскармливания.

Вскармливание «зародыша» равнозначно укреплению *ян шэнь* и постепенному приучению его к выходам из тела на все большие и большие расстояния (с обязательным возвращением), до тех пор, пока он не научится преодолевать ограничения времени и пространства и возвращаться в Пустоту.

Иными словами, *ян шэнь* путешествует туда и обратно, объединяясь с телом, когда он желает пребывать в нашем мире, и разъединяясь с ним, когда он желает направиться вдаль, на острова бессмертных.

Именно в этом феномене перемещения *ян шэнь* туда и обратно и заключается одна из подстерегающих адепта (на этой стадии) опасностей. И здесь очень важно умение отличать последнее от *инь шэнь*. *Ян шэнь* окрашен в золотистый цвет и часто описывается в виде частицы света, составляющей при этом точное подобие тела адепта, то есть являющейся как бы миниатюрной копией его личности, что позволяет другим людям его узнавать. Напротив, если у адепта создается впечатление выхода из его (грубого) тела некой оформленной или неформленной сущности, которая невидима для других, то речь идет об *инь шэнь*, или теле сновидения¹.

Согласно Нань Хуайцзиню, с подобным выходом *инь шэнь* могут сталкиваться либо адепты, еще не достигшие третьего этапа практики, либо сильно ослабленные или умирающие, либо, наконец, очень

¹ См. «Син-мин гуй чжи», разд. 4, с. 19: «*Инь шэнь* характеризуется наличием не тела, но тени, а потому называется мирскими людьми "бессмертным демоном" (*гуй сянь*). Напротив, *ян шэнь* характеризуемое и телом, и тенью, называется ими "небесным бессмертным" (*тянь сянь*)».

нервные или душевнобольные люди; в любом случае подобное явление весьма нежелательно.

Выход *шэнь* может также иметь место при сильной поглощенности ума или чрезмерного развития янского начала в процессе внутреннего созерцания, когда в *ян шэнь* еще сохраняется иньское начало. В подобном случае его следует быстро втянуть обратно, ибо, будучи недостаточно окрепшим, он способен раствориться или стать добычей различных демонов. В частности У Чунсуй настаивает на том, что появление огромного числа демонов, атакующих янское начало адепта, является одной из многих опасностей, связанных с рассматриваемым этапом практики. И если мы вспомним, что демоны соответствуют миру *инь*, то подобную атаку можно рассматривать как защитную реакцию *инь*, которая пытается воспрепятствовать своему исчезновению. Подобное же предостережение содержится в «*Чуань дао цзи*», где адепту рекомендуется быть особенно внимательным к демонам, которые могут приходиться к нему из внешнего мира или из сновидений, а также в процессе внутреннего видения, которое может сопровождаться различными звуками, запахами, чудесными картинами или интенсивным ощущением радости. Подобное же предупреждение содержится и в «*Синмин гуй чжи*», где говорится о возникновении различных светоносных явлений, видения прекрасных женщин, играющих на музыкальных инструментах, и других приятных вещей. Подобные подстерегающие адепта иллюзорные видения напоминают свойственные буддийской традиции описания духовной борьбы Будды, в ходе которой демон иллюзии Мара пытался отвлечь его внимание различными райскими видениями.

Еще одна опасность, на которую указывают современные даосы, заключается в том, что неопытные уче-

ники не способны проводить различие между свойственным этому этапу мистическим переживанием и некоторыми невротическими состояниями и душевными заболеваниями.

Дело заключается в том, что этот этап практики связан в основном с чисто духовной работой, позволяющей выходить за пределы тела, вплоть до достижения способности «наполнять все десять направлений (пространства)», когда, согласно известному выражению, «дух *шэнь* уже не является духом *шэнь*» (*шэнь эр бу шэнь*). В любом случае, ее конечный результат, каким является *ян шэнь*, несомненно вполне реальное свидетельство, в силу того, что это тело видимо другими людьми. В этой связи можно напомнить легенду о Чжан Бодуане, знаменитом даосе XI в., практиковавшем чань-буддизм и решившего посоревноваться со своим коллегой.

Условием соревнования являлось свершение «духовного странствования» в некое место, где было необходимо сорвать цветок. И хотя описание этого места, сделанное соперником Чжан Бодуаня, также доказывало реальность его путешествия, искомый цветок был принесен лишь последним, объявившим, что «Только истинный дух *ян шэнь* способен проявляться в видимом теле».

4) Девятилетняя медитация лицом к стене

Этот этап практики характеризуется как полным отсутствием у духа *шэнь* всякой способности к сгущению или кристаллизации, так и наличием Дао, которое можно было бы возвращать и реализовать в состоянии бессмертного или Будды. Иными словами, подобное состояние созерцания, достигаемое за счет предельного сосредоточения, ведет к растворению в Пустоте.

Согласно комментарию к одному из текстов Люй Дуньбиня¹, в течение каждого года этого срока происходит преобразование одной из частей тела — дыхания, крови, жил, мышц, и т. п. — до тех пор, пока последнее не будет представлено чистым ян.



Изображение возникновения и выхода из тела
янского духа шэнь

¹ ТТ 60, № 136, р. 10 а.

Само выражение «медитировать девять лет лицом к стене» явно намекает на известную легенду о Бодхидхарме, первом патриархе чань, или дзэн, буддизма в Китае, непрерывно созерцавшего стену, обрезав себе веки, чтобы ни на мгновение не заснуть. Иными словами, здесь мы снова сталкиваемся со следами буддийского влияния.



