

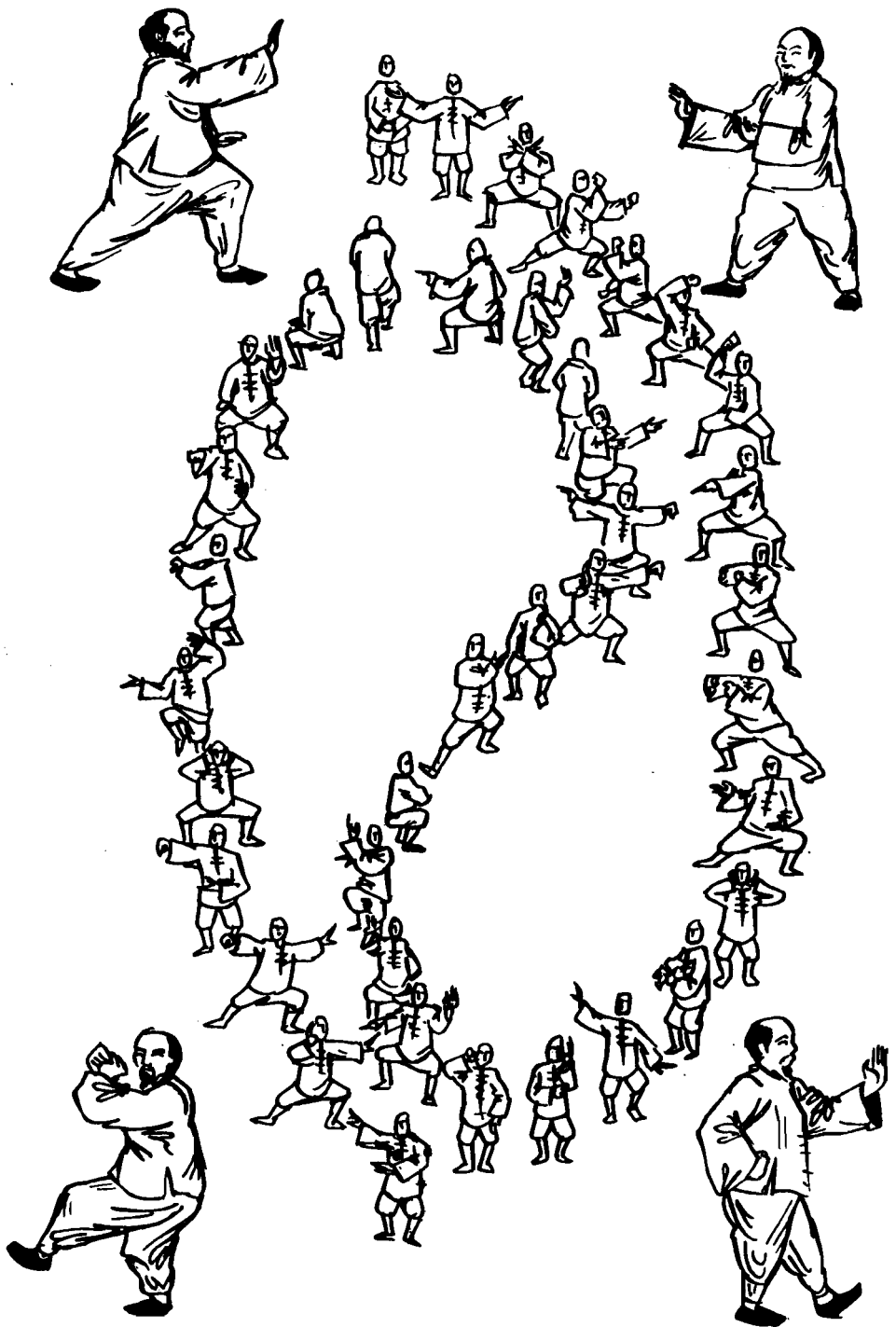


Тридцать два  
вращения



тигельной  
печи







*От редакции.*

*Данное издание, представляемое центром ИЧБИ, состоит из восьми частей, в которых рассматриваются некоторые аспекты даосской алхимии с позиции секторов. В книге отмечаются моменты, которые могут заинтересовать практикующих внутреннее искусство. Задачей ее не стоит обучение кого-либо чему-либо. Однако она рассчитана далеко не на праздное чтение и может стать ориентиром для людей, которые избрали путь развития без выхода из социума, то есть, тех, кто видит этот путь не только в практиках удаления от жизни. Этот путь развития мы будем считать монастырским.*

*Связь с гексаграммами в данном случае носит условный характер, ибо в значении, которое приписывается гексаграммам, нет того, что можно к ним привязать. Гексаграмма в данном случае становится элементом, задающим характеристику на период выражения той или иной формы. Каждая часть, ввиду этого, является самостоятельной, как отмечающей или ставящей вопрос, о котором идет речь. Если необходима вся цельность освещаемых вопросов, то для этого надо соединить, если это возможно, все восемь частей. Кажущаяся*





нераскрытость каких-либо моментов либо допускает то, что их невозможно или не нужно раскрывать, либо они находят продолжение в другой части. Пятидесятать два вращения тигельной печи – есть 64 взгляда или 64 устоя, связанных с Внутренней Алхимией. В издании, возможно, допущены некоторые неточности в названиях или определениях, связанные с большим объемом работы, проделанной по созданию данного материала. Печатается на русском языке впервые. Все права принадлежат центру ИЧБИ.





## Вместо вступления

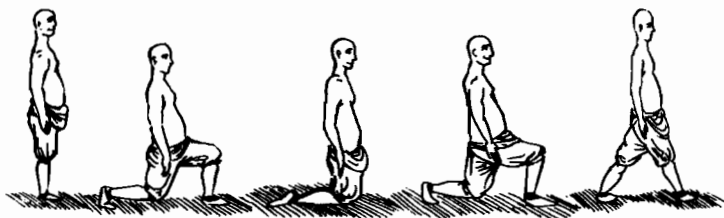
*История алхимии, споры об истории алхимии, приписывание ее к той или иной культуре, к тому или иному племени могут продолжаться бесконечно долго. Алхимия – это результат эволюционного развития, который в полном объеме сформировался в горах Южного Китая, а затем распространился по всей Поднебесной. Хотя началом образования алхимии можно считать древний Египет, давший ей форму, в процессе эволюционного изменения и образования цивилизаций, она обогащалась, пока не сформировалась в стройную систему древнего Китая. Алхимия как наука формировалась параллельно с построением новых систем отношений и участия в жизни. С развитием технологий человечество утрачивало свои возможности, основанные на внутреннем взаимодействии с миром, которые поначалу проявлялись в деятельности любого рода. Все это привело, с одной стороны, к уменьшению внутренних способностей человека, а с другой стороны, создало элемент поиска тем, кто пытался развить более совершенные тело, сознание, дух. Сильный удар по внутренним возможностям человека был нанесен с образованием науки, связанной с развитием мышления, кото-*





рая хоть и была естественным проявлением развития цивилизации Древней Греции, но потребовала перестройки энергетической сущности человека. Это дало скачок технологическому развитию человечества в обмен на природные качества. В конечном счете, стали создаваться различные общества, секты, пытавшиеся себя противопоставить такому ходу развития. Полностью алхимия, как изначальное и естественное противопоставление рациональной науке, образовала систему знаний и практик в Китае. Рассматривать же алхимию с другой позиции сложно, так как любая другая позиция будет навеяна мистицизмом, вызванным неопределенностью тех мест или того периода, где это создавалось.





На протяжении всей истории Китая всегда существовали люди, которые предпочитали проводить свою жизнь в горах, довольствоваться малым, спать под навесом, носить старые одежды, работать на крутых склонах.

Они мало разговаривали, писали еще меньше – может быть несколько стихов, одно или два предписания. Разорвав связь со временем, но не со сменой сезонов, они культивировали основы духа, предпочитая горные туманы пыли равнин. Удаленные и незначительные они были самыми уважаемыми людьми в одном из самых древних обществ мира.

Не существует какого-либо объяснения, почему отшельники всегда были объектом восхищения для китайцев. Отшельники просто всегда существовали: вне городских стен, в горах. Только иногда тоненькие струйки дыма напоминали о них. Часов, сколько бы далеко не уходили записи, отшельники всегда присутствуют в них.

Китайской истории насчитывается пять





тысяч лет, начиная со времени Хуан-ди, Желтого Императора. Хуан-ди был первым известным лидером конфедерации племен, обосновавшихся вдоль Желтой Реки, позднее ставших называть себя китайцами. Именно два отшельника были учителями Хуан-ди, давшими ему знания о том, как завоевывать врагов и как продлевать свою жизнь. Император правил в течение ста лет, с 2700 до 2600 гг. до н.э., примерно в то же время, когда были построены первые пирамиды в Египте.

После того как Хуан-ди присоединился к своим бессмертным наставникам, правление Китаем прошло через несколько рук, пока около 2300 г. до н.э., не попало к Яо. Два тысячелетия позднее Конфуций будет восхвалять Яо как мудрейшего из людей, потому что он предпочел отшельника членам своей семьи и выбрал его своим наследником.

В работе третьего века Хуан-Фу Ми так описывается этот случай:

Яо попросил Хсу-Ю возглавить государство. На что Хсу-Ю ответил: "Когда сияет солнце или луна, какой смысл зажигать факел? Когда идет дождь, зачем увлажнять посевы? Вы, господин, уже управляете государством, если я вас заменю, это будет только имя. Имя – гость реальности, а у меня нет желания







быть гостем. Даже в глухом лесу птица использует лишь несколько веток для своего гнезда. Даже у реки тапир пьет лишь столько, чтобы наполнить желудок. Возвращайся, господин. Мне не нужно государство. Если повар не может навести порядок на кухне, шаман не останавливает свой ритуал, чтобы занять его место.

Вместо принятия предложения Яо, Хсую вымыл свои уши, чтобы освободиться от налета, который могла оставить эта беседа. Но Яо был непоколебим в своем желании найти человека достоинства и пришел к другому затворнику по имени Мун. Мун принял предложение Яо и, в конце концов, сам искал наследника.

Мун захотел передать государство отшельнику по имени Муан-Муан. Но Муан-Муан был против: "Раньше, когда Яо был властителем, люди следовали ему, не упоминая его имени и не восхваляя его. Страна находилась в мире, и народ был доволен. Они не знали ненависти и желания. Теперь ты надеваешь цветные одежды и тревожишь их глаза. Ты смешиваешь пять тонов и тревожишь их уши. Ты играешь музыку и притупляешь их мысли. Это может привести только к беспорядку, с которым я не хочу иметь дело. У меня есть свое место в этом мире. Зимой я ношу шкуры, летом – легкую накидку. Весной я пашу и сажаю, и у меня достаточно





дел. Осенью я собираю урожай, и у меня достаточно еды. Когда поднимается солнце, я встаю. Когда солнце садится, я отдыхаю. Я волен делать все что угодно в этом мире, и я доволен этим. Что я буду делать с государством? Боюсь, ты не за того меня принимаешь". После этого Шан-Муан исчез в горах, и больше о нем никогда не слышали.



Уходя в горы, отшельники преследовали различные цели. Некоторые – для того чтобы достичь своих идеалов, некоторые – чтобы поддерживать свои принципы. Некоторые выбирали тишину, чтобы успокоить свои желания, некоторые – чтобы сохранить свои жизни или для того, чтобы очистить себя. Несмотря на это различие, все преследовали одну цель – следование Дао. И Дао вело их за черту города. Хотя Конфуций и соглашался с тем, что Дао не является больше преобладающей силой, он остался в городе, потому что считал, что его обязанностью, как человека, связанного с Дао, было убедить находящихся у власти в том, что тот, кто правит согласно с Дао, становится





полярной звездой, вокруг которой мир движется в гармонии. Но не все были так оптимистичны. Для одних следование Дао означало жизнь в уединении, для других - общественную службу. Диалектика этих двух альтернатив продолжалась на протяжении всей китайской истории.

Когда Чу-Юань был изгнан, он путешествовал вдоль рек, пел на их берегах, слабый и жалкий, пока рыбак его не спросил, что привело его к этому. И Чу-Юань ответил: "Мир грязен, я один чист. Все пьяны, я один трезв. Поэтому они меня и изгнали". На что рыбак ответил: "Мудреца не тревожат остальные, он способен изменяться вместе со временем. Если мир грязен, прыгни в болото. Если все пьяны, выпей осадки". Чу-Юань сказал, что он слышал, что когда моешь голову, нужно выбить пыль из шляпы, когда принимаешь ванну, нужно протрясти свою одежду. "Почему я должен позволять чему-то очень чистому быть испорченным и разрушенным другими. Я быстрее прыгну в воды Сянга и буду погребен в рыбьих кишках, чем позволю чему-то белому быть запятнанным общей грязью". Рыбак улыбнулся и поплыл прочь на своей лодке, напевая: "Когда река чистая, я стираю свою шляпу, когда река грязная, я мою свои ноги". Больше о рыбаке ничего не слышали.

Чу-Юань был первым великим поэтом Китая. Также он был шаманом и служил в этом





качестве при дворе. Критикуя ошибки правителя, он был оклеветан врагами и изгнан в болота, к югу от Янцзы, где и встретил рыбака, путешествующего по реке Сянг. Чу-Юан не послушался рыбака и не захотел стать отшельником. Он прыгнул в речку Мило, где и погиб.

Китайцы все еще выплывают на своих лодках-драконах в пятый день пятого лунного месяца, чтобы спасти

Чу-Юаня. Люди бросают в воду рисовые шарики, завернутые в листья бамбука, чтобы отвлечь рыбу и водных драконов и успеть спасти



Чу-Юаня. Но, несмотря на все эти усилия, поэт тонет каждый год, и воды Китая становятся только грязнее.

Интересно, что уединение и общественная служба рассматривалось в Китае как нечто целое, неразделимое и взаимодополняющее. Отшельники и чиновники зачастую были одними и теми же людьми в разные периоды своей жизни. Чиновники, которые никогда не испытывали покоя и концентрации духа в ситуациях отличных от славы и успеха, не пользовались уважением. Китайцы всегда рассматрива-





ли отшельников как одно из величайших общественных проявлений и скорее поощряли, чем противились их занятию Дао, несмотря на кажущуюся бесполезность этого занятия. Вне зависимости от того, покидали ли отшельники свое уединение, чтобы начать службу или нет, они оказывали влияние на целую культуру как источники чистой мысли и чистой жизни, которые рано или поздно найдут свою дорогу к городу.

В то время как первый великий китайский поэт похоронил сам себя среди рыб после изгнания из двора, второй поэт страны не смог дождаться окончания своей службы и удалился в деревню. В одном из своих "Льняных стихов" Гао-Юан-мин демонстрирует то сияние духа, которое освобождало последователей Дао и держало их сознания, если не тела, свободными от городской пыли:

Я построил свою хижину рядом с  
дорогой,  
Но я не слышу ни повозки, ни лошади.  
Как может быть такое?  
Отдаленного ума ничто не достигнет.  
Я теряю себя в южных холмах,  
Воздухе гор и закате солнца.  
Птицы возвращаются стаяей домой.  
Здесь лежит истина всей Вселенной.  
Ее можно понять, но не выразить.





Когда китайцы начали выражать свое понимание Вселенной в словах, словом которым пользовались, было *Dao*. *Dao* означает дорогу, путь и как расширение путь жизни. Но сначала *Dao* было связано не с мыслителями и путешественниками, а с племенными шаманами. Шаманы были озабочены взаимоотношением между живым и мертвым, взаимоотношением, которое отражалось, лучше, чем где-либо еще в убывании и прибывании луны – инь и ян.

Согласно лингвистическому и текстовому анализу Шу Э-вей, слово *Dao* первоначально относилось к фразам луны. Самыми ранними даосами были обращенные к луне шаманы, которые использовали энергию полета своей души в поиске секрета вечного обновления луны, ее бессмертности. Как полагали ранние китайские шаманы и их даосские последователи, солнце было постоянным. В мире же перемен всеми секретами обладала луна. Искать секреты *Dao* означало искать секреты луны. А искать секреты луны значило жить там, где влияние луны наиболее сильно, вне стен, построенных для того, чтобы прятаться от перемен.

Однажды, около пяти тысяч лет назад, Желтый Император встретил одного из этих ранних даосов, в горах на северо-западе Китая.





Его имя было Куан Чен-цзы. Хуан-ди спросил Куана о секрете бессмертия. Ответ был записан двумя тысячами лет позже в Чуан-цзы:

*"Позволь своему уму быть спокойным и чистым. Если ты хочешь жить вечно, не истощай свое тело или его жизненность. Твои глаза должны ничего не видеть. Твой ум должен ничего не знать. Позволь твоему духу заботиться о твоём теле, и оно станет вечным. Концентрируйся на внутреннем, не обращай внимания на внешнее. Знания только повредят тебе".*

От Куан Чена и других мастеров, живших на заре китайской цивилизации, Хуан-ди познал секреты даосской культивации. Во время своего столетнего правления Хуан-ди распространял даосское учение по всему северному Китаю и в то же время заложил основы для общего культурного наследия. Ранним апрелем высшие государственные чиновники до сих пор посещают могилу Хуан-ди, чтобы отдать свое уважение человеку, считающемуся основателем китайской культуры и даосизма.

Хотя по отношению к такому учению как даосизм вообще тяжело говорить, что у нее был основатель, имя Хуан-ди используется для того, чтобы подчеркнуть древность религии и связать ее развитие с одним из величайших культурных героев. Можно сказать, что даосизм был





зачат Желтым Императором, но он находился в зародышевой форме еще два тысячелетия, пока Лао-цзы не остановился достаточно долго в горах Чуннань, чтобы ребенок появился на свет и был доставлен в руки Ин Хси. Этим ребенком был "Дао Дэ Цзин". Самый ранний даосский манускрипт, не превзойденный до сих пор в объяснении Дао. Впрочем, само по себе это звучит достаточно забавно. Несомненно, так же то, что Лао-цзы только передавал знание, полученное им ранее от других. Это знание сохранилось и в наши дни. Наверное, за такое время произошли какие-то внешние изменения, но принципы Вселенной остались теми же. Как и остались люди, посвятившие свою жизнь постижению этих принципов.

В Ланкаватара Сутре Будда говорит: "Сострадание исходит от мудрости". На протяжении последних пяти тысяч лет в Китае всегда были люди, искавшие мудрость, независимо от того, называлась она Дао или Дхарма, и иногда они постигали эту мудрость, в горах. Но поздно или рано мудрость порождает сострадание. Поздно или рано Дао приходит в город.

Буддистов, которые принесли Дао в город, называли Бодхисаттвами. Даосов называли бессмертными. Впрочем, по их собственному признанию, очень немногие уходили так далеко.







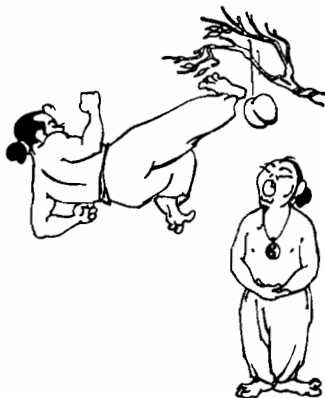
Но некоторым все же удавалось, хотя их всегда было тяжело найти. Если они все вместе не покидали мир и не улетали на Остров Благословенных, то они обычно жили в горах, в пустынях или на болотах. Но также их можно было увидеть в храмах, на рынках и винных лавках, они приходили в город, чтобы найти кого-нибудь, достойного обучения.

В Чан-эне или Сиане, местом встречи для посещения бессмертных является Пасьенкун, Храм Восьми бессмертных. Он был построен в одиннадцатом веке, рядом с более ранней даосской святыней и рядом с винной лавкой, где в восьмом веке Лю Шун-пин встретил бессмертного Хан-Чун-ли. Лю и Хан были первыми из группы затворников, которая к тринадцатому веку стала известна как Восемь Бессмертных. Несколькими столетиями раньше поэты Ли Тай и Шу Фу были включены в группы Восьми Бессмертных Вина. Конечно, даосизм признает сотни, если не тысячи бессмертных, точно так же как буддизм признает сотни или тысячи Бодхисаттв. Почему эти восемь заслуживают специального отношения и кто ответственен за этот выбор неизвестно. Кроме даосской культивации, единственной вещью, объединяющей их, было то, что все они культивировали Дао в горах Чуннань.





*Хотя члены группы восьми менялись время от времени, ясно, что выбор восьми соответствует восьми триграммам Книги Перемен, то есть воплощением восьми качеств в человеческой форме.*



*Первый из восьми это Хан Чун-ли, который часто изображается держащим веер и с оголенным животом, подставленным ветру. Как говорит его имя, он был рожден во время династии Хан, в первом веке н.э. Он был генералом и был послан сражаться с тибетцами, которые напали на долину реки Вей к западу от столицы. Когда он был разгромлен, он бежал в позоре и оказался недалеко от гор Чуннань, где встретил несколько даосских мастеров, которые передали ему секреты бессмертия. Через*





восемь сотен лет он передал эти секреты Лю Тун-пиню, включая инструкции по серии из восьми упражнений, которые практикуются и по сей день для достижения правильной циркуляции ци.

Последний из восьми бессмертных – Цао Куо-чу, который часто держит пару императорских эмблем. Он был младшим братом императрицы Цао династии Сун, чей муж дал Цао две эмблемы, чтобы убедить его во вселенском гостеприимстве и уважении. Однажды Хан Чун-ли и Лю Тун-пин нашли Цао, медитировавшего в горах Чуннань. Когда они спросили его, что он делает, он сказал, что культивирует Дао. Когда они спросили, где находится Дао, он показал на небо. Когда же они спросили где находится небо, он показал на свое сердце. Два бессмертных засмеялись, поздравляя Цао с его пониманием Пути и попросили его присоединиться к ним.

Самый старший член группы – Чан Куо Лао, Старый Чан Куо, который несет бамбуковую трубу, называемую ю-ку или "рыба-барабан", и который едет на белом осле обычно задом наперед. Этот осел может проделывать тысячу миль в один день. Он также может быть сложенным как кусок бумаги и позднее быть возвращенным к жизни, после того, как на него побрызгать водой. Хотя все биографы утверждают, что Чан был рожден в восьмом веке, о нем





говорят, что он был белой летучей мышью в начале создания и поэтому считается старшим в группе.

Самый младший член группы – Хан Сян-цзы, племянник ученого и поэта девятого века Хан Ю. Обычно он изображается играющим на флейте. Его дядя все время критиковал его за то, что он не готовит себя к государственной службе. В ответ Сян-цзы написал стих, описывающий радости его жизни в одиночестве в горах Чуннань. Но он не смог убедить своего родственника в том, что следует Дао, а не императору, пока своей силой не заставил пионы цвести посреди зимы.

Лю Тун-пин возможно самый популярный из восьми бессмертных, он является покровителем семи искусств и ремесел, включая литературу. Представляя мужественность, он обычно изображается с перекинутым за спину мечом и с опахалом в руке. Меч делает его невидимым и позволяет пробиваться через трудности. Опахало отображает власть и положение учителя. Во время встречи с Хан Чунли в винной лавке, Лю заснул и увидел себя проходящим через жизнь мирового успеха и падений, радостей и невзгод. Когда он проснулся он спросил Хана как преодолеть мимолетность жизни. Хан обучил его даосской культивации и Лю вернулся к жизни затворника, в конце концов, став-





ший сам бессмертным. Лю оставил после себя несколько трактатов, наиболее известный из которых – “Секрет Золотого Цветка”. Также он писал стихи для того чтобы помочь другим достичь просветления:

У меня есть ветер сосен для  
продажи.  
Знаете ли вы что это такое?  
Три тонны золота  
Делают вас лишь полной тыквой.

Единственная женщина в группе – Хо Сьен-ку, она держит лист лотоса или иногда магический гриб. Родившись в районе Кантона, она является единственной южанкой в группе. Она отказалась выйти замуж и странствовала в одиночестве по горам, собирая дикие фрукты и растения, чтобы поддерживать свою мать. В конце концов, она перестала приближаться к дыму и пыли цивилизации и выучилась как выживать, потребляя только слюду. Это сделало ее очень легкой, настолько легкой, что она могла летать по горам как птица. Однажды она встретила Лю Тун-пина и получила от него персик бессмертия.

Лян Цай-хо – самый красивый член группы, иногда он изображается как девушка. Его биография начинается во время династии Сун, пред-





полагается что он родился в девятом или десятом веке. Он путешествует повсюду, продает цветы, распевает песни о бессмертии под аккомпанемент двух длинных деревянных трещоток, на нем только один ботинок, и его одежда никогда не соответствует сезону.

И, наконец, самый безобразный из восьми бессмертных – Ли Тяе-куай, Железный Костыль Ли. Живя в горах Чуннань научился покидать на несколько дней свое тело.

После одного из таких путешествий он обнаружил, что его тело сожжено его учеником, посчитавшим мастера умершим. К счастью, он нашел тело хромого нищего, который только что умер, и смог им пользоваться как своим собственным. С тех пор он стучит повсюду своим железным костылем.

Видно, что таким выбором бессмертных обеспечиваются различные формы отношений инь-ян: первый и последний, старый и молодой, женский и мужской, красивый и уродливый.

Буддисты и даосы идут по одному пути. Они просто видят разные сны. Их священные тексты говорят об одном и том же. Просто даосы делают упор на жизнь, а буддисты на природу. Но те чья практика истинна культивируют и то и другое. Практика Дао похожа на на-





хождение внутри материнской утробы. Когда мы внутри, мы не можем ни видеть, ни слышать. Все что мы знаем – это наши ощущения. Когда мы можем видеть и слышать, мы уже родились.

Практика Дао – то же самое. Когда мы познали Дао, культивация закончилась. Но сначала надо провести длительное время практики. Когда мы культивируем, это не означает, что мы работаем с физическим телом. Лао-цзы не говорил об этом теле. Физическое тело не является нашим истинным телом. Наши истинное тело находится внутри, также, как зародыш находится внутри матери. Наша мать – это наше физическое тело. Истинное тело не появляется пока мы не оставим утробу нашей матери.

В горах Лишань в местечке Лаомутьен есть даосский храм, построенный в честь Чу-ва или Лао-му, как ее называют – Матери Человечества. Чу-ва была женой Фу-си, того, кому предписывается открытие восьми триграмм, лежащих в основ И-цзин. Перед тем, как они поженились, много тысяч лет тому назад, Чу-ва жила в одиночестве на горе Лишань. Как утверждает легенда, чтобы развлечься, она смешала воду и грязь и создала человеческую расу. Позднее она спасла мир от разрушения. После того, как небо





было серьезно повреждено после битвы двух богов, она установила котел на горе Лишань и расплавила в нем цветные скалы, чтобы заделать отверстия. То, что осталось, стало горным источником термальной энергии. В шестой день шестого месяца люди до сих пор приходят в ее храм, чтобы выразить свою благодарность.

Частоятель этого храма – Чьен-Ми-чье – один из тех, чье понимание Дао очень ясно и прямо.

“Ну-Ва представляет безграничную пустоту. Мы все ее дети, все вышло из чрева ее пустоты. Только благодаря ей у нас есть небо и земля, солнце и луна, все множество вещей. Это мое понимание. Оно отличается от понимания других монахов. Оно не исходит из книг. Лао-му и Ну-ва – это только имена для Пустоты, из которой произошли время и пространство, все создания. И все возвращается в Пустоту. Вот мое понимание.

Сейчас многие интересуются даосской медитацией и йогой. Множество книг учит этому. Но то, чему учат книги, это не истинное Дао. В йоге и медитации ты проходишь через стадии, но у Дао нет никаких стадий. Многие увлечены книгами, именами, энергиями. Позанимавшись немного практикой они считают, что осознали Дао. Но они этого не сделали. У Дао







нет имени. Следовать Дао означает возвращаться в Пустоту. Люди теряют Дао, когда они пытаются его найти. Они смешивают существование и не существование.

Все, что мы можем делать, это - культивировать Дэ - добродетель, духовную силу. Дэ включает наш дух, наше сознание, наши мысли. Истинное Дэ ведет к истинному Дао. Но то, что развивает большинство людей, не есть истинное Дэ.

Они развивают силы и мысли и думают, что осознали Дао. Чтобы развивать Дэ, нужно освободиться от всех сил и мыслей, быть подобно ребенку, слышать, без того чтобы слушать, видеть, без того, чтобы смотреть, знать без действий направленных на знание.

Дао пусто. Оно не может быть объяснено. Люди приходят в храм, чтобы почитать Чу-ва, представляющую пустоту. Это не подмена. Это часть культивации. Конечно, когда ты приходишь что-нибудь просить, тогда это подмена. Но когда ты приходишь почитать Чу-ва, чтобы напомнить себе о практике Дэ и Дао пустоты, то это не подмена. Сначала необходимо культивировать Дэ. Тогда Дао приходит естественно".





## Начальная трудность.

Чжунь



Причина для взаимодействия всегда присутствует, поэтому можно всегда говорить о постоянстве действия по отношению к самому действию. Но, сталкиваясь с какой либо причиной, важно иметь собственное условие возможности действия, то есть подготовленное состояние. Если же сами действия не подготовлены, то с чем бы ни сталкивался человек, он будет испытывать разного рода трудности. Причина действий, на которую указывает верхняя триграмма, может породить самые непредсказуемые последствия, которые как гром обрушатся на человека. Это есть, внешняя среда возбуждает внутреннее отношение к ней. В такой ситуации опираться на свои силы опасно, так как неясность не только внешней ситуации, но и внутренней может привести к взрыву. Такое положение вещей требует больших усилий к сдержанности и возможности увидеть начальную трудность, чтобы не заниматься следствиями вместо причин. Какие бы благоприятные условия не создавались или не имелись, если нет внутренней го-





товности, говорить о возможности развития в данной ситуации нельзя. Хорошо в такой ситуации не впадать в неконтролируемые действия, а посмотреть на нее с другой стороны, может быть, другими глазами. Это есть опереться на тех, кому понятна данная ситуация. Или понаблюдать за действиями таких же неподготовленных людей, чтобы увидеть их ошибки, естественно вытекающие из неподготовленности. Вообще, позиция человека в ситуации Чжунь, в своем внутреннем проявлении, собирательная. И если выстоять, выждать необходимое время, то внешнее проявление гармонично выстроится в последовательных действиях, несмотря на predetermined неопределенность. Но не надо забывать, что трудности данного положения заключаются именно в том, чтобы вывести человека из возможности держаться независимо ввиду недостаточности его силы, что мешает собранности. Так как сеть событий порождает за одним другое, то выбраться из внутреннего круга будет очень сложно, если учесть, что внешняя позиция здесь указывается также скрытой в водной пучине и требует подготовленных действий вовне. Так что, сталкиваясь с подобными знаниями или условиями, не имея должной подготовки, следует уберечься от действий, опирающихся на данную ситуацию. Вывести что-





то новое, непроработанное и неосознанное на внешний круг своих действий – значит столкнуть себя с окружающим миром. И какие бы усилия человек не прилагал, если в основе лежит непроработанная причина, а именно такая позиция и указывается, результат действий будет несоизмерим с затраченными усилиями. Надо стараться давать определение своим возможностям, прежде чем выступать к действию. Выход из данной ситуации не предусматривается, так как здесь требуются только затраты усилий, а опора есть только в своей личной позиции. Единственное, на что здесь можно уповать – что причина внешних обстоятельств вынесет к другому берегу или к другому месту.

В значении данной ситуации мы отметили хаотичность позиций, с которыми сталкиваемся адепт, образующую начальную трудность. Именно хаотичность в данной ситуации важно, как результат последовательных действий. Это есть, когда адепт сталкивается с ситуацией, где он начинает либо осознавать свои действия, либо просто начинает что-либо делать, опираясь на веру или на то, чему он не может дать определение, он соприкасается с начальной трудностью, которая хоть и подготовлена прежним небом, но не является для него неким последовательным продуктом. Даже если



его действия и являются частью какой-либо системы, пока они не ощущаются собственным порождением, это есть хаотическое участие в процессе, даже если он упорядочен. В такой ситуации лучше не выделять правильные и неправильные техники, условия – это станет лишь следствием начальных трудностей и никак не даст ответа на поставленный вопрос. Пока адепт не соберет свой собственный урожай, сохранять нечего, тем более, нечем сеять новый. Поэтому трудности начального периода нужно отнести к созидательному процессу, а не к разрушительному. Сделать это достаточно сложно, и нужна необходимая стойкость.

В алхимическом процессе данная ситуация рассматривается как элемент разносторонней подготовки, которая может привести к внутреннему прорыву. То есть, здесь важны не столько техники, как отношение адепта к техникам. Техники как вода – изменяются, проявляются, уходят вглубь и т.д. Уследить за ними невозможно, если не научиться в них быть. И именно обучение тому, как в них быть допускает использование разного рода условий для развития. Но не для того, чтобы получить результат, для этого не существует еще ни внутренних, ни внешних предпосылок. А для того, чтобы научиться учиться, одновременно осваивая и зна-



комясь с различными гранями последующих этапов развития.

### *Первая трудность.*

*Первая трудность, с которой сталкивается адепт – это понятие внешнего и внутреннего, так как это понятие условное и не имеет под собой опоры у серьезно занимающихся внутренними преобразованиями, где внешнее – это один уровень энергии, внутреннее – другой. Или, внешнее – это условие действия вовне, то есть раскручивания, а внутреннее – условие действия внутрь, то есть скручивания. Такое разделение образуется из-за несоответствия энергий в процессе жизнедеятельности. Человек есть выражение природных явлений, что само по себе подразумевает не только условие для энергетического порождения, выраженного его действиями, но и его самого, как энергетическую структуру. Человеческое тело образует энергия, и этого уже достаточно, чтобы обусловить внешний и внутренний фактор, как одно в другом. По отношению к окружающему миру определяется и энергия человека, его индивидуальная личностная энергия Юань-ци, та, которая соответствует непосредственно человеку. В зависимости от силы этой энергии определяется лич-*





ность человека. Если энергия эта не сохраняется и не развивается, то человек зависит от его истинной ци, то есть той ци, которая образуется под влиянием неба и земли и является условием для появления и существования. Если адепт научится овладевать своей энергией, придав ей такое же качественное значение, как и любому своему органу, то вырабатывается направленная ци или соответствующая (чжен ци), которая придает изначальной энергии сущностное значение цзин ци. Это та энергия, которая необходима для внутреннего строения.

Но, что эти энергии следует разделять, а не давать им единого значения, связано не столько с качеством энергии, сколько с наличием уже созданных энергетических форм в теле. Каждый орган тела есть порождение энергии и выражение нового процесса. Даже если он и теряется в пространстве, на него затрачивается определенное усилие. Но это все же трудность следующего порядка. И до того, как столкнешься с понятием происхождения энергии и с понятием ее движения, сложно бывает принять саму позицию, что существует некая энергия, и она может что-то создавать. Сколько мы не будем говорить об энергии органов или каналов, пока сознание не примет непосредственно участие в процессе разборки данного вопроса, невоз-





можно сдвинуться с места. Способность человеческого организма и так достаточно велика, без дополнительных усилий. Дайте только ему возможность нормально выполнить свои функции. Собственно, данная физиологическая потенция и затрудняет приобщение к понятию энергии. Но здесь правда зависит от изначальной энергии, которая либо полностью подчиняется тому, что мы назвали физиологической потенцией, либо пытается найти свое место в данном круговороте вещей, создавая позицию сомнения как необходимый материал, чтобы попытаться что-то противопоставить процессу, который существует, но не контролируется человеком. Но противопоставление сомнения знанию это все равно, что противопоставлять энергию крови. Сомнение зарождается и пропадает, энергия появляется и исчезает, а знания и кровь – есть. Что из этого получается? Что кровь и энергия неразделимы. Знания и сомнения обусловлены. Опора все-таки в том, что имеет массу и большую плотность. У человека есть семья, работа, это понятно, а вот энергия, образующая качество семьи и работы – это непонятно и неважно. Фрагментарное существование в такой ситуации неизбежно, так как не ощущается внутренняя связь, которая увязывает действия в какую-либо последователь-







ность. А если даже и есть какие-либо ощущения, они неуправляемы. Вот почему человек живет событиями, которые он может выделить, но которые не может прожить. Отсюда и вытекает понятие "жизнь – борьба". Если человек не может создавать последовательные действия, то он занимается только перестановкой. Причем, эта перестановка из года в год порождается все теми же непроработанными энергиями, которые вынуждают совершать одни и те же действия по принципу "что можешь, то и бери, туда сюда ходи". Все это либо образует, либо находится в зоне обусловленных действий. Вот за обусловленность можно попытаться и ухватиться, так как это относится к результату психической деятельности. То есть, не хочешь видеть в физиологии энергетические процессы, находишь в психологическом обороте, как в неком устое, который тоже обусловлен.

Эмоции образуют внешнюю картину человеческого бытия, то есть наполняют его, и у них есть причина, корень. У них есть движение, некое усилие, доставляющее радость, гнев, печаль, задумчивость, угнетение, страх испуг до какого-то выражаемого действия. Если не обратить внимания на то, что действует ежедневно, как можно разобраться в ци, цзинь и шень? И говоря о начальной трудности, связанной с энергией,





нужно отнести ее к области нашего сознания, которое не хочет понять энергию, а не может и вынуждено довольствоваться внешними формами, заменяющими понятие энергии или играющими в эти понятия. И хорошо бы, если просто довольствоваться ими, а то и находить в них опору для удовлетворения или объяснения своего состояния. Тогда и говорится – если мозг вывернулся, одна надежда на стопы. Это касается не только несведущих, но и играющих в непонятые причины. Это среда, которая формирует нас, и которую питаем мы. Подразумевается трудность понимания этой среды, но от нее можно избавиться. Никому и дела нет до среды, в которой он живет, а то, что высказываются какие-либо мысли или проявляются желания что-то предпринять, так это энергетический хлам, мусор.

Пока человек не придет к понятию того, что исправлять и находить надо в себе, он никогда ни в ком ничего не исправит. К тому же, исправлять нужно то, что исправляется. Если ось кривая, ее можно попытаться выпрямить. А если ее нет, так что выпрямлять? Сначала определяем орудие труда, затем создаем материал. Для энергии орудием труда является сознание и тело. И с ними сначала надо разобраться прежде, чем застрять в трудностях





энергии. Только вот, что понимать под телом и сознанием. Понимать можно что угодно при условии, что тело это принципы, А сознание – движение этих принципов. Тогда и получается необходимый процесс образования оси, которая и может стать основой управляемого энергетического процесса в организме. Это не есть способ некой материализации энергии, а просто возможность разобраться с тем, что рядом, тем, что ощущается и принимается. Именно принимается, а не понимается. Что же касается того, с чего надо начинать овладевать ци, то исходить нужно из следующего. Для того чтобы приступить к алхимическим процессам, нужно выстроить свою истинную ци (Мжень ци), которая формируется энергиями прошлого неба, энергиями зерна и воды, дыханием неба и земли. Начинать следует с дыхания как процесса наиболее естественного и необходимого.

### *Вторая трудность.*

Вторая трудность относится к понятию дыхания. Начиная практиковать внутреннюю алхимию, адепт сталкивается с техниками, которые требуют от него стабилизации дыхания или приведения дыхания в соответствие





*с теми или иными принципами. Основная трудность связана с тем, что, начиная практиковать, адепт имеет потерянное дыхание. То есть, не то дыхание, которое соответствует принципиальному движению энергии в организме, а то, которое образуется в процессе жизнедеятельности. Обычно оно рваное, поверхностное и не только не насыщает энергией организм, но и не обеспечивает нормальные физиологические преобразования в организме. Получается интересный момент, что многие начинающие уже проживают в условиях частичного дыхания, то есть умения находится без полного дыхания, заменяя недостаток энергией, которая эмпирически заместила тот процесс, который, если хотите, можно назвать жизненно зависимым от дыхания или условием трансформированной субстанции. Что это значит?*

*Дело в том, что дыхание и энергия имеют чисто условное различие. Правильнее было бы сказать, что дыхание – это питание энергией, и оно никаким образом не должно рассматриваться как необходимое условие для овладения внутренним искусством. Умеет адепт правильно дышать или не умеет – это вопрос времени и концентрации. Дыхание подчинено энергетическому построению, а не наоборот. Можно сконцентрироваться на том или ином*





типе дыхания, но если тело не подготовлено, то здесь можно говорить о развитии концентрации, как более важной функции, чем достижение сколь либо значительных результатов за счет дыхательных техник. А если и достигается какой-либо результат, то это лишь заимствование одного вида энергии у другой. Любое усилие по отношению к дыханию требует дополнительных энергетических затрат. И вместо того, чтобы развивать энергию, мы ее тратим на дыхательные техники. Как бы мы ни хотели, мы не переведем, к примеру, дыхание в низ живота. Это просто невозможно анатомически. А то, что подразумевают под брюшным дыханием, ничего общего не имеет с легочным дыханием фэй-ци. Дыхание, которым пользуются люди, не занимающиеся внутренними практиками, никакого отношения не имеет к понятию дыхания как техники и дыхания как существования.

Дыхание как техника – это использование энергии в подготовленных сосудах человеческого тела, то есть местах, А дыхание как существование – это постоянство вращения, циркуляции энергии вне зависимости от вдоха и выдоха. Трудность в овладении истинным дыханием происходит от неподготовленного тела, диафрагм и недостаточности концентрации. Начиная практиковать техники, нужно принять за ос-



нову то состояние тела, которое имеется. Это есть, по отношению к дыханию вырабатывается недеяние, а по отношению к подготовке к дыхательным техникам – деяние.

Можно ли применять усилие по отношению к дыханию? Конечно можно, но где предел контроля, когда нужно себя вовремя остановить. Все зависит от условий обучения и техник, которыми пользуемся. Однако любое волевое усилие с дыхательными техниками в условиях окружающей среды, которое не соответствует истинному насыщению энергией, приводит к нагрузке организма тяжелыми метаболитами, которые вывести из организма сложнее, чем овладеть дыхательными упражнениями.

В условиях города овладение дыхательными техниками с позиции усилия прохождения фэй-ци внутрь тела может дать только поверхностный и временный результат. А в условиях глубины искусства это создает глубокие завалы в энергетической структуре человека. Если вы не следуете монастырскому пути развития, подобное насыщение соизмеримо с тем, что вы грубой шкуркой очищаете внутренности своего тела, убирая одни завалы и создавая другие. Также это относится и ко времени практики – утром или вечером. Для любых дыхательных техник лучшее время для практики – утро, при-



близительно с пяти до семи часов. Но прежде чем начинать практиковать технику дыхания, нужно научиться слушать дыхание. Чтобы оно являлось не результатом знания упражнений, а результатом ощущений в них. Доводить энергию посредством дыхания до нужного места – достаточно непростая задача. Тем более, задача ухода от понятия вдоха и выдоха как чего-то отдельного. Легче идти от обратного, обращая внимание на то, что теряешь. Вдох, выдох, крик, выдув, ах, вздох являются элементами дыхания. И если во время вдоха тяжело все же терять жизненную эссенцию в виде направленного выдоха, то в действиях, исходящих потеря происходит ввиду сложности следования дыханию. Умение следовать дыханию относится в первую очередь к удерживанию связи вдоха с выдохом, или выдоха с местом, откуда он образовался. Выдох также как и вдох следует впитывать. Особенно, если выдох является янской субстанцией, то есть, используется в помощь пестованию ян, возвращению энергии.

Впитывание выдоха начинается со слюны, заканчивается Чиван-гуном. Но это уже последующий этап, вначале исходим из строения органов дыхания, дабы не придавать пустую мистификацию дыхательным процессам. Знать, что существует, к примеру, брюшное дыхание, не



значит уметь им пользоваться. Что же говорить о почечном или печеночном дыхании, которые возможны только при достаточной энергии цзин в этих органах. Еще один вопрос касается дыхания – следует ли использовать задержку дыхания. Задержка дыхания применяется для активизации энергии и используется исключительно в направленных техниках, когда требуется конкретное вскрытие того или иного сосуда. Что же касается умения не дышать, то это не связано с задержкой дыхания.

Дыхание есть действие либо направленное, либо естественное. Естественное – значит, как можем, так и дышим. Направленное – есть воздействие на сосуды тела. Когда мы направляем дыхание, мы воздействуем на те или иные сосуды, что приводит к изменению энергии сосуда. Так как каждый сосуд формируется достаточное время, то воздействие на него следует соизмерять с тем циклом, которому орган подчиняется. Если нет понятия, что такое цикл и ритм во внутренней практике, то направлять дыхание и, соответственно, энергию в какую-либо часть тела опасно. В таком случае следует ограничиться животом.