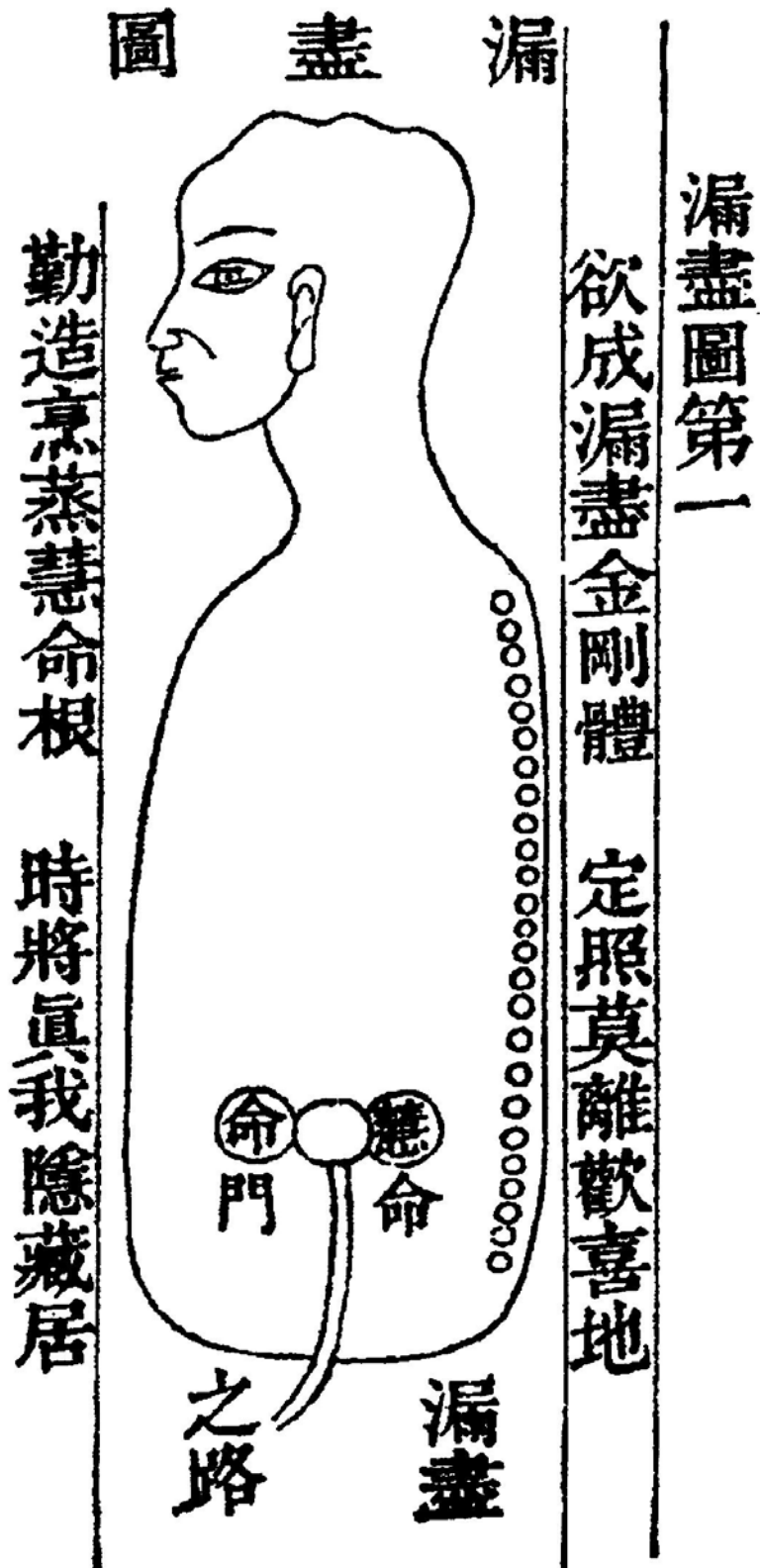
Хуэйминцзин

Глава 1. Прекращение истечения жизненной энергии.

Утончённость Дао лежит в Изначальной Природе и Жизни, и взрастить (совершенствовать) Изначальную Природу и Жизнь — это вернуться к Единому. Древние мудрецы использовали символы, когда говорили о возвращении Изначальной Природы и Жизни к единому, потому что они не хотели представить учение в явном виде. Поэтому в настоящее время так тяжело найти кого-нибудь, кто понимает значение совершенствования ума и тела. Я не нарушу клятву секретности, составляя иллюстрации и представляя их в этой книге. Я всего лишь взял учения из трактата "Цветочная Гирлянда" и даосских классических произведений и описал их в виде рисунков. Иллюстрации предназначены для того, чтобы помочь духовно ищущим единомышленникам понять значение Двойного Совершенствования ума и тела таким образом, дабы они не сбились с истинного пути и не пошли по ложным тропам. Картинки показывают, как Истинное Семя зачинается внутри тела, как теряется жизненная энергия, как Сын Будды возвращается и как Дао достигается.

Четыре фразы по семь слов около первого рисунка гласят: "Если вы хотите устранить истечение и достичь нерушимого Золотого Тела, сосредоточьтесь на Сиянии и не покидайте Счастливых Земель. Практикуйте старательно, чтобы сдерживать Корень Жизни. Всегда храните истинное Я, спрятанное в его доме".

Круг в брюшной полости на рисунке — это полость, называемая Врата Жизни (мин мэнь). Путь, который ведёт из полости наружу, называется "путём истечения".



Прекращение утечки (истечения жизненности).
Круг в брюшной полости на рисунке — это полость, называемая Врата Жизни (мин мэнь).
Путь, который ведёт из полости наружу, "называется путём истечения".

Эта единственная полость и есть корень Пустоты. У неё нет ни формы, ни очертания. Когда возникает изначальный пар, образуется эта полость. Когда циркуляция в неподвижности, полость исчезает. Одна полость — это место, где спрятано священное. Это алтарь жизни, и у неё много имён — Дворец драконов на морском дне, Земля Снежной Горы, Западное Царство, Изначальные Врата, Земля великого счастья и Дом Безграничного. Если практикующий искусства долголетия не поймёт этой полости, он или она будет бродить через тысячи жизней, не зная, куда смотреть. Эта полость велика и прекрасна. Она появляется, когда нас зачинают в лоне нашей матери. В ней изначальная природа и жизнь переплетены как огонь в печи, и соединены Законами Небесного Пути и Великой Гармонии. Поэтому говорят, что до рождения и формирования дыхание и выдыхание безграничны. До того, как мы родились, мы были плодом, круглой формой внутри лона нашей матери. Когда лono наполняется изначальным паром, форма внутри двигается, оболочка разрывается и как гора разрушается, плод выпадает наружу.

С первым криком ребенка Изначальная Природа и Жизнь разделяются. И с тех пор Изначальная Природа не признает Жизнь, а Жизнь не общается с Изначальной Природой. Таким образом мы идём от младенчества к юности, а от юности к старости и смерти. Будда Татхагата в своём сострадании раскрыл метод, который поможет людям вернуться в состояние плода.

Объединяя Изначальную Природу и Жизнь, дух и пар, и возвращая их в единую полость, наша истинная сущность может быть восстановлена. Это подобно тому, как изначальный пар наших родителей снова вошёл в эту полость, чтобы создать плод. Внутри единой полости есть Правящий Огонь. У ворот, охраняя их, нахо-

дится Подчиненный Огонь. По всему телу находится Всеобщий Огонь. Когда Правящий Огонь двигается, Подчинённый Огонь загорится и поддержит его. Когда Подчинённый Огонь двигается, Всеобщий Огонь следует соответственно.

В пути смертных Три Огня следуют путём вперед. В пути Дао Три Огня следуют обратным путём. Таким образом Единая полость, которая рассеивает жизненную энергию, также полость, где священная форма появляется. Вы не получите никакой выгоды, если пойдёте неверным путём. Если вы испробуете десятки тысяч методов, ища единую полость вовне, и не поймёте, что ключ к жизни лежит внутри, вы потеряете время и силы и ничего не достигнете.