Следующее, с чем сталкивается адепт по отношению к дыханию, это постоянство. Лучше вообще не заниматься дыхательными тех-







никами, если невозможно их выполнять постоянно. Дыхательные техники создают сильную нагрузку на сердце, и если к ним не подходить гибко и не выполнять регулярно, то происходит потеря энергии и сердца. Все же, как ни напрягаться в дыхательных техниках, все зависит от расслабленности тела, куда направляется дыхание.

### *Третья трудность.*

Третья трудность связана с расслабленностью. Умение расслабляться – достаточно сложный процесс, которому надо учиться. Если занимающийся не владеет своей энергией и не чувствует, то говорить о том, что он умеет расслабляться – нельзя. К тому же наибольшая сложность возникает не в умении расслабляться, а в понимании. Многие воспринимают расслабленность как обратную сторону напряжения. В действительности, было бы правильно охарактеризовать расслабленность как другую степень напряжения, внутреннюю. Расслабленность относится к функциями действия горизонтальных энергий. Они могут быть активизированы либо непосредственно адептом, либо им дается возможность самими влиять на функцию расслабления, так как это происходит когда человек





*спит и просто лежит. Горизонтальные энергии тянущиеся, и в плане расслабления достаточно их только высвободить, как они выполнят свое назначение, Высвободить их можно, ослабив напряжение вертикальных энергий. Если просто потрясти рукой и ногой, как это часто мы понимаем под расслаблением, то это лишь иной вид физической активности, и никак не может считаться расслаблением. Расслабление производится исключительно концентрацией.*

*В плане всего тела можно достигнуть полного расслабления, научившись сначала расслаблять живот. Если не уметь расслаблять живот, то можно добиться только поверхностного расслабления, не затрагивающего сухожилия и кости. Основа расслабления – это доведение до сознания сухожилий и костей необходимой для этого энергии, которая культивируется в животе. Впрочем, умение расслаблять живот автоматически внедряет качество расслабления по всему телу. Как бы мы не хотели расслабить свое тело, если наш живот зажат, то из этого ничего не получится, а без умения расслабляться говорить об энергии и дыхании – только праздно тратить время. Если мы не можем провести вглубь тела энергию, доведя ее до каждой клетки, то достигнуть серьезного продвижения в алхимии невозможно. А данный про-*





цесс зависит также от возможностей тела и сознания. Нужны условия для того, чтобы овладеть внутренними проходами. Только достигнув определенного контроля над телом и психикой, можно двигать сознание в необходимом русле и достигнуть изменения в теле.

### *Десять принципов расслабления.*

1. *Удерживание формы.* Расслабленность есть стабильно удерживаемая форма в своем минимуме напряжения. Во время расслабления энергия не истекает из тела, а покоится в нем.

2. *Наполнение.* Расслабленность подразумевает не опустошение тела, а его наполнение. Именно в состоянии расслабленности энергия может максимально пропитывать сосуды и органы тела. Наилучшее состояние дыхания для наполнения – потеря понятия вдоха и выдоха. Так, энергия в максимальной степени циркулирует внутри и преобразуется в более качественную субстанцию.

3. *Контроль.* Под контролем подразумевается развитие функций осознания, вызванного ощущениями. Здесь имеются в виду ощущения, не только проявляющиеся в процессе расслабления, но и играющие роль закрепления энергии в тех местах, где они имеют место быть.





4. *Округлость.* Энергия в теле движется спиралеобразно. При правильном расслаблении тело обретает состояние округлости. Именно к такой форме и ощущениям надо стремиться при расслаблении.

5. *Движение.* Расслабленность побуждает к движению энергии, которая блокируется при работе тела. Высвобождение этих энергий создает необходимое внутреннее движение, участвующее в активизации зон, которые работают только тогда, когда основные энергии в теле покоятся.

6. *Соединение.* Расслабленное тело является единой системой. Невозможно расслабить одну часть тела без другой. Всегда в расслаблении присутствует опора. Соединение частей тела помогает высвободить энергию или расслабляться в отдельно взятой точке, участке. Только связанное, соединенное тело может расслабиться полностью.

7. *Спокойствие.* Под спокойствием подразумевается вхождение в расслабление. Освобождение от внешних и внутренних реакций есть действие, предшествующее расслаблению. Для того, чтобы энергия максимально проявила себя в стадии расслабления, ее нужно гармонизировать. Состояние спокойствия и подразумевает эту гармонизацию с позиции недеяния.



8. *Плоскостность.* В состоянии расслабления сначала подготавливается, а затем и развивается качество трехмерного пространства.

Каждый знает, что он живет в трехмерном пространстве, но вот ощутить его сможет не всякий. В расслабленном состоянии ощущение плоскостности имеет достаточную определенность. Но появляется она тогда, когда в расслабленном состоянии действует энергия цзин. Это зависит от наличия цзин с момента рождения или от развития этой энергии. Также разные качества расслабления связаны с плоскостями вертикальной и горизонтальной. В вертикальном положении тела при расслаблении энергия наполняет его, в горизонтальном – опустошает.

9. *Заглатывание.* Заглатывание – сложный энергетический процесс. О нем можно говорить по отношению к тем, кто долго занимается внутренними практиками. Но так как это связано с процессом расслабления, то отметим и этот принцип.

После продолжительного периода культивирования эликсира, энергия в теле человека и вокруг него может обрабатывать вновь зарождающуюся энергию, чтобы она не пропадала. Данный процесс имеет название заглатывания. Заглатыванию по внешнему действию относится





к значению триграммы Дуй "Водоём". По внутреннему – к триграмме Чжень "Гром". Водоемом является вся образующаяся, или вернее, имеющаяся энергия. А гром есть реакция на вновь зарождающуюся энергию, которая загоняется в сосуды человеческого тела. Собственно, такое же проявление имеет процесс, известный как икота. К этому качеству и относится умение захватывать животом сперму у мужчин и кровь у женщин.

10. Усилие. Усилие в значении расслабления есть продолжение действия заглатывания. Это, естественно, относится к тем, кто имеет опыт занятий и необходимый уровень. После того, как внутренняя энергия заглатывается, требуется усилие для помещения ее в сосуд. Усилие направляется как на направление энергии в сосуд, так и на еще большее расслабление, чтобы энергия могла пройти, достигнув своего места назначения.

### Четвертая трудность.

Четвертая трудность связана с положением. В прямом и общем смысле. Это есть вопрос о том, какие техники использовать, чтобы они были наиболее продуктивны. Какую технику можно считать правильной, какую – нет,





так можно выразиться. В даосской традиции нет прямого указания на этот счет. На особенности адепта обычно обращают внимание после того, как он встал на путь. На период подготовительный все техники направлены на обретение формы, принципов, концентрации. Форма – как элемент земли, принципы – как элемент человека, концентрация – как элемент неба. Когда появляется цельность можно говорить о направленном усилии, где используется индивидуальный ритм. В начале же важны сами занятия, а не раздумывания над тем, что такое хорошо, а что такое плохо. Безусловно, качество занятий играет важную роль. Но каким бы великим учитель не был, и ему нужно время, чтобы вывести адепта на путь. А этот период может измеряться как девятью месяцами, так и девятью годами. И если адепту необходимо именно девять лет, чтобы встать на путь, а он, прозанимавшись пять лет, бросил, то можно сказать, что вся работа по выстраиванию была проделана зря. Имеется в виду, выстраивание энергии. Но совсем не обязательно это время считать потерянными, оно может стать подготовкой для чего-то другого.

По поводу обстоятельств места и времени. Стоит или заниматься техниками, которые не соответствуют тому месту, где че-





человек родился или живет. Начнем с того, кто определяет это несоответствие. Если техники не соотносятся с культурой и обычаями данного места, то действительно, можно говорить о несоответствии. Энергия данного места не примет инородную. Но обычно в таких местах не возникает и потребности приобщения к другой культуре или источнику, и тогда действительно, лучше искать внутреннее развитие в том, с чем соприкасаешься. Если и появляются те, кого интересует что-то иное, то здесь проявляется явное влияние неба, которое указывает на иные возможности человека. Если происходит такое не вписывание в окружающую среду, то можно сказать, что предназначение человека гораздо выше той энергии, которая его окружает. Другой вопрос, сможет ли он прорваться через это окружение, выложившееся на его пути как приложение к развитию.

Наиболее простая ситуация по отношению к внутренним практикам складывается в тех местах, где хаотично проявляется внутренний мир человека, где нет возможности приложить свое желание развиваться к чему-то конкретному. В такой ситуации человек сталкивается с суррогатом знаний, направленным на приобщение к чему-либо. В такой обстановке возникает огромное количество возможностей





для начала. И это есть положительный результат. Ну а насколько человек ответственно подойдет к началу, так и проявятся возможности продолжения. Однако здесь может быть одно опаснее другого. Иному надо десять раз врезаться в стену, прежде чем подойти к двери.

Гораздо сложнее выбрать необходимое положение и нужное действие в тех практиках, с которыми сталкиваешься. Одно и то же движение по-разному влияет на энергетические процессы в теле разных людей. И здесь важно приложение сознания к тому, что делаешь. Выбор правильного положения, направления начинается с выстраивания своего отношения к ним, которое со временем сформируется в позицию. Эта позиция может и так существовать, вопрос в том, устойчива ли она, и задает ли конкретное действие. Но если эти действия не имеют продолжения, то из этой цикличности можно и не выбраться. Научиться решать что нужно, а что не нужно не так то просто. А размышления по этому поводу не имеют ничего общего с действиями.

### *Пятая трудность.*

Пятой трудностью, с которой сталкивается адепт, является концентрация. Все дей-





ствия, совершаемые adeptом и все, с чем он сталкивается, требует задействования элемента взаимоотношений. Формируется он в зависимости от качества взаимоотношений, проявляющихся в действиях. А эти усилия, в свою очередь, несут в себе элемент концентрации.

Работу над концентрацией можно условно разделить на три части – связывание, сдерживание и созерцание. Рабочие части, связывание и сдерживание, больше подходят для тех, кто начинает учиться концентрироваться. А что касается концентрации, то обучение этому действию является основным моментом в овладении своей энергией и в ее развитии. Условия же для овладения подобным состоянием для каждого могут быть свои, но все они должны приводить к состоянию покоя. К связыванию относятся техники с использованием двух точек, на которых удерживается внимание, центр тяжести и центр мозга. Например, колено и кисть, кончик носа и сердце и т.д. Это направлено на работу над тем, что определяется в практике, и, как правило, связывание и сдерживание необходимо использовать одновременно. Сдерживание направлено на остановку ненужных мыслей или недопущение в сознание внешних отвлекающих факторов – цвета, шума, запаха и т.д. Созерцание гуань несет в себе качество тонкости кон-





центрации, основанное на вскрытии центров, узлов, на которые направлена работа. Но если все-таки выявлять наибольшую сложность, то не только у начинающих, но и у практикующих достаточно время этой сложностью являются мысли, хаотично или даже направленно отвлекающие деятеля от пути. Освобождение от них не должно вставать во главу угла у начинающих. Во-первых, это не так просто, а во-вторых, это энергия, обладающая достаточной силой, которую нужно постепенно вливать во весь внутренний процесс. Увеличивая же свою энергию и ощущения, мы уменьшаем влияние внешних отвлекающих факторов. Концентрация тренируется также как и мышцы, основу энергетическую он имеют единую. Слабые по внутренней силе занятия – слабеет и концентрация. Достижение состояния, когда вас не будет волновать проблема с концентрацией, связано с овладением третьим киноарным полем, находящимся в голове. Но уже создание первого допускает начало процесса овладения концентрацией.

На первых порах, чтобы не запутаться в том, концентрируетесь вы или нет, лучше заменить понятие концентрации понятием внимательности. Если вы будете внимательно относиться к тому, как вы дышите, что вы делаете, как читаете и т.д., это принесет больше пользы,





чем, если вы уставитеь в точку и будете считать, что концентрируетесь.

### *Шестая трудность.*

*Шестой трудностью мы обозначим понятие зависимости. Зависимость от того, что делать, как делать и сколько делать. Начиная заниматься чем-либо, мы невольно попадаем в зависимость от тех техник, которыми овладеваем, или от людей, которые нам эти техники дают. Этого процесса невозможно избежать, он проявляется в обществе любого типа. В семье младший зависит от старшего и наоборот, жена зависит от мужа, муж от жены, на работе – подчиненный от начальника. Так устроен мир, и чтобы высвободиться из этой зависимости, нужно освободиться от зависимости от самого себя, своих мыслей, желаний. Сколько бы мы ни говорили про эту зависимость, и какую бы интерпретацию ей ни давали, нам не выбраться из нее посредством внешних действий. К тому же, мало у кого и сил хватает серьезно задуматься по этому поводу, не говоря о действиях. Надо признаться себе в одном – что зависимость возникает от нашей слабости. Слабости как естественного состояния. Это наша личная собственность, которую мы и защищаем.*





Нам удобно не прилагать лишних усилий и пребывать в состоянии относительного участия в жизненных процессах. Агрессия – основная сила нашей слабости. Злоба, гнев, страх становятся стимуляторами существования, направляя наши действия на защиту себя от нас самих же. Выбраться из этого круга не просто, потому что в нем мы не одни. нас окружают такие же, причем, те, кто, будучи не в состоянии выбраться, не дают это сделать другим. Почему? Потому что им нужна опора. Коль сам не могу стоять, надо на кого-нибудь опереться. Получается, что все находятся в поиске опоры. Зависимость, в которую попадают многие, происходит на уровне внутреннего непонимания. Не важно, присутствует или отсутствует внешняя ясность. И только преобразуя и, что самое главное, усиливая свой внутренний мир, мы становимся цельными и независимыми. Ну а если этой цельности нет, то приходится зависеть от тех, у кого она есть.

Из всех начальных трудностей зависимость, пожалуй, самая естественная. В момент нашей смерти или изменения личной природы она пропадает. Ее не надо бояться, ее надо видеть, о ней надо знать, с ней надо подружиться. Мы зависим от процессов питания, сна, гигиены и т.д. Задача алхимии – помочь научиться сна-





чала видеть эту зависимость, потом определять и взаимодействовать с ней, а набрав силу, и освободиться от нее. Но в начале пути приходится столкнуться с осознанием ее, и это тоже трудность. Если адепт до начала работы пребывал в этом мире, ничего не делая по отношению к себе, то, как правило, в начале он переносит это отношение и на техники. Он пребывает в них, но не взаимодействует с ними. Этот период нельзя считать периодом занятий. Это период подготовки к ним, он может длиться бесконечно долгое время. И чтобы он не стал таким длительным, на это состояние стоит обратить внимание.





## Практикование алхимии женщинами.

Искусство тигельной печи для жены основывается на трех условиях. Первое – условие прежнего неба, которое определяет наличие янской энергии у жены и, соответственно, предопределяет ее работу. Второе – условие распределения энергии инь, определяющее вектор развития жены. Третье условие определяется ритмом и циклом, который тесно связан с лунными переменами.

Первое условие, хоть и является главным, а может быть, даже и определяющим, в достижении серьезных результатов на первых этапах может не учитываться, так как адепт не в состоянии определить эти условия. И даже наличие учителя может способствовать только улучшению подготовки жены, но не будет гарантировать достаточных условий, которые определяют практику женщины. Единственное, что можно обозначить в условии прежнего неба – это янскую или иньскую основу движения жены. Основа покоя понятна и так – она иньская, поскольку принадлежит жене. Следовательно, априори мы должны рассматривать тот факт, что жена





имеет особое условие для достижения внутренних преобразований. А вот условия движения могут быть разделены на два главных течения. Первое – использование процесса развития живущих на земле, подчиняющегося принципам макрокосмоса, то есть янское сечение движения; второе – использование только своей природы в движении, то есть иньское сечение, которое противоположно созидательному ритму земли, но может быть созидательным для индивидуального развития. Использовать второй путь – значит противопоставить себя всем основным законам жизненного построения на земле. Следовательно, это путь монастырский, очень углубленный, не адаптированный к внешним условиям, что неминуемо может привести к конфронтации жены с окружающим миром. И она не успеет подготовить и трансформировать свою телесную энергию, и вынуждена будет защищаться от окружающего воздействия.

Может быть, этот путь и является более легким для жены, но если реально смотреть на вещи, то его возможно осуществить только теоретически. Следовательно, мы не будем рассматривать возможные пути и техники, ведущие к внутреннему перерождению жены по второму пути, а нас будет интересовать только путь первый. Хотя, надо признаться, что для







жены техники, конечно же, не очень изменяются, изменяется их применение и ритм.

Для нас вырисовывается следующая картина на сегодняшний момент. Жена живет в современном мире по законам мужских энергий, которые определяют и созидание и разрушение наших порядков, но и то и другое есть движение их энергии, их развитие, их определение и их знание. И жена принимает то условие, которое ей определяет муж. Все это привело жену к тому, что она уже рождается на сегодняшний период времени с деградировавшими функциями. То есть, имея основой иньскую энергию в покое, как естественное свое качество, она не имеет иньской основы в движении, использует только янскую основу. Результат такого действия это потеря энергии в два раза больше во время своего проживания, чем у мужа. Внешне это определить сложно, так, к примеру, считается что жена живет дольше, чем муж, и при этом в состоянии тратить большее количество энергии, чем муж. На самом деле, в знаниях и законах алхимии это является деградацией и перетрансформацией, когда органы потребления энергии у жены переориентированы на выживание, и вынуждены поглощать энергию окружающего мира с большим усилием для того, чтобы существовать.





Разрушительное значение энергии инь, заложенное в рождении жены являлось в алхимии условием для начала работы. Так, как социум это разрушительное вывел на внешний план, он лишил жен не столько возможности заниматься внутренними преобразованиями, сколько лишил их знаний, на которые они могли бы опереться вначале. Мало того, что жена вынуждена жить в условиях существующего мира и развиваться в них по законам этого мира, она потеряла путь к знаниям ввиду полного замещения знаний янским развитием. Но, собственно говоря, мы рассматриваем это не с позиции отрицательного или негативного качества, хотя можно признаться и в этом, а с позиции того, что есть.

Самый большой прорыв, который сделала жена в развитии человечества, заключается в том, что, подвергая мутации свои энергии, она стала рожать мутированное потомство. Это потомство с не выраженной ни янской, ни иньской энергией, а с третьим видом энергии, который для нас наиболее приемлемо назвать неорганическим. Вернее, жена не дала неорганическую энергию, а создала вакуум в энергетическом построении человека, который был заполнен чуждой человеку энергией, определяемой нами сейчас как неорганическая. Хотя сегодня она уже не чужда нам и соответствует действительно-



сти. Все это обрекло многие внутренние практики на то, что они врезались в стену, выстроенную не только энергией неба и земли, но и энергией неорганического пространства. Стену, через которую невозможно пройти, не освоив все эти виды энергии. В особенности это касается жены, хотя эта энергия пропитала в большей степени мужа. Она и помогает выстраивать на нашей земле неорганические конструкции, которые выглядят как продукт созидательных действий, и в то же время являются парализующими факторами для человечества, парализующими в плане развития человечеством своих естественных энергий. Человек начинает развивать пространство, в котором он не ориентируется. Даосская алхимия объясняет причину развития данной энергии, пользуясь знаниями об электрических потенциалах мозга, его импульсах и сверхвысоких разрядах. До недавнего времени она утаивала эти знания, так как это являлось вершиной энергетического проявления самого человека, или одной из вершин. Человечество смогло эмпирическим путем создать материал, основанный на этих знаниях, не разобравшись в них внутреннее.

Так или иначе, можно сказать о полной парализации на сегодняшний момент естественных энергий человека, которые находятся





*в стадии, возможно, последнего сопротивления этому давлению. В дальнейшем это, возможно, приведет либо к уничтожению возможности развития человеческих энергий, либо к созданию ситуации, когда верхи не готовы жить по-новому, а низы не могут жить по-старому. Тогда в скором времени можно будет сказать, что рождение нового индивидуума будет зависеть не столько от отца и матери, сколько от условий электронного оборудования, которое сканировало и влияло на сознание и тело человека на протяжении его жизни.*

*Собственно говоря, в вышесказанном нет ничего нового, если обратить внимание на то, что нас окружает вокруг, то, из чего мы берем условия для своего существования. Ну, к примеру, для тех, кто не занимается внутренними преобразованиями, основным источником существования, а может и единственным, является пища, которую он потребляет. Основная масса людей, населяющих нашу землю, потребляет заряженную, химически созданную пищу, получаемую не только в естественных условиях, но и в химических лабораториях. Если это является основным источником питания и получения энергии, то вывод естественно, можете сделать сами – какое питание, какой тип энергии вы получаете. Эта энергия пропитывает все наше*





существо и помогает формировать наше сознание. Грубо говоря, выглядит это так – мы никогда не достигли бы успехов в сверхвысоких технологиях, если бы не пили кока-колу. Если бы человек пользовался своей природной энергией, только природной энергией, у него не было бы необходимости создавать многое из того, что создано. Говоря об этом, я не призываю всех возвращаться в пещеры и жить жизнью, которая уже неестественна для людей, а просто обращаю внимание на силы, с которыми нужно уже взаимодействовать, которые становятся частью ингредиентов, необходимых для выплавления пилюми. Если вы готовы жить в естественных условиях, то конечно же, об этих внешних влияниях не стоит даже задумываться, и можно предаваться глубинным практикам. Но это удается уже немногим, да и усилий на это затрачивается больше, чем для продолжения развития в естественной для вас среде. Бояться этой среды не стоит, ее нужно понимать. Если ее не понимать, то вся работа сведется к какому-то оздоровительному процессу.

Вы можете очищать свою энергию инь, можете очищать свою энергию ян, но вы не сможете очистить свою неорганическую энергию. Единственное, что вы можете с ней сделать – это ее обмануть, либо переплавить.





Коль здесь мы затронули вопрос о неорганической энергии, то попытаемся немного разобратся с ее сутью. Неорганическая энергия состоит из двух параметров. Первый параметр - частота, которой характеризуется эта энергия. Он является тем мостиком, который связывает человека и неорганический мир, что позволяет этой энергии взаимодействовать с человеком, вернее внедряться в него и пропитывать его. Обителью этой энергии в человеке является мозг, если человек высокоорганизован, то есть занимается умственным развитием; или все тело, которое мутирует под влиянием излучения веществ, пропитанных неорганической энергией, в случае, если он не высокоорганизован.

Почему имеется такое разделение, а нельзя сказать, что и то и другое одновременно пропитывается? Дело в том, что эта энергия высокочастотная, и если мозг ее принимает, то на тело она не очень оказывает внешнее влияние, а скорее воздействует на тело изнутри посредством самого же мозга. И тогда идет видоизменение структуры тела. Тем, кто не в состоянии воспринять мозгом эту энергию, она не воспринимается, и действует на него разрушительно. То есть, в одном случае человек видоизменяется, а в другом - разрушается.





Также следует отметить тот факт, что невозможно было бы неорганической энергии каким-либо образом влиять на человека, если бы человек сам бы не сделал шаг по отношению к ней. Это шаг связан с тем, что энергетическая частота работы мозга сравнялась с энергетической частотой неорганической энергии.

Единственное, что пока удерживает от порабощения этой энергией, это состав самой этой энергии. Пока есть несоответствие частоты этой энергии с частотой человеческого тела. То есть, ввиду особенности неорганической энергии, мы пока не воспринимаем ее как естественную, но это несоответствие на сегодняшний день резко сокращается. И если не начать развивать свои собственные энергии, то произойдет порабощение человеческого разума человеческого тела нечеловеческой энергией. Возможно, что на это понадобится не так уж много времени, и человечеству придется пройти через серьезные разрушения.

Неорганическая энергия не есть что-то нереальное, которое берется непонятно откуда и идет непонятно куда. Она зарождается рядом с нами, здесь, нами же и усиливается и затем использует нас, для ее же формирования, то есть упорядочения. Этой энергии с одной стороны необходима природная энергия челове-



ка, потому что именно человек в состоянии сублимировать условия для образования этой энергии гораздо больше, чем любое другое существо или вещество. Основным противником этой энергии на сегодняшний день является грубая энергия человека. Хотя она и не очень способствует умственному развитию человека, она является очень мощной и сильной в плане влияния, естественного для планеты Земля.

Опасность здесь заключается в том, что грубая энергия достаточно грубо порождает и уничтожает себе подобную энергию, и ритмы ее в несколько раз больше, чем ритмы неорганической энергии. Это говорит о том, что неорганической энергии потребуется гораздо меньше времени, чтобы ассимилироваться в пространстве, чем грубой.

Активное проявление неорганической энергии обусловлено уже созданным человеком продуктом. Даже такое проявление этой энергии как СПИД стало возможным только при возможности выстраивания определенным образом энергетической структуры человека в своей массе. Только когда железы внутренней секреции были видоизменены, они стали подвержены поражению той энергией, носителем которой стала неорганическая сила. Может ли человек победить СПИД? Вообще, постановка







такого вопроса является самой опасной. Опасность здесь заключается в том, что результатом этой победы может стать еще более сильное условие для неорганического вмешательства в человека. Другими словами, если даже что-то и будет противопоставлено СТУДy, то создадутся условия еще большего поражения. То, что это приводит к большому уничтожению людей на земле, это видно и так. То, что это приведет к еще большему уничтожению – это тоже ясно. Ограничить доступ этой энергии путем правил, противодействий – это все равно, что спрятать уран у себя под домом. То, что вы не видите этой энергии и принимаете какие-то меры, не значит, что вы спрятаны, убережены.

Занимаясь внутренними практиками, мы должны принять условия игры этой энергии, это позволит нам не потерять силы на противостояние тому, чего мы даже и не ожидаем в начале пути. Разобраться в полной мере с этой энергией мы сможем только тогда, когда овладеем сами своей высокочастотной энергией. Разбираясь с качеством энергии инь и ян, мы должны делать естественную поправку на время, то есть на энергию, которая не подвластна значению дуального устройства мира в классическом понятии. Можно и влияющую энергию разложить на инь и ян, но в таком случае дуальность будет





ограничена трансформированным небом и землей. Достигается это при условии внутренней практики. Без нее это инородная сила для естественного построения.

Легче всего неорганической энергии использовать в достижении своих результатов жену. И хотя она меньше подвержена влиянию этой энергии, но посредством нее идет воздействие на мужа, который подвергается, таким образом, не только энергетической атаке неорганического мира, но и физической и эмоциональной атаке жены. Это небольшое отступление по поводу неорганической энергии нужно было для того, чтобы внести некие поправки в принципы работы алхимии. Хотя на начальном этапе это не является определяющим моментом и даже, возможно, не стоит разбираться в этом ввиду неготовности. Оценка нынешних событий должна быть более собранной, особенно следует обращать внимание на то, что видите, доверять больше своим глазам, чем информации, которую вы воспринимаете ушами. Это может касаться всего – от пищи до дела, с которым вы сталкиваетесь.

Мы говорили о том, что вектор развития жены связан с линией развития мужа. Теперь мы можем добавить, и с линией неорганической энергии. Получается не просто каркас





условий, в которых находится человек, но он еще и усилен. Что нужно для того, чтобы видоизменить действия жены так, чтобы она могла ткать свою энергию в соответствии со своей природой. Первое – это использовать уже созданный потенциал развития, а не отбрасывать его и тем более не противодействовать ему. Второе – попытаться поднять свою энергию, собрать свое сознание с учетом техник, которые соответствуют мужу, ибо они ложатся естественно на сегодняшнее время. Собрать сознание – это очень важное понятие для жены. Энергетически сознание у жены питает земля, а движение этого сознания задает небо. Генератор энергии сознания у жены находится внизу тела в отличие от мужа. Значит, для того, чтобы собрать сознание, жене необходимо собрать энергию внизу. Вне зависимости от того, будет жена собирать энергию внизу или нет, структура ее организма выстроена так, что она будет выполнять наполнительную функцию. Если она не будет наполнять сознание, она будет наполнять другие органы следования – осязания, обоняния, зрения, слуха, вкуса. И если не иметь собранного сознания, то эти пять органов восприятия начинают руководить энергией жены, деструктурируя ее.

Вся структура органов у жены выстроена по горизонтальному сечению, то есть опора у





жены – в горизонтальной силе энергии. Пока жена не разовьет в себе контролируемые энергетические ощущения, ей будет тяжело понять значение горизонтальной энергии. Основная суть выхода горизонтальной энергии заключается в максимальном импульсе всех сил, которые создает энергоструктура жены. Этот импульс как раз и находится в горизонтальной плоскости, что обусловлено строением женского организма. Жене очень сложно развиваться в техниках мужа, так как она может растягивать энергии только в горизонтальной плоскости, а в вертикальной может их собирать. Если она не растягивает энергию в горизонтальной плоскости, она растягивает себя в вертикальных плоскостях, и тратит энергии больше. Но как мы уже говорили, на начальном этапе, то есть, когда энергии еще не чувствуются и не обрели какую-то форму, даже полезно жене заниматься так, как занимается муж. На это может уйти от семи до четырнадцати лет, но потом надо принимать решение – либо использовать только свою собственную природу для развития, либо вплестаться в естественный ритм развития земли.

Сложностей здесь мало, за исключением того, что распределение нагрузки на жену такое, что она не принимает необходимые условия, позволяющие ей использовать свои женские каче-



ства. Это значит, что все, с чем сталкивается жена в социуме, развито и выстроено без учета строения женской энергии. Даже если взять такое естественное проявление как периоды менструации. Они выщепляются из повседневной деятельности жены, которой задается мужской цикл. И это породило, в конечном счете, временное угнетение с недоучетом качеств, проявляющихся в эти периоды ее цикла. В лучшем случае, для жены ежемесячные периоды менструальных циклов стали естественной необходимостью или неизбежностью, а в худшем – тем, что мешает и отвлекает от повседневной жизни. Благодаря всему этому, происходит очень большая потеря энергии в то время, когда она должна приобретаться, собираться и усиливаться, хотя это время и подразумевает более спокойные действия жены только для того, чтобы создать очередной этап ускорения.

Дело в том, что менструальный цикл – это целая тонкая система работы комплекса эндокринных желез, которая должна сопровождаться особой практикой. Если энергия не готова для этой работы, то, по крайней мере, они должны не терять эту энергию, а выставлять. Если жена теряет энергию во время этого периода, то при выходе из него ей требуется восполнение этой энергии, что влечет набор некон-





тролируемой энергии, в первую очередь, посредством половых органов. Занимаясь внутренней алхимией, прежде всего, нужно обратить внимание на удерживание своего состояния в покое в период месячных. Прежде, чем научиться воспроизводить энергию, ее надо научиться восполнять, и когда в алхимии говорят об энергии Цзин, то подразумевают в первую очередь сохраненную энергию. Если проводить параллели между менструальными выделениями и спермой, то в первую очередь здесь подразумевается не продукт, который теряется, а выброс энергии, которая не сохраняется. Так, к примеру, можно во время чихания терять энергию Цзин, в момент неконтролируемого крика – то же самое. Так что, что десять раз чихнуть, что один раз неконтролируемо совокупиться – потеря Цзина одинакова, если и в том и в другом случае не учиться сохранять, контролировать свою энергию.

Сексуальная энергия играет большую роль в развитии адепта, может быть даже, в какой-то степени, основную. Только что под ней понимать, вот вопрос. Если под ней подразумевать железы, которые производят высокоорганизованные гормоны, то да, если же говорить о частоте этой энергии, то половые железы не могут сравниться с гипофизом. Если сексуальную энергию воспринимать как желание, как дей-





ствие, побуждающее к чему-то, то можно принять, что разницы между железами нет. Любое неконтролируемое действие от хаотичной работы мозга до приседания до упада – есть потеря энергии Цзин. Разница только в сублимирующем значении этой энергии, что опять-таки идет от умения сохранять ее. Если у мужа сохранение является естественной функцией, то у жены – неестественной функцией. Неестественность, в данном случае, значит, что механизм желез у жены основан на выделении, а у мужа – на поглощении, что и обуславливает разные техники алхимического накопления. Если таз с водой стоит на горизонтальной поверхности, то функции сохранения зависят от влияния внутреннего – испарения, колебательных движений. А если таз с водой поставить боком, то для того, чтобы сохранить воду, надо таз запечатать. Так и для того, чтобы сохранять и воспроизводить энергию Цзин в организме требуются разные условия для мужа и жены.

Для жены непреложным фактом должна стать работа во время менструации. Если жена не научится воспроизводить Цзин во время циклов, а вначале – запечатывать свою энергию и не терять, то она не сможет развиваться в соответствии со своей природой, и сможет следовать только по мужской линии развития. Это





тоже даст определенные результаты, но, если говорить о вершине, не даст раскрыться жене максимально. Какие бы техники жена ни применяла во внутренней практике, первое, через что она должна суметь пройти – через функцию сохранения. Выделить какие-либо органы, являющиеся наиболее важными в технике – не совсем правильно, так как каждой жене соответствует своя группа органов, но все они все равно подчиняются эндокринным железам.

Единственное, что можно определить – это направления, или, вернее, связи, в которых жена должна работать. Первая связь это стопы – низ тела – мозг, вторая связь это почки – яичники – печень. После того, как жена наладит связи в этих органах, можно говорить о начале образования ингредиентов.

Жене очень важно выработать свой ритм, в котором она должна заниматься и развиваться, так как трансформация в ее теле это естественная функция организма, другой вопрос, что она трансформирует, то вначале нужно расставить или подготовить условия, в которых нужно заниматься и посредством чего нужно выходить. Но первым и важным условием является обозначение техник, время проведения этих техник и соотносении их со своими циклами. Закон ритма в алхимическом преобразовании







является необходимым для познания личной природы. Если для мужа требуется время, чтобы соизмерить свои занятия со своим ритмом, то для жены этот процесс более естественен. В силу своей природы она приучена слушать ритм и взаимодействовать с ним. Девятимесячное созревание энергии есть то минимальное время, когда она может получить свой статус. В даосской алхимии уделяется очень серьезное внимание именно временному прохождению практик для того, чтобы получить качество. Любая неконтролируемая энергия, которая либо естественно находится в организме, либо поступает извне и сохраняется, в течение определенного временного периода становится частью организма. Работая с собой, нужно принять эти энергии в том качестве, в котором они есть, и начинать их медленно и постепенно трансформировать. Так, широко принятые методы очистки организма, любыми способами – питанием, голоданием, аэробными или физическими нагрузками, не решают, на самом деле, проблему организма и даже создают новый элемент зависимости. Только постепенная ежедневная работа может привести к такому состоянию, когда сначала энергии мягко и медленно преобразовываются, а затем – тело и дух.





Особой проблемы выстаивания подобных энергий для жены нет по причине ее природы. Но по условиям, в которых находится жена, она не в силах даже обратить внимание на свои внутренние устои и, зачастую, борется не только с внешним, но и внутренним, то есть с самой собой. Если жена не будет развивать свои внутренние проявления, то ее природа вынудит ее развивать реакционный статус, основанный на жестких, грубых энергиях животного мира. Двигателем этого состояния является ее возбуждение. Возбуждение есть качество приобретения природной энергии и ее передачи. Возбуждение жены основано на собирательном характере энергии. В возбужденном состоянии жена побуждает свое тело к различного рода эмоциональным проявлениям.

Двигателем возбуждения является сексуальная энергия, которая определяет все качества желаний жены. На сегодняшний момент их все можно свести к трем качествам – иметь, любить, быть. Проявления этих трех качеств неограниченны. Но самое главное, что они не имеют начала и конца, потому, что все эти понятия формируются желанием и сознанием, которые видоизменяются в разный период времени и зависят от множества причин. Если накопительная функция для жены естественна, и





она переносит свое внутреннее понятие этого качества на внешнее, то понятие «быть» для нее совершенно не является естественным, потому что она не умеет быть. Это просто самообман, угнетенный своей позицией нахождения где-то или в чем-то, что отвлечет ее от своей нереализации. Все это выложилось в естественном факторе человеческих отношений, таком как любовь, которая представлена как наиболее красивое проявление сексуальной энергии в системе бытия.

Основа силы понятия любви лежит в ощущениях, которые жена либо имеет, либо хочет получить от данного качества. Безусловно, это реальное ощущение, и оно является фактором человеческого существования. Но даосская алхимия не выделяет более важные или более высокие чувства в спектре человека. Это основывается на очень простом принципе – каждый шаг следующий выше в своих ощущениях и проявлениях, чем предыдущий. И хотя алхимия признает силу и значение любви, следует указать, что все-таки на сегодняшний день это является не развитием, а потребностью в получении все той же энергии посредством человеческих взаимоотношений. Если вы можете пребывать в состоянии любви сколь угодно времени, наполняться и совершенствоваться посредством этого,





*это тоже можно обозначить как один из путей. Но если это двигатель ваших желаний и быстро проходящее чувство, то это лишь элемент временной трансформации, который вы даже не в состоянии удержать. Если ощущения не удерживаются внутри вас, а вы требуете их проявлений вовне, то у вас даже нет места, где эти ощущения могли бы находиться и сохраняться. Следовательно, они являются лишь частью проявления вашего возбуждения.*

*Если жена не начала свое внутреннее развитие раньше семи лет, вообще имеется в виду прохождение цикла до полового созревания, этот цикл равен семи годам, то дальше она попадает в период формирования своих желез, которые выделяют гормоны, требующие потребления энергии извне. И в лучшем случае, до 25 – после 25 лет ее развитие становится для нее проблематичным, даже мучительным. Потому что внешне ориентированное сознание, невозможность упорядочить свои энергетические процессы требует от жены очень мощного наполнения, которое невозможно заменить внутренней практикой на этот период. Это время, время с 16 до 27 лет, когда жене нужен такой потенциал, который она могла бы воспроизвести, как деторождение.*





Наверное, здесь возникает вопрос – возможно ли вообще достигнуть каких-либо результатов, имея при этом детей. Это действительно вопрос серьезный. Для того, чтобы жена не зависела от энергетической потери, которая возникает при появлении детей, ей нужно иметь собранный центр. Если она рождает, не имея собранного центра, то много зависит от ее природной энергии. В принципе, очень сложно трансформировать после родов костную энергию. Но это проблема не только для жены, но и для мужа. И говорить при этом о высшем достижении алхимии, наверно, нельзя. Но о том, что жена сможет наполниться и достигнуть бессмертного энергетического тела, сказать можно. Если вы считаете, что вы занимаетесь серьезно алхимическим преобразованием и приняли решение иметь ребенка, а при этом ваша энергетическая структура еще не собрана, то есть только один способ уменьшения потери энергии, он называется «обмануть звезды». Если вы родились в северном полушарии, то зачинать и рожать ребенка лучше в южном, и наоборот. В таком случае можно сократить расход костной энергии и продолжать развиваться и совершенствоваться. Если же вы уже имеете детей, то много зависит от того, занимаются они или нет. Если





ребенок занимается, то вы также можете сократить свою потерю энергии.

Реально же возможность для развития жены, по ее признакам, может появиться после тридцати лет. Если быть точным по ритму, то с 28 лет, когда она начинает прорабатывать янские энергии. Это есть период с 28 до 35 лет (хотя его можно рассматривать и до 42 лет) – это время внутренней активизации, когда внешние и поверхностные признаки для жены уже не становятся столь необходимыми, и появляется возможность внутреннего осмысления. Но часто в этот период возникают ситуации, когда именно все внешние признаки так конструируют жизнь жены, что как бы она ни хотела начать что-то новое, она становится заложницей всех своих предыдущих проявлений.

Другими словами, все те желания, стремления, которые сформировали ее образ жизни и к которым она стремилась, вкладывая непомерную энергию и силу, становятся ее камерой, из которой она уже не в состоянии выйти. А если она и пытается что-то делать, то способы, которыми она пользуется, не могут быть новыми, они основаны на тех же знаниях и значения, что и в предыдущий период.

Получается, что на сегодняшний период времени, идеальное время, когда жене надо начи-





нать заниматься – это лет 50-60. Когда она уже не имеет возможности тратить свою энергию направо и налево, а для того чтобы трансформировать и собирать энергию извне сил уже недостаточно. Если учесть, что минимальный период созревания зародыша – девять месяцев, то и в 60 лет можно что-нибудь успеть.

Так что, если жена имеет обычные функции от рождения, то опора на внешний мир является доминирующим фактором в ее развитии, если она не подготовила свои энергии до периода полового созревания. Если все-таки, жена начинает заниматься в возрасте от, скажем, 14 до 25 лет, то она должна постоянно давать себе отчет о своих внешних действиях и пытаться вплести внутреннюю работу в тот мир, в котором она живет, но ни в коем случае не противопоставлять себя ему. Потому что можно получить большое разочарование и никогда больше не заниматься.

Формирование грубой и жесткой энергии у жены начинается внизу тела. Руководят ею нижние центры. Естественно, что проявление этих энергий является ощутимым в первую очередь для жены. И либо они формируют эмоциональное восприятие мира, либо удается их трансформировать для вскрытия иных качеств, которые не могут дать те проявления в





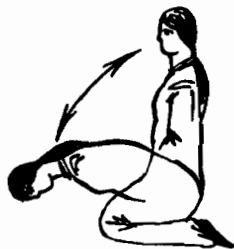
человеке, которые считаются естественными, например, печаль. На трансформацию этих энергий требуется достаточное время. И на протяжении этого времени нет альтернативы гневу, радости, так как еще не сформировано условие. И может возникнуть также угнетающее состояние – ожидание чего-то нового, которое может даже усилить негативные эмоции. Следовательно, в этот период времени все зависит от сознания, не только от его развития, но и от его умения управлять своими ощущениями и восприятием.

Для того, чтобы вскрыть энергию в своем организме, наполняться ей и управлять ею, требуется время, но пока энергия не будет связана в организме, невозможно создавать ингредиенты и выплавлять пилюлю. Существует два способа связывания энергии – по периферии и по центру. Более серьезная и качественная работа, если связывание идет по периферии. Но может не хватить времени на то, чтобы полностью выстроить узлы связи по отношению к центру, что может свести на нет всю работу по созданию бессмертного зародыша. Начинать связывать сразу центр – это, по крайней мере, обеспечивать более стабильный подход к выстраиванию своей энергосистемы. Но прежде чем начинать связывать центр, жене необходимо





вскрыть более 70% своих каналов. Это значит, добиться естественной циркуляции энергии, чтобы она могла собираться в спираль. Плетение центра – это монотонная и длительная работа, в которой требуется использовать особенности движения энергии. Энергетическая связь у жены образуется при кручении энергии против часовой стрелки. И наиболее удобная позиция связывания – когда живот находится параллельно земле, то есть тело горизонтально. Но для усваивания и укоренения этой энергии необходимо использовать вертикальную основу тела. Это есть, для жены характерна челночная техника, где челноком является тело, а движение ему задает энергия. Можно предложить два-три упражнения на маятниковое качание тела, которые необходимы, даже если жена не чувствует энергию. Таким образом, она начнет подготавливать себя, встряхивать, взбалтывать свою энергетическую основу. Но на самом деле, лучше было бы, если бы каждая жена сама для себя определила такт качания и положение качания. Единственное, на что надо обратить внимание – на то, что должна взбалтываться нижняя часть тела. Ну, к примеру, сидеть на коленях и опускать и поднимать корпус.





В этом случае движения должны исходить из опоры, то есть от голени.

Вообще, со временем опорой для жены должна стать вся передняя часть тела, по которому движется спираль энергий. Но вначале требуется добиться циркуляции энергии, для чего и нужна микрокосмическая орбита. Затем надо научиться управлять нижними органами и соединить их с Морем дыхания. После этого следует приступать к связыванию центра, соединению энергии в спираль, строению своей энергетической структуры, после чего можно говорить о создании зародыша. Самое сложное во всем этом – это связывание центра, когда образуется восемь внутренних диафрагм дыхания. Это легочная диафрагма, почечная диафрагма, печеночная, половая, селезеночная, тазобедренная, копчиковая, поясничная, желудочная. Если, к примеру, понятно, откуда берется половая диафрагма или легочная, то создание остальных диафрагм возможно только при наличии контролируемой энергии. Центростремительное движение этих диафрагм определяется малым меридианом Хуэй-Инь – Туань-Юань. Затем происходит распределение и уплотнение энергии в костях. Здесь завершается подготовка к трансформации тела. Энергия в костях, особенно в пояснице, тоже распределяется иначе у





жены, чем у мужа. У жены она собирается там как бы колечками. Одновременно с собиранием внутреннего пространства должно проходить укрепление десяти областей, регулирующих пространственное изменение энергии жены. Первая полость – полость стопы, далее – подколенная полость, промежность, пупок, область между грудями, горло, глаза, уши, нос, рот.