КОММЕНТАРИИ:

Этап 1. Восстановление изначальной энергии

В результате практики данного этапа достигается лишь уровень совершеннолетия, пик расцвета физиологии — стадия Жэнь сянь. На самом деле является промежуточной стадией, через которую в обязательном порядке лежит путь к бессмертию. Каждый человек в жизни проходит эту стадию (в 16 лет у мужчины и в 14 лет у женщины). Именно в этот период юношества, у людей максимально наполненное и высокое энергетическое и физическое состояние. Если начать практиковать внутреннюю алхимию непосредственно в этот период, то можно очень быстро завершить вторую стадию — Ди сянь Земного бессмертного. Если время юношества прошло без практики даосской алхимии, то необходимо вернуть организм, а вернее его внутреннюю структуру, до юношеского уровня физиологии. Иначе дальше двигаться бесполезно, и более того — невозможно. Посте-

пенный отход главенствующей функции Познающего духа и активизация Духа Изначального, который начинает обретать контроль над энергетическими процессами. Цзин: есть, но восполняется. Познающий дух: есть, растворяется. Изначальный дух (юань-шэнь): созревает.

Глава 2. Шесть фаз циркуляции огня.

Дао — это колесо, которое всегда вращается. Как повозка, катящаяся по дороге оно не ждёт ленивых и медлительных. Расписание применения огня и нагревания должно быть точным и процедуре надо следовать в деталях. Метод описан на рис 2.

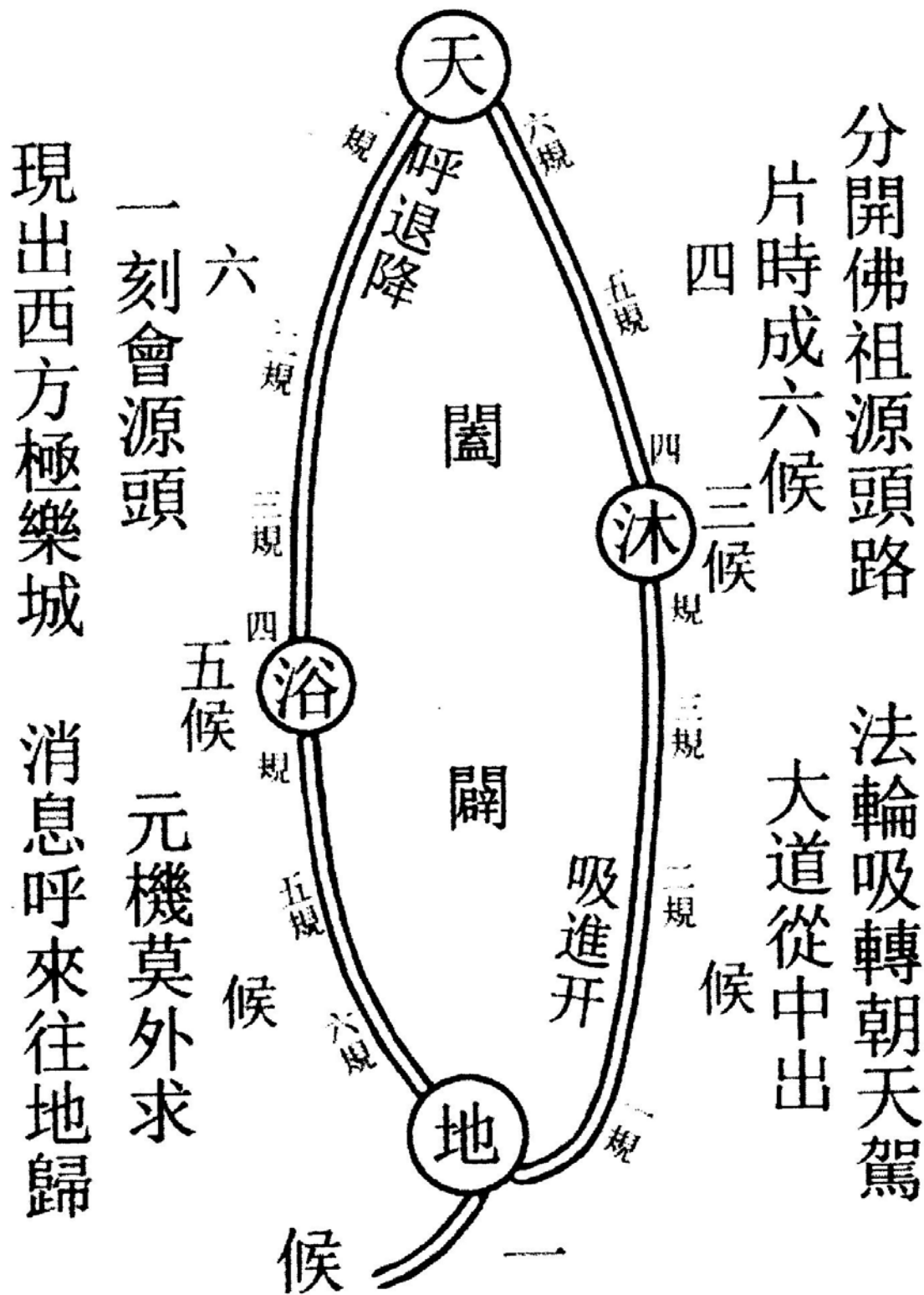
Секрет лежит во вдыхании и выдыхании. Наступление и уход дыхания как открытие и закрытие круга. Истинное намерение должно подняться и спуститься во внутренний мир. Это движение связано с позволением идти самому себе и уступая другим. Никаким образом эта иллюстрация не даст утечку информации секретов Небесного Пути. Глупец и невежда не поймут этого, так как Небесный Путь не раскроет Дао тем индивидуумам, которые не добродетельны.

Отношение добродетельности к Дао такое же, как отношение птицы к её перьям: одно не может существовать без другого. Вы должны быть преданным, обладать сыновьей почтительностью, быть честным, благородным и чистым и соблюдать пять постов, прежде чем что-то произойдёт.

Все секреты, которые вам надо знать, находятся в Трактате о Возвращении Жизни. Изучайте его тщательно, и вы достигнете высшей реальности.

Два набора фраз сопровождают этот рисунок. Первый набор состоит из четырёх семисложных фраз. Он гласит: "Патриарх Буддизма открыл путь, чтобы вернуться к началу, раскрывая Город Счастья в Западном Царстве. Вращайте Колесо Закона постоянно, чтобы поднять себя в небесное царство. Сделайте дыхание неуловимым при вдохе и выдохе, чтобы вернуть его на землю".

法 輪 六 候 圖



Шесть отрезков/периодов Колеса закона (Колеса Учения/Дхармы) — Фа лунь лю хоу ту.

Четыре фразы из пяти слов гласят: "Время поделено на 6 сегментов. На одном этапе вы возвращаетесь к началу. Дао возникает из этого. Вам не нужно искать методы вовне".