После того, как связан центр, он начинает связываться с узлами, сферами или остальными дворцами тела внутри организма и с десятью областями, о которых говорилось выше. Когда говорится о каких-либо техниках, связанных со стопами либо с вращением глаз, как и раз и подразумевается подготовка этих областей. Движение у жены напоминает движение волн, у мужа – колыхание пламени. На этом принципе построена работа диафрагмы. Причем, работа диафрагмы для жены гораздо важнее, чем для мужа. Дело в том, что у жены дыхание определяет души Ло, а у мужа – души Хунь. Поэтому и говорится – жене свойственно кричать, мужу свойственно молчать. Внешние техники, предлагаемые даосскими мастерами для развития всех этих качеств, связаны с работой с тесьмой, веером и шаром или мячом.

Первый результат, к которому должна стремиться жена, занимаясь практиками, это

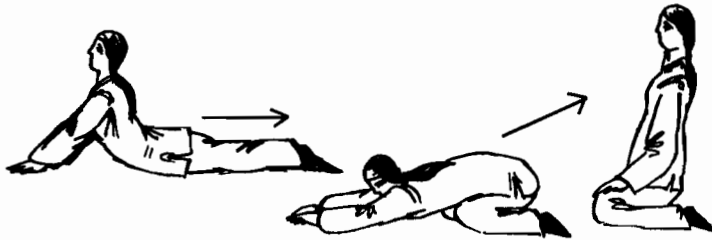




распределение энергии по областям, чтобы энергия не шарахалась и не блуждала хаотично по телу. Таким образом, высвобождается хранилище, где можно сохранять энергию. Занимаясь внутренними практиками, жена может столкнуться с проблемой души Йо. Пока она не начинает заниматься и регулировать свою энергию, души Йо свободно распределяются по организму и чувствуют себя достаточно комфортно. И когда им начинает не хватать места ввиду циркуляции энергии, которая начинает особенно упорядочиваться внизу тела, то они скапливаются в груди и создают ощущение дискомфорта. Особенно, если жена форсирует свой ритм в развитии. Эти ощущения напоминают ощущение комка, застрявшего в груди. Не нужно бояться подобных ощущений и, самое главное, стремиться резко освободиться от них. Для этого существуют специальные техники, которые помогают перераспределять эту энергию.

Рассасывание душ Йо:





Пока не изменится значение души Йо в теле, эти ощущения могут периодически возникать. Стопы, половые органы, живот, грудь и макушка являются хранилищами, в которых должна сохраняться и накапливаться энергия для последующей плавки. Эти пять хранилищ жена должна научиться расслаблять, занимаясь любыми техниками. Но под расслаблением понимается здесь не наличие бесформенности, а наоборот, полное ощущение места, которое связывается с расслаблением. Другими словами, расслабление должно исходить изнутри, посредством сознания, а не посредством какого-либо физического действия.

Наиболее сложным местом, которое необходимо расслабить, является макушка, так как там потребуются не просто концентрация, но мысленное усилие, которое высвобождает место для накопления энергии. Представьте, как вы втягиваете центр стопы, сгибая стопу



внутри. Так и макушка должна работать, подготавливая себя к втягиванию энергии из центра, находящегося над головой, в котором должна аккумулироваться энергия, необходимая для втягивания. Но, говоря об этом, мы не предлагаем вам начать пытаться что-то делать со своей головой, лишь указывается на то, что нужно подготавливать ее. Только когда пять хранилищ будут готовы, можно говорить о возможном сохранении энергии. Отдельные эксперименты с хранилищами приведут к переполненности того или иного органа, что может привести к болезням. Основным соединением этих хранилищ является выделение внутренних секретов. У жены все они имеют единую природу воды, разный только состав энергий. Первое, с чего нужно начинать в этой работе – это слезы. Можно сказать, что слезы для жены все равно, что слюна для мужа. Когда язык касается нёба для соединения двух меридианов, Моря меридиана инь и Моря меридиана ян, слезы следует направлять вниз живота. Под этим подразумевается подключение слезных желез к работе слюнных желез. Так, если вы на выдохе опускаете энергию в низ живота, то вы должны представлять, как слезы проходят и опускаются вниз. Это называется «сублимировать энергию инь». Подобные же выделения у жены связаны с ее Бартолини-





выми железами, находящимися в половых органах. Управителем этих желез, так же как и слезных является гипофиз, который отвечает за работу всей эндокринной системы при возбуждении и, соответственно, за выделения подобного рода. Наиболее сильно качество наполнения данными водами происходит во время возбуждения жены. Отметим, что плач является тоже возбуждением жены, даже если он не связан с сексуальной активностью в прямом смысле. Именно эти железы требуют насыщения, и чем сильнее возбуждена жена, тем сильнее организм требует насыщения. Если жена не научит свое тело в период возбуждения регулировать работу вышеназванных желез, то ей сложно будет разобраться со своими хранилищами, даже если она их подготовит. Но не надо сводить всю эту работу к понятию сексуальной активности как сексуальных действий, следует видеть проявление работы этих желез в разных качествах. Ну, например, в печали. Просто, сексуальная активность является наиболее мощным процессом, в котором максимально проявляется работа этих желез. Но если вы сведете работу с собиранием вод только к идее сексуального возбуждения, то это может привести вас к тому, что вы усложните свою сексуальную жизнь, если вы ею живете. Это произойдет ввиду того, что вы



будете с одной стороны заняты внутренней работой, а с другой — ощущениями, которые вам будут мешать заниматься этой работой, и может произойти очень сильное неудовлетворение, которое отобьет у вас охоту вообще заниматься подобными техниками. Мы не сказали, куда эти воды должны собираться. Они должны собираться внизу живота. У многих, встающих на путь внутреннего совершенствования, возникает вопрос, стоит ли вообще заниматься сексуальными практиками или нет. Если структура вашего тела имеет янский, активный знак, то тяжело будет себя ограничить или отказать от того, чтобы не реализовываться в этом. Другое дело, если это принимает совсем другие формы. Например, можно стать спортсменкой или трактористкой. Тогда внутренняя активность перерастает во внешние усилия.

При иньской структуре, жене с одной стороны легче удерживать себя от подобной активности, не угнетая себя особенно ни физическими усилиями, ни умственными, но возникает вопрос о нереализации многих энергий, вплоть до невозможности вскрыть хранилище, связанное с половыми органами, которое необходимо для трансформации энергии. Советовать здесь очень сложно, так как каждый человек имеет свою энергетическую структуру. Одно можно сказать,





что не должно быть с одной стороны угнетения, а с другой стороны – неконтролируемости. Если вы будете заниматься собой шаг за шагом, то этот вопрос сам по себе отпадет, годам к 80 точно. В принципе, он может отпасть и без занятий. Боязнь потери энергии при половом акте – скорее проблема мужа. И уж вряд ли это может стать камнем преткновения для жены. Важно здесь выстроить работу мозга, то есть свое отношение ко всему этому, и иметь четкое решение или готовность, а не действовать по принципу хаотичности.

В любом случае, надо всегда чувствовать свою энергию, отслеживать свои ощущения, а уж принцип наполнения и так является естественной функцией жены. Когда наполнение принимает качественный характер, то есть, становится ощущаемым и определяемым женой, когда созданы условия для сохранения энергии, то есть хранилище, жене следует начать связывать железы или энергии желез. Управителем связывания желез в энергетическом теле являются молочные железы, в физическом теле – половые железы, в духовном – гипоталамусовые железы. Здесь вводится понятие гипоталамусовых желез, что подразумевает наличие различных секций желез в гипоталамусе. Когда высвобождается энергия желез посредством внутренней



практики жены, меняется функция гипоталамуса, значение которого как бы распадается на дискретные значения. Это особенно важно для жены, так как у нее по своей природе утерян один ритм. Связано это с тем, что у жены опора начинается с горизонтальной плоскости, в отличие от мужа, у которого опора начинается с вертикальной плоскости. Пока жена не вскрывает эти энергии, она не в состоянии прожить полностью лунный цикл, хотя от него и зависит. Получается, что весь ритм выстроен у жены по лунному циклу, но она проживает только периоды между фазами, а одна фаза у нее выпадает. Это выразилось в таком процессе, как менструация. То есть, это период, когда энергия существования жены изменяется вообще по отношению к тому периоду, когда менструации нет.

Части, которые образуют гипоталамус, имеют разное количество. Для жены оно четно, их может 2, 4, 6, но не больше 8-ми. Когда гипоталамус начинает наполняться энергией изнутри, он начинает сильно воздействовать на шишковидное тело, гипофиз и эпифиз, что проявляется в естественном качестве, жены – видении, как проявление функции печени или печеночной диафрагмы. И очень важно в это период не терять энергию, а с нею и дух, на вещи, связанные с подобным явлением, а направить всю эту





силу на усиление гипоталамуса. Ибо если остальные части гипоталамуса не будут образованы, то жена потеряет шанс трансформации, и максимальное качество, в котором она сможет находиться – жить в наполненном теле. Вообще, если жена не занималась алхимическими преобразованиями 14 лет и не завязала свои центры, то говорить о видении преждевременно. А если даже и занималась, что лучше его использовать не раньше 40-45 лет. Если жена имеет небесную функцию от рождения, что вскрывает ее видение и без каких-либо усилий, то тоже нужно понять, что если она не перестанет увлекаться возникающими видениями, то она ничего не сможет сделать и будет только проводником. Но так же и грубые энергии, переполняя жену, создают условия для открытия видения, и тогда это будет уже не небесная миссия, а земная, что создаст вообще жесткую изоляцию для возможности совершенствования. Итак что, в процессе занятий появление видения – это естественное проявление, но его надо направить на внутренне совершенствование, а не на внешнюю потерю энергии.

Первое, что начинает питать весь этот механизм – молочные железы, которыми отводится функция кормления зародыша внутри тела, В процессе практики жене необходимо свя-





зать энергию половых желез с энергией молочных желез посредством гипоталамуса. Тогда будет постоянно очищаться изначальная энергия Юань-Ци. Если же молочные железы не развивать и не регулировать, то у жены начинают садиться почки, то есть, изнашиваться. Потому что надпочечники берут на себя функцию молочных желез, которую выполняют плохо. В этой связи следует опять обратить внимание на взаимодействие молочных желез с окружающим миром. В первую очередь это связано с сексуальными взаимоотношениями, когда жена взаимодействует с кем-либо, и если энергия у партнера или партнерши, скажем так, не урегулирована, то после воздействия на ваши молочные железы, следует выполнять следующую технику: самое простое – использование стакана или колпака, который скручивает грудь – скручивание, а потом резкое выдергивание. По девять раз каждую грудь. Это в любом случае, полезно и просто как практика, своеобразный душ для молочных желез.

Укрепление молочных желез и половых органов необходимо жене также для укрепления сознания, для того, чтобы она не проживала всю свою жизнь в мечтах и фантазиях, которые становятся непреложными спутниками каждой жены. Проблема неконтролируемых мыслей, со-





мнений, неуверенности, которые задает сознание жены, лежит в основе нерегулируемых энергий. Так как основным источником получения нерегулируемой энергии у жены являются половые органы, то пока жена не разберется с управлением и укреплением их, говорить о качественной работе высших центров нельзя. Каждая часть половых органов связана с какой-либо железой, находящейся в голове непосредственно, кроме, пожалуй, гипоталамуса. В физическом понятии. Пока не уплотнена энергетическая связь между всеми частями органов, не образуется энергетический узел, который является непосредственной связью с гипоталамусом. Этот узел образуется только после того, как уплотнены все остальные части, особенно клитор, который связан с шишковидным телом. В даосских практиках предлагается много техник для укрепления половых органов. Они делятся на две категории – с предметами и без предметов. Очень важно понять серьезность этих позиций, а самое главное – готовность не сознания, а самих органов. А поэтому мы не будем рассматривать здесь какие-либо техники с предметами, обратим лишь внимание на то, что пока невозможна концентрация, регулируемая работа со своим возбуждением, а самое главное, открытие энергетических каналов, вся работа может быть



сведена на нет. Укрепить свои органы возможно, используя и внутриорганные, и внутримышечные усилия, а уж для усиления практик и предлагается использовать какие-либо предметы. Такой путь предпочтительнее, чем наоборот.

Следующий вопрос, который важен для подготовки тела и энергии тела – вопрос старения. Этот вопрос связан не с тем, чтобы быть постоянно «молодой и красивой», а с тем, чтобы использовать свои ритмы и функции органов в том объеме, который хотя бы отпущен природой. Когда жена использует мужские техники развития, и даже, правильнее было бы сказать, просто следует мужской линии в своей жизни, то у нее ускоряется старение органов и частей тела, связанных с верхними центрами. С одной стороны она усиливает свою жизненность, а с другой стороны – теряет восприятие этой жизни ввиду неправильного распределения энергий в теле. То есть, больше энергий скапливается в нижней части тела, которая дает больше сил и даже увеличивает продолжительность жизни, но теряется чувствительность. В терминах даосской алхимии – угнетение духа шен. Основной системой, связанной со старением у жены является лимфатическая система. Из желез – тимус или вилочковая железа. Если жена не будет следить за развитием лимфосисте-





мы и тимуса, то души Йо начинают поедать их энергию. Что значит следить за лимфосистемой и тимусом? Это значит создать условия для их работы. Пока жена в себе не разовьет энергии и не будет в состоянии ими управлять, ничего не может произойти в отношении этих органов. А когда она начинает управлять и взаимодействовать со своими энергиями, то все техники, которые используются для работы в горизонтальной плоскости автоматически чистят лимфосистему и тимус. Так, если вы лежать можете управлять энергией и иметь соответствующую концентрацию, то это и значит, что вы прорабатываете свою лимфосистему, а тимус оживляете, так как после 21 года тимус начинает угнетаться в вертикальной плоскости, а в горизонтальной оживляется. Для этого необходимо заниматься не меньше 20 минут в день. Это время необходимо для полной выдержки всей циркулирующей энергии в организме. Но развивать энергию и концентрацию лучше всего в тех условиях, в которых вы находитесь, то есть в вертикальной основе. Если вы не чувствуете энергию, то у вас нет возможности применить что-либо к тому, что сказано выше.

Отметим еще раз, что не нахождение в горизонтальной плоскости, а работа энергии в горизонтальной плоскости является основой.





Если вы ляжете и будете делать какие-то поступательные или вращательные движения, то это не более чем гимнастические упражнения, возможно с каким-либо выходом или исходом. Даосы бы на все это сказали – хорош кривляться, давай заниматься. Но следует обращать внимание не только на свои внешние проявления, связанные с упражнениями и техниками, но и на внутренние, и в первую очередь, на проявление таких эмоций, как гнев, злоба, которые истощают дух, который находится в печени, и секрецию дух - слезы. Причем, все эти явления накапливаются в теле. И если кто и считает, что проявление эмоций это естественное состояние человека, то он глубоко ошибается – это естественное проявление животного.

Занимаясь серьезно внутренними системами, жена изживает из себя такие ощущения, трансформируя их в более добродетельную, высшую энергию. Сюда наверное можно еще добавить печаль, которая усиливает души Йо. Но в любом случае, энергию для печали дают те же нижние центры, которыми и руководит печень. Разобраться с печалью можно тогда, когда будет выстроена работа диафрагмы.

С помощью своего сознания нельзя себе приказать не гневаться или не злиться. Если внешне вы даже и будете спокойны, то внутрен-







ние процессы вы не в состоянии остановить. Только ежедневное изменение энергии поможет вам трансформировать одно состояние в другое. В первую очередь вся грубая и жесткая энергия у жены располагается в сухожилиях. Здесь уместно сказать, что даже чисто физическая работа над сухожилиями поддерживает внутренний каркас строения жены, что выражается не просто в нормальном состоянии и настроении, но является условием сначала для усиления своей внутренней практики, а затем и внутреннего изменения. Но все практики, связанные с сухожилиями не должны носить рваный и резкий характер, как это часто бывает у людей, занимающихся растяжками. Работа над сухожилиями должна носить связующий характер. Связующий и в плане последовательности и в плане концентрации.

Итак, внутренние практики для жены являются путем, имеющим в своей основе позицию разрыва или раздора, на что указывает гексаграмма Сун – Раздор. Гексаграмма Раздор показывает осторожность в развитии, выраженную в первую очередь в том, какие преграды стоят на пути соединения с небом. Внешнее проявление триграммы Цянь скрывает водная пучина триграммы Кань, готова разорвать другую поверхность даже такую, которая символизирует





совершенство. Жене следует углубиться в понятие своей природы, ее особенности, прежде чем переправляться через великую реку. Энергия, которой обладает жена, опасна, если ее прилагать вне согласия с внутренней правдой. Приложение ее без должного понимания лишает жену истинных действий и ставит в зависимость не только от внешних обстоятельств, но и от внутренних причин. Если жена хочет достигнуть независимости, то ей стоит привести свое тело, энергию и дух в равновесие, а пока его нет, можно говорить об их болезни. Так же, любое резкое действие и выступление приведет к падению в пропасть. Сила разрыва воды и неба, заложенная в гексаграмме, означает изначально разное заложенное движение, которое может быть приведено к единому после длительной и серьезной работы. Началу любого движения предшествуют события. Они могут быть хорошими или плохими, но всему приходит конец, который символизирует то, что все завершено, и может одновременно стать началом нового. С позиции данной гексаграммы первая черта и показывает начало, которое не имеет опоры, а скорее является разрывом предшествующего. Если победить данную ситуацию, то появляется внутренняя опора, на которую указывает следующая черта. Она становится опорой не только как стадия последовательности, но и как внут-





ренняя сила, помогающая действовать. Обретя такую силу, жена в состоянии постичь свою собственную природу, что принесет ей только радость и наполненность. Но не следует злоупотреблять этой силой, направляя ее на чрезмерную радость и веселье, а следует продолжить свое развитие. Чтобы сила,двигающая природу жены, могла течь и изменяться не хаотично, а в соответствии с законами. Шаг за шагом жена будет укреплять свои достоинства, если сможет понять силы, заложенные в ней. Овладев внутренней правдой, жена получает возможность управлять своей судьбой. С этим ничто не может сравниться. Таким образом, она делает первый шаг в сторону неба. Но, отрываясь от бесформенности, надо помнить, что каждая оплошность будет стоить двух. Пятая черта гексаграммы показывает на счастье, которое можно приобрести от несоответствия значений и соответствия внутренней правды. Она показывает на единую причину всего и, в данном случае, на начало слияния значений качеств для жены с позицией неба. Шестая черта завершает круг действий, показывая возможность победы через разрыв, становясь опорой для следующей ситуации или следующей жизни в случае выплавления необходимой эссенции, заложенной во внутренней природе.





## Воспитание малым.

Сяо-чу



Ветер движется по небу. Что это для того, кто стремится встать на путь? Только возможность разогнать облака. Для того же, кому до этого нет дела, это потеря своей собственной природы.

В значении гексаграммы Сяо-чу рассматривается ось Сюнь, одна из четырех касательных осей, дополняющая внутреннее развитие адепта в знаниях двенадцати преобразований энергий, питающих дух Имень. Гексаграмма Сяо-чу говорит о силе того, на что может быть обращено внимание, но что может оказать сильное влияние на весь процесс. От того, как адепт будет обращать внимание на свои слабые стороны, и зависит либо усиление своей позиции, либо уход от решения задач, которые все равно будут проявляться и создавать дополнительные сложности. Воспитание малым является дополнительной возможностью для адепта направить свои усилия на познание своих слабых сторон, которые зависят от уже созданной позиции прежнего неба, на что и указывает нижняя триграмма Цянь. Понятие внутренней основы





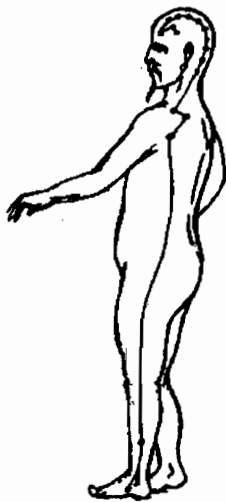
затруднено внешними обстоятельствами, которые мешают сконцентрироваться на самом себе. В результате, адепт не может пока постичь внутреннее, а занимаясь им, не может адекватно действовать во внешнем. Однако, шаг за шагом создается устойчивая позиция, помогающая преодолеть трудности. Вся внешняя позиция в алхимии сводится к постижению внутреннего, но не к опоре на него, дабы не дать вредному проявиться. Несогласия и противоречия ожидают в данной ситуации адепта, которые хоть и не могут определить действие, но создают преграды на пути. Но если адепту удастся почувствовать внутреннее, то это уже может стать ему опорой в действиях преодоления, так как появились условия преодоления сомнений. Удержание такой позиции так же является достаточной трудностью, однако появляется выбор между познанием и определяемым. И если адепту удастся удержать познанное, то ветер подует в благоприятную сторону. Тогда можно будет сказать о благоприятном действии внутреннего, не давшего внешнему разнести его. Но то, что даст реализация этой ситуации, зависит от всей подготовки и условий следующего шага. Если рассматривать следующий шаг в последовательности небес, то еще рано говорить о завершении подготовительного периода, так



как касательные пути еще сильны, то есть, те пути, которые могут увести деятеля от намеченной цели. Рассмотрение оси Сюнь как внешней касательной оси может быть направлено на усиление внутренней позиции, а может увести во внешние формы и обстоятельства. Что можно сказать на этот счет? Только одно — нужна стойкость.

### Ось Сюнь.

Высвобождение и наполнение — вот что значит ось Сюнь. Сюнь — это движение согласно законам ветра. Когда вредоносное рассеивается, а полезное остается, говорится о правильном направлении. Третий чудесный меридиан Ян-вэй-май — хранитель оси Сюнь. Познать ось Сюнь — значит уберечь зарождающиеся энергии и не дать погибнуть мышцам и сухожилиям. Ось Сюнь несет терапевтическую функцию для внутренней практики, она снимает завалы, зажимы, разблокирует энергию, давая ей нормально





*двигаться по телу, одновременно принося с этим новые ростки познания.*

*Ось Сюнь – одна из четырех касательных осей, которые не образуют значения пути, но могут явиться силой, комплекующей этот путь. Владение касательными плоскостями, помимо того, что усиливает работу киноварных полей, лишает их возможности нейтрализации внутренней природы. Любые воздействия, мешающие собрать энергию, дух, исходят, в первую очередь, от касательных плоскостей. Они лишают тело способности к восприятию, совмещению сознания и формы. Духовная сфера находится в прямой зависимости от физической. И когда на первое место ставят сознание или тело, то и говорится о действии касательных осей. Тело не может развиваться истинно без сознания, как и сознание без тела. Для того, чтобы сформировать эту связь, адепту нужно время, как, впрочем, и для того, чтобы понять разницу между прямыми осями и касательными. Когда тело и сознание находятся в хаосе, они нуждаются в каком-то действии и движении, которые помогают реализоваться в данном состоянии. Такие действия и движения и образуют касательные оси. В даосской традиции считается – следование по касательному пути уничтожает дух. Если касательные плос-*





кости не контролируемы, то форма утрачивается, а Ци рассеивается. Пока центр нижней киновари у адепта не связан, оси играют более профилактическую роль. А после связывания – роль наполнения “Восьми соединений”. Так как вся сила прямых осей уходит на образование и связывание соединений, то зачастую не хватает времени для того, чтобы работать с ними, а это, в свою очередь, влияет на связи ингредиентов и, собственно, жизнь самого зародыша. Но основная роль в этом соединении восьми отводится оси Дуи, о чем мы еще поговорим. Отметим лишь, что, выделяя работу оси, мы определяем основной вектор. Дело в том, что содержательного значения касательных осей нет. Они равнозначны, в отличие от взаимосвязанных осей Цянь – Ли, Кунь – Кань. Единственное, то можно приписать касательной оси в значении хаотической позиции человека – это разрушение, что несет в себе знание оси Чжень.

Итак, работу оси Сюнь характеризует вхождение ветра (Мжун-фэн). Разносчиком вредоносной Ци становятся сухожилия и мышцы. Основное поражение приходится на холодное время года. Вот почему говорится: “Применяй практику в соответствии с сезонами”. Основное время, когда следует развивать мышцы и сухожилия – вторая часть весны, лето, первая

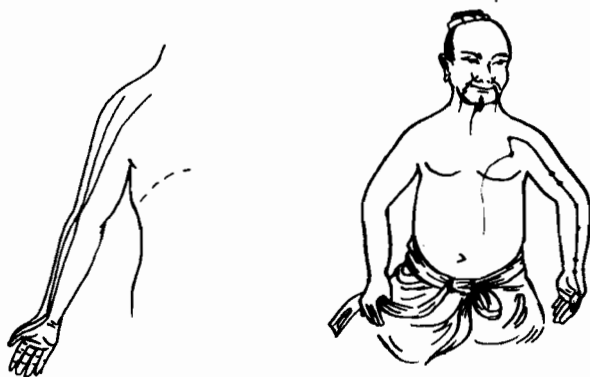






часть осени. В оставшееся время – задача сохранить то, что развито, чтобы не начинать все с начала. Пока Юань-ци достаточно в организме, то, как правило, на это не обращают внимания. А когда сухожилия начинают дубеть, становится уже поздно. Умение слушать природу помогает сохранять точки-колодцы в нормальном состоянии. Так как их расположение связано со связками и мышцами, это значит – сохранить и преумножить свою Ци посредством сухожилий и мышц, на что и направлена деятельность оси Сюнь.

### *Мышечно-сухожильный меридиан Моу-тай-инь, меридиан легкого.*



Работа с меридианом легкого непосредственно связана с дыханием. В значении внут-



ренней алхимии легких, это значит не дать обратному движению Ци опустить его в нижнее поле, взаимодействуя, таким образом, не только с носом, но и со всем кожным покровом. Возможности легких адепт использует в полной мере осенью. Это значит, что качества осеннего преобразования во внутренней практике отдают или уступают свое место легким.

Для того, чтобы вышесказанное стало явью, а не простым перечислением составляющих, адепту осенью предлагается созерцательная практика "Обретение легочного сознания", когда он приучает легкие действовать в свой час, а мозг – не мешать этому. Также, осень является временем для работы с металлическим оружием или предметом, которые помогают уплотнять металлическое ци тела, создавая защитную силу Вэй организма. Если адепт не раскроет качеств легких, его дыхание будет верхним, а сознание – блокирующим, и он никогда не достигнет качества укоренения. Работа над техникой в данный период должна носить собирательный характер, основанный на том, что уже умеешь. Познание больше опирается на перепросмотр материала, которым владеешь, для того чтобы энергия, которая была затрачена на предварительную подготовку, не была потеряна, и чтобы не расходовалась дополнительная энер-



гия на то время, когда больше надо работать с познанным, а не с новым. Это время, когда уделяется достаточное значение форме. Тело становится подобно наковальне, сознание – молоту. Вместе они и выковывают необходимую энергию. Осень – время, когда не хватает духа, воли, что приводит сознание в состояние угнетения и печали. Только уже созданный продукт помогает укрыться от давления подобного состояния и потери и энергии. В это время адепту не следует усиливать свой дух разрушительными, агрессивными техниками. Это лишь приведет к поражению печени. Если нет того созданного, на что можно опереться, то можно сказать – урожая нет, готовься к голодной зиме. Но и в случае имеющегося, бойся вредоносного проникновения из стоп, земля начинает забирать энергию. Обрати внимание на уменьшение хаотичности и усиль свою концентрацию на стопах.

Выполнение всех упражнений должно стать медленным, но слегка тяжеловатым для того, чтобы пропускать только соответствующие энергии, задерживать их и трансформировать. Бесформенность в этот период чревата пагубным проникновением вредоносной сечи и потерей имеющейся ци. Так как это время сжатия, то для практикующих железную рубашку это самый лучший период.





Внутренняя алхимия рассматривает данный аспект с позиции работы металлической энергии, ее трансформации и варки. Основным аспектом данной техники очень просто – уметь сжимать и разжимать внутреннюю энергию. Но это возможно только при двух условиях – когда энергия постоянно удерживается в теле и когда она имеет силу. Эта работа идет исключительно изнутри наружу, а не наоборот. Набивка – самое второстепенное в технике железной рубашки. Если она не согласуется с внутренними превращениями, то это называется “забивать свою энергию”. Если адепт набивал свое тело посредством предметов или бил в твердую поверхность и после этого выдерживал сильную ударную или колющую нагрузку, но при этом не практиковался во внутренней работе, то весь его уровень сводится к личным качествам.

Дело в том, что каждый человек рождается с определенным набором данной энергии или возможностями ею наполняться, в особенности, если он родился осенью. Поэтому в той или иной мере каждый человек способен к сжатию. А качественное изменение может дать только алхимия. Если вы действительно хотите овладеть данной техникой, то на первые 5 - 8 лет забудьте о насиловании тела различными предметами. Если вы даже и имеете природ-





ную ци с выраженным металлическим оттенком, то все равно, после 40 лет она будет уменьшаться. А можно ли, используя внутреннее качество, достигнуть непошибаемости за короткий промежуток времени? Можно за три года, если мастер, вас обучающий, замещает вашу недостаточную энергию. Или если вы сами находитесь в определенных условиях или создаете их, когда выжимается вся имеющаяся энергия. Но это путь камикадзе. Во-первых, можно самому помереть раньше, чем метализируешься, во-вторых – стать дурачком, так как эта энергия зажимает работу мозга, в-третьих – можно стать инвалидом. Все это может проявиться и через год и через десять лет. Четвертого пути нет. Металл, не прошедший все стадии плавки, подвергается быстрой коррозии и покрывается трещинами.

В основе внутренней работы лежит задача возвращения и укрепления силы, которая помогает усилить внутренние процессы и противостоят негативному воздействию внешней среды. Это сводится к вытягиванию энергии дерева, то есть, энергии зарождающей и образующей, и связыванию ее. Адепт должен очень внимательно и бережно относиться именно к зарождающей энергии, которая в основном теряется через мышцы и сухожилия в неконтроли-



руемых физических нагрузках или даже просто в движениях. Наиболее быстрый способ проверки для тех, кто не понимает внутренних превращений – поделать упражнения с утяжелениями, а затем те же упражнения без них. Эта легкость, которая чувствуется и образуется после выщепления энергии в результате сжатия или растяжения сухожилий. И если эту легкость не закрепить в теле, а закрепить ее можно только при работающих узлах и сферах, то 90% этой энергии преобразуется и уходит из тела, оставляя ему лишь осадок этих свойств.

Для того, чтобы адепту истинно подойти к подобному рода техникам, ему понадобится очень многое победить в себе, прежде чем его сознание и тело будут готовы к этой работе. Пока адепт думает о неуязвимости – он уязвим, Пока адепт думает о силе – он слаб, пока адепт думает о достижении чего-то – он не в состоянии достичь этого.

Металлическая основа человека – это одно из его свойств. Для того, чтобы оно дало качество, оно должно поменять свою поверхностную функцию каркасности и дыхания. Каждый знает, что у него есть кости, кожа, что он дышит. Но мало кто задумывается о свойствах костей, кожи, да и вообще всех органов. А если и задумывается, то, в лучшем случае, дает анато-





мическое определение, которое для даосской алхимии статично. А свойства наших органов определяются движением энергии, которая может уплотнить их или опустошить, создавая либо созидательную функцию для тела, либо разрушительную. Именно овладение энергией внутри тела и позволяет видоизменять ее действие, а самое главное – контролировать. Только контролируя энергию металла, ее можно доставить в тигельную печь и переплавить. А ощущения любого вида энергии можно получить и на языке, как главным вкусовым сенсором, который развит на ощущение вкуса и распределение его, то есть, реакцию на него.

В принципе, адепт должен также уметь ощущать, слышать видеть, обонять и знать различные качества энергий. Но вкусовой импульс более естественен для нашего строения желез, в плане определения состава плотной ци. Так же, как мы можем ощутить вкус лимона, так можно ощутить и вкус металла. Другое дело, что это остается на поверхности нашего внешнего и не переводится в функции практики внутрь. Мы, даже потребляя пищу, не переводим ее тонкую энергию внутрь, а лишь набиваем живот, производя сжигание своей внутренней основы. Конечно, сжигая и мусор, можно согреться. Но такое взаимодействие с энергиями воды и





зерна – на уровне коровы, жующей сено. Адепт, держащий в руках ложку, взаимодействует с ци ложки, адепт, держащий в руках меч, взаимодействует с ци меча. И совсем не все равно, должно ли присутствовать его отношение к предмету, с которым он соприкасается. Энергия от потребляемой пищи или прикасающегося тела имеет определенное взаимодействие, на которое может и не следует постоянно обращать внимание, но к которому следует быть готовым. Особенно, если адепт готовит свое сознание и тело к качественному изменению. Это не значит, что надо зависеть от окружающего пространства, это значит – учиться с ним взаимодействовать.

Пока адепт не вскрыет работу тигелей, все внешнее проявление его – не более, чем игра. Для того, чтобы достичь необходимой плотности на поверхности тела, надо научиться уплотнять энергию внутри. Основным источником плотной энергии внутри являются кости. Когда адепт укрепляет свое тело за счет мышечной массы, это называется "укрепить тело дубом". Когда за счет энергии мышц – "укрепить тело ивой". В первом случае укрепление происходит за счет массы и упругости мышц, во втором – гибкости и эластичности, по принципу тетивы. Вообще, понятие "укреплять свое тело







мышцами" – большая ошибка практикующих. Мышцы являются физическим зерном зарождающейся энергии и носителями духа человека. Тепло укрепляет металл, а мышцы строят и поддерживают функциональные характеристики человека. Они определяются не внешним видом, а обеспечением постоянного притока энергии. В противном случае, любая нагрузка обессточивает внутренний источник на период данной активности, заставляя железы получать недостающую энергию извне. Мало того, что организм не справляется с подачей энергетического потенциала, но и сами мышцы не в состоянии поглотить поступающий продукт. Все это создает трещины и полости, которые зашлаковываются. В медицине есть определение этого шлама – молочная кислота. В даосском значении это соотносится с перебродившим молоком. Для женщины это означает еще и сильное угнетение молочных желез. Как определить в таком случае, когда мышцы перестают питаться, и работа идет на внутреннее истощение? Определяется это очень просто. Если вы не в состоянии удерживать нормальное дыхание, то наступает недоразвитие одного и переразвитие другого. Занимаясь таким способом, никогда не овладеть техникой железной рубашки, так как мышцы теряют функцию накоп-





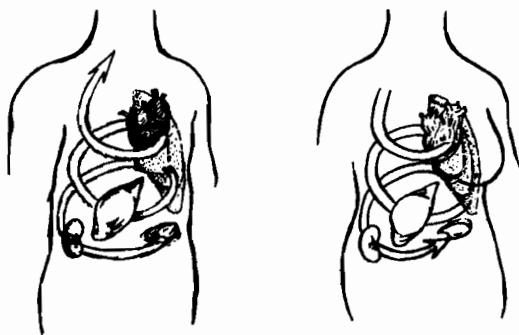
ления и транспортировки зарождающейся ци. Подобное состояние можно охарактеризовать как состояние дубового человека. Для того, чтобы адепт мог гонять более тяжелую, плотную ци по телу, он должен развить свои диафрагмы, в первую очередь, легочную, как основного поставщика металлической ци, и кровеносную – чтобы поддерживать плавку, температурный режим металла изнутри, так как он очень чувствителен к внешним температурным воздействиям.

В обычном состоянии плотные органы вырабатывают энергию для поддержания жизнедеятельности организма. Задача адепта – научить свои органы управлять энергией. Таким образом, снимается нагрузка с эндокринных желез, и создаются условия для причинности. То есть, органы не есть следствие поддержания физиологических процессов организма, которыми руководят железы внешней и внутренней секреции, а есть строение, создающее дополнительный энергетический продукт. С другой стороны, железы непосредственно начинают взаимодействовать с энергией неба и земли, что придает им более конкретное значение. Последовательность работы определенная, зависит она от времени, когда родился адепт. Родившиеся летом, начинают с сердца, родившиеся осенью – с легких, родившиеся зимой – с почек, весной – с





печени. Вместе с селезенкой они выстраивают последовательность небес. Мужчины делают обход органов по часовой стрелке, женщины – против часовой.



Каждый орган имеет свои особенные характеристики, и их следует учитывать. Но начало для них одинаково. Первое – это научиться чувствовать свой орган. Как правило, орган, с которого начинает адепт, то есть тот, который соответствует его циклу рождения, является наиболее слабым. Либо он переполнен, либо он недостаточен. Это вызвано тем, что в момент рождения ребенок максимально раскрыт и сразу подвергается воздействию той энергии, которая находится вовне. Она его как бы кодирует. Это выглядит, как если бы вы стояли, а к вам бы подошел кто-то и ударил. Любое после-



дующее действие, схожее с этим, заставляет вас реагировать. Если вы не натренированы, то зажимаетесь, прячетесь. Так и время года может нанести удар по органу, который не умеет защищаться. Или наоборот, переполнить его так, что он перестанет справляться с собственной нагрузкой. Но сколько бы мы ни тренировали наши органы и ни высвобождали энергию, необходимо место, где эта энергия должна собираться. Таким местом в теле человека является низ живота. Но, хотя это место есть необходимое условие, оно недостаточно. Для того, чтобы энергия имела необходимые свойства и качества, она подвергается тринадцати видам трансформации, для чего и необходимо, собственно, заниматься алхимией. Кроме этого, тело должно научиться сначала собираться и разбираться, а затем сжиматься и разжиматься. Разница между первым и вторым заключается в степени подготовки энергии. Так, для перехода из одного состояния в другое мы совершаем движение. Если это движение чисто физическое, вернее, больше физическое, чем энергетическое, то это и значит, что мы собираем. Если наоборот, движение больше энергетическое или в соответствии с физическим, то это значит, что мы сжимаем. К тому же, следует учитывать и то, что чем выше энергетический





уровень человека, тем меньше понятия физического. Это становится единым состоянием. К примеру, используя физическое усилие, мы можем ладонь собрать в кулак. При использовании концентрированно развитой энергии, она собирается без каких-либо усилий, а только за счет высвобождения значения сжатия. Таким образом, только умение и возможность сжимать различные участки тела, а не собирать их, говорит о владении искусством железной рубашки. Тренировка сжатия разбивается на два уровня – на собирание и внутреннюю плавку. В первом варианте подготавливаются сначала уровни тела, части тела, точки тела. Во втором – готовится энергия, которая наполняет различные



участки тела. Собирание основывается на трех принципах: собственно, собирание, удерживание и расслабление.

Когда адепт учится собирать участки тела, он максимально использует объемы его. Если, к примеру, собирается кулак, то надо добиться ощущений, показывающих действенность того, что что-то собралось. При этом выжимать кулак не следует: Если вы его крепко собрали, то это есть не сжатие, а выжимание,





так как, пока он не будет наполняться энергией, он – мертвое орудие и не соответствует понятию искусства воплощения. Под сжатым кулаком в даосской традиции понимают силу, равную небу, силу *Ренг*. И для того, чтобы ею овладеть, может не хватить жизни.

Так что, чем больше отдалять серьезное намеренное развитие своего тела, тем дальше отодвигать себя от возможности прикоснуться к истинным силам. На первых порах, собирание участков тела носит достаточно бесформенный характер, и даже характер ослабления по отношению к предыдущему периоду. Это связано с тем, что отпускается энергия дерева, которая до этого формировала силу, а металлическая энергия при этом не сформирована. Это достаточно тяжелое испытание для адепта, особенно, если, как он считал, он имел силу, основанную на мышечных нагрузках или аэробных. Чем сильнее адепт себя насиловал несоцентрированными техниками до момента начала внутренней практики, тем больше времени ему понадобится для того, чтобы разморозить свои мышцы, органы, сознание и расслабить кости. Лучше в этот период времени не подвергать себя испытаниям на выносливость, силу и другим проверкам своего организма, так как он находится в состоянии потери старого





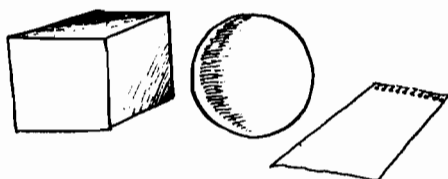
и пока еще неприобретения нового. Этот период времени занимает обычно не менее трех лет. Но все зависит от предыдущих условий практик и силы сознания. Волевые качества перепрофилируются на диаметрально противоположное состояние. Вместо того, чтобы "рвать" жилы, требуется их расслабить. В условиях современной социальной жизни, когда все поставлено на то, чтобы напрягать человека и выжимать из него все оставшееся, для многих это непосильная задача.

Учиться собираться – это в первую очередь уметь взаимодействовать с тем, с чем работаешь. Далее следует удерживать выполняемую работу, что значит подготавливать ее к наполнению. Как вода наполняет сосуд не сразу, так и части нашего тела наполняются не одновременно. А скорость зависит от напора. Давление можно придать тому, что движется, в данном случае – энергии. Но если вы даже не чувствуете, что вам надо удерживать, то удержание сознания уже закладывает условия для насыщения. Для того, чтобы возможность наполнять те или иные зоны была бесконечно продолжительной по времени, надо уметь переводить энергию или видоизменять ее. Это напоминает изготовление цемента или бетона. Если бетономешалка вращается, то смесь не только



образуется, но и сохраняется. В случае остановки бетономешалки цемент засыхает. Умение расслаблять удерживаемое в данном случае и означает не выпускание энергии, а перевод ее в другое состояние, другую плоскость.

*Собирание энергии, удерживание энергии, расслабление энергии:*



В цикле даосской алхимии наилучшим периодом для овладения искусством собирания энергии является возраст для мужа с 24 до 32 лет, для жены — с 21 до 28 лет. Период для освоения удерживания энергии для мужчины — с 32 до 40 лет, для жены — с 28 до 35 лет. И для умения манипулировать энергией, в данном случае, расслаблять ее, для мужа — с 40 до 48 лет, для жены — с 35 до 42 лет. Но если вы начали гораздо позже, то все равно, на каждую фазу потребуется не менее семи лет, если, конечно, вы сами участвуете в своем развитии. Вообще, существует восемь периодов для овладения управлением своей энергией, но самые важные соответствуют периодам, указанным выше. Для того,







чтобы научиться максимально эффективно удерживать энергию, не сжигая при этом внутренние ресурсы, адепт овладевает искусством открытия и закрытия ворот. Это есть, настолько контролирует свое внешнее и внутреннее, что энергия не циркулирует неконтролируемо. Когда адепт достигает такой стадии, это означает, что он связал все узлы и построил все сферы. Это только тогда происходит полный контроль, и при этом на него не затрачиваются какие-либо усилия. Адепт не озабочен потерями, потому что все взаимодействует так, как оно есть. Это и значит – контролировать внешнее и внутреннее.

Первое, с чем начинает разбираться адепт, это с воротами, которые были открыты при рождении. Через них и происходит наибольшая утечка энергии. Сначала следует обратить внимание на речь, то есть, какая из энергий больше теряется во время разговора. Обычно, это как раз и связано с органами, о которых мы говорили выше. Плюс к этому добавляется сердце, как источник человеческого общения. Звук, речь являются первыми чувственными проявлениями, с которыми начинает взаимодействовать адепт, так как она исходит от сердца, если ею не управлять. А если дух будет в угнетении, то как можно говорить о внутренних преобразова-



ниях. С чего нужно начинать, работая над речью? Первое – это принять и помнить о том, что речь – это часть вашей собственной энергии. И если на нее не обращать внимания, то происходит утечка изначальной энергии. Второе – это научиться взаимодействовать с речью, то есть, быть при ней. Третье – определить для себя метод тренировки речи. Это необходимо для придания ей упорядоченности и связи с источником. Четвертое – определить применение речи и ее контролируемость. Пятое – постичь глубину речи. Это значит, что во время разговора энергия идет не только вовне, но и внутрь. Работать со всеми этими этапами надо постепенно, ну и конечно, не начинать сразу с четвертого или пятого.

Пока сознание ежедневно не будет соотносено со значением эмоционального или чувственного проявления, не будет единой линии связи, что делает работу импульсной и создает условия для большей потери энергии. Разница между эмоциональным и чувственным проявлением в усилии внутреннем и воздействии внешнем. Вообще, в значении внутренней трансформации не рассматриваются техники обретения особых качеств. Это происходит естественно и не имеет ярко выраженного определения. Что касается обретения возможностей железного





человека, то это, скорее, отступление от пути, чем сам путь, и вызвано это было определенными условиями и необходимостью временного периода, дабы уберечь свое тело от внешнего поражения. В любом случае, ускоренное овладение подобным состоянием лишало бы адепта возможности пройти алхимические преобразования до конца. Исключение составляли лишь школы, где металл рассматривался как янский компонент в законе "свинец – ртуть". Но и там, все равно требовались циклические превращения законных порядков. И в основном, в эту школу поступали те, кто родился под металлическим знаком. Во всем остальном металл являлся собирательным элементом для тигеля. Он формировал ингредиенты, а его свойства образовывал огонь.

Все статические положения и техники являлись необходимым условием для работы с металлом. Так как в движении естественным образом начинала работать энергия огня, то прежде чем научиться двигаться, сохраняя и удерживая металлическую структуру, адепт учился формировать данную энергию в стабильном положении. Обычно эти положения имели векторность, то есть, были задающими намеренность, так как в закрытых положениях, предполагающих циркуляцию, металл мог либо



*нарушить образование и развитие остальных энергий, либо наоборот.*

*Шесть статических положений для овладения железной рубашкой:*





*Работа в статических упражнениях делится на три этапа. Первый – внутреннее расслабление при удерживании внешней формы. Затем – наполнение. Третье – уплотнение за счет металлической энергии, которая посылается легочной диафрагмой. На протяжении времени выполнения упражнений не допускается мышечное напряжение. Если вы по своей природе обладаете излишком металлической энергии, то у вас будет получаться значительно бы-*



стрее. И в этом случае от вас потребуется достаточная дисциплина сознания. Так, если вам меньше 30 лет, и вы достигаете подобного состояния за срок меньше девяти месяцев, при условии постоянной работы, то следует наоборот не давать металлу схватываться. Дело в том, что если вы имеете избыток этой энергии, то она начинает быстрее всего и собираться. И если этот процесс не регулировать, то начинается воздействие на эндокринные железы. Впрочем, это можно сказать и при избытке любой другой энергии. А так как металл формирует железы, то адепт может попасть в сильную зависимость от этой энергии. В результате, она может задавить, зажать весь внутренний процесс. Так что, если вы форсируете события и к тому же имеете избыток металлической энергии, могут начаться необратимые процессы.

Дыхание есть основа для управления энергией металла. То, что относится к созидательной работе легких, а именно, движение ци и регулиция поверхности кожи, является янским проявлением организма. То, что относится к сохранению – иньское проявление. Наиболее опасным периодом для дыхания является осень. В этот период стараться выдерживать дыхание в спокойном состоянии.





Прежде чем приступать к работе с дыханием, и не только с энергией металла, но и со всеми другими энергиями, необходимо осознать, что участвует в дыхании, а затем и как. Можно, конечно, пойти другим путем, взять за основу какую-либо технику диафрагмального дыхания и, освоив ее, разбираться с тем, что участвует в дыхательном процессе. Однако, все равно, качество любой работы сводится к пониманию и ощущению того, что делаешь. Но все же, с чего следует начать, так это с того, чтобы научиться слушать дыхание. Затем – ощущать дыхание и видеть его. Пока адепт не овладеет искусством трансформации ци и сохранения цзин, говорить о самостоятельном дыхании кожи, сухожилий, мышц, сосудов, органов и костей рано, и дыхательный путь рассматривается классически: нос, подъязычная кость, щитовидная железа, трахея, восемь долей легких, аорта, бронхи, артерии, диафрагма.

Но уже в этом находится один из секретов управления металлической энергией. Он связан с образованием подбородочной железы, которая образуется путем связи носа с щитовидной железой посредством подъязычной кости. После образования подбородочной железы образуется носогубная железа, от действия которой и зависит естественное развитие воз-





возможностей энергии металла. После того, как адепт связывает дыхание с энергией и проводит его до диафрагмы, с помощью диафрагмы опускает его в низ живота, и это становится естественным для него, начинается построение подбородочной железы. Подбородочная железа помогает щитовидной очищать казуальное тело и одновременно строит носогубную железу. Именно работа с дыханием является условием образования данной железы. Значение этой железы для адепта очень важно. После ее образования с щитовидной железы снимается поступающая нагрузка причинности, и она с каждым днем быстрее и быстрее начинает очищать казуальное тело, при условии, конечно, продолжающейся внутренней работы адепта. Эта железа связана с копчиковой железой. И если адепт ее (копчиковую железу) еще не развил, то она помогает ему в образовании данной железы. Но для того, чтобы подбородочная железа сформировалась, адепту необходимо удерживать себя от перевода дополнительной энергии на периферию тела, то есть, усиленно укреплять его. Это будет оттягивать энергию от подбородка, и слюнным железам не хватит мощности напитать подбородочную железу для мужа. Для жены подбородочную железу питают слезные железы. И дыхание у нее начинается с глазниц, в отли-







чие от мужа. После образования носогубной железы, нос перестает играть ту роль, которая отводилась ему при рождении, так как понятие дыхания изменяется. Вся поступающая через нос ци обрабатывается носогубной железой. Но начинать нужно с осознания дыхания. Сначала концентрироваться на носу, чувствовать поступающий воздух, затем стараться проследить его поступление в легкие, затем – расслабление легких. Так энергия, поступающая посредством легочного дыхания, начинает энергетически пропитывать грудную клетку и диафрагму. Стараться до минимума свести физическую работу грудной клетки.

Одновременно с этим работаем над расслаблением живота. Таким образом создаем условия для нормальной работы диафрагмы. Если не сразу начать усиление процесса диафрагмой, то создастся дополнительная нагрузка на сердце. А дыхание надо научить опускаться под тяжестью ци, которую собирает и регулирует концентрированное сознание. А уж внутреннее усилие следует добавлять, когда ци начнет циркулировать внутри тела, и эта циркуляция будет явственно ощущаться.

Весь этот процесс лучше разбить на год. Год – это время, когда адепт готовит диафрагмальное дыхание. Лучше начинать с весны,





когда ци имеет зарождающий характер, но в принципе сначала важна последовательность в работе, а не сочетание с внешними проявлениями, даже если они и способствуют работе. В зависимости от того, какое положение использует адепт, существует техника малой двенадцатиэтажной башни и большой двенадцатиэтажной башни. При малой башне рассматривается часть тела от головы до низа живота, при большой – от головы до стоп.

Каждый месяц отводится на созерцание своего дыхания, не надо ему помогать и мешать, опуская его ниже и ниже. 15 - 20 минут каждый день уделяется на данную область. Можно использовать большую двенадцатиэтажную башню, тогда тело делится полностью на двенадцать частей, и говорится, что в январе дышим как козерог, в феврале – как водолей, в марте – как рыбы, апреле – как баран, мае – как телец, июне – как олень, июле – как рак, августе – как лев, сентябре – как дева, октябре – черепаха, ноябре – как скорпион, в декабре – как стрелец.

Полное дыхательное созерцание лучше начинать в апреле по лунному календарю, когда начинается год. По окончании данного временного комплекса можно говорить о подготовке основной диафрагмы и поступлении ци в низ живота. После чего появляется возможность кон-





денсировать ци, что и относится к внутренней алхимии (с.м. Искусство тигельной печи). Когда адепт чувствует не только тепло и наполняемость энергией внизу живота, но и имеет возможность управлять данной энергией, он начинает двигать ее в различные участки тела и наполнять их. Сначала это просто перевод энергии, а затем и изменение ее качества. Давление энергии должно исходить от подготовленных диафрагмы и органов, а самое главное, от количества этой энергии. Если энергии недостаточно, то здесь говорится об уместности ждать. Не надо тужиться, чрезмерно усиливать внутренние нагрузки и нагнетать дыхание. Если адепт начинает чрезмерно напрягаться, то через девять отверстий происходит утечка энергии, и результат разбиваемого несоизмерим с общей потерей энергии. Кроме того, доведение энергии до нужного места не значит, что она там задержится.

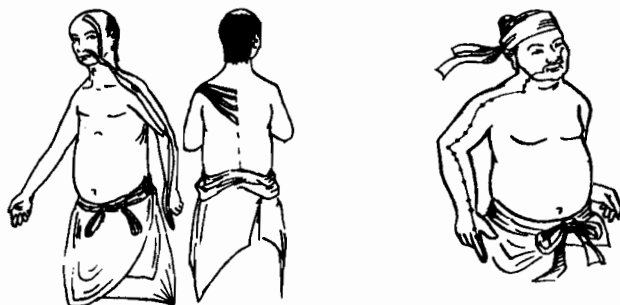
Умение запечатывать энергию зависит, в первую очередь, от подготовки мышечно-сухожильных меридианов. Если они подготовлены – они помогают удерживать энергию в нужном месте. Практикующим железную рубашку постоянно хочется проверить и усилить свои возможности за счет внешних условий. И если адепт поддастся данному состоянию своего желания,





то скорее всего, он перейдет на мышечное укрепление, которое сведет на нет всю подготовку, если таковая была. Пока адепт не подготовит свое дыхание и диафрагму к работе, у него не будет возможности связать центр, а без него нет источника опоры энергии, она будет постоянно проваливаться и теряться как в теле, так и вне его.

### *Мышечно-сухожильный меридиан Шоу-ян-мин, меридиан толстой кишки.*



*Выполняет транспортную, передающую функцию.*

*Функция работы толстой кишки напрямую связана с легкими. Толстая кишка является основным источником питания души Ляо. И*





если энергию легких не удастся опустить вниз, то анальное отверстие становится источником поступления неконтролируемой энергии. В результате этого происходит сильное воздействие на предстательную железу у мужа, которая со временем теряет способность взаимодействовать со спермой, в плане ее очищения и обогащения, и полностью подчиняется душам Йо.

Во всех статических и динамических практиках предлагается закупоривать сосуд толстой кишки. Это значит научиться себя обогащать перерабатываемой энергией и взаимодействовать с энергетической сферой, образующейся внутренним и внешним энергетическим полем, сферой внизу тела. У жены часть этой функции берет на себя матка, у мужа – предстательная железа. Если поражается сосуд толстой кишки, то одновременно с ним поражается и матка. Такое состояние можно даже назвать энергетической коррозией (разрушением тканей).

Умение закупоривать анальное отверстие – это не такое простое дело. Умение сжимать его не является достаточным. Первое необходимое условие – соединить энергию, поступающую посредством легких с энергией толстой кишки. Второе – нужно время, чтобы сосуд пропитался этой энергией. Третье – закупорка должна происходить при условии энергетичес-



кого сжатия, которое закрывает доступ ненужной энергии и в то же время сохраняет внутреннюю. Чисто физическое усилие может рассматриваться как подготовка сфинктера. Заднему двору, что под собой подразумевает анальное отверстие и связанные с ним органы, придается не меньшее значение в сохранение единого *Ию-и*.

Чтобы прийти к качеству возможности сохранения единого, следует разобраться в совокупности вещей. Но эту множественность никогда не связать, если пытаться всем им придавать единую сущность. И хотя все они стягиваются к единому понятию как образование и порождение единых сил, они не должны испытывать чрезмерного давления в центре, а удерживаться по периферии.

Для выявления "наличия" тех или иных ощущений и форм, требуется научиться взаимодействовать с "отсутствием" этих ощущений и удерживанием той формы, которая принимается на период концентрации на ней. Как это может быть связано с толстой кишкой?

Толстая кишка имеет такую же систему связи в организме, как и любой другой орган – выраженную в энергетических мышечно сухожильных каналах. Она так же питает спинной и головной мозг. При этом она находится





на периферии ощущений, хотя и подвергается ежедневной физической нагрузке. Все закономерности функционирования ее сводятся к значению перистальтики с соответствующими чувственными отношениями. Изменение в первую очередь своих отношений, а точнее, вывод концентрации из под установившегося значения определений работы данного органа, создает более качественную работу энергии.

Энергия не существует отлично от предмета. Если есть предмет – есть энергия. Отношение к предмету имеет в основе собирательный образ "отвлечения", а именно, неконтролируемость движущейся энергии.

Толстая кишка является звеном одной из пяти трансформаций, участвующей в пространственно-временном законе алхимического пути. Пространственность здесь характеризует некое вместилище, а временная характеристика – уровни работы во времени с пустотностью.

В принципе, основная работа с данным органом сводится к трем уровням – работы диафрагмы, анального отверстия и меридиана, который практически регулирует движение энергии по органу.



*Мышечно-сухожильный меридиан Цзун-мин, меридиан желудка.*



*Хранилище поступающей энергии воды и зерна. Желудок питает основу существования, в нем хранится закон пятидесяти вращений энергии в человеческом теле. Двадцать пять вращений и двадцать пять поворотов образуют законы движения ци в человеческом теле. Если вращение энергии есть естественное состояние, при условии раскрытости всех каналов, то повороты относятся к задачам внутренней алхимии. Небо и Земля создают условия для движения энергии в теле и вокруг него. Адепт имеет возможность либо усилить, либо ослабить эти влияния. Но для начала ему необходимо приобрести равновесие. Все техники на равновесие, используемые адептом, относятся к*





задаче обретения покоя желудка и оси селезенки. Если не добиться равновесия энергии в теле, то органы, их каналы, их энергии не смогут объединиться и питать зародыш. Когда ци желудка обретает необходимое значение, она собирает и усиливает другие энергии. В особенности это касается легких, где вся высвобожденная энергия собирается.

*Точка Тай-юань, "Великое обретение"  
(меридиан легких).*



Речь идет о той энергии, которая продолжает существовать в теле, а не вытекает из него. Если ци зерна и воздуха проходит правильную обработку, то энергия, образующаяся в желудке, питает истинное дыхание – черепашьё дыхание – объединившись с ци легких.

Для того, чтобы обработка энергии была более качественной, следует обращать внимание на правильное поступление через рот пищи и воды, которые образуют пять видов вкуса. За-





вязывая поступающую энергию с энергией желудка уже во рту, адепт помогает сам себе трансформировать более качественно поступающие свойства.

Важно понять значение связующих свойств. Когда адепт принимает пищу, он связывает ее слюной, когда адепт жует, он не только размельчает пищу, но и связывает посредством концентрации поступающую энергию, а затем транспортирует весь этот физически-энергетический продукт в желудок. Связывание энергии происходит при условии концентрации, сгущения движения пищи или воды и расслабленного дыхания, которое не перекрывает поступление ци в желудок. То же самое относится и к связыванию речи, ее мелодичности, что порождается обратной работой ци зерна и воды, выраженной уже работой селезенки. Желудок, основной орган, обучающий другие органы иметь ци. Если адепт не научится иметь и перерабатывать ци желудка, он не научится перерабатывать энергию всех плотных и полых органов. В результате, полые органы не будут сохранять энергию, а плотным останется только двигать изначальную энергию, данную от рождения. Адепт должен иметь определенную ясность и понятие своих действий. Это поможет ему не только более качественно прикладывать техники к своему развитию, но и развивать ту средин-





ность, которая изживает из его сознания такое качество, как сомнение, больше мешающее, чем помогающее развиваться. Но это возможно при центрированности энергии, когда она управляется и имеет последовательное движение. Ясность следует относить к работе над техникой, то есть, обращать внимание на причинность, а не на приложение этой техники. Такое отношение (как к приложению) является результатом желания, а не причиной, порождающей действие и может лишить адепта возможности участвовать в "Посленебесном строительстве". Это значит – лишение возможности не только конструировать и ткать, но и усиление сжигания своей собственной энергии.

*Мышечно-сухожильный меридиан Цзутай-инь, меридиан селезенки и поджелудочной железы.*



*Когда говорят о проясненном сознании, говорят о собранности. Собранность*



образует селезенка и желудок. Сколько бы адепт не занимался и не испытывал какие-либо ощущения, они постоянно уходят, и ему приходится начинать все сначала. Даже достигнутое сейчас состояние высокой энергоемкости уже через небольшое время испарится или уйдет в почву как вода. Эта рыхлость почвы и связана с почвенными органами. Сколько бы адепт не разжигал и не возвращивал свою энергию, если он не направит работу поджелудочной железы снизу вверх, его мозг будет иссушаться, а селезенка сохнуть. Вся собранная практика направлена на собирание элемента почвы. Сидячее положение тела при концентрированной работе сознания является основным для собирания почвы.



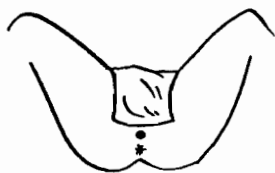
Лучше всего для такой практики непосредственное соприкосновение с землей.

Единственное, на что следует обратить внимание – это на место (оно не должно быть гиблым) и на ветер. Пока адепт не имеет плот-





ного энергетического поля, ветер выдувает энергию. Следовательно, место должно быть тихим. Итак, положение, известное как положение для сидячей медитации, является основным для работы с энергией земли. Центр Хуэй-инь (промежность) является основными входными воротами данной энергии.



При этом мужчина обогащает предстательную железу, женщина – половые органы. Для проработки мышечно-сухожильных меридианов желудка, поджелудочной же-

лезы и селезенки применяется метод срединного дыхания. При этом в каждом положении следует задерживаться 50–60 секунд, концентрируясь на селезенке или желудке. Эти упражнения одинаковы и для селезенки и для желудка, однако, выполняя данный комплекс, следует прорабатывать только один из органов.





Площью собранности, которая несутся при концентрированной работе, данному действию придается любое практическое значение при соотношении понятия действия со знанием. Таким путем, как считают даосы, можно не только сохранять ци, но и преумножать ее, что несет в себе глубокий воспитательный смысл, поскольку качество человека обуславливается чистотой его энергии. Чтобы познать вещь в своем развитии, надо познать саму вещь. Поэтому когда мы говорим об энергии, а тем более, о сублимировании ее, мы должны понять, откуда она берется, почувствовать это и придать этому соответствующее значение. Сна-



чала мы учились воспринимать вещи, затем их значения. Дух шен имеет начало в теле человека, и чтобы из него сделать необходимую субстанцию, требуется не только принять природу энергии, но и познать ее. Когда адепт достигает субстанциального значения духа шен, говорится о том, что он изменил свою природу. Дух шен имеет свое определенное тело, свою природу, которая имеет свое дальнейшее развитие. Образование субстанции духа шен знаменуется образованием принципов, которые образуют его почву. Как для тела источниками почвы являются селезенка и желудок, так и для духа шен ими являются принципы, которые образуют энергетические связи. При этом отвергается, однако, принцип естественности, как условие порождающее. Естественность есть качество, необходимое для развития, его почва, но она не создает принципиального отношения между вещами и явлениями и сама по себе не может питать жизнь. Только двигающая и осознанная воля, которая формируется телесной природой человека и его сознанием, может двигать естественность.

Для того, чтобы адепту пойти куда-либо, требуется определенное усилие, такое же усилие требуется и для постижения. Наше телесное постоянно находится под воздействием





пяти элементов, то есть, выраженной пятеричной градации, по которой построено наше тело. Собрать их и управлять этими воздействиями – основа алхимического процесса. Пока человек живет на земле, ему приходится взаимодействовать со многими энергетическими проявлениями в теле. Эти взаимоотношения строятся либо через практику, либо через сознание. Когда взаимоотношения строятся через практику, говорят – “воспринимай все сердцем”, когда через сознание – “воспринимай все селезенкой”.

Все эмоциональные проявления Чжи, проявления трех небесных качеств Хунь и семи земных Ло воздействуют на сознание человека. Первые задают ему реакцию, вторые – знание, третьи – определение. Все это воздействует на мозг и все органы, лишая их равновесия. Упорядочение и осознание своей практики является одним из трех основополагающих начал алхимии. Другие два – это сама практика и условия или ритм, дающий истинное вызревание пилюли. Если адепт не приведет в равновесие энергию земли, он не сможет зародить новое, так как дереву не будет хватать энергии, не будет хватать земли, или она будет сухая. А именно условия для созревания и продолжения относятся к понятию построения тигеля и его функционирования. Если вода беспрепятствен-







но проходит сквозь почву, это значит, что контроль над управлением крови потерян, следовательно, селезенке тяжело оберегать чжан-органы. Они теряют свою плотность и рыхлеют, давая возможность проникать вредоносной ци. Когда адепту говорят: "сохраняй и контролируй технику", то при этом понимают развитие сознания, которое питает селезенка. Поджелудочная железа управляет воротами души Йо – анусом, и большим хранилищем – желудком. Если энергия земли не регулируется, адепт не только не может восстановить равновесие, но не дает возможности душам Йо управлять дыханием, а это значит, лишить семь отверстий в теле человека покоя и днем и ночью.

Адепту не следует и чрезмерно скапливать энергию в селезенке. Обычно это происходит после длительной сидячей работы, когда адепт хочет достичь некоего состояния или развить определенные способности, а условия для этого не подготовлены. Какие условия считаются подготовленными для работы с энергией земли? Эти условия называются условиями пяти вкусов, когда адепт в состоянии, по крайней мере, взаимодействовать с пятью основными вкусовыми спектрами. Тогда он задает движение восьми энергиям, которые автоматически питают качества человека. Если такого нет, то





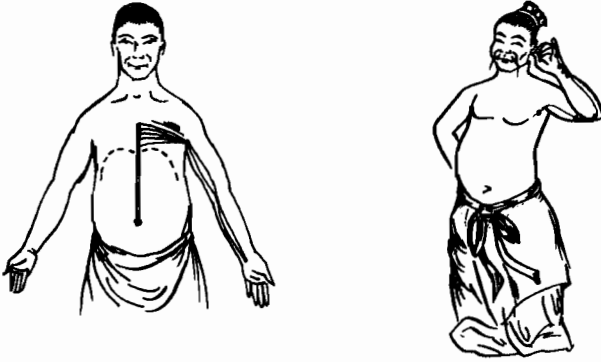
происходит застой, скопление энергии в желудке. Для занимающихся динамическими практиками, а если адепт даже просто перемещается, считается, что он в положении подвижной практической работы, подобная энергия не в состоянии достигнуть конечностей, и адепту приходится тратить чрезмерно энергию печени, заставляя ее участвовать в движении. Но такая практика никогда не даст обогащения и приведет только к сжиганию энергии.

Если пища и питье не питают мышцы и сухожилия, то они не будут питать и сердце. А если сердце не питается, то истощается человеческая энергия, изначальная энергия мутнеет. Если жизненная ци не перемещается, то человек изнашивается. Если жизненной ци не управлять, то невозможно взрастить и преумножить. В таком положении адепт не может укоренить свои практики и придать им соответствующую силу. Если же равновесие достигнуто, а следует учесть, что оно не может быть достигнуто раньше 25 лет, так как тело подвержено росту и изменению в значениях неба и земли, можно говорить о целенаправленном развитии сознания "И" и его управления. В даосских техниках такое развитие создало направление, выраженное в значении Синь И, или техники, которую мы движем.





*Мышечно-сухожильный меридиан Моу-шао-инь, меридиан сердца.*



*Сердце – хранилище человеческой сущности, определяет поведение человека. Сердце связывает плоскостное участие адепта в алхимическом процессе. Оно находится в зоне второго киноварного поля, которое начинает работать после того, как адепт завязал 12 земляных ветвей, построил тигельные печи, выплавил ингредиенты, создал пиллюлю, которая образовала зародыш. Когда образует зародыш, он связывается с тремя связками тела, что позволяет адепту выйти на работу с законом пространства. Это начало освобождения от времени. С этого момента дух шен обретает постоянство и не разрушается. Практически, адепт подхо-*



дит к состоянию бессмертного энергетического тела. Но это возможно только при полной выстроенности и нормальной работе первого киневарного поля, о чем говорилось выше. Развитие же огненной энергии у адепта сводится к понятию тонкого огня.

По своей природе человек соответствует определенному ритму, который задает биение сердца. В усредненном значении он для всех един. Человеческая активность, которая побуждается данным ритмом, очень высока. Так как этот ритм выше земляного, он имеет свои собственные характеристики, дающие ему возможность развить качества, отличные от неба и земли. Этими качествами управляют четыре органа в человеческом теле или, правильнее сказать, четыре сосуда (элемент конфигурации системы силовых отношений). Этими сосудами являются сердце, тонкий кишечник, тройной обогреватель и перикард.

Как правило, человек, не выработав в себе качества равновесия, центрированности, попадает под влияние ритма огня, который усиливается эмоциональными проявлениями, питающимися неуправляемой землей. В таком состоянии делается множество дел, но качество этих дел, их КЭД очень низки. В результате, сжигается не просто огненная энергия, но и человечес-





кая сущность. Единственное, что помогает в таком случае – это природные изменения и явления, которые снижают нагрузку на элемент огня. Если не заниматься внутренними преобразованиями, то такое состояние можно охарактеризовать как состояние качественно сжигающих себя и некачественно сжигающих. Качественно сжигающие – это те, кто имеет при всем этом либо плотную землю, либо плотное небо. Но сила человека или неба здесь должна быть выше силы земли, только так возможно движение вверх. Некачественно сжигающие – это те, кто имеет либо рыхлую землю, либо рыхлое небо. В таком положении обычно и человек является рыхлым, он не в состоянии задать динамику своему развитию, не говоря уже о том, чтобы встать на путь.

Так как огонь является самым необходимым для плавки ингредиентов и поддержания работы тигельной печи, то он должен занимать, во-первых, подобающее место, а во-вторых – иметь чистое качество. Чтобы добиться нужного качества огня, требуется добиться чистого движения. Все быстрые движения, выбросы энергии фра-цин есть действия элемента огня и воды. Движения не могут быть быстрыми, если их не подготавливает вода, и не могут быть плавными и гибкими, если в них нет силы огня.





Чтобы всего этого достигнуть, надо заставить удерживать себя и свои проявления от неконтролируемых и резких движений, пока тело не наполнится плотной энергией и не будет связано в единое.

Какими бы техниками адепт не занимался, если он чрезмерно потеет, то говорится об усилении огня над деревом. Хотя такое состояние обычно, с годами его следует упорядочить. Потовые железы должны обмениваться энергией, а не терять ее. Так как потовые железы являются воротами сердца, следует следить за сохранением жизненной эссенции сердца.

Вторыми созидательными и разрушающими воротами сердца является речь. Если речь исходит из сердца, то адепт теряет энергию. Речь должна исходить из живота. По крайней мере, такое состояние является истинным. Так как человеком управляет множество различных энергий, то только упорядочение их может определить истинность речи. Эта упорядоченность образуется как раз в животе. И если кто-то и использует понятие "от чистого сердца", то надо бы добавить и "от чистого живота", и "от чистого разума". Невозможно иметь чистое сердце, если энергии земли и неба мутные. Если говорящий не наполняет свою речь чистой ци, то не имеет значения, какие он слова говорит. Впро-





чем, то же самое относится и к слушающему. Почему во внутренних практиках придают малое значение речи? Потому, что тот, кто не готов, не в состоянии ни сказать, ни услышать истинное. А когда он готов, то и говорить не стоит. Но такая позиция допустима в ограниченном пространстве или между практикующими. В условиях современного мира, когда ритм человека вывел его из обычных разговоров в разряд определяющих действий, как элемент реакций и эмоций, адепту следует более концентрированно относиться к окружающим и более осознанно принимать соответствующее положение вещей. Следовательно, речи имеет смысл придавать определенное значение, которое базируется на корне энергии, который располагается в животе.

Посредством неконтролируемой речи теряется энергия движения, то есть та побудительная энергия, которая необходима адепту для практики. Во время выполнения практик мышечно-сухожильный меридиан сердца проходит через десять изменений, которые воздействуют на сердце. Они образуются действиями пяти чжан-органов и пяти фу-органов. Для того, чтобы определить качественность этих изменений, адепту следует:





1. Обратить внимание на частоту биения сердца. Надо стараться выдерживать в практике единый ритм сердца, который должен задаваться им, а не печению.

2. Следить за тем, чтобы биение сердца не падало. Обычно это очень распространено, когда адепт занимается такими практиками как тай-цзи-цюань. Возникает некое состояние проваленности, которое адепту следует предотвращать. Обычно этому предшествуют состояния, которые не являются естественными для адепта, а вызваны практикой. Пока адепт не будет находиться в постоянно регулируемой циркуляции своей энергии, любые перепады энергии, какими бы они не были приятными, есть лжесостояния. В этих состояниях адепту не следует наслаждаться своим бытием и радоваться жизни. Это еще есть эмоциональный обман, когда адепту хочется неких проявлений. Они еще не являются внутренней формой адепта. Пока адепт дает определение своим состояниям, он вне их. что следует ему делать в таком случае? Следует быть более собранным, смотреть на это реально, не давать промежуточным ощущениям овладеть собой. Если тело не подготовлено, сознание не собрано, проявления не могут быть глубинными, а, следовательно, они обманчивы. Также не следует стараться после







вызвать у себя схожие ощущения. Это все сведется к насилию над энергетическим телом. В значении алхимии упущение контроля над своим состоянием уводит энергию из сосуда сердца в сосуд тонкого кишечника. Это значит, что мутная энергия желчного пузыря поползла вверх.

3. Какими бы хорошими не были ощущения в сердце у адепта, он не должен их сердцем усиливать. Здесь речь идет о той радости, которая подразумевалась выше. Надо научиться воспринимать свое состояние животом. В противном случае, усиливается работа сосуда сердца, и он требует потребления энергии всех органов, внешних и внутренних. Такое состояние называется состоянием поверхностной любви, когда разум теряет контроль, а жадность сердца увеличивается. Но рано или поздно остальные органы истощаются, и любви – как не бывало. И сколько не стимулируй данное состояние, жизнелюбия не прибавится. Впрочем, если его сравнивать с состоянием угнетения, то данное состояние выше. Однако в дальнейшем его ждет перевернутость.

4. Если у адепта появляются неприятные ощущения в сердце, то причина этого – не сердце, а другие органы. В зависимости от качества боли можно определить органы, влияющие на сердце. В любом случае, надо постараться



направить дыхание в тонкий кишечник, чтобы нейтрализовать там скопление вредоносной ци.

5. Не следует быть мягкотелым в своих практиках. Это значит, что лучше собранно отзаниматься час, чем расхлябанно два часа. Энергия должна задерживаться в вашем теле, а не шараться, куда ей захочется. Все это может привести к главенствованию энергии земли, которая будет управлять состоянием адепта и им руководить.

6. Если адепт занимается с переполненным желудком, то энергия не будет поступать к сердцу. Следует обращать внимание на состояние своих внутренних органов перед практикой.

7. Если адепт не добивается во время практики открытия, то сердце не в состоянии наполниться энергией природы. По этой причине внутренняя практика не обогащается, и требуется работа на внутренних резервах.

8. Если адепт не добивается во время практики закрытия, то души Йо внедряются в тело и парализуют работу энергии. Следует обращать внимание на собранность всех отверстий тела, в особенности, анального.

9. Если адепт не взаимодействует с изначальной энергией, находящейся в почках, то он ее растрчивает. В данном случае, как мини-





мум, если малая орбита не находится в постоянной работе, то такого взаимодействия и нет.

10. Чевзаимодействие с почками не только растрчивает изначальную энергию, но и побуждает энергию мочевого пузыря компенсировать энергетическую функцию почек, что влечет за собой замутнение энергии.

Пока адет зависит от природы пяти первоэлементов, ему следует, по крайней мере, принять положение вещей – жизненное участие каждой части тела в его процессе до момента обретения связи с нефритовой природой. Любое беспокойство сердца мешает поглощению и преобразованию истинной ци. Если во время практики не добиться необходимого спокойствия, то будет невозможно овладеть дыханием. Следовательно, вредоносная ци воздуха будет беспрепятственно проникать внутрь тела. И не просто поступать, а скапливаться. Особенно это опасно осенью и зимой, когда почки и легкие прижимают сердце.

Наилучшим временем для реализации качества огня является лето, когда огня много, а большая двигательная активность помогает перемещать его по телу и пропитываться им. Это время хорошо использовать для сложных физических упражнений, для разборки тела. Но какие бы сложные упражнения адет не делал,



*следует уделять внимание сердечным сокращениям, качество которых должно быть постоянно поддерживаемо.*

### *Мышечно-сухожильный меридиан Шоу-тай-ян, меридиан тонкой кишки.*



*Уравновесить все интересы и потребности возможно, научившись разделять мутное и светлое. Умение разделять образует порядок. Физиологически такой порядок задает тонкий кишечник, который отделяет чистое от мутного в организме. Тонкий кишечник является сильным стимулятором эмоций. Если энергия тонкого кишечника нормально не работает, то происходит смешивание чистого и мутного, что*



порождает нервозность в теле. Эта нервозность вызвана давлением на гипофиз и сердце, которое, в свою очередь, воздействует на тимус. Причем, надо отметить, что тимус и так слабо развит и не выполняет свои функции сохранения по причине утраченного значения работы желез.

Шестнадцать изгибов тонкой кишки образуют шесть преобразующих вихрей в теле, которые наполняют либо души Тло, если энергия мутная, либо души Хунь, если энергия чистая.

Тонкая кишка имеет три уровня – уровень двенадцатиперстной кишки, уровень тощей кишки и уровень подвздошной кишки. Энергия двенадцатиперстной кишки оказывает воздействие на поджелудочную железу.

Когда во время практики у адепта неожиданно возникает сосущее ощущение, то говорится о потере энергии в двенадцатиперстной кишке, которая начинает требовать ее у поджелудочной железы. Если такое происходит, надо постараться обогатить тонкую кишку энергией. И пока состояние не нормализуется, не продолжать практику. Также не следует развивать негативное состояние, выражающееся в желании поест.

Тощая и подвздошная кишка являются наполнителями лимфы, следовательно, иммунной системы. Чем активнее будет энергия в



*тонкой кишке, тем более активными будут ферменты, участвующие в расщеплении и всасывании пищевых продуктов.*

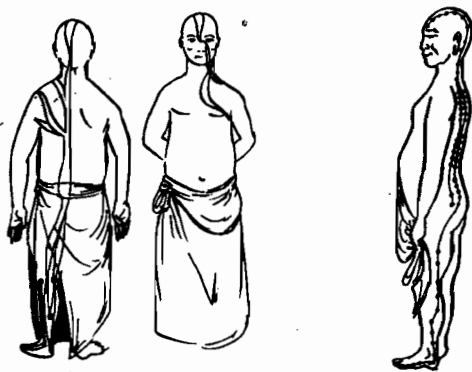
*С возрастом в слизистой оболочке тонкой кишки изменяется слизь. Это связано с угасанием энергии. Достаточно развить один из видов диафрагмального дыхания, чтобы повысить качество работы тонкой кишки в десятки раз. Это значит – максимально вырабатывать энергию из продуктов, поступающих в тонкую кишку.*

*В алхимии значение тонкой кишки сводится к обретению упругости энергии, ее сжимаемости и растяжимости, что естественно образом заложено в физическом строении тонкой кишки, и благодаря чему и происходит взаимодействие с продуктом, в ней находящимся. Таким качеством энергии адепт никогда не сможет овладеть, не подготовив, как минимум, толстую и тонкую кишку, а как максимум – не поняв ее природу.*

*Сжатие и растяжение мышечно-сухожильного меридиана подготавливает энергетическую природу кишечника. Так, упражнения и техники на собирание вниз и вытягивание, выпрыгивание вверх связаны со значением природы тонкой кишки. Тонкой кишке соответствует тонкая техника.*



*Мышечно-сухожильный меридиан Цзутай-ян, меридиан мочевого пузыря.*



*Мочевой пузырь является наружными воротами почек. Адепт, практикующий внутреннюю алхимию, должен уметь подбирать свои половые органы, давая, таким образом, ток энергии не только к мочеполовой системе, но и ко всем органам, находящимся внизу тела. Канал мочевого пузыря также связан с душами Жо. Если у мужчины работу мочевого пузыря поддерживает предстательная железа, то у женщины эта работа менее зависима от других органов, и выход мочеиспускательного канала свободен. Основное значение мочевого пузыря в алхимии – это сохранение изначальной энергии и энергии цзин для мужчины и женщины. Моча, со-*



бирающаяся в мочевом пузыре, имеет целый спектр энергетических особенностей. Не случайно, с ней связан один из наиболее эффективных способов диагностики.

Моча содержит помимо мутной энергии достаточное количество чистой энергии, которая обрабатывается телом мочевого пузыря. От эластичности мочевого пузыря зависит подача энергии, питающей все воды организма, снизу вверх. Эластичность, в свою очередь, зависит от естественной циркуляции энергии внизу и от того, как пестует практикующий энергию цзин. Дело в том, что в моче скапливается достаточно большое количество энергии цзин, которая необходима для образования зародыша и трансформации. Адепту следует свети к минимуму потребность мочеиспускания. Это возможно при достаточной трансформации ци воздуха, воды и зерна. Однако это не значит, что следует просто терпеть. Следует уменьшать посредством практики потерю мочи. Даосская практика предлагает справлять нужду четыре раза или три, в соответствии с циклическими знаками. Если адепту требуется делать это большее количество раз, то обработка энергий, находящихся в мочевом пузыре считается не нормальной. К тому же, если адепт практикует сексуальные даосские тех-







ники, то энергию спермы он частично сохраняет в семенном пузырьке, частично – в предстательной железе, и частично она поступает в мочевой пузырь.

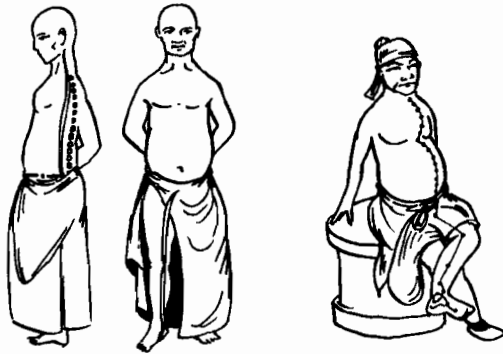
Мышечно-сухожильный меридиан мочевого пузыря вместе с энергетическим меридианом движет сохранившуюся энергию цзин по всему телу. Вместе с меридианом почек адепт учится переливать жизненную эссенцию из одного сосуда в другой. Это относится к умению сохранять цзин. Только умея сохранять ци, цзин и шен, адепт может подвергнуть части своего физического и энергетического тела трансформации.

Когда говорят о времени, необходимом для той или иной практики, подразумевают умение сохранять энергию в данный период. И только сохранив энергию, можно на ее основе зародить другую. Если ее не сохранять, то для достижения нового результата потребуются всегда брать энергию из начала, а именно, из почек и желез. Но обратим внимание на то, что прежде чем работать с мочевым пузырем, адепту следует подготовить энергию всех остальных органов. В особенности, разобраться с дыханием. Если этого не сделать, энергия мочевого пузыря, пущенная обратно, станет ядом.





*Мышечно-сухожильный меридиан Цзу-шао-инь, меридиан почек.*



*Все, что связано с почками, связано с жизненной эссенцией, все, что связано с водой, связано с движением этой эссенции. Задача внутренней алхимии состоит не просто в сохранении жизненной эссенции, но и в ее приумножении. Это возможно, когда адепт обретет власть над водой, то есть, когда он будет в состоянии переливать и двигать энергию из одной части в другую, не нарушая ее последовательности и связи.*

*Почки являются основой "прежнего неба", то есть того, что заложено изначально в образовании каждого человека. Почки являются основой энергетического дыхания, которое преобразует весь дыхательный цикл адепта.*





*Адепт должен принимать активное участие в образовании головного и костного дыхания. Это участие обуславливается возможностью владения истинным дыханием. Когда адепт овладевает истинным дыханием, он становится хозяином своих желаний, и не они ему указывают мотивы действия, а дыхание. Почки у человека находятся в глубинной зоне, и овладеть дыханием почек не так-то просто. Начинать нужно с любого вида диафрагмального дыхания, затем к нему подтягивать мочеполовую систему и анус. Пока адепт не научится управлять данными органами, лучше почки не трогать.*

*Эластичность энергии почек достигается за счет меридиана почек, который вместе с другими меридианами и органами отрабатывает данное состояние с помощью искусства шелковой нити, которое пронизывает основные даосские техники, такие как Ба-гуа и Тай-цзи. Это касается движения энергии. Но прежде, чем учиться двигать энергию, надо научиться ее сохранять. Сколько бы адепт не занимался, если он не умеет сохранять энергию, он не сможет ее преумножить. Следовательно, ее может не хватить для трансформации.*

*Удержание энергии – очень сложный процесс, который зависит от сознания и тела. Так как в теле энергия считается сохраненной,*



если она не покидала ее в течение девяти месяцев, то можете судить сами относительно кратковременных ощущений. Поэтому и важно не развитие максимальных ощущений, а удерживание минимальных. Причем, удерживание связано не с дополнительными усилиями, а с собранностью, ответственностью, которыми адепт посвящает всю свою жизнь, а не только практики.

Конечно, для многих начинающих важен результат и доказательства правильности тех или иных техник. Но пока адепт не в состоянии увидеть истинное и ложное, для него лучше стараться делать хорошо со своей позиции.

Вообще, значения истинного и ложного зачастую мешают добраться до начала пути, так как побуждают, скорее, не действовать, а противодействовать.

Мышечно-сухожильный меридиан почек проходит по внутренней стороне ног. Он сильно задействуется в низких и напряженных положениях. Один меридиан в большей мере связан с левой почкой, другой – с правой. Это значит, что энергия цзин, которой руководит правая почка (здесь имеется в виду сперматическая энергия и энергия, образующая менструальную кровь) подвергается определенной стимуляции. Для этого в даосских техниках используются





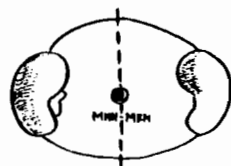
*низкие положения, посредством которых образуют дух шен. То есть, просто в статических положениях адепт способен развить и усилить свое энергетическое состояние.*





Находясь в статических положениях, адепт растягивает внутреннюю поверхность ног, но при этом не должна чувствоваться боль. Напряжение внешней стороны ног не должно быть больше, чем напряжение внутренней стороны, чтобы энергия собиралась в меридиане и стекала в паховую зону,

где посредством дыхания сублимировалась в т. Мин-мэнь "Врата жизненности". Из динамических техник такая работа происходит в Синь И.



Осознать и разобраться с энергией почек – значит разобраться с внешним и внутренним кругом. Это значит, что энергия, которая движется, имеет в себе другую энергию, которая участвует в образовании ингредиентов. И когда мы говорим, что с помощью энергии образуем ингредиенты, пилюлю или зародыш, то как раз и имеется в виду внутренний ток энергии. Она же имеет значение тонкой энергии и энергии цзин. Внешняя же энергия просто поддерживает наше состояние, но является при этом необходимым условием для образования внутренней энергии. Все очень просто, если нет внешнего, то нет и внутреннего.





*Если мужчина или женщина не практикует внутреннюю алхимию, их органы, и в первую очередь, почки, все равно выделяют энергию цзин. Она либо укрепляет жизненный тонус организма, если он находится в нормальной среде, либо теряется.*

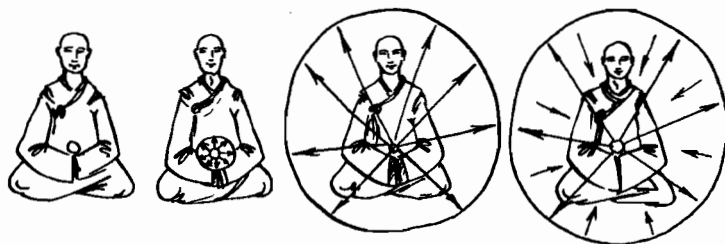
*В течение суток почки выделяют пятьдесят порций энергии цзин, и если она не управляется, а для этого используется малая небесная орбита, от 50 до 90% высокоактивного материала пропадает. Пропадает по отношению к данному человеку. Это связано с шестидесятитактовым ритмом, который установила природа человеку по отношению к цзин. Это цикл, состоящий из двенадцати отрезков ритма, который улавливает человеческое тело, проходящий через пять органов. Это при условии, что все органы работают нормально. Если же нет, то почки выделяют еще больше строительного материала. И хотя каждый орган также выделяет пятьдесят порций цзина из своих сосудов, строительную функцию выполняет цзин почек. А когда уже образуются тигельные печи, то нагрузка на почки резко падает.*

*Так как пульсация энергии цзин почек играет основную роль в алхимическом процессе, без нее он вообще не возможен. И уловить эту пульсацию – значит собрать камешки, из кото-*

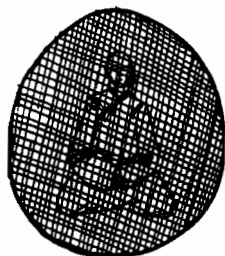




рых будет вариться киноварь. Энергия будет собираться в киноварном поле только тогда, когда адепт научится ее растягивать, собирая в треножке. Все мышечно-сухожильные меридианы являются жгутами, которые растягиваются энергией. Работая с ними, адепт растягивает не просто сухожилия и мышцы, а всю свою энергетическую структуру, которая потом собирается, давая импульс работе киноварного поля. Мышечно-сухожильные меридианы являются мехами тигеля. Никогда адепт не соберет энергию внизу живота, если не растянет ее по всему телу. Это один из центральных моментов для подготовки созревания зародыша. Дело в том, что вся энергия, которую адепт сначала получит с помощью малых меридиан первого киноварного поля и его диафрагм, направляется сперва на строительство внутренней основы внешнего круга, а уж затем усиливается непосредственно внутри.