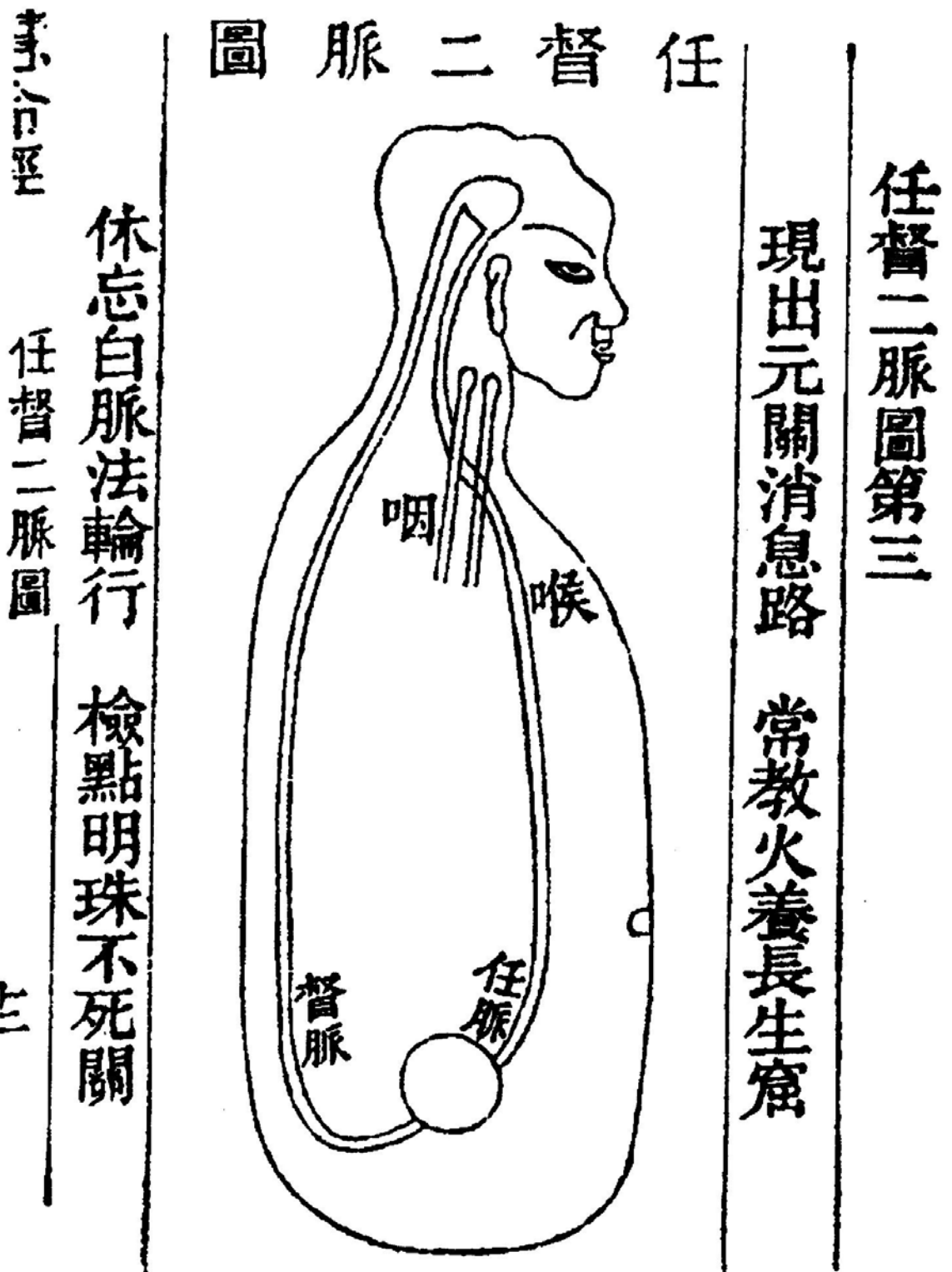
Шесть сегментов восходящей части колеса(правая половина) и шесть сегментов нисходящей части колеса(левая половина). На вершине колеса — Небо, внизу — Земля. Эти точки представляют переход между восходящими и нисходящими сегментами. Восхождение — это вдох, нисхождение — это выдох. Процессы очищения и омывания происходят в средних точках восходящего и нисходящего направления Колеса Закона.

КОММЕНТАРИИ:

Этап 2. Человеческий бессмертный — жэньсянь. Полнота юань ци.

Человек восстановил изначальную энергию до полноты. Данная стадия пока ещё не бессмертие, а лишь достижение высшей наполненности изначальной энергией. Обретена стабильность сознания и Изначальный Дух (юань шэнь) стал хозяином юань ци, начинает контролировать все процессы (Возвращение Господина, Истинная Мысль). Все процессы в алхимии должны контролироваться Изначальным Духом (юань шэнь), а не сознанием(ши шэнь). Под жэньсянь в практическом смысле обычно понимают человека, возвратившегося во внутреннее состояние юношества, т.е. восполнившего Мин. Полнота Мин и есть признак Жэньсянь. Однако, на уровне Жэньсянь Мин растрачивается также как и у обычного человека, и её полноту надо поддерживать постоянными практиками, так как из этой стадии легко обратно стать обычным человеком, растратив Мин.

Глава 3. Меридианы функционирования и управления.



Изображение двух чудесных меридианов — жэнь май и ду май.

Внутри тела есть путь, называемый Колесом Закона. Задача рисунка 3 описать его практикующему. Если два меридианы открыты, то сотни других каналов в теле также будут открыты. Олень спит держа нос перед анальным отверстием чтобы замкнуть цепь по меридиану управления. А журавль и черепаха замыкают цепь меридиана функционирования естественным образом. Если эти животные могут жить тысячу лет, нет причин почему человек не может. Если те кто культивируют Дао могут повернуть колесо закона, они смогут циркулировать энергию жизни, достичь долголетия и реализовать Дао.

Четыре фразы по семь слов гласят: "Изначальные Врата и путь неуловимого дыхания проявляются, когда все мысли прекращаются, Колесо Закона будет циркулировать через сотню каналов. Всегда тяготеет и поддерживает огонь в полости долголетия. Обратите внимание на Блестящую Жемчужину и Врата, которые превосходят смерть".

Лю Хуаян продолжает говорить, что этот рисунок такой же, как и предыдущий, и что он описывает идентичный процесс трансформации в немного иных терминах так, чтобы читатели не упустили его сообщения.

КОММЕНТАРИИ:

Этап 3. Переплавка цзин в ци, с помощью Колеса Закона / Дхармы

Процесс переплавки цзин в ци.

Этап 4. Святой архат.

Цзин полностью переплавлен обратно в ци — по окончании этапа 3 цзин нет. Прах святого. Тело обретает нетленность. Познающий дух: нет(полностью растворился). Цзин: нет (переплавлена в ци). Прямое видение. Прямое знание. Шень и ци пока разделены.

Глава 4. Плод Дао.

道胎圖



Изображение 10-ти месячного созревания в Будде Жулае/Татхагате зародыша Дао.

Этот рисунок базируется на поучениях, описанных в трактате Хуаяна. Обычные монахи не поняли значения Плода Дао, потому что поучения им не были описаны. В этой книге я разъясню учение, так что все поймут, что Татхагата Будда знал о Священном Плоде Дао. Это плод не имеет ни формы, ни очертания. Он создается

из двух субстанций и производится духовным паром внутри. Сначала дух входит в пар, затем пар окружает дух. Когда дух и пар соединены, а намерение неподвижно, плод появится. Когда пар сгущается, дух станет сверхъестественным. Писание описывает две субстанции так: "подходят близко и отзываются друг другу". Вскармливая(питая, поддерживая) друг друга, обе вырастают и вызревают. Когда пара достаточно, плод становится круглым. Со временем он выйдет через голову. Этот феномен называется: плод появляется, когда форма завершена. Плод Дао также называется Сыном Будды.

Две фразы из семи слов гласят: "Применяй метод без усилия и усердно давай возможность Сиянию проникнуть. Забудь о форме и заботься о сокровенном (внутреннем), чтобы помочь Истинному духу вырасти".

Две фразы из пяти слов гласят: "Вынашивайте плод с помощью огня в течение 10 месяцев. Омывайте и очищайте его теплом в течение года".

КОММЕНТАРИИ:

Этап 5. Переплавка ци в шэнь.

Переплавка ци в шэнь. Соединение шэнь и ци.

Этап 6. Зачатие Зародыша Дао.

Земной бессмертный — Дисянь. Соединение шэнь и ци. Син и мин сливается в одно целое, зарождая тем самым зародыш Дао, и разъединить их уже нельзя. Стадия Дисянь — земное бессмертие. Эта стадия как раз и есть достижение того, что все понимают под бессмертием, а именно бессмертие физического тела на земле.

Этап 7. Развитие Зародыша Дао.

"Зародышевое дыхание". Зародыш, образовавшийся внутри тела, начинает расти, питаясь Изначальной Энергией.

Глава 5. Выход Плода.

出胎圖



Изображение выхода зародыша.

Писание Цветочной Гирлянды гласит: "Сотни лучей света показываются из верхушки головы Господа Будды, и тысячелестковый лотос появляется из этого

света. На лотосе Татхагата Будда. Десять лучей из сотни священных огней видны исходящими из его головы и распространяющимися во всех направлениях. Все, кто это видел, радушно приветствовал Татхагату, испускающего свет. Это (состояние) также называется Сын Будды. Однако, если Вы только декламируете трактаты Чань и не знаете методов взращивания жизни, вы не сможете сохранить ваше тело и реализовать Даосского Сына Господа Будды. Раскрывая секреты трактата "Цветочная Гирлянда", я сделал его учение доступным будущим поколениям. Таким образом, каждый может достичь Дао, построить священное внутреннее окружение и быть освобождённым от бренного мира."

Четыре фразы по семь слов гласят: "Тело сверху тела называется лицом Будды. Дух-ум без ума — есть Боддхи. Тысячи лепестков лотоса есть эманации пара. Сотни лучей света засияют на образе, когда дух собран".

КОММЕНТАРИИ:

Этап 8. Выход Зародыша Дао (янского духа).

Духовный бессмертный — Шэньсянь выходит из головы (рождается в духовном мире), и его ещё надо воспитывать и развивать. Это похоже на то, как мать (тело) заботится о ребёнке (дух).

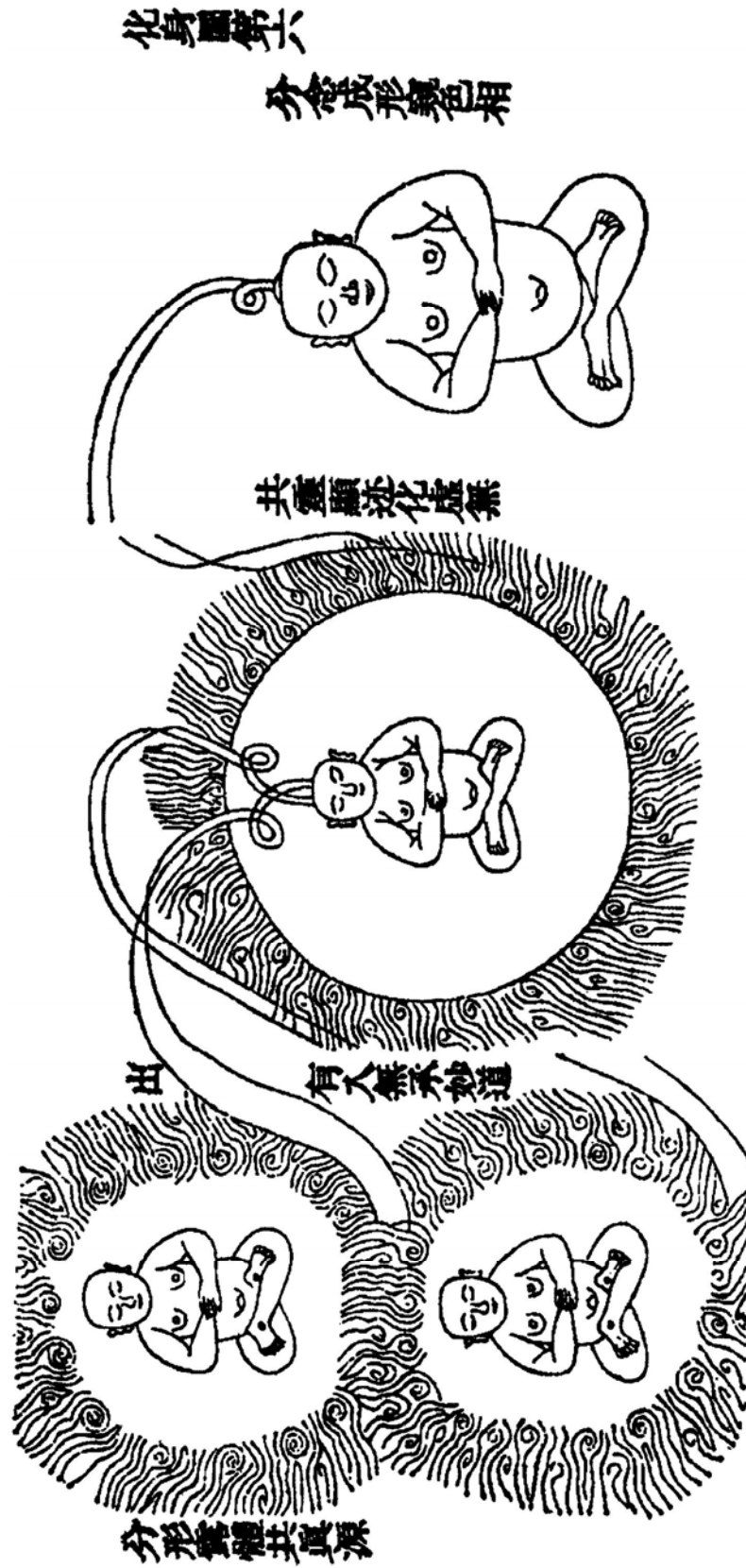
Этап 9. "Кормление грудью" янского духа.