Так, адепт проходит через восемь стадий трансформации. Последняя – обретение бессмертия в физическом теле является девятой. Растяжение энергии – это третья стадия алхимического процесса. Первые две – это равновесие и циркуляция.

Когда начальная подготовка заканчивается, то говорится о начале зачатия энергии. Зачатие начинается тогда, когда ц. Мин-Мэнь начинает выполнять функции, о которых говорилось выше – начинает





сам собирать энергию и зачинать ее вместе с ц. Хуэй-инь, после чего с ц. Чань-цзянь начинаются правильные изменения. Правильные изменения – когда канал Ду-май помимо функции обычной циркуляции энергии начинает выполнять функции зарождающие, трансформирующие тело. Но все это возможно, когда снимается нагрузка с правой почки, которой придается, несомненно, большее значение в начале алхимического пути. Это не значит, что значение почки теряется в процессе практики – оно остается постоянным. Просто, вырастает роль других органов, от предстательной железы до глаз – у мужчины, от матки до ушей – у женщины.

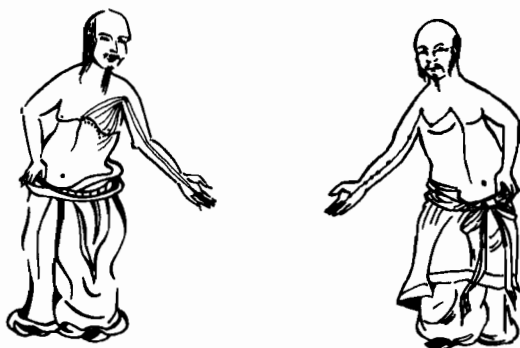
На что следует обратить внимание тем, кто начинает практиковать алхимию (еще раз повторимся), так это на опасное желание увеличить свои ощущения. Так, к примеру, когда адепт начинает испытывать тепло внизу живота, ему часто хочется его усилить. Чрезмерное старание приводит к скоплению энергии в почках, что влечет за собой выжигание энергии. Адепту следует выполнять ту технику, которую он знает, а не экспериментировать над своей энергией. Именно в начале пути важна техника, а не состояние. Это может привести к обратному току энергии, что приведет к полной беспорядочности в практике, как минимум.





*Так как почки связаны с костями, то если допустить обратный ток энергии, начнется разрушение костей, как максимум.*

### *Мышечно-сухожильный меридиан Моу-цзюэ-инь, меридиан перикарда.*



*Перикард, околосердечная сумка, играющая важную роль в деятельности сердца. В ахимии его значение усиливается, когда адепт начинает плавку во втором киноварном поле, где перикард становится активным защитником энергии цзин сердца и печени. В принципе он становится основным органом, регулирующим эмоциональный энергетический слой человека.*

*Энергетическая важность перикарда связана с движением энергии в теле в целом. По*





*есть, той энергии, которая связана с человеческим ритмом.*



*Слабость сердца. Сила сердца.*

*Каждый орган имеет земляную, небесную и человеческую структуру, каждый орган взаимодействует с одним из законов. В человеческом теле есть движущийся центр. Это центр совершенного человека. Он десятый, если считать центры последовательно, но выполняет закон восьмой, то есть, закон по которому развивается человечество, основанный на движении в периоде и скорости. Вот именно этот центр зависит от работы перикарда, который заставляет сердце развивать этот центр. Так как этот центр может получать энергию только изнутри, то задача адепта состоит во возвращении этого центра или, другими словами, оживлении зародыша.*

*Основная функция этого центра и время его наполнения связаны с периодом работы второго киноарного поля при непрерывной опо-*



ре на первое. Развитие и укрепление мышечно-сухожильного меридиана перикарда также важно потому, что когда адепт входит в свой ритм развития, к нему начинает поступать иное качество энергии, незнакомое ему раньше. И эта энергия передается по четырем огненным меридианам – сердца, тонкой кишки, перикарда и меридиана тройного обогревателя. Здесь же начинает придаваться большое значение замыканию пальцев кистей, которое помогает усилить или перераспределять энергию.

### *Мышечно-сухожильный меридиан Шоу-шао-ян, меридиан тройного обогревателя.*



*Меридиан трех обогревателей является алхимическим меридианом в теле человека. Это значит, что он работает непосредственно с перераспределением энергии зем-*





ли, неба и человека. Также это меридиан тридцати шести вращений энергии, которые образуют меридианы в себе.

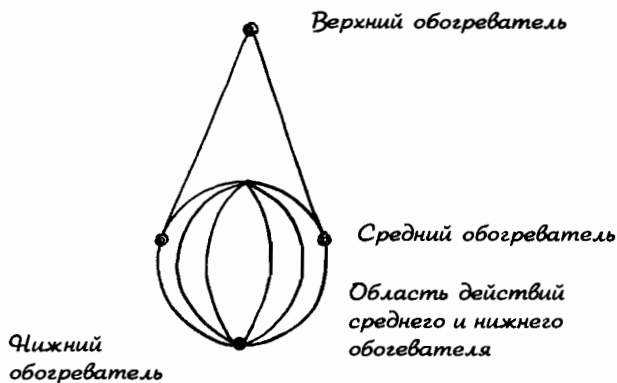
Меридиан трех обогревателей связан с меридианом перикарда, который помогает управлять алхимическим процессом. Тройной обогреватель, или Сань-цзяо, связан с тремя частями тела. Нижний – ся-цзяо, средний – чжун-цзяо, верхний – шан-цзяо. В зависимости от того, какие энергии в теле сильнее, те и руководят человеком. Орудием этих энергий является меридиан трех обогревателей. Если в теле преобладают более грубые неочищенные энергии, телом управляет земля, если тонкие, чистые – небо, если адепт контролирует и тонкие и грубые энергии и может ими управлять, то чжун-цзяо главенствует. Нужно, однако, обратить внимание на то, что данная раскладка меридиана – по отношению человека и земли, но не по отношению неба.

В процессе трансформации управление тройным обогревателем становится более качественным по силе, той, силе, которая задает развитие, а не просто выполняет физиологическую функцию. Если верхний центр обогревателя находится в точке Шань-чжун (центр груди), то в процессе практики управителем этого центра становится гипоталамус. Средний обогреватель имеет центр на уровне точки Чжун-





вань, над пупком, третий центр – нижний – под пупком. В процессе алхимии верхний центр вытягивается, а средний и нижний начинают циркулировать, образуя сферу.



Нижний обогреватель связан с душами Ло, средний – с эмоциональными проявлениями, верхний – с душами Хунь. Наиболее слабый в человеке от рождения – средний обогреватель, который в современном мире вообще не справляется со своими обязанностями и, как правило, заблокирован, что ведет к переполнению души Ло и ненормальному истечению жизненности. Если средний обогреватель не работает, то энергия в теле не преобразовывается согласно выведению на более тонкий уровень. Если следовать естественной природе вещей цзы-жань, то





тройной обогреватель является алхимическим управителем. Вопрос лишь заключается в том, от чего или от кого происходит естественность. Эта естественность, под которой подразумеваются безустановочные действия у-синь, неприемлемые в социальной среде сегодняшнего мира. Следовательно, меридиан ограничен различными установками, что лишает его возможности продолжать развитие, как естественную функцию перевоплощения. Это делает его чуть ли не транспортной системой организма, которая, в лучшем случае, помогает отделять мутное от чистого, а в худшем, без разбора гоняет и то и другое по организму. Чу а какова энергия, таково и следование ей. Быть в грязи – не помеха для постижения истинной природы вещей, но все же больше шансов стать грязью. Впрочем, грязевые ванны имеют целебные свойства, если, правда, в них долго не находиться.

Закупоренность мышечно-сухожильного меридиана создает условия для наполнения тела грязью. Этот меридиан требует постоянной профилактики, чтобы избежать данного состояния, так как он руководит энергетически очистительными процессами. Процессами не только в теле, но и вокруг него. Тройной обогреватель связан с основанием жизненной энергии (область т. Мин-Мэн), и от него зависят усло-

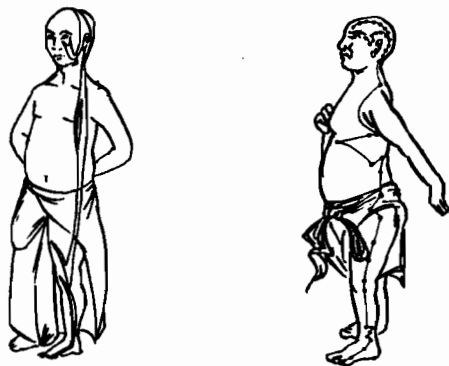






вия попадания вредоносной ци в организм, что в значении алхимии – влияние на дух шен. Это не просто поддержание жизненной силы человека, но и возможность развивать и сохранять истинный дух. По своей природе тройной обогреватель не имеет формы, хотя управляет всеми жизненными процессами в организме. В практике внутреннего искусства, этой бесформенности придается форма, являющаяся началом пустоты.

*Мышечно-сухожильный меридиан Цзусао-ян, меридиан желчного пузыря.*



Намерение адепта непосредственно связано с меридианом желчного пузыря. Если адепт собирается постигнуть пять первооснов У-син,





а это необходимо, чтобы овладеть пятью способностями, ему следует поддерживать меридиан в здравии и благополучии. А он сам подготавливает и очистит условия для зарождения нового. Желчный пузырь вместе с печенью ведаёт пятью основами ритма и времени у-цизи, подвергая их восьми изменениям, восьми действиям ба-чжен. Чем более тонкие энергии протекают в зонах действия желчного пузыря, тем больше силы образуется внутри организма, питающей не только дух шен, но и физическое проявление плотного ци.

Задача желчного пузыря – очищать и двигать энергию по организму. Задача адепта – преобразовывать энергию желчи, чтобы она не разрушала, а сохраняла нужное и выводила ненужное. Желчный пузырь гармонично встроен в систему алхимических знаний. Является тем ориентирующим началом, которое помогает вписаться в личностную структуру адепта. Желчный пузырь учит адепта сохранять органы так, чтобы в них могла удерживаться энергия. По-есть, как желчь скапливается и удерживается в желчном пузыре, так и каждый орган имеет свой энергетический пузырь, который в процессе практики сначала наполняется, а затем и меняет структуру органов. Когда говорят о мышечно-сухожильном меридиане, то подразумевают



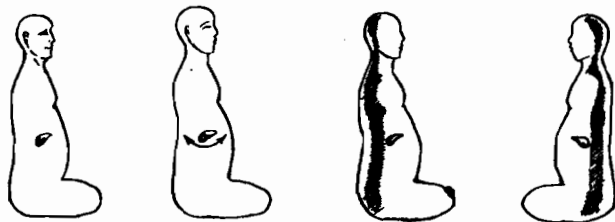
мысль "гонять пузыри по телу" или "тренировать стенки пузыря, чтобы они не лопались". Это означает умение не только сохранять энергию в одном месте, но и не давать ей стекать неконтролируемо, что может привести к переизбытку одного или недостаточности другого.

Сосуду желчного пузыря приписывается 24 возможности сделать свое тело невесомым. Это искусство имеет название "24 превращения желчи". Эта техника сводится к заплетению желчи в 24 оборота. Каждый оборот образуется один год. В течение 24 лет адепт может достичь состояния невесомости, но начинается освоение этого искусства после обретения знаний зарождающего начала. "Зарождающееся начало" – это состояние, образующее последовательность действий и явлений в формирующемся энергетическом теле адепта. Оно является постоянно прибывающим и не теряющимся. Оно начинает проявляться тогда, когда адепт полностью связал свое тело, и для него все действия взаимосвязаны, неразделимы. Желчный пузырь связывает землю с небом. Вместе с печенью он формирует и образует весь сухожильно-мышечный каркас и является их осью. Мышечно-сухожильный меридиан печени есть центр всех меридианов.





*Участие сосуда желчного пузыря в  
практиках зависания:*



*Созерцание  
желчного  
пузыря.*

*Раскачивание.*

*Сжатие и  
соединение с  
правой боковой  
поверхностью.*

*Разжимание и  
соединение с  
левой  
поверхностью.*



*Вкручивание вверх.*



*Скручивание вниз.*



*Мышечно-сухожильный меридиан Цзю-цзюэ-инь, меридиан печени.*



*Печень вместе с желчным пузырем связана с энергией дерева. Со всем, что зарождается в организме и двигается. Все мышечно-сухожильные меридианы подчиняются знаниям печени. Это тот момент, когда нужно говорить "движение – жизнь, движение – развитие". Только выстроенная система движений создает условия для нормальной циркуляции энергии. Но с позиции алхимии и этого недостаточно.*

*Энергия не просто должна циркулировать, но и увязываться, а это возможно при гибком и растянутом теле. Как можно иметь гибкое и растянутое тело и это увязывать с энергией? Если адепт подводится к практике лет восемь,*



а ему еще нет и 25 лет, то можно сказать о готовности мышц победить кости. Если адепт начал практиковать после 25 лет, то есть возможность также победить кости к годам 42–45. Ну а тем, кто начинает после 40 лет, нужно больше уделять внимания энергетическому потенциалу, а физический брать в помощь. Нужно, однако, понимать, что все эти возрастные ограничения носят условный характер.

Многое зависит от болезней, травм, образа жизни, но все же, в детстве мы имеем гибкое и подвижное тело. Такое тело должен иметь адепт, практикующий алхимию? И да и нет. По форме – да, по содержанию – нет. В любом положении адепт использует энергию для реализации своей внутренней практики, и если ему надо растягивать ноги, то это связано с энергетической структурой, которую он расширяет и укрепляет. В детстве подобная гибкость наоборот разрушает внешнюю структуру, если ей не придается принципиальный характер движения. Гибкость необходима для работы с потоками ци и в потоках ци. Если вы имеете гибкое тело, придайте ему внутренний смысл. Если не имеете, но при этом ваши практики серьезные и глубокие, вы все равно будете иметь тело гибче, чем имеете, и более растянутое. Растянутым и гибким в алхимии считается такое





состояние тела, при котором, какое бы изменение тело не претерпевало, конечности не должны болтаться и висеть. Если ваш центр поддерживает связь с конечностями, а конечности с телом, то считается, что энергия под контролем. Так как на растяжку оказывает серьезное влияние кости, то они должны так же готовиться как мышцы и сухожилия. Но надо учесть, что на кости затрачивается гораздо большее время. Так как кости не должны подчиняться мышцам, то и гибкость им нужна своя, в соответствии со своими свойствами.

Для женщины состояние мышечно-сухожильных меридианов определяет ее настройку, по ним как по струнам движется ток, регулирующий влияние фаз лунного цикла. Всеми зарождениями энергии в теле ведает печень. От адепта требуется добиться проникновения этой энергии в необходимые места, выработать энергию – это несложно, а вот провести ее туда, куда нужно – это и является основным искусством. Если не прорабатывать всю основу сосуда печени, то у женщины начнется скопление чрезмерной энергии печени, а у мужчины – сжатие почек, что потребует выработки большей энергии цзин. Все это приведет к потере состояния духа. Для того, чтобы научиться находиться в состоянии, когда энергия не теряется, следует пройти че-



*рез семь этапов или фаз, которыми руководит печень.*

*Первое – научиться воспринимать энергию. Это значит, чувствовать ее качественное и количественное присутствие.*

*Второе – сохранять ее или память о ней, что подготавливается к возможности обладания истинными знаниями.*

*Третье – учиться обрабатывать энергию, находить ей место.*

*Четвертое – умение использовать энергию. Здесь уже включаются в работу непосредственно меридианы.*

*Пятое – учиться конденсировать и концентрировать энергию.*

*Шестое – давать энергии свободно реализовываться в зависимости от ее возможностей.*

*Седьмое – не разделять энергию и физическое тело, наделив ее полноценными правами.*

*Понятно, что начинающему практиковать внутренние аспекты дела нет не только до всего, что сказано выше, но и до всей своей жизни, так как он занимается внешним обустройством своего существования. И говорить о значимости какого-либо органа или меридиана – скорее, утопия, чем реальность. Реальность не*







заходит дальше возможности растянуть себя для того, чтобы совершить, опять-таки, некие внешние действия. Но в этих меридианах скрываются более широкие возможности, которые несут в себе не просто дополнительное качество для существования, а сверхкачество. Как в практике адепту определить качество зарождающегося стержня, несущего основу законам мышечно-сухожильных меридианов? Надо обратить внимание на то, что образует те или иные техники и движения, что предшествует тому, что порождает и зарождает новое.

Дерево может пустить корни только в устраивающую его почву. Основа всех техник, всех усилий – есть почва. С нее и надо начинать, иначе не будет места для зарождения нового. Прежде чем сказать, промолчи. Прежде чем шагнуть, встань. Прежде чем подумать, вдохни. Прежде чем услышать, сглотни. Прежде чем посмотреть, почувствуй.





## Сияние.

Ли



## Подготовка к варке.

*Восемь начальных ступеней алхимии.*

1. Образование площадки.
2. Высвобождение пустоты.
3. Наполнение сущностью.
4. Микрокосмическая орбита.
5. Макрокосмическая орбита.
6. Связывание цепей.
7. Формирование печей.
8. Выплавка ингредиентов.

*После прохождения восьми начальных ступеней искусства тигельной печи говорится, что восемь стало одним. Это одно удерживает все восемь, являясь хранителем их и вершиной, и в то же время оно является первым во вторых восьми ступенях. Вторые восемь ступеней также имеют свое объяснение и обоснование. Всего же уровня три. Третий не объясняется, и о нем не говорится. Второй уровень является устной*





передачей от учителя к ученику. И дело здесь не в секретности его, а в условиях и обстоятельствах, наложенных на индивидуальность. Если при всех условиях первый уровень един для всех, то второй – един для каждого. Вся начальная ступень сводится к зажиганию огня. Конечно, зажечь огонь в теле – не является особо сложной задачей. Но если пламя не будет достигать определенной вершины, если оно не будет иметь необходимой мощи, или наоборот, будет иметь чрезмерную, то такую позицию нельзя считать безупречной. Скорее даже губительной, ибо пламя, ведомое ветрами, никогда не приведет дух к небесному источнику тянь цзи.

О подготовке к плавке говорит текст гексаграммы "Ли". "...Для того чтобы подняться наверх и столкнуть повозку с места, надо не только углубиться во внутреннее и внешнее (вторая и пятая позиция гексаграммы), но и придать этой силе устойчивый характер". Об устойчивости и направленности достигаемого и говорит первая черта, как о фитиле, который должен не затухать и направлять свое пламя в необходимое место. Но для разжигания пламени, а также для его поддержания требуются условия. Эти условия и подразумевает начальная ступень алхимического процесса с позиции действия мужа и жены.

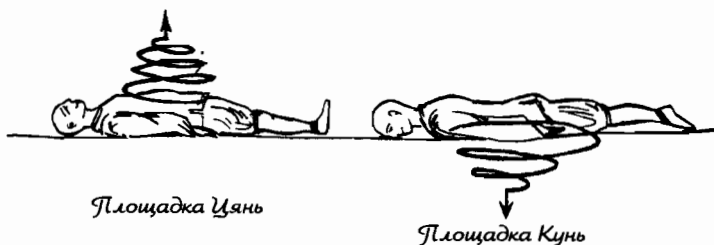




Образование площадки образует пустоту, высвобожденная пустота высвобождает площадку. Эти два понятия не отделимы друг от друга. Как Ли не может жить без Кань, так и Кань не может жить без Ли. И хотя мы их выделили в разное, как две отдельно определяемые силы, направление и почва у них одна, о чем и говорит первая позиция гексаграммы Огонь.

Под площадкой в "искусстве жизни" понимается тело, а под пустотой – его жизнь. Но в данной конкретной позиции пустотой определяются условия, в которых будут происходить истинные события.

### Восемь площадок существования.



Площадка Кань



Площадка Ли





Площадка *Гэнь*



Площадка *Дуй*



Площадка *Сунь*



Площадка *Чжень*

Наиболее известными площадками с позиции алхимического преобразования являются Кань и Ли как наиболее замкнутые и собранные. Но при всей универсальности положения тела, в данной позиции очень сложно раскрыть заставы ног и удерживать циркуляцию энергии при использовании макроскопической орбиты.



*Эта позиция хороша, когда используется закон Тай-цзи. То есть, есть центр, который образует все. Тогда все уровни тела превращаются в одну сферу, которой управляет небесная пружина, и которую удерживает пружина земная.*

### *Площадки Кань и Ли.*

*Площадки Кань и Ли образуют единую монаду. Различаются они в усилиях киневарного поля. В первом случае собирательное усилие, как строительная функция, отводится нижнему киневарному полю. Во втором – верхнему. В Кань мы начинаем с Ци земного, в Ли – с Ци небесного. В Кань опустошаем живот, в Ли опустошаем сознание. Так мы готовимся из Ци делать Ци. Задача площадок – это подготовить тело к внутренней работе. Пока тело не готово, неуместно говорить о внутренней работе, ей негде быть. Тело, энергию и сознание необходимо подготовить. На подготовку может уйти вся жизнь, но и при этом качество сохраненного и приобретенного будет несравненно высоко. Наше тело ежедневно подвергается 24 усилиям земли и 32 усилиям неба, которые воздействуют то справа, то слева, то сверху, то снизу, то сзади, то спереди. Все это выражается в действиях и определяется настроением. Каждый день мы вбираем в себя и выжимаем из себя*





уйму энергии, не давая ей возможности сохраняться и накапливаться. Это в первую очередь сказывается на качестве нашего существования, наших ощущений.

Тысяча действий порой не стоят одного единого. Когда говорится о площадках, подразумевается необходимость успокоить тело, дыхание и сознание.

Площадки Кань и Ли вбирают в себя законы Цянь, Кунь, Тэнь, Дуй, Сунь, Чжень, Ли или Кань и участвуют в построении семи печей.



Ли-Цянь

Ли-Кунь



Ли-Тэнь



Ли-Дуй



Ли-Сунь



Ли-Чжень

В положениях тела по законам Ли и Кань мы достигаем возможности сформировать условия для восьми печей, поэтому и считается их положение универсальным. Все остальные площадки усиливают формирование Ли и Кань, но могут быть и самостоятельными в построении печей. После того, как тело готово вбирать, отдавать и наполняться, Ли становится Цзянь, а Кань – Кунь. Движением начинает управлять покой неба и покой земли, а площадки становятся структурами, помогающими трансформировать энергию в законах земли, воды, дерева, огня и металла. Как одно порождает два, так и два содержит одно. Таким образом, если мы работаем над чем-то, мы должны знать, что мы делаем. Если не знаем, то определяем.

Легче всего сказать о достижении покоя и не ума. Но как поле не собрать одним движе-







нием, так и на гору Кунь-Лунь долгий путь. Если постоянно искать вершину, то и шага не сделать с места. Где бы мы ни находились и что бы мы ни делали, мы не уйдем за пределы трех плоскостей и своей оси. Непонимание этих плоскостей делает нас потерянными в пространстве. А если мы не ощущаем своей оси, то мы не ощущаем себя, и наше существование иллюзорно, выдуманно. Не находя опоры в себе, мы вынуждены ее искать вовне, плетя постоянно паутину, чтобы не провалиться в пропасть. Так что, либо мы ткем внутри себя, чтобы жить, либо вовне – чтобы пребывать.

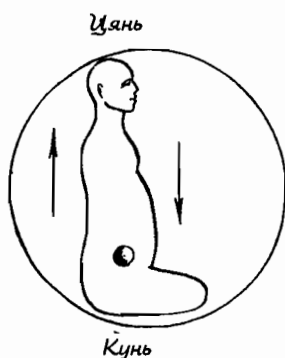
Беря какое-либо положение тела или практику за основу, мы говорим себе – это наша база, это наше условие, оно ни плохое и ни хорошее, оно ни правильное, ни неправильное, оно – то, с чего мы начинаем. Все равно, пока мы будем говорить о действиях и размышлять, мы подвергаем их вероятности быть не основой, а ее создающей. Когда основа есть, все законы становятся одним, а пока ее нет, их тринадцать, а может быть и тысячи.

Рассматривая начальную стадию тигельных превращений с позиции огня, мы принимаем основу внутренней работы с определенного положения. Таким положением и является либо положение Цянь либо положение Кунь.





Поэтому есть, считаем, что положение площадки Ли и Кань идеально для внутренней работы, и берем его за основу. Так, мы



движению подготовки придаем покой подготовки, где Ли превращается в Цянь, а Кань в Кунь, о чем и говорилось. Теперь вся работа других площадок исходит из принятого положения.

Также не следует считать такое положение рабочим. Оно пока является подготовительным и необходимым для следующих семи этапов. Вторая черта образа огня и указывает на завуалированность и глубину данной позиции. Пока энергия не наполнит сосуд истинной эссенцией, пока сознание не свяжет движение, пока дух не соберется внутри – не начинай путь.

В каноне говорится: "Что бы ты ни делал, не теряй себя". Это важно не только усвоить, но и практиковать. Когда адепт начинает заниматься созерцанием и концентрацией, то часто путает ее с визуализацией. Это связано с тем, что пока энергия внутри не урегулирована, она образует различную плотность вокруг



тела, которая может управляться и быть увиденной. В соединении с энергией пространства эта масса дает определенный чувственный эффект, за который не стоит цепляться.

Начинать работать с внешним полем надо после развития нижнего киноарного поля. Тогда одно будет порождать два, два будет порождать три и т.д. Если начинать сразу с середины, то затем потребуются больше усилий чтобы удержать это, и говорить о развитии будет уже нельзя. Тогда и говорится: "Не помнить о том, что ты был маленьким, означает никогда не быть большим".

Работа с энергией означает быть ею. Больше половины усилий во внутренней практике уходит на осознание, что порождает воссоздание, а не развитие чего-то нового и сверхвозможного. Нам окружает столько всего, мы состоим из множества законов, главным из которых является закон тела. Когда кто-либо говорит о ненужности тела и его бренности, это значит либо иное состояние, чем состояние человека, либо непонимание возможностей и мощи тела. Тело мы получаем при рождении, посредством тела мы живем и развиваемся. Только вот, кто и что понимает под телом.

Если тело обладает сознанием, то это истинное тело, если тело обладает духом, то



*это истинное тело. А когда мы говорим о теле как об одном, об энергии как о другом, о духе как о третьем, то мы говорим о развитии и движении. Но, в конечном счете, как и в начальном, каждое в одном, одно в каждом. Какая разница, что там, за стеной, если мы не видим то, что перед ногами. Когда адепт начинает практиковать искусство тигельной печи, перед ним стоит задача построить эти печи. И разницы нет между тем, какого уровня печи, имеют ли они одну стену или три, ингредиенты смогут выплавляться только в готовой печи. Можно потратить десять лет, но не хватит одного дня, и тогда нельзя будет сказать об овладении данным искусством. Безусловно и то, что изменения все равно будут происходить. До порога, за которым находится бессмертный зародыш.*

*Занимаясь каждый день, познаешь то, что внутри. Понимая то, что внутри, определяешь свое движение вовне. Если будешь разбираться в том, что вовне, может не остаться времени для того, чтобы начать. Но и начав, не выдумывай, что у тебя что-либо получается, что ты что-то чувствуешь, что ты избранной кого-либо. Пускай это будет вне твоего сознания, как естественно приходящее и уходящее. Обычно это касается тех, кто отзанимался меньше пяти – восьми лет, в зависимости от практики, ко-*





торой следует адепт. Любое ускорение в ритме и изменение ритма возможно после 32 лет для мужчины и 28 лет для женщины, при условии, что до этого они имели соответственно 16-ти и 14-ти летнюю практику. Под практикой понимается "тянуть нить к нефритовому императору", то есть, заниматься регулярно. В противном случае, это упражнения для зарядки, которые улучшают или ухудшают состояние на короткий промежуток времени. Под ухудшением в даосской традиции понимается любое действие, выполненное без учета принципов и концентрации. Под улучшением – в соответствии с законами порядка. Так как у даосов любое действие есть практика, ими не принимаются такие понятия как разминка и упражнения, которые выполняются без понимания природы и сущности.

Вся работа состоит из двух составляющих – покоя и движения. Когда мы говорим о площадках, мы подразумеваем внешний покой и внутреннее движение. Принять какое-либо положение не сложно, сложно понять его правильность, затем ввести эту правильность в ответственность и лишь потом отвести этой ответственности определенную роль.

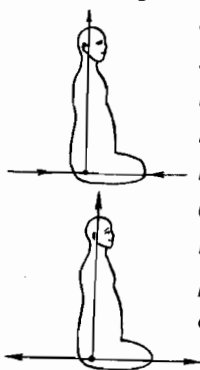
Положение площадки Кань и Ли зависит в первую очередь от того, сколько и когда адепт





находился в данном положении, и от подготовки к данной позиции. Основной закон нахождения в данном положении означает - положительное охватывает отрицательное. И при этом важно ощутить, что это за положительное и что это за отрицательное. А ощутить, это значит столкнуться лицом к лицу с ян и инь, что гораздо больше чем достаточно.

Для овладения истинным дыханием, движимым покоем достаточно правильно расположить тело и заниматься необходимой практикой. Но для того, чтобы добиться необходимой циркуляции энергии, требуется большее. Это большее сокрыто в положении ног. Сидячее положение опасно тем, что без подготовки ног мы выключаем их из полной работы, что допустимо для освобождения, но не для движения. Часть даосских школ исключает из своих практик сидячую медитацию, заменяя ее другими



формами или сводя ее к минимуму. Для того чтобы ноги выполняли полноценную функцию в практиках, а не только служили подпорками, их надо готовить соответствующим образом. Их надо научить работать на сжатие и растяжение. Перед тем как адепт занимает исходное поло-





жение, он подготавливает уровень земли тела - ноги. Положение во время внутренней практики должно быть не комфортным, а удобным, чтобы ощущать и чувствовать себя в работе, а не в праздных размышлениях. На начальном этапе ногам отводится роль цепи, которая замыкается, чтобы энергия могла циркулировать внутри и для усиления работы нижнего поля. Но если адепт кроме статической внутренней работы использует динамическую, покой в движении, то эти практики должны дополнять друг друга и усиливать. Вот поэтому, вне зависимости от того, какой работой вы занимаетесь, ногам следует уделять дополнительное внимание. В особенности это станет необходимым при работе с костями.



Хотя мы здесь и говорим о некоей подготовке, это лишь условное обозначение одного из видов работ, который имеет не меньшее значение, чем любой другой. Ноги соединяют в себе три сферы физическо-энергетического про-



странства, участвующие в любом жизненном процессе организма. Перед тем как начинать практику, мы регулируем тело, дыхание, сознание. Регулировка тела начинается с ног, как с опоры. Не обращать внимания на опору – значит не обращать внимания на связь с землей, а не учитывать ее, это значит потерять тело. А терять тело не следует ни при каких условиях, его надо трансформировать, изменив сначала внутреннюю структуру, а затем, может быть, и внешнюю.

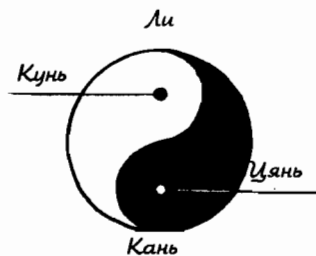
Стопы – это живот ног, колени – сердце, бедра – голова. Качать стопы, значит давать пищу животу, заставить энергию циркулировать в стопах – значит дать жизнь ногам, сжимать и растягивать бедра – значит давать понимание существования ногам. Вот эти три принципа и лежат в основе значения подготовки. Выполнять эти упражнения лучше на земле, как, впрочем, и саму практику. Место надо подбирать тщательно. Десять минут в нужном месте важнее двух часов в ненужном. Показатель места сводится к таким характеристикам, как здоровое, плотное и сухое. Если вокруг гнилые, скрученные вниз растения, то не следует заниматься в этом месте. Если сложно определиться со временем занятий, то за основу берутся утренние часы с 5 до 7, дневные с 11 до 13 и час







своего рождения. Если вы занимаетесь правильными практиками (правильными, значит с максимальным участием в совершаемой работе), то все условия становятся условностями, которые не должны стоить той серьезности, которую вы придаете занятиям. Вообще делить техники на правильные и неправильные – значит загонять себя в ловушку “что такое хорошо и что такое плохо”. Законы и принципы определяют наши действия. Если мы не пытаемся в них разобраться и их применить, то, наверное, можно сказать, что это неправильно. А если мы изо дня в день совершенствуем себя по отношению к этим знаниям, то, наверное, это правильно. Но и то и другое есть результат личного опыта, который ожидает также своего применения. Можно очень долго делать или считать, что делаешь что-то правильно, а затем в одночасье потерять это. Тогда о таких людях говорят, что он очень много сделал, чтобы выйти на дорогу, но на нее так и не вышел.



Площадка Цянью – Кунь и Ли – Кань сходны по формам, но различны по содержанию. Ли - Кань – это все, что связано с работой и имеет название





внутренней практики. Цянь - Кунь - все, что связано с содержанием и может считаться медитацией. Может считаться, значит, имеет возможность не допускать деяния. Как правило, это вершина искусства, стараться достигнуть данного состояния на начальных этапах пути сводит на нет человеческое значение с соответствующими плюсами и минусами.

Итак, сидячее положение сводится к двум уровням работы, к Дао и Дэ. К созерцанию - концентрации и ци - цзин. И то и другое развивает дух шен для того, чтобы развивать себя в Дэ, следует уделить внимание базе, то есть ногам, бедрам - коленям - стопам перед практикой и после. Теперь непосредственно о положении во время работы. У мужа положительная левая нога и правая рука охватывают отрицательные правую ногу и левую руку. У жены - наоборот, правая нога охватывает левую ногу, а левая рука - правую. Положение ног может быть скрещенное, одна сверху другой, и вплетенное. Важно, чтобы таз был слегка выше ног и положение живота не напряженное. Положение живота является ключевым в практике, и оно диктует положение ног. Второе - это пространство между анусом и пенисом. Оно должно быть свободным, чтобы можно было во время практики работать с ним. Третье - натянутость ниж-



него отдела позвоночника, зоны между лопатками и шеей, чтобы энергия не застаивалась в этих заставах. Если эти условия не выполнены, то вся работа сводится на нет. Тогда и говорится "залить себя водой Кань и сжечь себя огнем Ли".



"Лотос"



"Полулотос"



"По-турецки"

Если тяжело себя удерживать в одном из этих трех положений, то надо начинать с положения сидя на стуле. Обратить внимание на параллельное расположение стоп, чтобы энергия стоп сохранялась в удерживаемом пространстве. Голова во всех этих положениях может быть слегка наклонена вперед, так, как будто подбородок слегка вдавливаются в горло, или вытянута. Главное – всегда следить за натянутостью и выпуклостью шеи.



Взгляд удерживает пространство, точку перед собой не дальше вытянутой руки,



не ближе кончика носа. Положение рук – одна кисть лежит в другой. Пясть кисть, которая сверху, большим пальцем замыкается с центром внутренней ладони, с Лао-Тун. Большой и указательный пальцы внутренней кисти – замкнуты через большой палец внешней кисти. Или просто ладонь лежит в ладони с замкнутыми большими пальцами. Центр внутренней ладони ориентирован на центр тяжести.



Язык прикасается к небу. Во время выдоха слегка напрягается, во время вдоха – расслабляется. Время нахождения в этом положении не должно быть меньше пятнадцати минут и не более тридцати минут, если практикуете меньше трех лет. Это тот отрезок времени, в который можно продуктивно работать в несогласованных энергиях, но это не значит, что время нахождения в данном положении ограничивается 15 минутами: минимум в день – 30 минут, максимум – 2 часа до трех лет практики и 2–4 часа до 10 лет практики, дальше – неограниченно. Если не удастся выполнить технику ввиду невозможности сконцентрироваться, следует уделить больше времени подго-



товке. Оно может быть больше, чем сама практика. Все это время дается с учетом, что адепт занимается еще и динамическими практиками. Ограниченность времени на начальных этапах определяется неподготовленностью сознания "И" и эмоциональных проявлений "Чжи". Задавая определенные рамки, мы помогаем контролировать себя, и подготавливаем работу с ритмом. Вторая черта гексаграммы Огонь говорит о содержательности и обманчивости формы. Так как здесь до истинной формы далеко, то, сколько ни строй образы – не поможет.

Можно сколько угодно заниматься практиками, но не уйти дальше формирования, то есть подготовки. Но чтобы подготовка стала практикой, а практика – движением, движение – состоянием, состояние – деянием, деяние – недеянием, недеяние – пустотой на первых порах нужно давать себе отчет, что есть что. Если этого не делать, то можно посчитать, что занимаемся практикой и долгое время ходить по кругу, из которого есть вероятность не выйти. Дело в том, что когда адепт погружается в мир форм и движений, которые до этого были неестественны для него, он не может контролировать себя и ориентироваться, волей неволей он впадает в зависимость, к тому же зависимость является естественным состоянием того, кто не может и не умеет контролировать свои энер-



гии. В законах ритма на овладение полным контролем уходит 24 года для мужа и 21 год для жены, именно столько времени отводится человеку для формирования энергий, пропитывающих человека. С каждым днем эта зависимость становится все более контролируемой и более определяемой, так что для того, чтобы не потеряться, нужно заставлять себя определять все как подготовку, а не путь. Из-за того, что многие начинают считать, что то, что они делают и есть верный путь, их часто ожидают разочарования, ибо вместо того, чтобы заставить себя работать и изучать, они ожидают, будто все придет само собой. Безусловно, для того, чтобы действовать, нужна сила, но эта сила и образуется посредством участия в строительстве, а не наблюдения со стороны.

Если вы заинтересованы в том, чтобы заниматься, занимайтесь. Сколько бы мы ни говорили о действиях, они не начнутся, а для того чтобы уметь что-то делать, нужна техника, для того, чтобы нести что-то – форма, для того, чтобы ощущать – содержание. Собственно, сначала техника и форма образуют содержание, а затем содержание определяет участие. Человек рождается с определенной энергетической структурой. Характер и особенность ее и являются основным во внутренней практике. До 4 лет у сына и 3.5 лет у дочери она (форма)





воспринимает окружающий мир и является основным чувственным фактором. Если ребенка оставлять в естественном состоянии, не подавляя эту структуру, то он будет четко следовать соответствующим знакам развития в системе естественного отбора. Такой путь называется путем неба или земли, его нельзя считать человеческим, так как не задается работа сознания. Сознание будет подчиняться условиям. Если в ребенке заложена собранная структура, то есть та, которая в состоянии взаимодействовать со всеми тринадцатью знаками, тогда развитие получает свое дальнейшее продолжение, даже если сын или дочь не будут принимать в нем участие. Но такой вариант естественного развития возможен только теоретически при существующем миропорядке.

Другой вариант, когда ребенок ведется до момента, когда развивается сознание и включается в определенный период, что является идеальным в сегодняшнее время. О таких адептах говорят "не теряющие жизненную эссенцию". Обычно такой путь считается монастырским или замкнутым, когда дочь или сын естественно ориентированы. Наиболее вероятным условием является третий тип рождения. Он имеет название "рожденный в темноту". "Рожденные в темноту" – это те, на кого обрушиваются все законы человеческого существования сегодняш-





него периода. К 20-ти годам такого развития янская и иньская структура человека выглядит раздробленной.



Если муж или жена активно развивали только свое сознание, а вернее было бы сказать, набирали знание, то теперь они имеют истощенную жизненную эссенцию. О таких говорят "много думают, но мало живут". Если



имеют среднеразвитую, то часть янской энергии уходит на определение и усиление чувств. О таких говорят "хочет любить, не ведая законов любви".

Если же сознание развивалось слабо, то такие люди постоянно чего-то хотят или подавлены. Они не в состоянии регулировать внешние процессы, так как подчинены грубым энергиям. Как правило, они могут добиться многого, так как никогда не задумываются о высших материях ввиду их неразвитости. Такие люди, если их можно считать людьми, вызывают наибольшее раздражение у людей первой и второй категории. Но если первые начинают что-то придумывать и как-то действовать, то вторые только вздыхают и ищут опору у себе подобных. Все эти три типа людей – естественный продукт внешней алхимии. Желание первых – подавлять все головой, третьих – животом, а вторые – жер-





твы между первыми и третьими. Причем, если в третьих они видят агрессоров, то в первых – друзей, но недоразвитость одних и переразвитость других заставляет создавать их себе подобных, ибо ни те, ни другие не могут находиться в покое, так как сами несбалансированны. Каким бы развитым сознание не было, если оно находится в больном теле, то и ведет себя как больное. Какое бы здоровое тело не было, если оно пустое, то оно и будет пустым. Содержание должно соответствовать форме, а форма – содержанию. В законах знаний переразвитые высшие центры оттягивают энергию у низших, лишая их нормального существования, а переразвитые низшие – лишают высших. Тогда и говорится – крутит то сверху, то снизу. При этом, однако, человечество создало свои формы и выработало свои принципы, которые являются естественными для данного периода развития.

Оно демонстрирует силу знаний и слабость незнания. Это все продукт внешней алхимии, который принимается естественно.

Что не может приниматься внутренней практикой, так это чувственной восприятие мира, которое в отрыве от всего остального очень примитивно. Все эмоциональные состояния, порожденные внешней кондицией, не стоят и одного чувства внутреннего перевоплощения. Это





*и есть та пропасть, которая отделяет практикующего от непрaktикующего. Это есть то, что вызывает непонимание и даже раздражение одних и созерцательность других. Может быть, это и было бы давно объяснено, если бы в своей массе люди могли уметь слышать и видеть. А пока слышат то, что хотят услышать, и видят то, что могут увидеть, эта пропасть будет непреодолима.*

*Замкнутость практикующих адептов и мастеров привела к тому, что внешний мир мистифицировал все подобные учения. Он не смог в своем коллективном мозгу найти определения и понимания практик. Конечно, серьезно практикующим нет дела до того, как и кто о них подумает, но в результате создалась ситуация, которая никогда не будет понятна тем, кто хотя бы 5 лет не пытался вникнуть в искусство перевоплощений и изменений. Еще раз повторим, мистического здесь ничего нет. Все объяснимо и понимаемо. Разве можно не согласиться с тем, что если что-то делаешь, нужно делать хорошо? Только вот действительно с этим соглашаются немногие. Оттого, что мы каждый день ходим, наши движения почему-то не становятся лучше. А почему? Потому что мы знаем, что нам нужны ноги для того, чтобы ходить. Но мы не знаем принципы, на которых стро-*

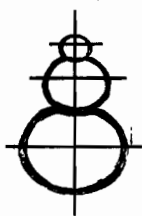




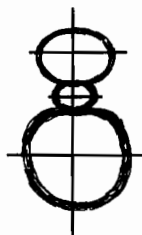
ятся движения. Мы не чувствуем, что в одну сторону нас закручивает, а в другую нам приходится поворачиваться. А так распределена энергия между небом и землей. Одно дерево прямое, а другое – скручено влево, третье – вправо. Так распорядится энергия того места, где растет это дерево. Дерево ничего не может противопоставить такому положению вещей. Человек может. А если не может, то чем он отличается от дерева? Тем, что дерево порождает кислород, а человек его поглощает? Все вышесказанное нам нужно для того, чтобы понять следующее действие, связанное со статической внутренней практикой. Энергия окружающего нас пространства постоянно воздействует на наше тело. Для того чтобы с ним взаимодействовать нужна выстроенная концентрация и место, где должны происходить алхимические превращения. Таких мест в человеческом теле девять, основных – три. Они обусловлены энергетическими зонами и центрами, которые при взаимодействии друг с другом дают возможность изменять состояние физического тела изнутри. Но прежде чем говорить о подобных центрах, связях и энергиях, следует создать условие, то есть расчистить завалы.