Регулярный выход янского духа для освоения нового тонкого мира. При этом нужно постоянно возвращаться в тело для питания энергией, т.к. непосредственно энергию от того мира, который он осваивает, получать ещё не может. Тело — мать, от которого он получает энергию (как младенец — молоко).

Этап 10. Начало внешней практики янского духа в различных мирах. Духовный бессмертный — шэньсянь.

Сила янского духа увеличивается, он наполняется энергией.

Глава 6. Трансформации тела.



Тело, становящееся многими телами

А. Когда ум разделяется и форма появляется, истинная форма появляется из полости. Вместе с духом она трансформируется в пустоту.

В. Когда ничего не входит и не выходит, прекрасное Дао осуществляется. Форма делится на духовные тела, чтобы вернуться к истинному началу.

КОММЕНТАРИИ:

Этап 11. Совершеннолетие. Способность деления янского духа.

Сила духа настолько возрасла, что он получает возможность делиться. Возникает способность пребывать в нескольких местах одновременно.

Этап 12. Практика в превращенных телах.

По мере роста и сгущения янского духа его способность делиться все более возрастает, возникает все больше превращённых тел. Бодхисаттва осуществляет свою работу по спасению всех живых существ. Внешняя работа янских духов в различных мирах. Может быть растянута до бесконечности, если избавиться от тела. Если тело сохранить, то остается возможность перейти к следующему этапу.

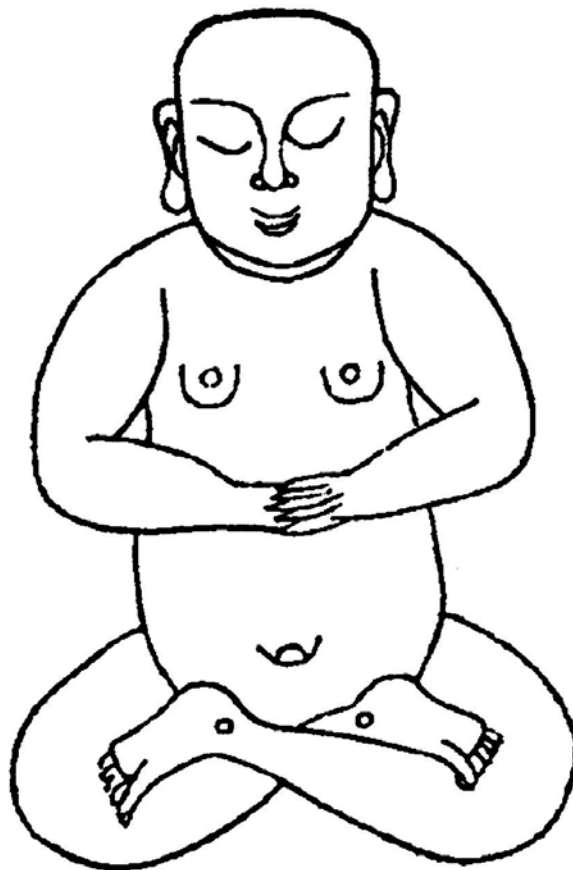
Глава 7. Лицом к стене.

面壁圖

面壁圖第七

神火化形空色相

心印懸空月影淨



性光返照復元真

筏舟到岸日光融

Лицом к стене.

Четыре фразы по 7 слов гласят: "Духовный огонь трансформируется в пустую форму. Свет Изначальной Природы излучается внутрь, чтобы вернуть к его истинному началу. Печать ума висит высоко в небе, как тень чистой луны. Плот достигает берега в блеске света солнца."

КОММЕНТАРИИ:

Этап 13. Возвращение янских духов обратно в тело.

Работа в превращённых телах завершена, все тела собираются обратно в физическом теле человека для его окончательной переплавки. Внешняя миссия по духовному спасению живых существ завершена (аналогично с завершением социальной функции человека).

Этап 14. Переплавка шэнь в пустоту.

Работа по окончательному слиянию физического тела и янского духа. Этап называется "9 лет лицом к стене". У бессмертного духа ещё остается не превращенное тело. Поэтому остается ещё возможность осуществления высшей возможной стадии на Земле — превращение тела в тело света. Это наиболее трудное занятие, т.к. требует 9-10 летней неподвижности.

Глава 8. Полное исчезновение в пустоте.

八、粉碎圖

虛空粉碎圖

粉碎圖第八

一片光輝周法界

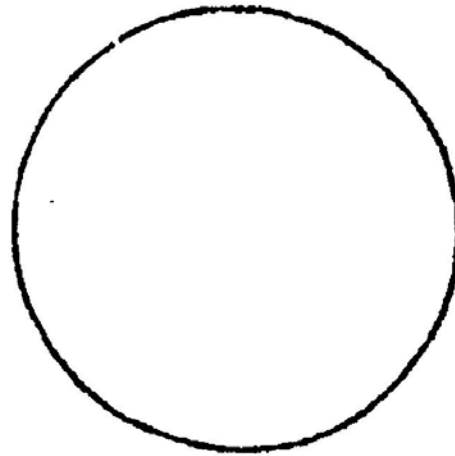
虛空朗徹天心耀

不生不滅

雲散碧空山色淨

無去無來

慧歸禪定月輪孤



雙忘寂淨最靈虛

海水澄清潭月浴

Четыре фразы из семи слов справа и слева от круга гласят: "Один яркий луч света реет над Законом (Дхармой) Вселенной. Когда оба забыты, Неподвижность божественна и пуста. В пустоте великого пространства сияет Небесный Ум. Воды океана чисты, и луна отражается в глубоком озере".

Пара фраз из четырёх слов над кругом гласит: "Когда нет рождения, не будет смерти. Ничто не уходит, и ничто не приходит".

Пара фраз из семи слов под кругом гласит: "Когда облака рассеиваются, небо голубое и горный ландшафт чист. Возвращаясь к жизни в чаньской пустоте, полная луна стоит одна".

КОММЕНТАРИИ:

Этап 15. "Тело света". Небесный бессмертный — Тянь сянь.

Завершение переплавки всего тела с духом, окончательное слияние, обретение нового качества. Дух уходит в высший мир, воплощение в Сансаре больше не возможно. Тело исчезает, трупа нет.

Систематизация практик по «Вселенскому Дао»

Уровни		
Тело	1-ый	2-й
эмоциональное тело	Внутренняя Улыбка, Мудрый Цигун, Шесть целительных звуков Микрокосмическая Орбита Медитация Всемирной связи Три огня в шести направлениях Открытие трех Дань Тяней Самомассаж Ци Начальный Цигун: Простой Цигун Цигун Железная рубашка I Целительная любовь Дао Инь Дань Тянь Цигун Тайцзи Цигун I	Сплавление 5 элементов I, II и III Цигун Железная рубашка II, III Нейгун костного мозга Тайцзи Цигун II
физическое тело	Ци-нейцзан I Эликсир Цигун	Ци-нейцзан II Открытие меридианов тела: Ци-нейцзан III Карсай массаж
энергетическое тело	Активация пустой силы: Даосская космология Космический цигун Очищение энергетических каналов тела Базовый Цигун: Очищение тела цветом	Высший Цигун: Создание поля Ци
духовное тело	Практики Кань и Ли, начальные и высшие	Запечатывание пяти чувств Соединение Земли и Небес Воссоединение Человека и Небес

СОДЕРЖАНИЕ:

Слияние Пяти Элементов. Формирование Багуа и Жемчужины

Введение.....	5
Даосская космология.....	5
Бу Чи.....	5
Тай Чи.....	5
Чи.....	6
Пять Элементов или Энергетические Фазы (Бу-Синь).....	6
Восемь сил.....	9
Цель практики Слияния.....	9
Жемчужина чистой энергии жизненной силы...	11
Практика Слияния разделена на три части.....	12
А. Слияние Пяти Элементов.....	12
Б. Космическое Слияние.....	13
В. Слияние Восьми Психических Каналов.....	13
Слияние Пяти Элементов.....	15
Формула Один: Формирование Багуа.....	15
1. Создание переднего Багуа.....	16
А. Рисуем Багуа внизу живота: Переднее Багуа.....	16
Б. Усиление переднего Багуа через ко- пирование его на лбу.....	22
2. Создание заднего Багуа.....	26
3. Объединение энергий обоих Багуа и соз- дание Котла.....	27
4. Создание правого Багуа.....	28
5. Создание левого Багуа.....	28
6. Соединение и уравнивание энергий четырёх Багуа в котле.....	29
Формула Два и Три: Соединение Органов и Чувств с Багуа и пятью фазами энергии	30
Энергетические связи	32

1. Лицевое Багуа.....	32
А. Подготовка.....	33
Б. Формируем Багуа на лице, чтобы на- править чувства внутрь.....	35
2. Соединение Органов и Чувств с Багуа на животе.....	36
3. Соединение Чувств с точкой "Контроля Чувств" лицевого Багуа и с Багуа живота.....	37
4. Смешиваем в Котле все энергии чувств и органов.....	37
5. Вселенское Багуа.....	38
А. Подготовка.....	39
Б. Расширяем Багуа во Вселенную.....	40
Формула Четыре: Трансформация негативных эмоций каждого органа в чистую энергию жизненной силы.....	41
1. Теория.....	41
2. Практика.....	44
А. Подготовка.....	44
Б. Трансформация энергии.....	45

Космическое Сплавление. Сплавление Восьми Сил

Введение.....	57
Взрачивание добродетели.....	57
Открытие каналов.....	59
Практика Сплавления Восьми Сил.....	61
Взрачивание Добродетелей/Сострадание.....	61
1. Теория.....	61
А. Гармония Уравновешенной Энергии...	61
В. Положительные Качества или Энер- гия Добродетели.....	62
С. Что такое Сострадание?.....	63
D. Цикл Творения Пяти Элементов.....	64

2. Практика медитации повращиванию Добродетелей I.....	67
А. Подготовка.....	67
В. Развитие энергии Сострадания.....	68
3. Медитационная Практика для Взращивания Добродетелей II.....	80
А. Подготовка.....	81
В. Активизируйте Цикл Творения Пяти Элементов, чтобы взрастить Энергию Добродетелей.....	84
Пронизывающие Каналы.....	86
1. Теория Пронизывающих Каналов.....	86
2. Процедура открытия Пронизывающих Каналов.....	88
3. Практика Открытия Пронизывающих Каналов.....	94
А. Сформируйте жемчужину и опустите ее в Промежность.....	94
В. Стадия один: Откройте и Прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы.....	95
С. Стадия два: Пронизывающие Каналы до шеи.....	101
D. Стадия три: Пронизывающие Каналы до макушки.....	103
Е. Вытягивание Трех Пронизывающих Каналов над Макушкой.....	106
4. Теперь Мужчины и Женщины начинают практиковать разными способами.....	106
А. Мужчины: начинают поднимать жемчужину до Макушки.....	107
В. Женщины опускают жемчужину в ступни ног.....	107
С. Завершение Медитации.....	109

Опоясывающий Канал.....	109
1. Теория Опоясывающего Канала.....	109
2. Процедура Формирования Опоясывающего Канала.....	110
3. Практика для Формирования Опоясывающего Канала.....	111
А. Подготовка.....	111
В. Формирование Опоясывающего Канала.....	112
4. Мужчины и Женщины с этого момента начинают практиковать разными способами.....	120
А. Мужчины: выстреливают жемчужину из Макушки и закручивают жемчужину вниз по спирали от Макушки.....	120
В. Женщины: Выстреливают Жемчужину в Землю и закручивают жемчужину по спирали вверх из Земли.....	122
С. Завершение Медитации.....	122

Сплавление восьми Психических Каналов

Введение в практику сплавления III.....	127
А. Канал Большого регулятора.....	127
1. Функции Канала Большого регулятора.....	127
2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора.....	128
Б. Канал Большого моста.....	128
1. Функции Канала Большого моста.....	128
2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста.....	129
В. Основные положения Сплавления III.....	129
Практика сплавления III.....	131
А. Найдите местоположение точек от GB-17 до ST-4.....	131

Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4.....	134
В. Найдите местоположение точек от CV-23 до SP-4.....	136
Г. Откройте левую сторону от точки GB-17 до точки SP-4.....	142
Д. Найдите местоположение и откройте точки от K-1 до GB-20.....	145
Е. Практика прохождения всего левого маршрута.....	160
Ежедневная практика.....	163
А. Быстрая утренняя проверка Специальных каналов.....	163
Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал.....	163
В. Пронизывание энергией — соски.....	165
Г. Пронизывание энергией — органы чувств.....	165
Д. Сверление энергией.....	167
Е. Запечатывание ауры.....	169

Начальные Практики Кань и Ли

Даосская Космология.....	175
Полярная Звезда и Большая Медведица.....	175
Девять Священных Гор.....	178
Девять Дворцов.....	181
Темная практика.....	190
Практика Большой Медведицы.....	190
Практика Девяти Дворцов.....	198
Подготовка к начальным практикам Кань и Ли:	
Сплавление пяти элементов/Созидательный Цикл....	205
Основы духовной практики.....	205
Характеристики Кань и Ли.....	207
Кань: Руководство, Истинное ощущение, Жизненная сущность, Энергия оргазма.....	208