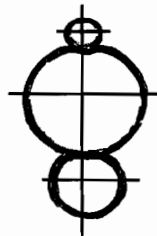
После того как мы занимаем определенное положение для занятий внутренней практикой, нам нужно добиться расслабленности низа живота. Если мы этого не сделаем, то нам тяжело будет успокоить энергии, которые будут будоражить наш мозг и тело. Это и называется высвобождением пустоты. Работой мозга управляет центр, расположенный в центре головы, анатомически он находится в гипоталамусе. Центр восприятия и ощущений находится в центре груди, центр существования – в центре живота. Эти три центра связывают все узлы тела, а их сферы – все сферы центров. Верхний и средний центр управляются нижним, он и является естественной опорой. Для того чтобы тело функционировало нормально, а жизнь протекала сообразно установлениям и порядкам, нижний центр должен удерживать и питать верхние. Если какой-либо из центров более развит, о чем уже говорилось, то возникает дисфункция.



Нормально  
выстроенное тело



Вытянутый нижний с  
усиленным верхним



Усиленный  
средний





Чиз живота является тем местом, где энергии воды и зерна трансформируются и куда доставляется диафрагмой переработанная Ци воздуха. Там они связываются с морем энергий Инь и Ян. Там они завязываются посредством концентрации и участвуют непосредственно в алхимическом процессе. Это можно объединить под одним общим названием трансформации энергии Цзин.

Но сначала важно создать условия для работы с энергией. Первое – это сохранять положение тела, не теряя контроля над ним, второе – добиться расслабленности внизу живота. Можно сразу работать над определенными техниками, одновременно работая и с энергиями и с телом. Однако хотя данная позиция и приводит быстрее к результатам, но при этом происходят значительные энергозатраты. Добиться расслабленности живота на самом деле очень непросто. К тому же, расслабленность живота мужа и жены – это разные понятия. Вся сила человека заперта в органах и центрах, находящихся в животе. Когда адепт начинает работать над расслабленностью, у него может возникнуть ощущение слабости и недостатка сил, особенно, если его сознание ориентировано на силу мышц, и грудная клетка развита сильнее, чем работа диафрагмы. При-





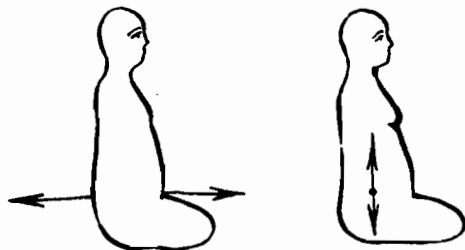
чем, чем сильнее физически развит человек, тем тяжелее ему будет перейти на внутреннюю работу. Его Эго не будет давать ему сделать шаг назад, чтобы затем сделать два шага вперед. Чем моложе адепт, тем сложнее ему прорваться через частокор будоражащих энергий. Конечно, результат невидим и может прийти через десятки лет. И тому, кто живет в социальной среде и зависит от нее, необходимо бросить вызов самому себе. Это дорога на войну с самим собой. Здесь нет того, кому надо демонстрировать свои возможности, и даже наоборот – то, что получается, направляется на усиление своей практики. На определенном этапе внешний эгоизм становится внутренним. Так, происходит сначала трансформация внешнего Я, а затем – внутреннего. Ну а когда адепт выходит на дорогу, его дело, чем заниматься и как, будет ли он крушить ненужное и создавать нужное, или уединится, для того, чтобы пребывать в самом себе. Все равно, где бы он не был, он будет наполнять окружающее его пространство животворящей энергией. Такие адепты играют роль ассенизаторов макрокосма.

Итак, развивая энергию, адепт рано или поздно столкнется с испытанием силой. Если техника соответствовала нужному порядку, то сила появляется уже тогда, когда сознание уже





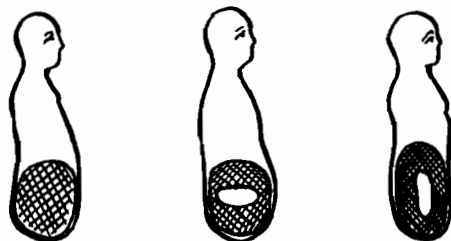
очищено от ненужной энергии. Но если адент переусердствовал и развил силу раньше, чем того требует время, ему придется нелегко, ибо внутри него будет вулкан, периодически рвущийся наружу. Такая позиция погубила многих мастеров. Но это уже следствие, а причина может лежать в подготовке. Важно грамотно себя подготовить. Расслабить свой живот – это значит расслабить мышцы живота и поясницы, сухожилия и копчик. Расслабив таким образом живот, мы снижаем напряжение в пояснице и в пупке, которые были скованы неконтролируемой активностью и дыханием. При этом, муж как бы растягивает свой живот вперед и назад, а жена – вверх и вниз.



Так, муж подготавливает работу нижнего центра как опоры всех тигельных печей, а жена подготавливает себя к контролю половых органов, которые определяют активность энергии духовной – шен и телесной – крови в нижней части тела. Работая над расслаб-



ленностью живота, адепт как бы создает разряженное пространство, где затем пестуется пилюля или бессмертный зародыш. У мужа пилюля располагается горизонтально, у жены — вертикально.



Жена может пойти путем мужа, но тогда ей придется смириться с положением бесплодности, если говорить о максимальных достижениях. Если говорить о здоровье своем и своего потомства, то можно продолжать естественно участвовать в жизненных процессах. Ну а если работать в соответствии со своей природой, то надо полностью пройти через осознание женских энергий. Для мужа женский путь опасен, хотя часть из женских практик может помочь мужу в том случае, если у него проблемы с иньскими энергиями, особенно в период работы над энергиями инь, который соответствует периоду жизни с 32 до 40 лет. Если адепт начал практиковать позже этого периода, все равно он может использовать женские техники. Однако





делать их лучше не чаще одного – двух раз в неделю, но здесь многое зависит от личных качеств занимающегося.

Как мы видим, при простоте определения расслабленности живота, в нем заложено все. Если живот расслаблен не будет, энергии неба не смогут встретиться с энергиями зем-



ли, а это основная сила, участвующая в создании ингредиентов и варке пилюли. Расслабленный живот создает условия для втягивания энергии центром Хуэй-Инь и дальнейшего ее перераспределения.

Важно отметить и то, что пока адепт занимается расслабленностью низа тела, он не должен заниматься активно внутренними техниками. Если же не заниматься, то надо адекватно развивать центр головы. Центр головы также расслабляется, как и низ живота, только в значении чистоты. То есть снимается напряжение центра головы, который будоражат различные мысли. Расслаблять живот и мозг можно с позиции концентрации, что тяжелей, но качественней, или с позиции дыхания. Но здесь может возникнуть привязка к вдоху и выдоху. Это легче и качественнее в начале практики, но затем придется столкнуться с проблемой зависимости действия от





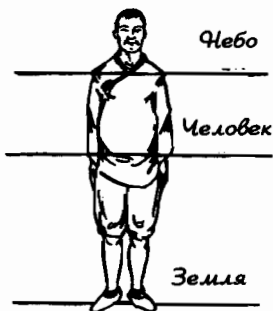
вдоха и выдоха. Занимаясь расслаблением живота и головы, то есть низу и верха, не следует расслаблять грудь. На нее не нужно обращать внимания, пусть она будет естественной. Дело в том, что в груди сконцентрированы души Йо. Концентрация душ Йо в груди вызвана особенностью строения организма.

В алхимии считается, что энергия, поступающая внутрь тела не чистая, если она сильнее энергии, вырабатываемой внутри. Так как на данном этапе энергия не вырабатывается направленно или вырабатывается мало и, тем более, не собирается, то Ци, поступающая в тело будоражит его день и ночь. Йо своему рождению мы имеем полость для сканирования злобредной ци, эта полость находится в груди. Если души Йо живут в согласии, то действия человека адекватны, если нет – он не контролирует процесс. Адекватность действий человека образуют души Хунь, расположенные в низу живота. Их можно также назвать душами трех уровней или трех плоскостей. Души Хунь формируют ритм человека, души Йо – действия. Количество душ определено силами, которые управляют ими, или с которыми они взаимодействуют. Это не значит, что семь душ больше, чем три. Все вместе они формируют душу человека, которая во время смерти покидает тело. Под душой челове-





ка подразумевается качество. Качество рожденное и приобретенное. То, что соответствует человеческой природе. В даосском понимании человек это тот, кто созидает, а созиданием ведаёт сердце. Сердце формирует энергию доброты и радости, которая естественно наполняет пространство. Когда доброта и радость выказаны, они неестественны. Но все же это отвлеченное понятие, и оно не может быть взято как отдельное. Поэтому здесь мы уровень человека можем воспринимать как знание, но не как действие. Если человек не занимается внутренней практикой, то формирование его души



исходит от действий, которые он совершил при жизни. Действия бывают разные и, зачастую, взаимоисключающие. Все это усиливает либо земляные души Йо либо небесные души Хунь, либо дух Мен, как выработанную человеко-небесную субстанцию.

Дух Мен – это то, что создает или может создать человек при жизни. Дух Мен – это то, что связывает жизнь с тем, что после жизни. Если человек умирает и не имеет при этом плотную субстанцию, то вся



его энергия со временем рассеивается в пространстве. Она может удерживаться 3 дня, 9, 40 дней, 1 год. Это связано с энергетическим воздействием макрокосмоса, который имеет свой ритм и свою силу. Одна душа человека может противостоять ей 3 дня, другая – год, третья может продолжить существовать и вселиться во вновь рожденного человека. Если душа не в состоянии удержать свою плотность, то энергия рассеивается, и можно говорить о действительной смерти. В принципе, достаточная плотность души возможна в двух случаях. Первый – когда при рождении сын или дочь получают собранную энергетическую структуру и при жизни ее не растрачивают. Вторым – при внутренней практике. Может быть и такое, что человек не занимается ничем, только растрачивает свою жизненную энергию, но при этом у него много чего есть, живет оно долго и после смерти может иметь более сильную энергетическую позицию по сравнению с тем, кто всю жизнь провел в практиках и медитации. Хотя это довольно редкий случай, но он возможен.

Конечно, тот, кто проходит в практике через четыре цикла, это 32 года для мужа и 28 лет для жены, обретает возможность контролировать свое энергетическое тело после смерти, то есть его сознание продолжает существо-





вать. Но это происходит в том случае, если практика выдержана в соответствии с законами. Основная качественная разница между практикующими и не практикующими заключается, конечно, не в том, что практикующий после смерти может думать, что ему делать. Это просто констатация, о которой не следует дискутировать, ибо каждый останется при своем. Даже если вы в это верите, это не дает вам качественных ощущений, а следовательно, подтверждений. А пока не будет подтверждений, сознание не согласится.

Разница в том, что практикующий, если достигнет состояния пути, измеряет свою жизнь внутренними переживаниями, несвойственными незанимающимся. И каждый день они усиливаются и изменяются. Но для этого нужно встать на путь, поэтому и говорится – “вставшему на путь – ворота открыты”.

Расслабляя живот, мы создаем для себя условия постепенного перераспределения энергетического пространства внутри и, соответственно, снаружи, а затем – изменения его. Расслабление внутреннего пространства тела достаточно долгий процесс. Его надо прекращать, когда плотность энергии будет достаточной, чтобы естественно удерживаться внутри тела. В данном случае говорится о создании нового





органа, который имеет название "бессмертный зародыш". Таким образом, даже уже работая на создание ингредиентов, мы не должны забывать о первоначальной подготовке. Это базовая техника для внутренней практики. Сначала подготовить, потом делать. Делая, продолжаем подготавливать.

После того, как адепт почувствовал, что значит расслабить живот, он приступает к расслаблению других частей тела и органов. Чего не следует делать, так это начинать работать с костями, для этого требуется специально подготовленная энергия. Экспериментировать с энергией вообще не стоит, особенно заниматься сложными преобразованиями, не постигнув начального.

Техника расслабления живота опирается на три принципа: положение тела, дыхание и концентрацию. Положение тела следует принимать правильное, то есть собранное, но удобное. Дыхание рассматривается не как физиологический процесс поступления воздуха, а как его энергетический продукт. Наши органы в теле расположены таким образом, что при нормальной их функциональной деятельности они излучают и потребляют энергию по спирали, если смотреть снизу или сверху, по которой движутся энергетические токи, проходя полный цикл за





сутки. Если смотреть сбоку или спереди, то все тело состоит из секторов, имеющих так же разную плотность. Эта плотность образует свечение, которое определенная часть людей видит. По этому свечению можно определить работу органов. Нормальная позиция цветов показывается, если человек не думает, но при желании можно посредством концентрации произвольно изменять цвета. Каждый из этих секторов образует ветвь, которая соединяется с ритмом или режимом либо органического плотного мира либо небесного. Отличие сектора небесного от земного, в первую очередь, чистота излучения и его плотность. Поэтому и говорится, что земляные – ветви, а небесные – столбы.

Небесные столбы обладают более тонкими энергиями по качеству, но по существу, они также пропитаны земляными ветвями, как земляные ветви небесными столбами. Образуется 120 узлов. Это время, которое, как считается, нужно адепту для достижения полной трансформации. Каждый узел разворачивается за 1 год, что составляет цикл движения Сатурна, по которому и соизмеряется небесноземляная связь. Так что если адепт использует законы неба и земли, вернее, в них находится, то от точки отсчета, когда он начал двигаться по Луне и Солнцу, до полной трансформации ему понадобится пе-





риод, равный 120 годам. И изменить этот порядок можно только при подключении уровня человека, закона, который может в два – три раза ускорить этот процесс, впрочем, как и оттянуть его на неопределенное время.

Когда адепт расслабляет полость, он подготавливает себя к работе с восемью секторами. Это то количество секторов, которое подвластно человеку. Перед тем, как начинать постоянно заниматься внутренней работой, лучше шесть месяцев провести в подготовке. Это очень незначительная часть времени, которая может обезопасить адепта от элемента спешки, который естественен, ввиду неурегулированных энергий, и который может привести к нежелательным последствиям. Высвобождение восьми секторов нижней части тела уже достаточно для того, чтобы вскрыть центр жизненных энергий, а это уже ощутимый результат. Когда центр вскрыт, адепт уже ощущает свою связь с четырьмя сторонами и четырьмя углами. В дальнейшем ему не придется искать свой центр тяжести, то думая, что он его нашел, то не веря, что он есть. Вообще, пытаться начинать практиковать с концентрацией на центре тяжести – путь в никуда. Только наличие контроля со стороны может способствовать необходимому результату. Если же такого контроля







нет, то это самообман и ненужное самовнушение. Стремление многих опереться на центр тяжести только подготавливает сознание к тому, что он есть, а к результату практически не приводит. Объясняется это очень просто. Вся система жизни построена таким образом, что энергия человека тратится на каждом шагу, побуждая сильнее и сильнее напрягаться всю энергетическую систему организма. В связи с этим энергия движется несбалансированно и центростремительно. Удержать какую-либо точку на теле, а тем более, в теле – это заставить, как минимум, сбалансированно работать центростремительные и центробежные силы, а как максимум – довести удержание предмета концентрацией до существования в естественной зоне. Состояние, когда ваше энергетическое поле работает без активного участия. При таком положении адепт вместо того, чтобы работать в необходимом режиме, пытается лишь остановить энергии, которые потоком двигаются куда угодно, только не туда, куда определяется работой. К тому же, центр тяжести, Дань-тянь, который определяется как основное условие достижения необходимых результатов, является не какой-нибудь там точкой, а целым узлом, железой, выполняющей функцию всего управления энергосистемой. Надо понять и принять сразу





– не меньше девяти лет необходимо адепту любого уровня, с любыми данными, чтобы создать только очаг, в котором будет пестоваться Даны-тянь. Даны-тянь невозможен без заботы восьми тигельных печей, которые должны выработать необходимые ингредиенты для создания подобной железы.

Так как каждый из восьми секторов включает в себя одну тигельную печь, то можно понять возможность периферийного подхода. Если бы это было не так, то миллионы пытающихся разобраться в себе путем различных внутренних практик и школ, давно бы показали миру, что такое настоящий центр. Прежде чем подойти к центру, адепт формирует восемь сфер, девятой является сам центр.



Центростремительная  
работа энергосистемы



Восемь  
сферических  
колец



Схема Даны-  
тяня

Адепт, овладевший центром, изменяет все поле своего существования. Он становится как бы сторонним наблюдателем, уходя все





далее и дальше от понятийного образа существования.

Итак, с одной стороны, наше тело образует конкретный анатомический узел, с другой стороны – существуют сектора и кольца, которые невозможно увидеть неподготовленному адепту. Правда, некоторую четкость можно приобрести только при нормальной работе энергии. Если нет, то энергия хаотически смешивается, образуя приливы и отливы, так ярко выражающиеся в смене и характере настроения. Основной показатель расслабленности – это чувство внутренней полости и органов. Одновременно с работой над удерживанием тела и его расслабленностью адепт начинает работать над наполнением сущностью, завершая формирование нижней триграммы образа Огня, выраженного гексаграммой Ли. Это первый порог качества, который будет развиваться достаточно медленно по отношению к желанию адепта. Но уже периодически возможны резкие усиления, дающие очень сильные ощущения. Не следует обращать на них внимание и считать, что вы приблизились к чему-то сверхъестественному. Это только демонстрация определенных свойств организма, которые со временем станут обычными. Причем, время это может растянуться на годы. Эпизо-





дические более сильные ощущения будут пропадать. Для адепта важно отметить их и не придавать им особого значения. Мало того, в такие моменты следует быть более собранным и не терять связи с действительностью. Если этого не делать, то адепта ожидают противоположные ощущения, за взлетом придет упадок. Система организма будет не в состоянии удерживать режим работы на высокой частоте, что выразится в резких перебоях. Причем самой большой опасностью этих перебоев является их длительность.

Если не занимающийся муж или жена могут менять свое настроение в течение дня по несколько раз и при этом отмечать данное положение, то у начинающих заниматься внутренними практиками этот период может быть более затяжным, от одной недели до трех месяцев. Обычно не дольше. Получается, что три месяца адепт находится в состоянии некой эйфории, это может быть вызвано разными причинами, которые аккумулировались в практике. Затем наступает перепад, спад. Так как это еще неестественное состояние организма, это период, когда рушатся все внутренние и внешние связи, в которых находился адепт. Несобранность и естественная безответственность за свое развитие может поставить под вопрос



вообще возможность дальнейшей практики. Так, адепт может заниматься день за днем 2,3,4 года, а затем все может рухнуть. Как правило, самые нестабильные первые три года. Все эти периоды на начальной стадии соотносимы с прохождением минного поля шириной в 8 м.

Уже то, что перепады состояния меняют свой черед, обуславливает изменение ритма существования. Для того чтобы переход был мягким или даже незаметным, делать надо все шаг за шагом, от постепенности до глубины проникновения. Очень хорошо в начале следить за временем, сколько тратится на занятия, чтобы с одной стороны они не были проходными, а с другой – чтобы не впадать в беспомощность. Процесс наполнения тела энергиями, ее сохранения и движения должен носить четко выраженный характер действия. Все звуки, видения, чрезмерные изменения, неконтролируемая вибрация, возбуждение должны пресекаться продолжением той работы, которая может контролироваться. Особенно следует следить за визуализацией, когда появляются различные образы. Если вы хотите смотреть мультики, лучше посмотрите видеокассету. Образы – это основные хищники и пожиратели вашей энергии, которые и так во время сна воздействуют на энергетическую структуру. Заниматься визуализационны-



*ми техниками пока не работает ваша ось, на которой держится ваше энергетическое поле, значит дырявить свою и так рваную энергоформу. Под наполнением сущностью на этапе становления понимается работы с определяемыми действиями, преобразующими и удерживающими энергию посредством слежения и концентрации. Все техники алхимии связаны. Одно порождает другое. Причем, каждый этап имеет свою продолжительность, которая определяется частотой энергии и ее связями. Отдельно взятые техники, а тем более работа с неопределенными внутренними преобразованиями в лучшем случае замедляет движение, в худшем – затягивает в другое направление. Поэтому и указывается на такое понятие, как "поинтить себя" и "определять техники по отношению к себе". Это основной принцип наполнения. Только в таком состоянии возможны истинные преобразования.*

*Конечно, когда мы говорим о накоплении, то основным транспортным средством является дыхание, которому отводится особая роль, а зачастую и главная. Но не следует форсировать и этот участок практики. Основным типом дыхания в даосской традиции является черепашье дыхание, то есть когда вдох это то же самое, что и выдох, когда инь и ян рождаются*





одновременно. Достижение этого типа дыхания возможно только при участии всего тела в дыхательном процессе. То есть, когда полностью пропитываешься Ци, которая движется посредством физического поршня – диафрагмы, энергетического – сознания и духовного – переработанной эссенции душ Хунь и Ло. Перед тем как начать практиковать диафрагмальное дыхание, нужно опять таки расслабить низ тела, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. Делать это можно и сразу, только усилия нужно выполнять незначительные, колебательные. Все равно, пока Ци, поступающая в наше тело не будет трансформироваться, любое действие – это выжимка энергии.

После того, как адепт занимает положение для практики, следует подготовить ту часть тела, над которой идет работа. В случае расслабления низа живота надо начинать с поясницы, она есть экватор, по которому с постоянным усилием движется энергия.





Не меняя положения ног и таза, вращаем тело влево и вправо по 10 раз. Глаза закрыты или удерживают постоянную линию. Обратить внимание на то, чтобы взгляд не привязывался к внешним предметам, а удерживал точку перед собой, так поле не будет теряться и усилит воздействие на поясницу и область живота.



Удерживаемое поле



Потерянное поле

Расслабление живота – это внутренняя разборка тела, которую необходимо совершить, чтобы потом тело собрать. Естественно будет придать и физическое усилие данной работе, как наиболее привычное. Но следует при этом дать определение данным действиям. Дело в том, что многие упражнения, техники, приемы мы и так вроде делаем, и они нам знакомы. И когда мы встречаемся с подобными, мы не воспринимаем их, считая что и так знаем. Но действия, которым не придается значения,





теряются в законе памяти, а это значит, что они не связывают энергетическое тело. Поэтому и говорится, что сто движений, не имеющих внутреннего смысла не стоят одного обдуманного. Принимая решение куда идти, мы переносим свое тело посредством физического движения. Так же, подумав, что нам куда-то надо пойти, мы посылаем туда свою энергию. Пускай незначительную, ввиду слабой концентрации, но свою. Так что наша энергия, энергетическое тело, может так же перемещаться в пространстве. Разница только в том, что мы одно осязаем, а другое – нет.

Пока наше тело не будет плотным и самостоятельным, оно будет теряться, хотя все равно элемент движения присутствует. Так и делая упражнения без знания и понимания, мы теряем его связь с тем, для чего оно делается. В таком случае трудозатрат в тысячу раз больше, чем при концентрированном подходе. Но это еще ничего, многие умудряются разговаривать и совершать еще множество других отвлекающих действий во время занятий. Такое неуважение к своей энергии не только не улучшает, но даже уничтожает природную изначальную энергию. А так как они не помнят, что они делают в данной позиции, ввиду заданной механичности и неучастия в процессе (имеется в виду отсут-



стве осознанного участия), то они и не могут проследить то ухудшение, которое порождается подобными занятиями. Мало того, создается иллюзия хорошего состояния и настроения, вызванного тем, что сжигается грубая энергия, которой заполняется человек в течение дня, недели, но не замечается, что сжигается в два раза больше положительной, качественной энергии. Все это приводит к кратковременному улучшению и глубокому внутреннему кризису. Его глубина может распространяться на очень длительное время, но рано или поздно она даст о себе знать. Тогда своей энергии будет недостаточно для того, чтобы сжигать ненужную, то есть ту, которая парализует нормальную деятельность организма, и наступает поражение какого-либо участка.

Конечно, если сравнивать подвижного человека и мало двигающегося, то надо сказать, что лучше постоянно участвовать в самоочищении, чем наполняться патогенной энергией. Но много двигающийся в естественном режиме человек живет более сбалансированно и постоянно, чем тот, кто бежит непонятно от чего и непонятно куда. Это проблема миллионеров, тех, кто стал жертвой времени и скорости, кто вынужден подчиняться, и это есть закон неба и земли.





Даосы не разделяют энергии на нужную и ненужную, и та и другая участвуют в трансформации, которой надо управлять. Так, каждое действие, каждое движение наполняется всем, чему оно соответствует, и это называется наполнением сущностью. Можно задать вопрос – ну что же, если каждое движение даосов столь полное и качественное, почему же результат достигается гораздо дольше, чем у тех, кто занимается физическими практиками? Ответ здесь прост, дело в ритме, которым руководствуются те, кто практикует внутреннюю алхимию. И в желании, которое движет физическим усилием, что при высоких достижениях становится также элементом энергии и концентрации. Если бы результатом алхимического преобразования стало “быстрее, выше, сильнее”, то наверное равных бы практикующим не было, но это очень незначительная часть проявлений возможностей, если, конечно, эти слова понимать буквально. Если подходить к этому вопросу с позиций знания, то для того, чтобы проявить, скажем, нечеловеческие физические возможности, следует знать не как развить физическую силу, а как ее собрать, для чего существует много практик. Если правильно используются законы, то одним на это понадобится 1 год, другим – 5, а третьим и жизни не хватит. Но когда в корот-



ком ритме собираются эти силы, то нарушается развитие тонких энергий, а как следствие, и духовных сил, что с позиции даосов приводит к деградации. Впрочем, мы это и наблюдаем. Сложно здесь, конечно обобщать, но принято все же, что каждый последующий год сильнее предыдущего, то есть качественнее. А когда человек путем сомнительных практик доводит свое физическое и энергетическое состояние до максимума в 40 лет, а затем начинает скатываться вниз, то о какой жизни можно говорить? Сначала 40 лет мчишься непонятно куда и непонятно зачем, а потом пытаешься внушить себе, что все хорошо и нормально, теряя каждый день жизненность. Даосы покидают свое тело на вершине своих энергетических, физических и, что самое важное, духовных возможностей, если, конечно, не трансформируют и свое тело.

Духовная же сторона может развиваться только пока развивается энергия. Это горючее высшей человеческой мощи. А если же к 40 годам энергии сожжено столько, что ее остается только для поддержания присутствия на этой земле, или она заблокирована патогенными энергиями, то дальнейшее существования напоминает всего лишь шар, который продолжает катиться, но под уклон. Это общая тенденция времени. Частная выражена качеством





индивидуальных сил, проявляющихся в нашем присутствии здесь, на земле.

Так что, безусловность нашего физического участия в процессе уже обусловлена нашим физическим телом, а вот качество должно быть обусловлено сознанием. Не надо говорить о важности физического, энергетического, духовного развития. Одно без другого ущербно, и все это закладывается в любых действиях.

Разборка тела необходима для расчистки завалов, если таковые образовались. Но здесь тоже не следует переусердствовать, разбираясь, собирайся. Разборка основывается на двух энергетических принципах – скручивания и раскручивания, сжатия и растяжения.



Растяжение за счет рук вправо – влево, вверх – вниз, по диагонали.

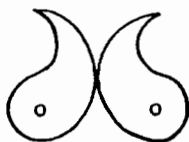
Подготавливая свой живот к работе, следует его разбирать и внешне, и внутренне. Внутренне – связано с концентрацией, сознанием, внешне – с движением тела. Разборка низа живо-





та должна идти по 8 направлениям. Если движемся на юг, то помним о севере, если на восток – то о западе. Поработав с передом, работай с задом, поработав с левым боком, работай с правым. Движения не следует делать резко или зажато. Если руками воздействуем на живот, руки должны быть расслаблены, чтобы энергия свободно собиралась. на начальном этапе не забывать о значении действия, чтобы приучить энергию концентрироваться в зоне действия.

У мужа передняя часть живота иньская, то есть собирательная, связующая. У жены – наоборот. Следовательно первоосновой для мужа является передняя часть, для жены – задняя.



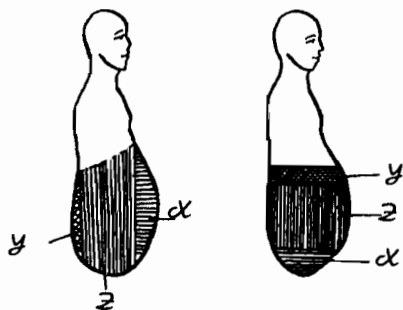
Основа жены

Основа мужа

Расслабляя низ позвоночника, заднюю часть тела, жена снимает нагрузку на железы внутренней секреции, расположенные внизу тела. Муже также следует подготавливать себя пропорционально, иначе возникает увеличение живота за слишком короткое время, а это создает нагрузку на крестцовый отдел.

Нижняя часть тела – это зона первого киноварного поля.



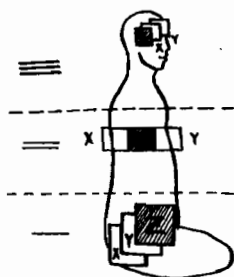


Зона  $\text{З}$ , или зона человека – это естественное энергетическое пространство, которым обладает адепт, зона  $\text{Х}$  и зона  $\text{У}$  развиваются во время алхимического процесса. Зона  $\text{Х}$  – это контролируемые грубые энергии, зона  $\text{У}$  – контролируемые тонкие. Вертикальное и горизонтальное их расположение обуславливается качеством практик, которые задают токи движения энергии. Каждая энергия имеет свое значение и свою нишу, которая заполняется в соответствии с секторами. На более высоких ступенях эти токи могут соединяться, замыкаться и размыкаться. Очень легко это проследить при замыкании пальцев, которые являются небесным переключателем в теле человека. Но все эти замыкания имеют значение, когда энергия имеет возвращенную силу и качество. Тело такого адепта напоминает пианино, на котором он сам и играет. Такой адепт, замыкая,



может усилить или парализовать энергию не только у себя, но и у любого другого, конечно, если он практикует подобную технику.

Зона  $\mathcal{Z}$  является важной на подготовительном этапе. С помощью этой энергии и создается контролируемо работающее киноварное поле. Когда образуются зоны  $\mathcal{Y}$  и  $\mathcal{X}$ , то значение  $\mathcal{Z}$  постепенно уравнивается со всеми другими энергиями. Зона  $\mathcal{Z}$  имеет



три источника питания и управления. Один располагается в голове и связан с духом Шен, второй – в груди, связан с душами Жо, третий – в животе, связан с душами Хунь. Эта энергия является базовой для человека, если он решил сойти с места. Даже если у адепта преобладают энергии  $\mathcal{X}$  и энергии  $\mathcal{Y}$ , решающим звеном и началом все равно должна стать зона  $\mathcal{Z}$ , если, конечно, проходить через осмысленное развитие. На начальном этапе одна из зон, нижняя, средняя или верхняя, является побудителем человека к началу практики. Если адепт опирается на сознание, то ему надо либо знать, что, зачем и почему, либо он принимает решение на основе факторов чувствования, неосмысленного видения, или анализа. Самая уяз-







вилая позиция из этих трех, когда адепт принимает решение, основываясь на знаниях. Такие знания очень скользкие, они могут стать ловушками для адепта. Знания без истинного вскрытия не могут дать всей картины понимания. Если адепт опирается на ощущения, веру, пускай даже ему непонятную, это более сильный ход для сознания, особенно тренированного. Но здесь важно не увернуть в ожидании чего-то. В этом случае адепту нужно постараться прийти к понятию ответственности, в первую очередь, перед самим собой. Когда адепт занимается три-пять лет – он в поиске, но когда восемь, десять лет – он должен уметь принимать решения и отвечать за них. В принципе, восемь-десять лет – небольшой срок. Если бы он начинался тогда, когда нужно, то даже, можно сказать, маленький. Как бы мы не хотели, раньше упорядочить энергии и направить их туда, куда нужно, нельзя.

Этот тип людей, для которого работа сознания ограничена или даже отсутствует вообще, может начать заниматься по воздействию обстоятельств, в которых эти люди находятся. Но заниматься они будут при условии достаточно сильного воздействия. Вообще, работа мозга является камнем преткновения не только для тех, кто не встал на путь, но и для достаточно продвинутых адептов. Что важнее – уви-



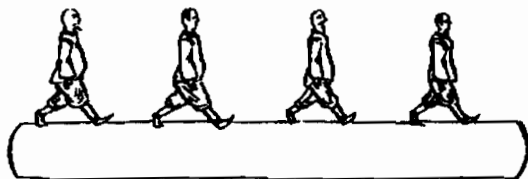
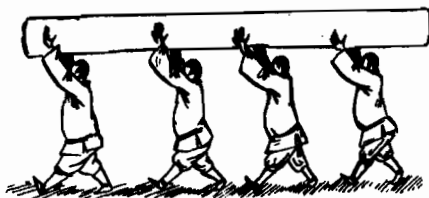
деть, а потом познать, или познать, а потом увидеть? Внутренняя практика подразумевает под собой знания внутри. Внешняя – знания вовне. Внутреннее – это то, что не каждому видно. Внешнее – то, что не каждому дано. Но если встать на путь адепта, подвергающегося действия анализу, то это равносильно тому, чтобы вспахать поле для одного зерна, хотя шанс гораздо выше, чем возможность прорастания зерна непонятно где и как. Противопоставляя внутреннюю практику внешнему, мы обрекаем себя на одиночество.

Внешнее сегодня сильнее внутреннего, количество сильнее качества, и для того, чтобы жить в болоте, надо уметь не только плавать. Сомнительная радость – утонуть в чистой воде вместо мутной лужи. Человечество на сегодняшний день проигрывает внутреннему очень во многом. Все институты человеческой жизни работают совсем в другой плоскости. Человеку определены внешние ориентиры и внутренние. Любой шаг в сторону даже не подвергается анализу, а если и подвергается, то анализа гораздо меньше, чем реакций, порой таких же неадекватных, как и сами действия. Основные знания и практики религиозных течений и направлений недоступны массам. Многие канонические истины атрофированы или трактуются как удоб-





но. А самое главное, что задается опора вовне. Что если что-то и сделается, то это должен сделать кто-то. Человека обучают знать, но его не обучают осознавать и ощущать. Тех же, кто умеет это делать, отучают. Любое изменение вовне имеет свою последовательность, связь и опору. Это хорошо прослеживается внешне, но теряется внутренне.



Одни что-то постоянно удерживают, другие что-то тащат, третьи куда-то по чему-то или по кому-то идут. Если не задумываться, то



получается весьма стройная картина, а если задуматься, то что делать? Можно выскочить из строя и тыкать пальцем другим, мол, не туда идете, не то делаете, и собрать группу, которая будет так же тыкать пальцем и высказывать свое недовольство, пока не появится новая группа, которой не понравятся те, кто кричат, и которая примет действия. Какой же выход?

А выход состоит в том, что это вход. Энергии земли и неба имеют свои особенности, и это еще не все силы, влияющие на наше существование. Древние нам на это указывали, потому что они это видели, они обладали таким качеством, мы – нет. Поэтому для нас это все сказочки и мифы. И, что самое интересное, это именно так. Можно говорить о сверхсилах, иноземных существах, потустороннем мире, параллельных мирах. Но это все пыль, пустота для разжигания положительных реакций у одних и отрицательных у других. Мы есть частота, энергетическая частота мирового пространства, которая занимает свою нишу и выполняет свою функцию. И в дела другие нам пока соваться не дано.

Мы действительно проживаем свою реальную жизнь, хотя и с постоянным воздействием, но опирающуюся на наши же основные энергии. И пока мы не выйдем за свою орбиту, другое





нас не должно волновать. Оно вне нас. Если кому-то удастся что-то увидеть и зайти за эту черту, поведать о том, что там есть, это не является жизненным для основного человеческого слоя, потому что он развивается так, чтобы умереть. А если кто-то и пытается зайти за черту, то попытка еще ничего не значит, кроме положительного самовыгорания. Вот для этого пожалуй и нужен анализ. Так что, пока мы не готовы, у нас нет ничего впереди, у нас все сзади.

Многие, начав заниматься пытаются развязаться с окружающим миром. Но он достаточно силен и агрессивен. Лучше уважать силу хищника, чем ее бояться. От положения для медитации до самой медитации 10 верст езды. Только ежедневные практика и действие побудят намерение, которое еще сильнее укрепит практику и действие. Нам нужно сознание, чтобы понять – подготовь себя, прежде чем начать, и не начинай неподготовленным. Конечно, если ты не понимаешь качество, значение, к примеру, кармических узлов, почему они, зачем, где и как, то развязывай. Но это будет паутина, в которой можно запутаться. Все эти названия, направления являются условиями игры, а не самой игрой. Если их воспринимать на уровне знания, то это не много. Если на уровне мышления – это больше. На уровне анализа – еще больше.





*Собственно, мышление и анализ – это порождающие цепи. Мышление – как способность оперировать информацией, анализ – обрабатывать ее. Если взять одну из основных позиций “не ум”, то это знание, выведение себя на такое качество – анализ, принятие его и непринятие – мышление. Деструктивная функция мозга очевидна во внутреннем процессе, но понятие этого, а также анализ – почему и как – делает работу мозга конструктивной. Но при одной условии, если работа мозга будет соответствовать взращиванию внутреннего огня, а это возможно при условии одного к трем. То есть, на 10 минут думания – 30 минут недумания в виде, определяемом практикой. Обычно, это концентрированные статические и динамические техники.*

*Это соответствие определено природой, которая распределяет энергии в организме так, что для того, чтобы добиться результата, нужно правильно распределить энергии на начальном пути. Образование первого киноварного поля и работу мозга питает одна и та же изначальная энергия, пока не будут созданы необходимые ингредиенты, способные компенсировать затраты первичной энергии. Если этой энергии будет уходить больше на мыслительные процессы, то нельзя будет собрать необходимый узел, удерживающий работу поля. Наша задача – позво-*



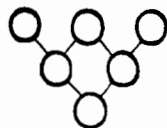
лить деянию верха уступить деянию низа, если, конечно, мы выбрали движение своего развития с низу вверх, так, как растет все живое, как определено природой. Если развитие происходит в социуме, то наш мозг ежедневно подвергается воздействию огромного информационного поля. И нам потребуется удерживать не только внутреннее, но и внешнее развитие. Именно удерживать, а не отказываться. Если мы родились в определенной среде, то самое сильное для нас решение, это начать там, где мы есть, а не искать место, где можно.

В том, что мы не можем начать, виноваты мы сами. С одной стороны ищем причины, а с другой – опережаем свои возможности. Мало того, что наш мозг находится под постоянным воздействием информационного поля неба, с которым постоянно взаимодействует гипоталамус, информационного поля земли, с которым, взаимодействует поджелудочная железа, мы еще и сами пытаемся выработать информационную базу. И это не говоря о работе других желез, которые завязаны с прежним и последующим небом. Тринадцать информационных полей разной активности и силы взаимодействуют с нами. И в общем, наша жизнь сводится не к развитию, и даже не к взаимодействию с данными полями, а к защите от одних посредством других.





Логическое обоснование предмета, когда один порождает два, может быть понятно только при действии одного. То есть, если понятно одно, то понятно и то, что из него что-то вытекает, или, скажем, может быть понятно. Но насколько понятно это одно, настолько можно понять два. Но одно – это одно, а два – это уже два, и чем больше мы будем удаляться от одного, тем больше у нас будет – 2, 3.....5. Так и мы, либо имеем что-то одно, что удерживает и порождает все, либо нам придется постоянно ухватываться то за два, то за три. Так и внутренняя практика – это одно, состоящее из множества. И все, что нам предстоит делать – это двигаться к этому одному.



Углубляться надо в себя, а не в противоположном направлении. Все, что нас окружает – данность, которая создана, отчасти, нашими руками. Даже если мы не определяли действие и не задавали ему качество, заложенное в понятии концентрации, наше тело участвовало в этом. Для нас человеческий уровень это тот, который мы понимаем, причем в пределах знаний, с которыми живем. С позиции законов внутренней алхимии очень мало людей проживают жизнь в законах человека. Закон человека – это определенный тип энергий, который могут со-







держат населяющие планету люди. Это наше единственное преимущество перед всем макрокосмосом. Только мы можем развить такое качество энергий, которое недоступно другому пространству. Нужно это делать, или не нужно – другой вопрос. Но это единственная возможность изменить судьбу, изменить карму. Именно эта энергия развила качество знания и возможность его применения в обществе под названием "цивилизованное". Но эта энергия была использована пассивно, то есть, без учета закона и знаний, что довело человечество до грани связи с неорганическим пространством, которое его прихлопнет, если так будет продолжаться.

Из-за того, что человечество не осознало свою энергетическую особенность, оно не включило в процесс активные формы человеческой энергии, что могло бы привести к более плотному формированию человеческого общества. И тогда бы мы не занимались следствием, а жили бы в причинах. Но так как наш мозг был неразвит для того, чтобы суметь противопоставить себя тем энергиям, которые движут человеческим развитием, то этого и не могло быть. Тогда можно было дойти, только более сильной стороной, "не умом", надеянцем. Сейчас концепция "не ум" сначала должна быть понята, затем надо научиться ею пользоваться, а уж после – действо-



вать. Тогда мы перестанем быть агрегатами для переселения душ. Сейчас время такое, что мы не готовы понять, воспринять принципы, нам нужно обоснование. Даже демонстрация каких-либо возможностей не уйдет дальше шоу, ибо готовности к действию нет, нет и понятия. Идея "покажи, и тогда я поверю" ложна. Поверить во что? В то, что что-то есть, или в действия, демонстрирующие нечто?

Внутренняя практика стоит за порогом обычного восприятия. Наши возможности ограничены нашим взглядом на мир и его пониманием. Концепция нашего существования настолько зависима, что вся энергия уходит на удержания себя в состоянии существования.

Мы разделили мир на нужное и ненужное. За одним бежим, от другого убегаем. Чи одно растение не пустит корни, если его переставлять с места на место. Да, мы не можем иметь нормального обоснования внутренних превращений, так как они уходят за это понятие, но мы не имеем нормального обоснования и нашего физического существования. есть только констатация фактов. Мы научились переставлять стулья, но мы не научились работать с направлением. Мы научились определять действия людей и давать им оценку. По какому критерию? Мы говорим кому-либо расслабить ногу,





он трясет ею, считая, что он ее расслабляет. Но это не расслабление, это замена одного действия другим. Его можно назвать как угодно, но расслабления в нем меньше, чем напряжения. Потому что вещи надо рассматривать в соответствии с законами времени, места и ритма. Вся эта часть сводится к трем основополагающим принципам – положение, расслабление, наполнение – которые дают импульс следующему принципу – движению. Именно движению, наполненному изнутри и регулируемому.





## Мощь великого.

### Да-Чжун



Все́му есть свое время. Всегда есть время начинать, даже если присутствует необходимая мощь. Но никогда мощь не станет великой, если не видеть в ней постоянно начала чего-то нового.

Мощь великого – это, в первую очередь, готовность к применению, а не само применение. Оформление реальности внутреннего проявления лежит в возможностях внутреннего строения. Внутреннее строение Да-Чжун совершенно, но ему противостоит гром, способный разметать все созданное. Соотношение материи и духа требует проявления своей истинности. Но какими бы сильным не было внутреннее качество, если на него полагаться безраздельно, оно потеряет свою силу. Хотя здесь и вырисовывается достаточная опора, в последовательности небес это может привести к краху. Развивая свои сильные качества, можно упустить момент, связанный с тем, когда и где они должны быть применены. Данная несоразмерность может заставить набранную силу действовать, нарушая порядки и устой внешнего, что





часто и бывает в начале пути или в тот период, когда не обращается внимания на силу. Но, помимо имеющейся силы внутри, имеется сила вовне, которая может развиваться в согласии с творческим началом или против него.

Внешняя форма, так же как и внутренняя, имеет свое направление и усилие. От согласования усилий внешнего и внутреннего зависит проявление мощи. Данная гексаграмма и указывает на возможность направления действий, которые не согласуются при переходе с внутреннего на внешнее или наоборот, на что указывают третья и четвертая черты Да-Чжуан. Образ переходящего, выраженный в данной форме, несет качество деяния, которое следует направлять на целостность, а не разобщенность. Какое бы природное начало не предлагалось человеку, это лишь условия взаимодействия, постижения обратного. Возможность войти в равные права с небом и землей всегда будет оставаться возможностью, пока не образуется безусловное единение. Внутренняя основа либо наполняет сердце, либо его истощает, в этом ее и мощь. Пространство неба и земли также ограничено, как и пространство человека. Разница существует лишь в ограничениях. Небо, земля, человек имеют сердце, и реальность их познания и есть суть практикующего. Познать реальность –



значит познать мощь. Но реальность изменчива вне зависимости от своей силы. Даже имея совершенную силу, она закладывает начало пути, но не сам путь. Определение действий неба и земли – это вмешательство во внутренние дела Вселенной, хотя они, собственно, и создали условия для различных действий человека. Может ли человек заключать в себе чисто небесные принципы или чисто земляные? Если может, то зачем он нужен, если небо и земля и есть проявления этих принципов? Значит, есть что-то, что создает определенную позицию человека. Эта позиция может быть выражена только в одном значении – значении пути, как средства реализации своих принципов.