Ли: Истинная весть, Духовная сущность, Со- страдание Сердца.....	209
Послеполуденная или вечерняя медитация.....	210
А. Меняем местами Горячую и Холодную энергии.....	210
В. Пропаривание желез и органов.....	212
С. Пропаривание спинного мозга.....	213
D. Лимфатическая система.....	214
Е. Нервная система/позвоночник.....	215
F. Тимус/гипофиз/шишковидная железа.....	216
G. Открытие Двенадцати Каналов.....	218
H. Увеличение пульсаций.....	231
I. Внутренний Глаз.....	233
J. Самовозбуждение.....	234
K. Добродетельные животные, Непорочный внутренний Ребенок и Защита планета- ми.....	235
L. Формирование пилюли.....	236
M. Перенос сущности органов.....	237
N. Конец медитации: Поворот колеса.....	238

Высшие Практики Кань и Ли

Три Части Высших практик Кань и Ли.....	243
А. Основная формула.....	243
В. Собственно Кань и Ли.....	243
С. Заключительные и дополнительные практи- ки.....	243
Краткий обзор Базовой практики — Упрощенный.....	244
А. Сплавление.....	244
В. План Земли.....	246
С. Человеческий План, Космическая Части- ца (Практика Единорога).....	249
D. План Небес (Начало Вертикального По- лета).....	250

Собственно высшие практики Кань и Ли.....	254
А. Установка Котла в Солнечном сплетении: обращение горячей и холодной энергии....	254
В. Пропаривание.....	256
С. Подстройка Времени года в Котле.....	256
D. Домашние Животные и Непорочные Мальчики и Девочки (Чистые энергии органов).....	258
Е. Энергия Земли, Животных и Духа.....	260
F. Путешествия к Растениям, Цветам, Де- ревям, по среднему плану.....	261
G. Само-совокупление: Преодоление Смерти....	263
H. Открывание и опустошение сердца.....	265
I. Создание Энергетического и Духовного Тел.....	266
J. Астральный/Вертикальный Полет.....	267
Величайшие Кань и Ли.....	268
Солнце.....	268
Характеристики Солнца и Луны.....	268
Ян внутри Инь и Инь внутри Ян на Солн- це и Луне.....	269
Солнцестояния и Равноденствия.....	269
Котел и Звезды.....	280
Солнце, Луна и Звезды в Телес.....	270
Сущность Солнца.....	270
Впитывание дыхания Солнца во время четырех сезонов.....	271
Солнечная практика.....	271
Сущность Солнца захватывается Водой...	276
Восемь Соединений Солнца и Луны.....	277
Сбор:	
А. Энергия Луны.....	277
В. Энергия Солнца.....	278
С. Энергия Звезд (Полярная Звезда и Боль- шая Медведица).....	280

Небесное Триединство.....	280
Тело, как Свет.....	281
Природа Звезд.....	281
Защита.....	281
Защитный Круг.....	282
Внутренняя защита животными.....	282
Защита Планетами.....	282
Звезды Большой Медведицы.....	282
Звезды Большой Медведицы защищают Органы.....	283
Символы Большой Медведицы.....	283
Звезды Большой Медведицы Пяти На- правлений.....	284
Звезды Большой Медведицы и Времена года.....	284
Метод впитывания Энергии Большой Медведицы.....	285
Весенняя практика.....	285
Большая Медведица и Зародыш.....	286
Создание Тонкого тела с помощью Аст- ральной Энергии.....	286
Путешествие на Большую Медведицу без Тела.....	286
D. Энергия растений и деревьев.....	288
L. Окончание медитации: Поворот Колеса Закона..	289

Высочайшие Практики Кань и Ли

Введение.....	295
Величайшие Кань и Ли.....	300
A. Основная форма (Подготовка).....	304
B. Собственно Кань и Ли.....	306
C. Дополнительные практики.....	307
Обзор наивысших практик Кань и Ли.....	308
A. Упрощенная базовая формула.....	308

В. Собственно наивысшая практика Кань и Ли..	310
1. Активизация черепной и крестцовой помпы.....	310
2. Выравнивание сил трех треугольников.....	311
3. Слияние в котле.....	314
4. Слияние в котле в сердце.....	319
5. Рождение внутреннего ребенка.....	323
С. Дополнительные практики.....	327
Соединение Большой Медведицы и Полярной Звезды.....	327
Кости черепа и соответствующие им звезды:	329
Макрокосмическая-Межзвездная медитация.	329
Излучение энергии на себя.....	331
Очистка сердца.....	331
Притягивание силы.....	332

Приложение

Из книги «Дао медитации» Чжоу Цзунхуа.....	338
«Дневник студента».....	338
Переход от шэнь к пустоте (лянь шэнь хуань сюй)...	344
О «Бессмертном Младенце» (из лекций Ли Хунчжи).....	353
Из книги «Исчерпывающие разъяснения по физиологии и медицине» Чжао Бичэня.....	369
Зародыш дыхания и зародышевое дыхание.....	373
Возгонка духа шэнь и возвращение его в Пустоту....	376
Хуэйминцзин.....	387
Глава 1. Прекращение истечения жизненной энергии.....	389
Комментарии:	
Этап 1. Восстановление изначальной энергии....	392
Глава 2. Шесть фаз циркуляции огня.....	394
Комментарии:	
Этап 2. Человеческий бессмертный — жэньсянь.	
Полнота юань ци.....	396

<i>Глава 3. Меридианы функционирования и управления.....</i>	397
Комментарии:	
Этап 3. Переплавка цзин в ци, с помощью Колеса Закона / Дхармы.....	398
Этап 4. Святой архат.....	398
<i>Глава 4. Плод Дао.....</i>	399
Комментарии:	
Этап 5. Переплавка ци в шэнь.....	400
Этап 6. Зачатие Зародыша Дао.....	400
Этап 7. Развитие Зародыша Дао.....	400
<i>Глава 5. Выход Плода.....</i>	401
Комментарии:	
Этап 8. Выход Зародыша Дао (янского духа).....	402
Этап 9. «Кормление грудью» янского духа.....	402
Этап 10. Начало внешней практики янского духа в различных мирах. Духовный бессмертны — шэньсянь.....	402
<i>Глава 6. Трансформации тела.....</i>	403
Комментарии:	
Этап 11. Совершеннолетие. Способность деления янского духа.....	404
Этап 12. Практика в превращенных телах.....	404
<i>Глава 7. Лицом к стене.....</i>	405
Комментарии:	
Этап 13. Возвращение янских духов обратно в тело.....	406
Этап 14. Переплавка шэнь в пустоту.....	406
<i>Глава 8. Полное исчезновение в пустоте.....</i>	407
Комментарии:	
Этап 15. "Тело света". Небесный бессмертный — Тянь сянь.....	408
Систематизация практик по «Вселенскому Дао».....	409
Для заметок.....	411