### Ось Чжень.

В каждой женщине и каждом мужчине есть нечто, имеющее больше сил и качеств, чем все остальное. Вскрыть свой драгоценный сосуд – значит наполнить себя изначальным светом, дать возможность проявить себя, свою индивидуальную природу син. С момента рождения человек попадает в выстроенную систему существования, которая не всегда дает ему возможность раскрытия своего собственного истинного Я. Четипичное, неестественное действие





может дать возможность совершенно случайно и очень быстро вскрыть качества, о которых адепт и не подозревает. Таковую функцию и выполняет ось Чжень. Она сталкивает адепта с установившимся качеством поведения, либо давая ему возможность посмотреть на себя со стороны, либо давая сосудам возможность раскрыться. Именно скрытая, не выявленная энергетическая связь сосуда может иметь совсем неожиданное для человека проявление. Лучше, конечно, самому попытаться вскрыть эту невидимую зависимость или связь, дабы не дать ей возможности проявиться в неконтролируемой ситуации. Данное положение вещей в достаточной степени обусловлено материальным началом. Это начало определяет всю связь с энергетической основой внутри и связь энергетической структуры снаружи.

Ось Чжень помогает вскрыть несовершенство законов, в сеть которых попадает человек, и это может стать подобным лучу света в темном царстве. Но следует учесть, что тот, кто не опирается на законы неба и земли, творит произвол. Таковой же произвол по отношению к нему может произойти и со стороны "мощи великого", которая как гром среди ясного неба проявится в неподготовленной среде. Но для того, чтобы что-либо упорядочивать, возмож-





но и необходима некая встряска. Предопределить исход этих событий можно только посредством знаний, знаний о местах, где зарождается внутреннее; и действий согласно принципам.

Все, с чем сталкивается адепт – возможность пробудить сердце Фа-синь, но для того, чтобы овладеть действием сао-синь потребуется стойкость, которая и приведет адепта к ощущению результата гань-го. Здесь же – возможность и получение внезапного просветления юань-дунь, которое наполняет иным смыслом все существование. И хотя такое “внезапное” и открывает доселе невидимые и неосязаемые возможности, все равно, потребуются определенные действия, которые нисколько не будут легче, чем при нахождении в неведении. Оси Чжень соответствует 7-ой чудесный меридиан Инь-вэй-май. Действия оси направлены на сосуды тела.

### Сосуды человеческого тела.

Человеческий организм является сложной структурой, состоящей из различных сосудов. Эти сосуды образуют триединую спираль, состоящую из тонких, средних и грубых энергий.

При энергетических структуры тела:

1. Тонкого тела – располагается вне физического тела.







2. Грубого тела – определяющий форму человека, его плоть.

3. Образующего тела – энергия, которая движется внутри сосуда грубого тела, определяемая жизненной сущностью.

Первые две структуры относятся к законам прежнего неба, третья – к последующему. Разделение этих сосудов условное, так как они взаимопроникают друг в друга и являются звеньями одной цепи, которая формирует их, управляет ими, связывает и образует условия их существования. Формирование идет за счет тонкой энергии, имеющейся у человека и которую он может развивать посредством алхимического процесса. Формирующую энергию в физическом теле человека движут заднесерединный и переднесерединный канал, являясь осями тонкой энергии.



Формирующую энергию в энергетическом теле человека определяет энергия цзин. Формирующую энергию в духе человека определяют три души

По и семь душ Хунь.

Все эти формирующие энергию сосуды переплетаются между собой в центре головы, горла, сердца, пупке и половых органах. Они ориентированы по четырем сторонам света, в со-





ответствии с восприятием сезонных изменений. Ориентация сосудов происходит в горизонтальном направлении. То есть, они воспринимают энергетические изменения природы определенно ориентированно.

Эта энергия постоянно поступает в организм, оказывая влияние сначала на сосуды тонкого тела, а затем, в зависимости от движения энергии в теле, – на сосуды грубого тела. Смешиваясь с жизненной энергией сосуда образующего тела, она поднимается вверх и опускается вниз, образуя спиральные токи. Спиральные токи образуют 50 постоянно вращающихся колец или лепестков, которые в разное время суток имеют разную активность. Активность эта прибывает по янским центрам и меридианам, а убывает – по иньским. Выраженных промежутков или секторов, по которым движется спиралеобразно энергия – десять. Они образуют систему десяти небесных столбов, то есть систему, ориентированную на небо. Энергия, движущаяся вправо, влево, вперед, назад ориентирована на земле, и подчиняется двенадцати земляным ветвям, или секторам, которые образуют сосуды грубого тела. Образуют, в данном случае, как условие, посредством которого происходят определенные изменения.



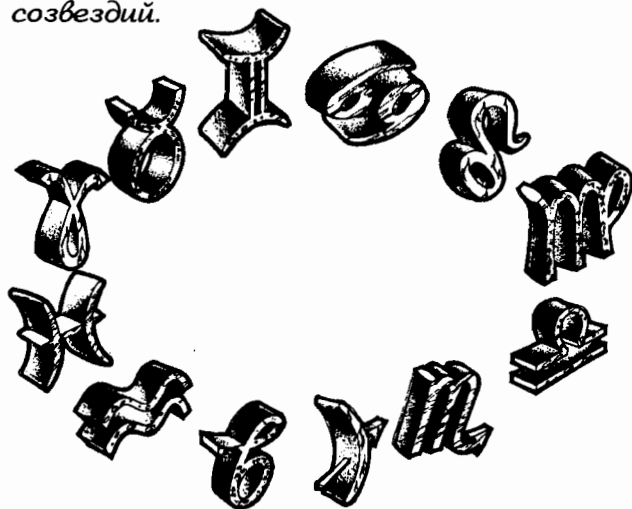
*Первопричинность действий и движений заложена в центрах сосудов, которые связаны друг с другом. Но так как эта связь не активная, то все изменения происходят за счет периферии. Сами центры остаются неизменными. В процессе алхимии адепт вскрывает центры центров, что помогает ему вскрыть природу своей структуры. И для этого ему нужно овладеть сосудами образующего тела.*

*То, что все сосуды что-то образуют и формируют – ясно. Не ясно только, что это можно вскрыть, поняв, чем управляет каждый сосуд. В особенности, какое влияние он оказывает на шесть органов восприятия. Тогда и можно увидеть связи, которые свойственны конкретному человеку. Эти связи и есть основа жизни. И опять таки, возвращаясь обратно, они формируют все наши действия и скрывают наши возможности.*

*Сосуд тонкого тела состоит из сети энергетических сосудов, которые являются сгустками, принимающими энергию от тела или наоборот, направляющими. Но направлять энергию они могут лишь в том случае, если сосуды грубого тела находятся не в сжатом или выжатом состоянии. Если они попросту расслаблены, то тогда они могут наполняться энергией от сосудов тонкого тела. Сосуды грубого тела*



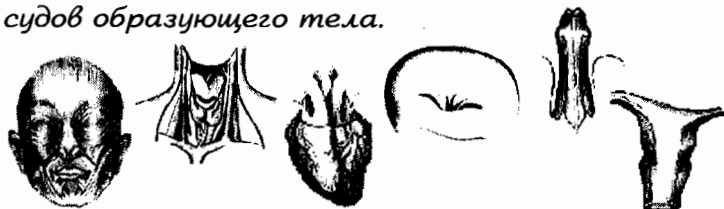
образуют все физиологические органы и системы человека. Сосуды образующего тела это цепи, звенья между сосудами тонкого и грубого тела и звенья внутри этих сосудов. Сосуд тонкого тела имеет образования, которые подчиняются грубому телу и с ним непосредственно взаимодействуют. Это сгустки, их двенадцать. Они имеют форму, напоминающую знаки зодиакальных созвездий.



Вместе с самыми грубыми сосудами они образуют центры, по которым движутся энергии в шести направлениях. Каждый центр имеет 24 ответвления или вихря, которые формируются всей энергетической природой человека. В принципе, эти вихри находятся во всех де-



сяти участках, но фактически они развиты и работают в голове, горле, сердце, пупке и половых органах, которые и являются центрами сосудов образующего тела.



Основной из них — пупок. Но для того, чтобы пупок действительно выполнял заложенную в нем функцию, он должен правильно питаться энергией. Именно на это и ориентирована внешняя алхимия. Эти пять сосудов вмещают в себя работу всей внешней и внутренней энергосистемы адепта. В человеческом теле нет ничего не нужного, и все выполняет свою функцию. Каждое отверстие или изгиб изменяет поток энергии, движущейся внутри и выходящей наружу. Когда энергия начинает чувствоваться, тому придается достаточно серьезное значение. Но движение энергии и ощущение ее в теле еще не означает, что сосуды раскрыты и разжаты, а следовательно, нет условий для формирования цзин. Занимаясь различного рода энергетическими преобразованиями, следует одновременно расслаблять, а затем и развивать все сосуды тела. Это сложная и длительная работа, но основные



организующие сосуды нужно подготавливать. Когда они подготовлены, их заполняют энергией, которую преобразовывают во внутренней алхимии. К тому же, раскрытие сосудов – это взаимоусиливающий момент. Так как каждый сосуд либо содержит энергию цзин, либо является ручьем, посредством которого эта энергия течет, то, расслабляя и раскрывая сосуды, адент одновременно усиливает внутренние преобразования.

#### Восемь сосудов:



Сосуд легкого



Сосуд сердца



Сосуд печени



Сосуд желудка



Сосуд почки



Сосуд селезенки



Сосуд колена



Сосуд локтя



Сосуд сердца образует сеть или структуру, состоящую из восьмисекционной основы. То есть, он кратен восьми. В процессе алхимии количество звеньев увеличивается, но каждое звено оживает и начинает играть определенную роль только тогда, когда будут действовать другие семь. Таким образом, структура одного порядка может быть состоящей из восьми звеньев, дуальная – из шестнадцати, троичная – из двадцати четырех и т.д. вплоть до восьмеричной, состоящей из шестидесяти четырех звеньев. Это предел человеческого развития.

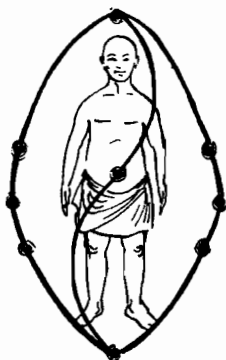
Вертикальную ось этой структуры формируют колени – локти. Горизонтальную – сосуд легких, печени, желудка, почек, селезенки. Центром является сам сосуд сердца. И хотя, в перспективе, адепт может вскрыть все 64 сосуда, но в условиях алхимии не только не нужно этого делать, но даже вредно. Так как эти сосуды потребуют заполнения, энергии может не хватить для организации дальнейшего роста, и все усилия направятся на поддержание сосудов. Это очень сильный человеческий уровень развития, но с позиции небесного пути, он не имеет продолжения. Максимальная возможность силы сердечного сосуда сводится к 24-звеньевой структуре, которая формирует печи и сама одновременно формируется. Таким образом, тигель-





ные печи формирует сосуд сердца с его 24-мя сосудами. Восемь из этих сосудов являются внутренними, которые связаны с плотными и полыми органами. Восемь – внешние, связанные с центрами вне тела и восемью центрами слияния внутри тела.

*Восемь внешних центров слияния:*



Располагаются восемь внешних центров следующим образом: верхний – на одну ладонь выше головы, нижний на одну стопу ниже стоп. Они образуют ось сосуда тонкого тела. Восемь внешних сосудов слияния называются “сосудами восьми сущностей”, так как они подвижны. Для того чтобы получить необходимый результат от взаимодействий с сосудами восьми сущностей, а этот результат связан с нефизическим перемещением физического тела, центры этих сосудов надо выставить на определен-







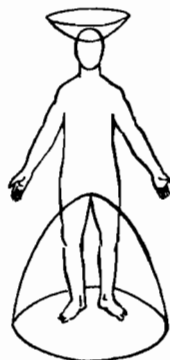
ные расстояния. Нижний – ниже стопы на стопу, последующий – на расстояние бедра, дальше – на расстояние локтя и кисти, и сосуд, располагающийся на уровне локтей – расстояние локоть. Все внешние сосуды играют роль, собирающую и разбирающую тело. В момент рождения они имеют сферу, которая затем день ото дня теряет не только свою силу, но и конфигурацию. В алхимическом периоде достижение нормальной работы данной сферы может быть не раньше 49 лет, если идти по малому алхимическому процессу. Или 64 года, если идти по большому алхимическому процессу. Разница между ними формируется исключительно прежним небом и не может быть изменена адептом. Адепт может ее обойти, то есть, исключить возможность достижения данного состояния на определенном этапе и добиться всех сверхсостояний одновременно.

В зависимости от того, когда адепт начинает практиковать алхимию, имеется в виду возраст, он имеет определенную конфигурацию сосуда восьми сущностей. Эта конфигурация вообще может потерять форму, за счет направления энергетических усилий на железы внешней и внутренней секреции. Особенно это касается верхнего и нижнего сосудов. Верхний перемещается в центр головы, имеется в виду, в





первую очередь, его значение. Нижний – в половые органы. Таким образом, деформируется вся структура. Причем, их перемещение несколько не усиливает функции тела, а наоборот. Они образуют воронки, в которых муссируется разного вида энергия.



Третья группа восьми сосудов сердца очень специфична и зависит от всех параметров адепта. Она не имеет конкретной позиции, кроме того, что связана с сердцем. Четыре из них связаны с конечностями рук и ног, а другие четыре должны быть приложены к верху и низу, то есть, две к голове, две к низу тела.

Десять сосудов головы:

1. Сосуд мозга.
2. Лобная кость.
3. Височная кость.
4. Сосуд носа.
5. Сосуд рта.
6. Сосуд зубов.
7. Зрительный сосуд.
8. Межбровный сосуд.
9. Ушной сосуд.
10. Скуловые сосуды.





Сосуды головы образуют токи энергий, питаая Чиван Тун (здесь илмеется в виду центр головы), и одновременно питааясь от него, так как Чиван Тун соединен с сосудом тонкого тела. Основная работа со структурой головы начинается при вскрытии третьего киноварного поля. Это значит, что первое и второе вскрыты.

Вскрытие работы третьего киноварного поля, а тем более, работы в нем невозможно объяснить по причине того, что работа основана на уже созданной пиллюле и на вскрытии таких ощущений и возможностей, которые носят глубоко индивидуальный характер. Можно лишь подготавливать сосуды для того, чтобы затем легче было надеть корону. Корона – система небесной взаимосвязи, которая выстраивается в процессе работы третьего киноварного поля.

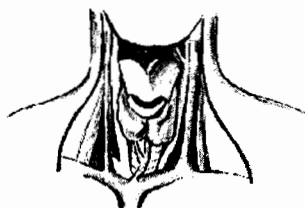
Подготовка сосудов строится по принципу, одинаковому для всех сосудов. Сначала учимся расслаблять место нахождения сосуда, затем – удерживать концентрацию на этом месте. Выработав определенное отношение к участку и подготовив его, можно пытаться его наполнять, используя, к примеру, малую или большую орбиту. Если орбита не работает, а значит, вы ее не ощущаете и не управляете ею, заниматься наполнением сосудов не стоит.





### Сосуд горла.

Сосуд горла рассматривается как единое тело, и его основная задача – управление мокротой, желчью и ветром. Сосуд горла придает определенное усилие энергиям, которые перемещаются в теле, а также регулирует поступление от сосуда головы в сосуды сердца, пупка, половых органов.



Наибольшая активность, ощущаемая адептом, связана с нормальным функционированием пупка. Так как сосуд головы, горла и пупка являются вертикально ориентированными, то они в первую очередь ощущают связь друг с другом. Что же касается сосудов сердца и половых органов, то они ориентированы горизонтально, и даже в случае их нормальной работы, энергия рассеивается. Отсюда и перепады ощущений, когда возникает какое-либо чувство, связанное с половым влечением или сердечным переживанием. Таким ощущениям свойственно теряться и исчезать. Продолжительность же ощущений связана с открытостью сосудов. Чем больше сосуд в себе вмещает, тем больше возможность испытывать ощущения, соответствующие тем



или иным параметрам. И в зависимости от того, какие сосуды главенствуют в теле, можно определить состояние человека. Когда сосуды сердца и половых органов требуют частого повторения ощущений связанных с данными органами, то они вынуждены обесточивать сосуды пупка, горла и головы, так как своей собственной энергии им не хватает. Это может привести к переориентации сосудов, что повлечет потерю всего того, что они имели. Расположение сосудов в теле не подчиняется ни параллельному, ни последовательному закону расположения, а определяется функциями сосудов. Если рассматривать грубо, то пупок связан с головой, горло с половыми органами, а сердце само по себе. Но так как сосуд это целая структура, то такая связь – чисто условная. Сосуд горла в этой пятеричной структуре играет роль ворот между верхом и низом. И энергия, которая проходит через эти ворота, разделена по значениям. Мокроты – создаваемая энергиями земли и воды; ветра – создаваемая энергиями всех меридианов внешних и внутренних, а также энергиями дерева и металла; желчи, создаваемая энергией дерева и огня, дерева и воды, земли и огня.





### *Сосуд половых органов.*

*Сосуд половых органов есть сосуд потерянного сознания. В этом кроется вся глубина значения данного сосуда. Думая о чем-то плохо или хорошо, мы направляем свои мысли. Кушая что-то качественно или нет, мы все равно перерабатываем это. Дыша, мы наполняем свое*



*тело ци и т.д. А вот регуляция половых органов зачастую отсутствует в понимании участия и тем более, насыщения. Сосуд половых органов – сосуд инстинктов, которые находят свое применение под действием энергии, вырабатываемой сосудом, куда входят непосредственно мочеполовая система и железы, обеспечивающие секреции. Овладев сосудом половых органов, мужчина овладевает восемью качествами энергии, женщина – семью. Если сосуда половых органов бесконтрольный, то потери энергии неминуемы. Сосуд половых органов связан с циклом человеческого развития, человеческой жизни. Он имеет ритм, который связан с ритмом дыхания. Это значит, что адепт, овладевая искусством дыхания, одновременно ов-*



*ладывая искусством дыхания, одновременно ов-*



ладевает ритмом сосуда половых органов. Первое, что следует научиться делать, это собирать сосуд; второе – сочетать сборание сосуда с собиранием дыхания, когда ци из сосуда и ци дыхания накапливаются в сосуде пупка; третье – упорядочение притока и оттока ци из сосуда; четвертое – накопление энергии в сосуде. Это связано с обретением дыхания внутри сосуда. Пятое – сочетание дыханий всех пяти сосудов как фактора, регулирующего цзин. Шестое – усваивание энергии цзин сосудом как качество трансформации, где заканчивается разграничение физического и энергетического. Седьмое – удерживание нового качества трансформированного сосуда. Восьмое – освобождение от влияния сосуда, что связано с достижением высшего состояния трансформации.

Если не научиться собирать сосуд половых органов, то неминуема утечка энергии вовне. Половые органы – основной сосуд, который истощает энергию семени и крови.

Десять звеньев работы с сосудом половых органов:

1. Понятие сосуда половых органов.

Понятие сосуда половых органов связано с приданием ему определенного статуса участия в алхимическом процессе. Если сосуд половых органов не будет принят сознанием, то





невозможна концентрированная работа, а следовательно, связь с другими сосудами. Надо научиться ощущать свои половые органы как систему структурных энергетических связей, встроенную в общую систему организма.

2. После того, как связь сосуда низа с сосудом верха установлена, можно говорить о том, что питает сосуд. Сосуд питают силы внутренние и внешние. Не разобравшись с внутренними, говорить о силах внешних не стоит. Дыхание и слюна – основные ингредиенты, питающие все сосуды. Сосуд половых органов в первую очередь питает жидкость, то есть слюна. Для того чтобы энергия жидкости верха сублимировалась с энергией жидкости низа, нужно подготовить сублимацию. Энергию жидкости низа подготавливает сам сосуд половых органов, энергию жидкости верха – сосуд горла. Здесь как раз и говорится об определении связи сосуда половых органов и сосуда горла.

3. Развитие связей сосуда половых органов. Речь идет как раз о соединении концентрации и питания. Для этого учим половые органы собираться. Восемь способов собирания сосудов половых органов: – вытягивание, умение подбирать энергию и ее закупоривать;

– вытягивание, умение ее переводить, чтобы она не застаивалась;







- разжатие, умение моментально ее отпустить;
- сжатие, умение моментально ее собирать;
- вкручивание, умение придавать энергии ускорение;
- раскручивание, умение рассеивать энергию;
- растягивание, умение за счет имеющейся энергии увеличивать сосуд для насыщения большей энергией;
- стягивание, умение собирать сосуд в случае его неполного наполнения, чтобы вредоносная энергия не заполняла имеющееся пространство.

4. Опорой сосуда половых органов являются стопы и бедра. Для усиления работы сосуда половых органов ритм работы с сосудом необходимо соотнести с ритмом стоп и бедер, которые усилят, с одной стороны, работу половых органов, и обезопасят, с другой стороны, от поступления ненужной энергии. Связь этих органов осуществляет через мышечно-сухожильные меридианы. Вся работа строится на энергетическом усилии и удерживании. Сначала можно помогать физически, но эта помощь должна нести только качество закрепительного, запоминательного характера. Все восемь способов собирания и управления энергией полового сосуда как сами по себе, так и в связке с бедрами





*и стопами являются внутренним усилием, а не внешним. Пока, естественно, мы разделяем эти понятия. В противном случае, будет выжимание энергии и ее потеря.*

*5. Удерживание и получение энергии половым сосудом.*

*Развитие связей и даже управление энергией не создают условий для алхимического процесса. Это лишь является результатом управления тем, что есть. Какое бы этим ощущение не вызывалось и какая бы сила не давалась, это все же является промежуточным этапом, вернее, подготовительным.*

*Алхимия начинается тогда, когда преобразование связано с постоянным, пускай даже минимальным, увеличением возможностей и изменением энергии, ее утончением. Для этого следует научиться удерживать энергию, чтобы работа ткацкого станка зависела от качества нити, а не от ее количества. Удерживание энергии связано с ритмом. Адепт сам должен научиться определять ритм участия и неучастия своей энергии в строительстве тигельных печей и, тем более, выплавлении эликсира. Удерживание энергии – это умение выведения одного энергетического процесса из другого. Помимо того, что организм продолжает работать в определенной фазе, создается дополнительная*





сила, выходящая за плоскость орбиты, в которой человек находится постоянно. Выведение за значение естественной циркуляции энергии, причем без нарушения этого процесса, помогает усилить внешние структурные связи, которые включаются со временем в процесс, а до этого носят условный характер, когда лучше о них говорить, что их нет, чем они есть.

То есть, до того, как адепт не научится удерживать энергии в главном генерирующем сосуде, сосуде половых органов, можно считать, что пространство вокруг него пустое. Его нет, потому что оно не зависит от адепта и больше мешает его развитию, чем помогает. Даже если адепт и ощущает энергию извне, питает ее, но при этом не умеет удерживать энергию в сосуде, при том, что она является истинным источником формирования не только внутреннего, но и внешнего, это лишь условие для еще большей потери энергии. Тогда и говорится об ауре, как о ловушке, которая поглощает истинные соки.

Овладение искусством удерживания энергии в сосуде – значит овладение двойной концентрацией, когда удерживаемая энергия держится без взаимодействия со всей циркулирующей сил в организме. Это ощущение параллельности действия двух качеств. Длиться оно может не больше  $1/8$  ритма сердечного сосуда на переходе вдо-





ха и выдоха. Оно может тренироваться с задержкой дыхания, но не имея необходимых знаний, лучше пользоваться понятием перехода между вдохом и выдохом. Это значит, что в этот период времени теряется ощущение, вдыхаете вы или выдыхаете. Умение удерживать энергию – абсолютно практический опыт, связан он с концентрированными техниками и является основной медитации. То есть, пока не выработано данное качество, нельзя говорить о том, что вы медитируете, вы лишь занимаетесь внутренними техниками или подготовкой к ним.

После того, как адепт научится удерживать энергию в половых органах, она начинает строить параллельные связи, которые дадут дополнительный приток энергии к уже циркулирующей энергии. Когда эти связи становятся постоянными, тогда и говорится о получении энергии половым сосудом.

#### 6. Дыхание полового сосуда.

Дыхание полового сосуда вырабатывается от совокупности действий, которые во времени создают самостоятельно действующий дыхательный орган. Для того, чтобы вывести сосуд на такой уровень, необходимо затратить какое-то количество усилий, распределенных во времени. Так, восемь способов собирания сосуда – это восемь видов усилий, которые, в конечном





счете, создают условия для зарождения энергии цзин в самом сосуде, вытекающего из возможности удерживания энергии. И когда в сосуде образуется работающее ядро, у него появляется возможность самостоятельного генерирования и трансформации энергии, оставаясь при этом частью общей системы. Когда сосуд приобретает такое качество, можно говорить о женском или мужском влиянии на алхимический процесс. Так как дыхание полового сосуда у мужа янское, а у жены – иньское, то приобретение дополнительного самостоятельного источника требует определения характера внедрения в общий процесс. Если для мужа не нарушается естественный цикл процесса, то для жены требуется определение своего пути, то есть, какую технику использовать для освоения внутренней алхимии. Впрочем, на это у женщины будет достаточно времени, если после овладения половым дыханием, которое будет ориентировано, в первую очередь, на собирание энергии (таков характер женской структуры), она вернется опять к стадии подготовки, осознанно выпав из энергетического процесса, в котором она находилась в этот период времени.

Следует серьезно обратить внимание на сосуд головы, так как будет происходить сильное перестраивание функций энергии. Это пе-





риод когда говорится, что женщина начинает думать. Мозг женщины начинает получать энергию непосредственно от полового сосуда, и работа головного сосуда перестраивается. Это период, когда женщина обретает связь с небом изнутри. До этого, связь с небом могла быть только за счет неба.

В отличие от мужчины, женщина не имеет внутренней связи с небом по своей природе. Здесь речь идет о функции, а не о существовании, так что, когда женщина обретает дыхание полового сосуда, она обретает возможность связи с небом, исходящую из нее самой.

#### 7. Поддержание выработанных качеств.

Как только мужчина или женщина открывает в себе дополнительные возможности, они попадают в зону совсем других ощущений и усилий. В этот период важно избежать желаний усиления своих ощущений. Это может привести к порыву не только созданных связей, но и имеющихся от природы. Важно принять согласительную позицию и довольствоваться тем, что есть. Нельзя тянуть верхушку дерева вверх, если корни не укоренились. Это время обжига ингредиентов. Это время создания новых условий для дальнейших действий.

#### 8. Наполнение сосудов.

Когда происходит поддерживание выработанных качеств, эти качества не только сами





укрепляются, но и наполняют сосуды более качественно. Это время обогащения цзин.

#### 9. Приобретение нового центра.

Центр половых сосудов при всей своей самостоятельности имеет предел. Для того чтобы усилить половой сосуд и придать ему более глубокое значение в алхимии, требуется подчинение сосуда более высокоорганизованному центру. Таким центром является центр живота. Перенос центра полового сосуда в центр живота снимает с него любую нагрузку, оставляя его самодостаточным механизмом в условиях всей структуры.

#### 10. Естественное движение.

Естественная работа полового сосуда в условиях значения внутренней алхимии является формированием одной из восьми печей, в которых образуется бессмертный зародыш.

### Сосуд пупка.

Сосуд пупка, место, где переплетаются нити сосуда грубого тела, сосуда тонкого тела и сосуда образующего тела. Он связан с началом и завершением циркуляции большого небесного круга. У мужчины циркуляция начинается с большого пальца ле-





вой ноги, заканчивается на большом пальце правой ноги. У женщин наоборот, начинается с большого пальца правой ноги, заканчивается на большом пальце левой. Здесь имеется в виду природная циркуляция, связанная с человеческим режимом, обусловленным 30-ти тактным лунным перемещением, которое влияет на 12 энергетических каналов, в которых энергия движется с соответствующим импульсом.

Вверху точками слияния сосуда пупка являются левая и правая височные доли сосуда головы с его центром. И хотя сосуд пупка является центральным сосудом, он может очень долго находиться в пассивном состоянии, так как зависит от работы нижнего киноварного поля напрямую. Его работу можно сравнить с кипящим чайником, в котором крышку образует сам сосуд пупка, носик – сосуд половых органов, а место, где находится вода – нижнее киноварное поле. Когда вода достигает температуры кипения, образуются пары, которые воздействуют на крышку. Она начинает дребезжать и двигаться под воздействием пара. Так же работает и сосуд пупка – когда энергия достаточно скопелена внизу тела, сосуд пупка начинает работать. То есть, он работает только при наличии внутреннего давления. Сосуд пупка – качественный сосуд. Он может усиливать или ослаблять име-







ющиеся связи с позиции их работы, а не их качества. Количество этих связей постоянно. Даже если они не находятся в рабочем состоянии, они все равно стекаются в сосуд пупка. Сосуд пупка на заключительной стадии формирования зародыша наполняет его энергиями всех сосудов тела, которые стекаются в область нижнего кинварного поля.

С момента образования зародыш не только питается энергиями, истекающими из сосуда пупка, но и общается через него со всеми внешними сосудами. И такая связь продолжается до тех пор, пока зародыш полностью не заменит энергетическую структуру тела, то есть не вытеснит неуправляемую энергию. Но для того, чтобы сосуд пупка принял участие в формировании зародыша, он сам должен быть приведен в состояние "жизнетворного сосуда", так как до этого он выполнял функцию связующего и частично формирующего. Это связано с условиями дыхания. Если истинная ци поступает в сосуд пупка, он выполняет функцию образующую и управляет строением энергетического тела. Если нет, то он является второстепенным звеном с позиции управления, и все его функции берет на себя сосуд сердца у женщин и сосуд головы у мужчин. Так что осознание пупка как органа, участвующего в формировании основы алхимического процесса есть действие



первоочередной необходимости. Следующее, на что следует обратить внимание – это на формирование женской и мужской зародышевых эссенций. Женская зародышевая жидкость образуется за счет скручивания энергетического тока, мужская – за счет раскручивания. Это образование формируется внутри и снаружи. Наружная часть сообщается с внутренней посредством пяти основных сосудов.

Ритм и пульсация зародыша образуют сосуд пупка, который может вкручивать энергию извне и усиливать формирование женской зародышевой части или квинтэссенции инь. Или раскручивает квинтэссенцию ян, формируя мужскую зародышевую жидкость.

Можно ли обойтись в алхимическом процессе без активных действий сосуда пупка? Можно, если не рассматривать вершину возможностей в алхимии. Но за счет только связующих и формирующих сосудов сложно изменить начало костного мозга, костей и семени у мужчин, так как скорость раскручивания энергии должна быть очень высокой. И такую скорость могут создать только нормально работающие пять жизнетворных сосудов, которые активно включают в процесс сосуда тонкого тела. Для того, чтобы обойтись без них требуется высокий потенциал жизненной энергии. Проще обстоит



дело со скручиванием энергии и, соответственно, образованием крови, мышц, сухожилий и кожи. Но развитие этого процесса, опять таки, может быть только при условии поступающего ритма алхимических преобразований, что обуславливается раскручиванием уже непосредственно условий для формирования внутреннего аспекта. И в первую очередь, это связано с высвобождением места для собирания сублимирующих энергий.

Даосские техники, предлагаемые для развития сосуда пупка, сводятся на первом этапе к довольно простым действиям, которые, однако, несут в себе глубокий энергетический смысл. Эти действия основаны на трех принципах – энергии, ритма и дыхания. И хотя это действия взаимовключающие, вынесены они для того, чтобы: первое – прочистить сосуд пупка, второе – настроить его, третье – питать. К позиции энергии здесь относятся ощущения, которые могут управляться концентрированно. К позиции ритма – возможность вкручивания или выкручивания. К позиции дыхания – питание сосуда пупка, то есть доведение энергии непосредственно до сосуда. Обратим внимание на позицию ритма, в том плане, что раскручивание связывают с большим числом, чем скручивание – обычно 36 (раскручивание) и 24 (скручивание).



*В этом кроется очень существенный момент, основанный на том, что действий, затрачиваемых на янские процессы, в данном случае раскручивание, должно быть больше, чем на иньские. В этом состоит условие алхимического роста. Подразумеваются все усилия, которые направляются на внутренние превращения, в которых ян развивает, а инь закрепляет. То есть, инь в алхимическом значении является не противоположностью, а самостоятельной энергией, участвующей в действиях и процессах янской энергии. В алхимии противоположность рассматривается как предмет трансформации.*

*Когда у адепта начинает возникать физическое ощущение пульсации сосуда пупка, можно говорить о начале работы сосуда как самостоятельной единицы. Но это не значит, что нужно усиливать работу сосуда. Скорее, нужно поддерживать ее, а не мешать сосуду участвовать в естественном взаимодействии с нижним киноварным полем. Следующие действия, которые надо будет направить на работу сосуда пупка, соотносятся со временем работы над вторым киноварным полем. Тогда обучают сосуд вкручиваться и выкручиваться в действиях, подобных работе челнока, ткацкого станка.*





## Преддверие. Восход.

Цзинь



*Сила стелющихся энергий.*

*Закон покоя не изменяется, пока он не виден. Но если он виден, то это сила, дающая движение. Кто подхватит это движение и понесет его? Того ожидает великая сила и мощь. Приобщение к этой силе наполнит сиянием, и тогда знание о вселенской мощи будет ничем по сравнению с действием.*

*Гексаграмма Цзинь указывает нам на знания о стелющихся уровнях развития и движение их в понимании деятеля. Этот участок закрытых знаний определен отсутствием оных до назначенного срока. В знании порядка нет порядка, порядок вне знаний. Здесь говорится "одному – лечь, другому – встать". Постигайте действие через технику, порядок и ритм. Муж совершенствуется перед лежа и наоборот. Жена совершенствуется спину лежа и наоборот. Мы не прямые, мы круглые. Нужно сделать шесть оборотов для выяснения восьми причин. Первый оборот, нижняя черта гексаграммы, это зерно. В нашем случае это зерно единства, не имеющее опоры, но образующее ее. Принимая такую позицию, мы внедряемся в действие данных сил,*





но до взаимодействия с ними, а тем более, обладания ими еще далеко. Хотя мы и идем по порядку, порядка не должно быть, пока наши действия не образуются. Ну а если они образуются, то дело уже не в порядке.

Вторая черта пути может прийти с запада, где вы родились, или явится продолжением действия первой черты, или первого оборота. Если ваш внутренний процесс ритма земли может действовать, то пять дорог ждут вас. В ситуации неподготовленной это угнетает, вывод очевиден, необходима стойкость. И хотя пятая черта гексаграммы, реализующая ваше движение, будет помогать вам, это всего лишь втулка колеса. Муж, в своих действиях смотри на действие жены, она связана с твоей матерью.

На каждом этапе пути у нас три направления. Но как их увязать? Только ждать. Пока черты слабые, действия медленные, если быстрые – то потерянные. Но когда они свяжутся, образуется полнота, которую и можно двигать, на что указывает верхняя триграмма гексаграммы. Но бойся подводного течения и рифов. Каким бы хорошим не было судно, без умения его вести до другого берега не доплывешь. Что же получается, стопы слабые – стоять сложно, колени слабые – движение зажато, бедра слабые – силы нет. Но не забудь, нижняя черта раскрыта, средняя черта раскрыта, верх-





няя черта раскрыта. По отдельности – слабые, вместе – сильные. Нижняя черта – это уровень, средняя – это взаимодействие и движение, верхняя – это выход или связь.

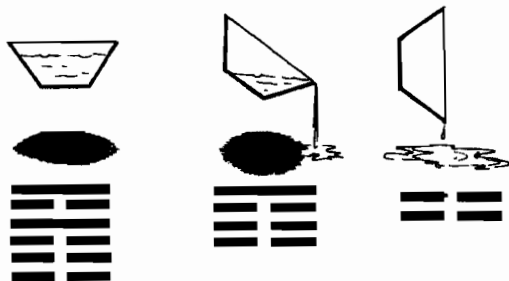
Нижняя триграмма в своем законе развития указывает на то, что все, что имеет тело, имеет и землю. Тело имеет свою энергию, заложенную в движении, а движение имеет энергию, образованную телом.

В образе Цзинь жена живет, муж находит свою силу. Не смешивай их действия, дай им найти себя. Время образовало вихрь, за которым скрылись законы. Такова природа, но есть путь. Силу "Лью" ведет "Цзи". Пока молоды, держимся. Но после четвертого уровня ритма для мужа (32 года) и пятого для жены (35 лет) члены теряют связь. Что нам эти знания – пустой звук? Они – наша жизнь. Ошибка эта заложена в значении первой и пятой черт. Не забудь – каждое мгновение черта меняет свое положение, но если есть покой, то есть и ось. Ну а обладание осью дает возможность обладать временем. Однако, обладатель горизонтальной оси, двигайся медленно, сила, к которой ты прикоснулся, большая. Малейшая оплошность приведет к взрыву. Муж может положиться на нижнюю триграмму, на это ему указывает четвертая черта. Но двигаться рано. Жена, ты носи-





тельница этой силы, и любые резкие движения оставляют трещины на твоём теле. Слушай свою природу или будешь больна. Мы говорим о нашем времени нашим языком, но имеем разные понятия. Знания, которыми руководствуется жена, уходят далеко в прошлое и будущее. Мир образовался, определив их. Кто постигнет их, пойдёт дальше, кто отвернет, образует русло, высушенное пальцами солнца. Взглядишь в пятую черту, она закрыта движением небесных светил, отмеряющих так прохождения пути и времени остановки. Пятая черта – это ты, постигший или отвергший. Постигший в шестой черте приобретает ясность. Основа ее – изменение, которое несет в себе образ Цзинь.



Если наполненность определяется опорой двух вертикальных сторон и одной горизонтальной, это мы называем силой "Ан", если двумя касательными – "Шен", если одной горизонтальной – "Ли".





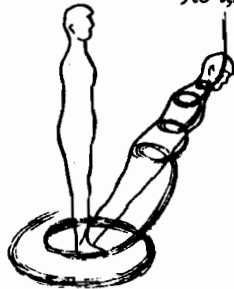


Внутриалхимический акт имеет свои законы, об этом мы говорили и скажем снова. Вся сила образа "Цзинь" имеет приложения в триграмме "Ли", которая слушает свой назначенный срок, а в этот период происходит накопление и питание энергиями ян живота и сердца. Дракон и тигр здесь разведены. Когда энергия Цзинь расцветает, она движется вверх для жены и параллельно земле для мужа. Важно правильно расположить верхний дворец (Ман гун). Если в точке соединения луны и солнца муж пропустит выход из пещеры, то ему придется идти заново. Сущность сказанного нельзя познать, у него нет образа и формы, сущность сказанного можно приобрести или воспроизвести.

Бай-хуэй



Ло-цзюэ



Чжа-чжи



Муж и жена, помни, что тело имеет двенадцать уровней наклона. В зависимости от угла



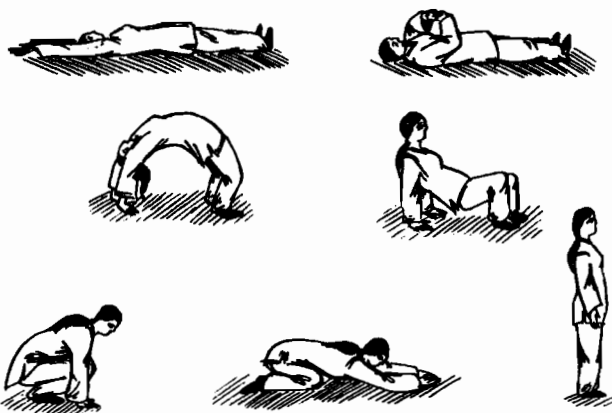
работает тот или иной вектор одного из небесных столбов и одна из двенадцати земляных ветвей. В этом заключена идея восхода триграммы Кунь в образе Цянь.

### Восемь порогов пещеры для мужа.





*Семь порогов пещеры для жены.*



Если не учитывать значение построения энергетического тела, а следовательно, и физического, то неминуемо качество, выраженное в гексаграмме Мин-И (Поражение света). Исполнение, выраженное в монаде движения (верхняя триграмма) – качество исключительное и, в ряде случаев, законченное. В действии учения она является порогом для мужа и опорой для жены. Сияние, которое подразумевается образом гексаграммы Цзинь (Восход), может быть поглощено либо чрезмерным усилием, либо невыдержанностью ритма. В понимании разума мужа и жены это





пассивное уничтожение своей сущности от действия не по существу, или активное, но не соизмеренное с ритмом своего существования. Как и все другие гексаграммы образ Мин-И является образом участия, колыбелью создаваемых или определяемых действий в зависимости от того, какой критерий усилия преобладает (покой или движение). Алхимическое преобразование внутреннего усилия будет всегда сопровождаться силой. Если дать возможность силе победить разум, то в дальнейшем мы не можем говорить о человеческом или небесном процессе, а только о земном.

Сила – это жена разума. Разум – муж силы. Для сына и дочери это головной убор и пояс, или Ян – гора и Лю – вода.

Для того, чтобы дойти до возможности спирального обогащения стихиями, отливки занять подходящие им места. В действиях "Восхода" уже подразумевается, что есть подготовленное поле, которое можно засеивать. В противном случае, неминуемо ждет "Поражение света". Даже если свет не достигнут предыдущими действиями, то в его значении выступает свет "Прежнего неба" в значении сжигания имеющего.

В понимании алхимии закон "три" меняет свое значение на закон "четыре". В действиях





*Фу-Си грядет "Восход", в действиях Вэнь-Ваня – "Поражение света". При наличии формы, а здесь формой может выступать только тело, свет начинает пронизывать поле. От мужа и жены требуется упорядочение и удерживание этого света. Если формы у тела нет, то лучше в данном положении не действовать.*

### *Форма и узор стопы.*

*Для мужа существует три формы стопы, для жены – семь. Они соотносятся с тремя душами Хунь и семью душами Ло. Это значит, что формирование энергии на каждом центробежном круге происходит посредством трех усилий и трех плоскостей. Удержать эту энергию очень сложно. Задача алхимического превращения как раз требует и определяет пространство, которое образуется внутри круга, как пустоту, которая задает усилие вовне. Сложность в работе узора мужа заключается в том, что сначала образуется контур, а затем, удерживая его, уплотняется внутреннее пространство. При этом сила давления изнутри увеличивается пропорционально усилию извне, и для того, чтобы достичь до центра, нужно постоянно удерживать предыдущее качество.*





Стопа, не образующая контур



Стопа, образующая контур



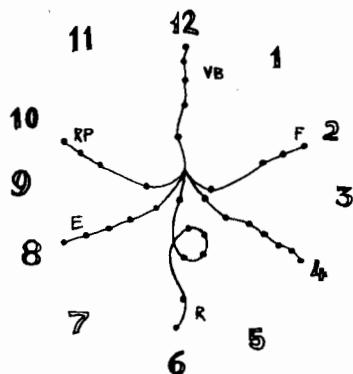
Стопа, удерживающая контур



Ло-шу указывает при этом на постоянное изменение давления усилия по линиям Хунь и по линиям Жо.

Порядок усилий, направляемых на форму мужа, определяем по Вэнь-Ваню. (Жо Фу-Си сдвигаем на 12 часов)





Каждая точка на стопе выполняет определенный закон и участвует в движении энергии (Лю) или объединении ее (Мжу). Если канал заблокирован, то точка начинает выполнять самостоятельную роль, изолируясь от общего механизма управления.

Стопы являются воротами входа и выхода энергий желудка, селезенки, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря, печени. Эти энергии образуют шесть вихрей или два конуса, которые формируют души Йо и влияют на души Хунь. А если они сформированы, то взаимодействуют с ними.

Образование энергии происходит в колодцах (Цин), там, где энергия формируется. И в зависимости от уровня работы энергии, она либо собирает ее, впитывает как дерево, либо толка-



ет как металл. Куда, куда энергия поступит спокойно, где она движется, подобно ручью (Син), она собирается посредством огня или продолжает движение в соответствии со своей природой.

Там, где энергия движется с большим усилием, характер движения ее свойственен потоку (Му). Впитывает такую силу только земля, а движет дальше – дерево. Если энергия растекается подобно реке (Цзин), то удержать ее может только металл, а рассеять – огонь. Река Цзин впадает в море Хэ, образуя единую стихию воды, и расширяться она может только посредством земли.

Таким образом, в течение суток энергия в нашем теле управляется и перераспределяется в зависимости от законов природы. И если наш колодез грязен или забит, то он не сможет наполнить море (Хэ), и нашему телу не будет хватать жизненной энергии.

Каждый элемент контролирует друг друга, образуя цикличность работы центров.

### Органы, которыми руководит стопа:

**ПЕЧЕНЬ** является хранилищем души и крови. Вся деятельность сухожилий подчинена контролю печени. Для того, чтобы начинать алхимические преобразования на сухожилиями, для







того, чтобы поддерживать их эластичность и не допустить сжатие мышц и костей, энергии печени следует питать и управлять процессом преобразования энергии в сухожилиях. Таким образом, все суставы контролируются печенью.

При нарушении циркуляции энергии, ведомой печенью, ослабевают души Хунь, и появляется слабость в организме. Небесный ствол, соответствующий этому органу – "И" – не завязывается на внутреннюю энергию печени и уходит в заднесерединный меридиан через т. VG 20 Бай-хуэй и внутренний ход меридиана печени, не питается энергией неба. Это приводит к невозможности зарождения, и тогда говорится, что жизнь только теряет. Огонь, который определяет работу тигельной печи, сжигает внутренние резервы организма, а намерение дальнейшего действия, зависящее как от внутренних, так и от внешних обстоятельств, подобно грому, сотрясающему основу существования. Глаза, которые высвобождают лишнюю энергию печени (у мужа – правый, у жены – левый), не получают питание от печени, мутнеют и гаснут. Это, в свою очередь, ведет к недополучению тонких субстанций эндокринными железами, в частности, гипоталамусом. Нарушается работа ядра видения.





Энергия печени является энергетическим корытом для поясничного меридиана. Если поясничный меридиан не получает оттуда в нужном количестве энергии, то он не может нормально сам функционировать, а самое главное, оберегать работу основного тигеля, находящегося внизу живота.

Меридиан печени начинается на стопе и является центростремительным. От него за-



висит, будут ли боли у жены во время менструации или нет. В законе движения печень всегда связана с зарождением. Какое движение, такое и рождение, импульс сил, образующихся в организме. Поступление энергии в тело контролирует т. F1 Да-дунь. Вне зависимости от того, правильно работает меридиан (Цзу-цзюэ-инь-гань-цзин)

или неправильно, этот центр постоянно всасывает энергию, и если энергия чрезмерна, или она не проходит дальше, то большой палец ноги начинает набухать, что может привести к гниению и смерти. Так как печень питает кровью сердце, то нарушение любого процесса приводит либо к гниению, либо чрезмерному огню, тогда дух Шень не может удерживаться в теле.

При перекрытии работы центров стопы, дальнейшая жизнь ног зависит от энергии пре-





жнего неба. Но если канал не питается в соответствии с установлениями и порядком, то он начинает замещаться работой других каналов, а работа меридиана из своего закона получения переходит в фазу центробежного усилия. И печень, вместо того, чтобы получать питание от корней, начинает сама питать корни, чтобы они не засохли. Рано или поздно, но ноги первыми будут поражены. Сухожилия либо свяжут всю работу ног, либо ослабят.

Когда ноги перестают нормально работать, все усилия на себя забирает представительная железа у мужа, или матка у жены. Их функции начинают носить больше очистительный характер. Кровь месячных становится грязной, сперма мужа не наполняется мощью духа Имень. Причем, речь идет не только о нормальном функционировании стоп, а о связи этой работы с коленями и бедрами. Если этой связи нет, то это значит, что ноги не ходят, а волочатся. Считается, что если дух Имень удерживается и развивается в теле, то появляется истинное знание. Оно не обозначается таблицами и цифрами, а выражается движением и существованием. Как движению соответствуют знания восьми сторон, так и существованию присущи восемь качеств. Печень получает энергию посредством стоп (это знание земли), перерасп-





ределяет и хранит ее в теле (это знание человека), передает и указывает посредством кистей и глаз (это знание неба). И все это начинается на востоке. Когда ноги начинают неметь, это значит, что зародиться уже нечему. Тогда центры 72 Син-цзень и 73 Тай-гун перестают выполнять свою основную функцию движения энергии и первые умирают. Дух стопы, контролируемый т.74 Чжун-фэн начинает сопротивляться разрушению и гниению. Максимально он может находиться в таком положении восемь лет, после чего человек либо умирает, либо теряет опору.

Основная нагрузка с движением в центрах стопы связана с т.72 и 73, которые собирают и двигают энергию.

Если центр 71 (Да-дунь) работает в соответствии с циклами и ритмом, то матка у жены не опустится под давлением чрезмерной энергии. Если увеличить размеры центра и посмотреть, как он работает, то это было бы похоже на работу половых органов у мужа и жены. На вдохе Да-дунь наполняет собирательные движения половых губ у жены, на выдохе - набухание пениса у мужа.

В дуальном значении ритма инь-ян т. Да-дунь у мужа связана с т. Бай-Хуэй, у жены - с т. Хуэй-инь. Вообще, каждый центр на теле челове-





ка - это большой и сложный механизм, который имеет и свою внутреннюю проекцию, выраженную в работе какого-либо органа, и внешнюю, связанную с движением звезд и планет.

П.72 Син-цзянь имеет значение расщелины в работе стопы, связана с капиллярами влагалища у жены, руководит менструальной кровью. Для мужа потеряно значение работы этого центра, который в результате эволюционного перестраивания утратил возможность естественно собирать энергию затылочной частью, центрами-тенями.

Это центры, которые пребывают в непосредственной близости с физическим телом человека и связывают энергию тела с энергией пространства. Телом они ощущаются физически и не являются иллюзорными и мистическими. Задача алхимии как раз и состоит в том, чтобы отрегулировать и восстановить контакт с центрами-тенями, чтобы потом привлечь их к связыванию энергии. Получение энергии в теле и увеличение ее является необходимым, но далеко не достаточным фактором. Дальше важно не потерять ее и не сжечь, а направить на дальнейшее свое развитие.

Здесь следует обратить внимание на то, что пока энергия естественно и постоянно не удерживается в теле, осознанный вывод ее ве-





дет к трещинам во внутренних печках и возможной утере уже созданных ингредиентов.

III. 74 Чжун-фэн, содержащая дух, обитель страсти для печени, если она не собирается с другими центрами, то это побуждает ее гневаться. Обрести покой в стопе и движение в теле - значит дать истинное движение гневу, который трансформируется в мощь и силу, хранящуюся внутри.

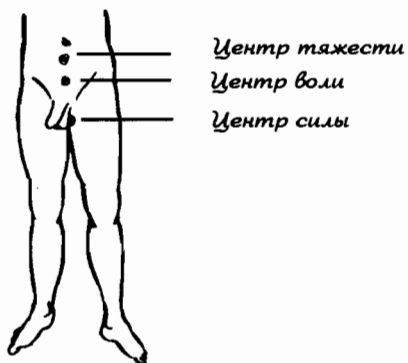
Центр 74 вместе с 71, 72, 73 является основным защитником неконтролируемых энергий. Особое значение в этом смысле определяется им при сновидении. Во время сновидения роль основной движущей силы во взаимодействии с микрокосмосом отводится духу Шень, который как раз и покоится вместе с кровью в печени. Это время иньского обогащения энергии Цзин. Это время связывания духа и семени. Когда достигается уровень контролируемого сновидения, говорится, что Цзин и Шень обрели друг друга и познали суть сна. Это время, когда киноварное поле наполняется не только днем, но и ночью. Дальше волю не надо воспитывать, она занимает свое подобающее место.

Когда центр воли занимает подобающее ему место, считается, что небесные ворота открыты и связывают внешнюю работу с внут-

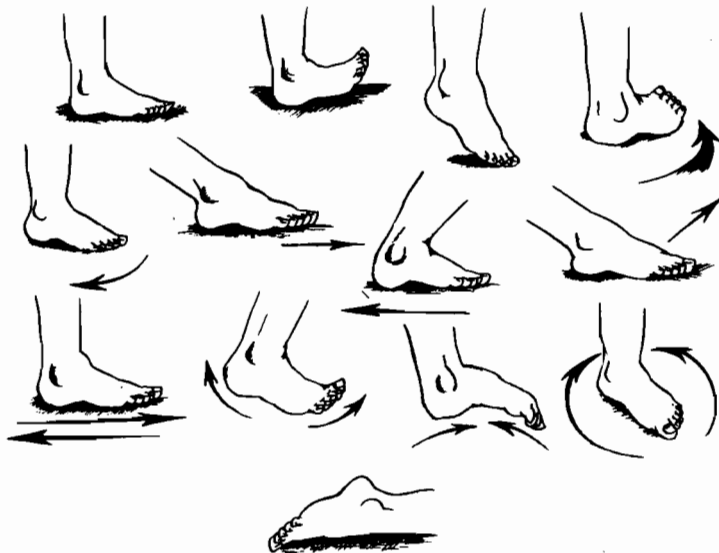




ренним. Теперь день за днем тело может только  
получать и не терять.



Тринадцать движений стопы:

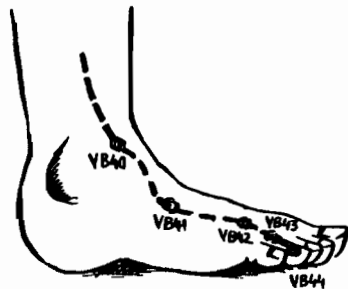




## ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ.

Небо образовалось в первый период "цзы".  
Земля образовалась во второй период "гоу".  
Люди появились в третий период "инь".

Канал желчного пузыря (Цзу-цзяо-инь) образован небом, является внешней структурой в теле человека. Его внутренняя структура – печень. Это значит, что изнутри он питается и воссоздается печенью. Ему соответствует земляная ветвь "цзы", регулирующая ритм и частоту сфер вращения, находящихся не только в желчном пузыре, но и во всех других органах, которые чистит и контролирует канал. Желчный пузырь – это связь прошлого с будущим. Во время сна энергия желчного пузыря связывает меридианы, находящиеся в районе стоп. Так она помогает чистить поступающие потоки сил, воздействующие на ноги.

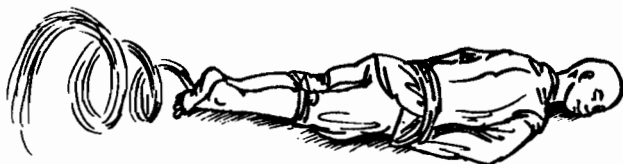


Замыкание во время сна для сбалансированной работы VB.





*Поддерживать управление меридианом желчного пузыря – значит достигнуть роста в*



*шесть чжан. Рост в шесть чжан указывает на то, что внизу, в середине и вверху устранены все завалы, и колесо превращений запущенно. Мышцы начинают менять свою структуру, наполняясь золотом и серебром. Желчный пузырь вместе с маткой и костным мозгом – для жены, и спинным мозгом и предстательной железой – для мужа образует основу земли. Функция контроля здесь отводится мозгу, функция накопления – матке и предстательной железе, функция связи – желчному пузырю. Они руководят поступлением внутренней энергии, внешней энергией руководят сердце и легкие.*

*III. VB44 Цзу-цяо-инь является колодецем меридиана, насыщает тело энергией инь. Энергия воспринимается центром вертикально. Этот центр образует знание и видение стопы. Она поддерживает внутреннюю связь со всеми Инь органами и внешнюю – со всеми Ян органами.*





VB44 самый активный центр на стопе, который связывает и, самое главное, чистит поступающие энергии во время сна. Если работа энергии в теле во время сна нормальная, то сон спокойный и наполненный, если заблокированы янские каналы – то холодный и мокрый, если иньские – то сухой и огненный. Какая энергия в теле преобладает – тот эмоциональный выброс и происходит во сне. Пока работа каналов не будет отрегулирована в бодрствующем состоянии, говорить о контролируемом сновидении рано.

III. VB43 Ся-си, т. VB42 Ду-у-хуэй, т. VB41 Цзу-линь-ци – ключевые в движении энергии желчного пузыря. Эти точки реверсные.

Если желчный пузырь работает плохо и не в состоянии напитать меридиан желчного пузыря, происходит следующее – нечистая энергия изменяет состояние желчного пузыря с ян на инь и проникает в тело изнутри. Она не только блокирует сам меридиан, но и мешает возможности чистить другие меридианы. В ногах появляется боль и усталость, переходящая во все тело. Но так как желчный пузырь продолжает вырабатывать энергию ян, то в теле появляется избыток этой энергии. В таком положении тигель не может работать нормально, и печь может развалиться от избыточной





температуры. Извращенная энергия Ян начинает воздействовать на эндокринные железы, находящиеся в голове, нарушая их функцию.

III. VB40 Цю-суй – диафрагма меридиана VB на стопах. Выполняет функцию клапана, насыщает и опорожняет меридиан.

Таким образом, в паре "наружное" – "внутреннее", печень – желчный пузырь являются зарождающимися энергиями внутреннего и внешнего. Задача печени – получать стелющиеся энергии, задача желчного пузыря – их чистить. Основная работа, нагрузка в движении на эти меридианы приходится на время с 23 ч. РМ до 3ч. АМ. В покое – с 11 ч. АМ до 15ч. РМ. Это значит, что стопы должны быть максимально расслаблены, не завязаны, причем, энергия левой стопы сочетается с правой – во времени с 23 ч. до 3. А максимально нагружены – с 11ч. до 15ч.

### СЕЛЕЗЕНКА – ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА.

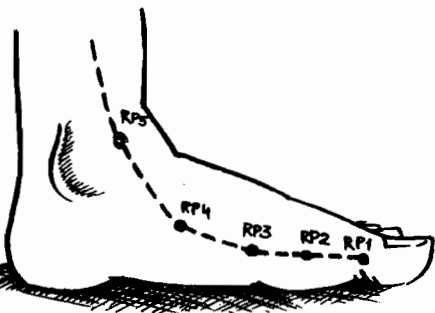
Ориентирующий и собирающий орган, в котором хранятся запасы. Меридиан селезенки – поджелудочной железы черпает энергию из источника севера, запада, юга и востока. Искусство управления сезонами заложено в значении энергии селезенки. Селезенка ведаёт централь-





ным ветром. Селезенка является почвой, в которой хранится зерно. Если почва питается влагой, прогревается солнцем, сохраняется снегом, чистится ветром, то из зерна образуется побег.

Пл.РР1 Инь-бай – точка-колодец, является корнем иньской сферы узла стоп. Вместе с другими двумя меридианами формирует цель-



ную сферу Инь. Когда иньская сфера собрана, можно говорить о двенадцати соответствиях дня и года, часа и месяца. В течение всего времени энергия беспрепятственно поступает, и уже задача узлов – удерживать ее или пропускать. Тогда и говорится о питании земной эссенцией и возможности хранить и приумножать киноварь. Это один из шести приемов алхимического превращения. Другие пять образуются сферами бедер, живота, груди, кистей и плеч.

Так как иньская энергия образует сущность человека, его телесную форму, то для того, чтобы приумножать и накапливать, и говорится о природных устоях, формирующих и собирающих. По тому, как работает меридиан селезенки и



сама селезенка, можно судить о возможности извлекать и сохранять энергию. От плотности и чистоты почвы зависит чистота крови, а следовательно, питание духа печени и жизни сердца.

Соединительные ткани организма отвечают за укрепление и расположение органов и связей. Если они не питаются и не поддерживаются селезенкой, которая является внутренним уравнителем этих тканей, то они забирают энергию у других органов, мешая формировать им алхимические ингредиенты. Когда соединительная ткань начинает усыхать, говорится, что в почве нет влаги, и нет возможности питать дерево, то есть печень. Тогда дух истощается и умирает.

Пл. RP2 Да-ду, т. RP3 Пай-бай, т. RP4 Пунь-сунь несут основную трансформирующую функцию не только меридиана селезенки, но и двух других иньских меридианов.

Пл. RP4 Пунь-сунь, т. RP5 Ман-цю, т. RP6 Сань-инь-цзяо регулируют легкость и, в то же время, плотность в ногах. От того, как они работают, зависит, сможет ли адепт перемещаться по облакам и достигнуть сокровищницы небесных энергий. Но прежде тело становится настолько чувственным, что может ощущать и взаимодействовать с пятью небесными изменениями и шестью земными. Если нару-



шается энергия селезенки и желудка, то не усваивается Ци зерна, и нет возможности зародить новое. Внешним порождающим фактором является нечистая пища. При нарушении циркуляции энергии Инь, а в данном случае говорится и о ее управлении, начинают воздействовать области, где эта энергия накапливается. Эти области имеют понятие земляных душ Жо. Они приводят состояние чувств в угнетение и начинают деформировать клетки. Избавиться от этих областей или душ до выстраивания трехъярусного тигеля невозможно, так как они являются частью жизненной эссенции, поддерживаемой земляными энергиями и взаимодействующей с ними. При нормальной циркуляции иньских энергий, а, самое главное, их связывании, которое начинается на уровне стоп, они чистятся и не вызывают патогенных воздействий внутри тела.

При нарушении закона ритма развития, который в основном побуждается желанием адепта освободиться от патогенной энергии, возникает пустота энергии, приводящая к ослаблению жизненного тонуса и нормального восприятия действительности при потере имеющейся концентрации. Имея хорошую, или вернее, достаточную энергию прежнего неба, адепт имеет вероятность пройти в таком состоянии





период становления, сжигая больше природной энергии. Если же адепт по своей природе иньский, то произойдет паралич сознания, а затем, возможно, и тела. Когда наступает паралич сознания, действия становятся неадекватными и вредными. Но заметим и то, что даже если и не заниматься алхимическими превращениями, возможен паралич сознания. Обычно, схема его выглядит так: сначала нарушается работа иньских меридианов на ногах. Если этому соответствует обильный прием нечистой пищи, то ускоряется поражение области живота.

Если жена и муж не компенсируют нагнетание иньской энергии вверх, к примеру, не занимаются активно умственной деятельностью, скапливающаяся патогенная энергия начинает высасывать энергию из головы и глаз. И тогда говорится, что души Йо овладели сущностью. Дальше наступает момент, который обозначается как "животный дух сел на трон". Внешне человек продолжает участвовать в жизни, но зависит теперь от внутреннего, которое наполняет его и движет им. Это значит – взрастить черную пилюлю. Избыток беспокойства и желание удовольствий становятся движущими факторами чувственного восприятия. Селезенка начинает управлять извращенной энергией инь и ян. Энергией ян – потому что при усилении

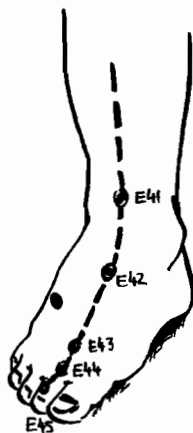




иньской энергии, она начинает набухать, и ей требуется движение вовне, которым и руководит янская энергия. Важно уловить угнетенное состояние селезенки. Иначе почва тела, как его основа, разрушается, и не будет того, что надо восстанавливать. Физическая опора селезенки в теле — стопы.

### ЖЕЛУДОК.

Сокровищница Ци зерна. Источник пяти вкусов, что может быть важнее, что может быть жизненнее. Все чжан и фу органы питаются энергиями, получаемыми и перерабатываемыми желудком. Задача желудка — и получать и отдавать. Меридиан желудка (Цзу-ян-мин-вэй-цин) пронизывает верх и низ. Желудок питает не только тело человека, но и его душу. Он есть источник шести внутренностей. Познать пульс желудка — значит познать ритм, познать ритм — значит познать жизнь. Для этого требуется научиться слушать желудок. Научиться слушать желудок — это правильно воспринимать Ци зерна и







воды. Желудок сам может воспринимать, оценивать и определять значение той или иной пищи и решать, необходимо ли это ему и сколько принимать. В алхимическом преобразовании это значит правильно строить печь и укладывать ингредиенты. Как день сменяет ночь, как солнце сменяет луну, так и один вид энергии должен сменять другой. Знание и определение ци зерна и воды совершается посредством своего меридиана. Говорится, что уметь принимать пищу стопами – значит играть на двенадцатиструнной лютне.

Если меридиан желудка блокирован, то орган начинает работать по принципу "есть – нет", побуждая человека зависеть от желания принятия пищи, лишая его разумности и жизненности. В таком случае, вместо того, чтобы питать другие органы янской энергией или энергией наполнений, забирая энергию опустошения, он поработается неконтролируемой энергией зерна и воды и опустошает жизненно активную эссенцию других органов. А видимая наполненность и сила от принятия пищи на самом деле только изнашивает изначальную энергию и нейтрализует возможность обретения истинной силы, спрятанную в знаниях костей.

Пл. Е45 Ли-дуй – центр, сообщающий знания об окружающем и содержащий силу поле-





та. Адепт, занимающийся алхимическим преобразованием, во время движения собирает свое тело. И если он использует подскоки и прыжки, ему требуется определенный выброс энергии, который должен побудить тело оторваться от земли. Им как раз и руководят металлические ворота или пружина Ли-дуй.

III. Е45 Ли-дуй вместе с т. Е44 Чэй-тин, т. Е43 Сянь-гу и т. Е42 Чун-ян контролируют и перераспределяют усилия на стопе. Если этот контроль ослабевает, поражаются кости стоп и ног, и тогда ходьба становится невыносимой. Человек быстро устает и не имеет устойчивой опоры. Кроме того, она участвует в распределении и рассеивании энергии в стопе вместе с т. Е41 Цзе-си. Как желудок утрамбовывает получаемое и насыщает внешнее, так и эти центры являются желудком стопы. К примеру, если пища чрезмерно янская, то она побуждает энергию, парализующую или сжигающую не только то, что в середине, но и то, что на периферии. Импульс поступления янской энергии усиливается, что может привести к поражению не только стоп и кистей, но и нарушить функции всего меридиана. Так как центры могут воспринимать определенный ритм раскрытия и закрытия, то при увеличении его или уменьшении нарушается работа точек. При избытке ян



в меридиане наибольшее воздействие и приходится на центр Е41 Цзе-си, который может высушить Е44 Чэй-тин. Отметим и то, что при нарушении центра Е41 Цзе-си нарушается движения, вызывая боли в связках ног. Когда начинает крутить в связках ног, говорится о нарушении одной из трех плоскостей. Если определить плоскости по функциям, то одна удерживает, вторая двигает, третья руководит. Основные поражения центров стоп ног обычно связаны с плоскостью, которая удерживает и той, которая руководит. Плоскость, которая двигает, становится наиболее активной и начинает крутить сначала связки. Затем, если положение не исправить – мышцы, и наконец – кости. Когда энергия начинает крутить кости, говорится о начале поражения живота и сердца. Начинает истощаться энергия почек. Это период доживания мужа и жены.

Если центры поражены, то на восстановление их, если их можно восстановить, тратится от пяти дней до пяти лет. Все центры на стопах, которые нельзя восстановить за пять лет, перестают существовать, и состояние неконтролируемого возрастания и убывания энергий становится постоянным. Зловредная ци становится частым гостем, вызывая лишнее усилие и напряжение центров связей, то есть



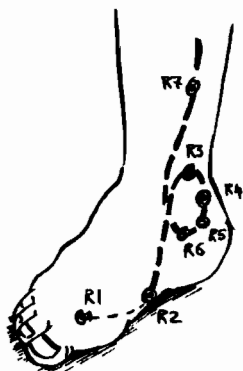


*тех, которые образуют единую структуру с пораженными центрами.*

### **ПОЧКИ.**

*То, что является наружным (волосистой покров) и то, что содержится внутри (кости) образуют внешнее и внутреннее, основанное на изначальной энергии Юань ци, хранящейся в почках. Как кости образуют скелет тела, несущий на себе все мышцы, соединения и органы, так и почки являются скелетом энергии, удерживая и питая энергию всех органов.*

*Меридиан почек (Цзу-шао-инь-шэнь-цзюнь) скрывает в себе самую тонкую энергию, энергию цзин. Ту энергию, которая является основой алхимического процесса. Если всю энергию внутри человека считать зерном, то энергия почек – это ядро. Внешнее проявление этой энергии – сама жизнь человека, внутреннее – это его возможности. Когда говорится “дышать стопой”, это и значит получать ци неба и земли посредством тонкой энергии почек. Почки не только вырабатывают энергетическую субстанцию, но и хранят ее. Научить-*





ся хранить ее – значит продлить свою жизнь. Энергия почек – одна из семи драгоценностей человеческого тела. Она указывает на значение сезонов и связана с этим ритмом. Если не сохранять семя в течение определенного количества времени, то оно не будет создавать эликсир жизни, если его не использовать по назначению, то он не будет создавать дух Шень. Почки учат слушать природу и взаимодействовать с ней посредством стоп, кистей, кожи, ушей. Слушать то, что задано природой – значит правильно ставить стопу. Когда человек хочет услышать слабо доносящиеся звуки, он прикладывает уши к пространству, определяющему эти звуки. Так же он прикладывает свои стопы к земле, слушая звучание ее и пульс.

Почки – это сосуд жизни, стопы – это сосуд энергии, уши – это сосуд знаний. Если не опираться на землю согласно законам природы, то это значит расплескивать имеющуюся энергию. Пигр может совершить дальний прыжок за счет мягкости своих движений и собранности. Пока стопы не будут внутренне расслаблены и внешне собранны, не будет того, что может побудить энергию цзин к трансформации. Если в стопах нет жизни, то все остальное – условности. Не количество шагов определяет дистанцию пути, а количество энергии в каждом шаге и





на каждом отрезке. Но если не слышать каждый шаг, то значит и не быть в нем, а не быть в нем – значит не жить

П.Р1 Юн-цзоань – кипящий источник, ориентирован в горизонтальной плоскости, ворота страха. Если меридиан почек нормально не функционирует, то он наполняется злобредной энергией. Это тот меридиан, который не может быть выключен из общего процесса, он действует от момента рождения до момента смерти. Только основу его может составлять гнилая энергия, циркулирующая и созидающая. Гнилая энергия является такой же скрытой и взрывоопасной как энергия семени. Для того, чтобы энергия семени, энергия цзин проявила себя в том качестве, при котором говорится, больше ничто не в состоянии противостоять безумной силе, она сохраняется посредством знаний и четырех сезонов. Для нее воскуриваются благовония, строятся печи, варят киноварь. Хотя киноварь варится уже под ее руководством. Сила этой энергии не может проявиться раньше девяти месяцев, девяти лет и девяти жизней. Пока она внутри – снаружи темнота. Когда она снаружи – внутри пустота. Она создает начало, она создает и конец. Эта сила может участвовать в накоплении драгоценного поддержания жизни и уничтожении телесного. Уничтожение телесного





– это удерживание злобредной энергии. Когда эта энергия возобладает, у человека присутствует постоянное чувство страха. Когда говорится, что от страха душа в пятки ушла, это означает проведение и реализацию этой энергии в жизнь. Сначала эта энергия хранится в меридиане. Она не проявляет себя до того момента, когда энергия семени не истощается. Переход этой злобредной энергии из меридиана в кости происходит в момент потрясений, стрессов, алкогольного или наркотического опьянения, когда сознание человека не контролирует тело, а энергия не собрана и не центрирована. Такое количество патогенной энергии можно вывести из меридиана за три года, а это минимальное качественное время, заложенное ритмом. Из костей – за девять лет. Поэтому и говорится, что трансформировать энергию – это только запитать тело, а запитать тело – трансформировать сознание. Для того, чтобы трансформировать тело, сначала нужно запитать энергию, запитать тело и запитать сознание. На это требуется в три раза больше времени. Пульс запитывания, период – это сила. Соизмерять ритм и силу – и есть искусство тигельных печей.

Если центр R1 Юн-цюань является источником энергии или почками стоп, то т. R2 Жань-чу и т. R3 Тай-си – то, что образует силу





этого источника. Центр R3 Тай-си управляет семью душами Ло, питая их иньскими видами энергий. П. R4 Да-чжун – фильтр почечной энергии на стопах, питает три души Хунь.

П. R5 Шуй-цюань, т. R6 Чжао-хай формируют резервуар, в котором энергия отстаивается. Они связаны с другим резервуаром, предстательной железой у мужа и маткой у жены, регулируя энергетически подобные функции в источнике тела.

П. R6 Чжао-хай – пружина всего накопившегося, которая время от времени посылает импульс в тело.

Вообще-то, практически все центры меридиана почек обладают функциями сохранения, вызванного более глубоким ритмом работы почек в законах Прежнего и Последующего неба.

Если меридиан почек работает в нормальном режиме, то говорится о следовании своему ритму, не ухудшаемом и не улучшаемом. Правая точка является управителем ритма, управителем судьбы. Левая – хранителем цзин.

Когда адепт начинает заниматься внутренней практикой "нейгун", то он связывает работу ритма и субстанцию цзин, сублимируя энергию внизу живота, и наполняя поясницу.

В период времени укрепления двенадцати земляных ветвей, который соответствует возрастному периоду у мужа с 32 лет до 40, у







жены – с 28 лет до 35, первая ветвь, которую укрепляют, является почечной. Для этого существует три вида практик – собирание стопы, движение почками и вращение звуков. Если энергия цзин нормально не поддерживается в теле, а потом и не развивается, то человек теряет способность сгибаться и выпрямляться, уменьшаться и расширяться. Происходит истощение костей. Они становятся сначала не гибкими, а потом – хрупкими. Начиная заниматься внутренними превращениями, слушай свои кости и держи их в тепле. Держать в тепле – значит держать в энергии малого ян.

Истинная энергия и истинный дух заложены в семени цзин, а истинное знание и истинная сила – в костях. Знать об этом – значит направить все свое усилие на работу с юань ци и юань цзин, изначальной энергией и изначальным семенем, ибо желание достичь чего-то требует большего количества сил. Для того, чтобы получить большее, используй меньшее. Результат можно подготовить, но его нельзя получить. Даже если вы видите и чувствуете какое-то качественное изменение, этот момент становится подготовкой следующего. Если этому не следовать, то нить будет оборвана, и ковер придется ткать заново. Как понять, в каком состоянии ци в вашем организме? Сначала надо





*прийти к тому, чтобы желания не только не управляли вашим сознанием, но и им не подавлялись. Затем приходит ощущение единства, и только в этом состоянии можно варить киноварь. Если же вас обуревают беспокойство и сомнения, тревожит мнение и отношение к вам окружающих и прочие проявления, то говорится, что ворота распахнуты, и пять грабителей постоянно лезят к вам.*

*Когда меридиан почек укрепится, можно сказать, что адепт перестает спать, а продолжает себя совершенствовать день и ночь. Энергия почек участвует, воссоздает и прорабатывается как в неосознанной работе во время сна, так и в осознанной. Только при контролируемом сне энергия может увеличиваться, а работа тигельных печей – продолжаться в рабочем режиме. Именно во время сна и в положении лежа центр-источник Юн-цюань может работать в полном объеме, так как этот центр очень активный, и ему требуется достаточно покоя и расслабленности стоп. Также структура этого центра ориентированна горизонтально.*

*Таким образом, жизнь сохраняется в теле, пока в нем есть энергия, а энергия в нем есть, пока не истощился цзин. Энергия цзин хранится в семени, а семя питают почки, которые регулируют половые железы.*



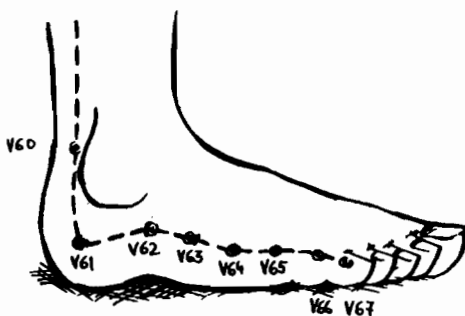


Если до 40 лет для мужа и до 35 лет для жены не обратить внимания на укрепление почечной энергии, то в дальнейшем собственных сил может и не хватить.

### МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ.

Меридиан мочевого пузыря (Цзу-тай-ян-пан-гуан-цзин) - меридиан великого ян, где завершается преобразование энергии. Это гора Кунь-Лунь, вершина которой находится в т. V60. Энергия мочевого пузыря двигает жидкость в организме.

П. V67 Чжи-инь - соединяет меридиан мочевого пузыря с землей, образуя встречу инь с ян. Это центр, где переключается энергия с ян на инь.



П. V66 Цзу-тун-гун - сохраняет, удерживает энергию в стопе, чтобы она могла участвовать в работе нижней сферы.



Пл. V65 связывает энергию с костями, соединяясь с энергией почек. Участвует в укреплении костей на стопе.

Пл. V64 Цзин-гу, т. V63 Цзин-мэнь – ворота энергии ян, расположенные вертикально и горизонтально, соответственно.

Пл. V62 Шень-май, т. V61 Чу-шень наполняют и чистят энергию мышц и сухожилий на стопе.

В зависимости от того, как работают меридианы вообще и на уровне стоп, в частности, образуется форма стопы, сила стопы и движение стопы.

Стопа может иметь три формы:

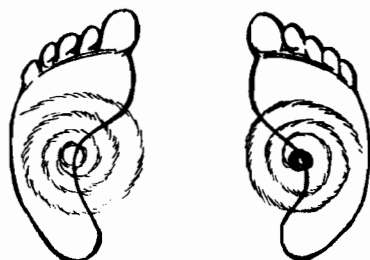
Образованная землей, образованная небом, образованная человеком.



Если стопа образована землей, то в ней преобладает энергия инь, если небом – то ян, если человеком – то гармоничное соединение.



Это значит, что в первых двух случаях нарушается природный баланс. По своей природе стопа должна быть в тесном контакте с землей и иметь формирующую сферу с преобладанием иньской энергии на одной ноге, и янской – на другой. Левая нога ориентирована по часовой стрелке; значит, это то, что раскручивается. Правая – против часовой стрелки – это то, что вкручивается. Следовательно, внутренняя сфера, она же узел, левой стопы – иньский, и правой – янский).



Таковы условия большой орбиты и работы тигельных печей, основанные на природе мужа и жены. Ориентация стопы определяет раскручивание и закручивание энергии. И если даже мы изменяем положение и направление стопы, мы изменяем сферу, а следовательно, и ее работу.

Что об этом говорится в формах, носящих имя

Фу Возврат.

Тоу Перечение.





## Правильность в центре.

Чжун-Фу



Внутренняя правда.

Удерживание баланса – вот что способствует стойкости, вот что приводит к ясности. Освоить внутреннее искусство – значит обрести состояние У-вэй, «недеяние». Таким состоянием обладает ребенок до девяти месяцев, пока сознание его не активизируется. До этого времени он в одном и одно вокруг него, затем возникает 2, 3, множество вещей, имеющих свои причины и приложения. Раздвигая границы одного, мы удаляемся в море действий, с которыми начинаем взаимодействовать. В конечном счете, мы приобретаем некую форму, и если связь с центром потеряна, то мы не владеем этой формой, и она становится нашим каркасом, из которого тяжело вырваться.

В начале пути задача адепта – осознать свою форму и начать ее реконструировать в соответствии с осями, которые соответствуют человеческому пребыванию, а не навязаны внешними признаками. Эта форма – выражение работы плоскостей, в которых тело находится. Работа плоскостей определяется осями, вокруг





которых эти плоскости формируются. А оси зависят от центра, удерживающего их и направляющего ими. Три уровня осей пронизывают человеческое тело, их создали небо, земля и человек. Владеть своими осями – значит изменить осевое влияние на человека, которое он имеет от рождения. Владующий осями владеет любым уровнем расположения тела. Он может быть в любом положении на земле и воздухе. Сила тяготения больше не является препятствием для существования. В таком состоянии адепт может ходить по воде, залезать на отвесные стены. Восемь формирующих осей определяют знания каждого уровня. Четыре прямых и четыре касательных.

### *Четыре образующие оси.*

*Ось Цянь пронизывает человека сверху вниз, она является проявлением максимальных качеств земли, человека и неба. Для того, чтобы эта ось могла проявить себя в развитии, требуется сильная позиция человека. Развитие этой оси является достаточным, чтобы освободиться от необходимости развивать другие оси. В принципе, понятие длинной оси есть понятие всего тела как энергетического, духовного и физического переплетения, которое четко опреде-*





ляет потоки неба и земли и может с ними взаимодействовать, не подвергаясь никакому изменению. Положение тела согласно данной оси соответствует вертикальному. Все динамические техники, которые используют вертикальное положение тела, подразумевают отработку вертикальной оси, которая важна как на начальном этапе, так и на всех нечетных этапах алхимического преобразования. Нечетные ритмы преобразования равны периодам занятий три, шесть и девять лет. Трехлетний период определен особенностью энергетического раскрытия наших центров, которые могут полно раскрыться только при постоянной во времени практике. А так как центры могут работать в постоянном режиме только когда они соединены, то любое открытие несвязанных центров приведет к тому, что они либо закроются, либо придется тратить дополнительные усилия на их поддержку. При года это тот срок, когда может быть создан или воссоздан контур оси, который нам необходимо поднимать снизу вверх. Это основа нашего развития.

Затем за счет некоего формирования нашей центральной оси, мы выстраиваем все остальные. Во время выстраивания их, мы расцеиваем, размазываем контур центральной оси. В таком положении мы находимся еще три года,





то есть время формирования периферии. И последние три года – это формирование контура всех осей с учетом центральной. Вот и выходит, что девять лет мы только прорабатываем контур всех осей, затем идет их кристаллизация, затем декристаллизация.

Можно ли ускорить это период? Можно, если за основу брать только одну ось, но тогда мы исключим работу 12 касательных сил, которые могут в 12 раз усилить наши возможности. Но если подходить с позиции времени и скорости, то может и лучше пойти по наискратчайшему пути и достичь чего-то, чем потратить девять лет только на создание контура. Конечно, затем скорость развития будет возрастать с достаточной прогрессией, но все же начальный период здесь в три раза больше, если идти путем одноосевого развития. К тому же, на всем пути необходимо выдерживать принципы и понятия, либо можно запутаться в направлении. Но если идти соответственно, то результат начинает проявляться уже после трех лет, но не раньше. Если он проявляется раньше, то опасайтесь его, либо вы чрезмерно спешите, либо делаете что-то не в соответствии с законами данного построения.

Ось Цянь является основной в даосском космологическом понимании природы, и есте-





ственно, она рассматривается как первичная, связующая и результирующая. В принципе, любая из восьми осей может быть основной по отношению к кому-то и чему-то. Но если их сравнивать в понимании человеческого существования в условиях совершенного неба и совершенной земли, то они являются условием неестественного движения. По крайней мере наше расположение в природе внешне выглядит не криво и не косо, в отличие от нашей энергии. Если она не движется естественно по нашему организму, то вынуждена направляться во все возможные направления. Когда мы говорим о чудесном меридиане, мы и подразумеваем движение энергии в соответствии с восемью осями, пронизывающими наше тело.



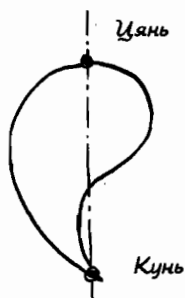
Оси Цянь соответствует первый чудесный меридиан Ду-май. Меридиан Ду-май – меридиан 28 созвездий. Владение осью Цянь – значит определение своего взаимодействия с четырьмя секторами неба.

Ось Кунь – является противоположностью оси Цянь. Она противостоит центральной оси только в случае дуального развития, которое не обладает силой





объемности. Если ось Кунь развигать с позиции объемных знаний и не противопоставлять одно другому, а дополнять, то ось Кунь – это то, что нужно Цянь. В оси Кунь заложены секреты ритма.



Дуальное проявление



Объемное проявление

Овладеть осью Кунь – значит научиться распоряжаться своей жизнью. Оси Кунь соответствует пятый чудесный меридиан Жень-май.



Жень-май

Но если развигаться с позиции только основного меридиана Цянь, то одновременно он замещает ось Жень-май на Дай-май в значении Кунь оси. И во-



Дай-май



обще, если брать за основу Цзянь ось, все остальные сначала изменяют свое значение по отношению к самим себе и перестают играть ту заданную природой роль.

Мы с вами рассматриваем оси как осознанно развивающиеся пути, дающие понять суть с учетом центральной ведущей оси Цзянь. Но каким бы путем адепт не развивался, ось Кунь является направляющей в развитии достаточное время – не менее 24 лет для мужа и всю жизнь для жены, если она развивается с учетом своего женского значения.

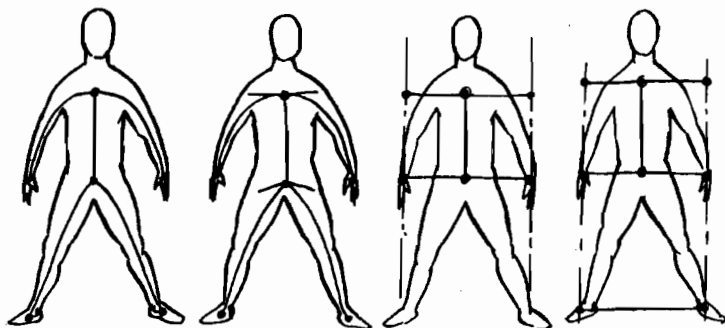
Ось Кунь содержащая, она создает условия формирования тигельных печей. Ось Кунь в своем выражении является внешним проявлением внутренних качеств человека. Мастерство перемещений невозможно постичь без овладения знанием оси Кунь. Все знания горизонтальных линий сокрыты в силе этой оси. С момента рождения каждый человек имеет свое значение горизонтальной оси, он ею пользуется в реализации своих действий. В знаниях внутренней алхимии развитие горизонтальной оси помогает слушать ситуацию и взаимодействовать с ней. Так как горизонтальная ось формирует целую плоскость, которая является защитной в частоте грубых энергий, то она определяет качество эмоционального влияния на человека извне.





Ось Кунь глубинная и требует внутреннего высвобождения и внутренней растяжки. После того, как тело стало находиться в естественной взаимосвязи со своей энергией, оно готово к формированию оси Кунь. Сначала она учит нас переливать малое, затем большое.

Формирование оси Кунь начинается после обретения хотя бы понятия оси Цянь. Это есть то, что будет удерживать ось, по отношению к центру. Если такого положения не добиться, то формирование оси невозможно. И вся работа, направленная на усиление горизонтальной оси тела будет сведена к нулю.



Растягивание оси Кунь.

Основная позиция развития горизонтальной оси сводится к высвобождению определенной энергии и растягиванию ее. Эта энергия аккумулирована в сухожилиях человеческого тела.





Другим словами, искусство укрепления сухожилий и является основным вектором в развитии горизонтальной оси, которую формируют касательные оси. Имеется в виду внутренняя позиция, а внешняя затем выражается в движениях и возможностях тела.

Так, можно взять всем известное значение, значение растяжки, которой пытаются добиться для различных целей. Одним это дается с трудом, другим – легче, но и тем и другим приходится постоянно поддерживать свое состояние, так как сухожилия закрываются, если их не растягивать. Но это чисто внешний аспект. Чисто внутренний заключается в умении плести кружева или связывать высвобожденную энергию из сухожилий. Сначала подготавливаются сухожилия стоп, потом – коленей, бедер, поясницы, спины, плеч, локтей, кистей. Позже растягиваются сначала поясница, затем – пах. Поясница и пах являются узлом сухожильной энергии. Если мы будем растягивать сухожилия, не собрав их и не укрепив, то мы будем иметь растянутое тело и ноги, но слабые. Энергия не будет связывать центр с периферией, так как пути будут закрыты или очень слабые. Но здесь важно еще, какая энергия присутствует в теле. После того, как мы приступаем растягивать низ, можно начинать раскрывать верх,





но не раньше, так как будет отток, который усложняет высвобождение энергии снизу. Растягивание энергии соотносится с ее отжигом. Это период внутренней работы, когда используется огонь, помогающий горизонтальной оси растягиваться и укрепляться. Если мы перестарались, то можем сжечь эту ось, и ее придется заново восстанавливать, что намного тяжелее, чем начальное создание. Пережигание оси напоминает обрыв струны, которая в одно мгновение теряет свои функции и может еще и повредить окружающее.

Также и растягивание оси без внутреннего огня не может закрепить возможности удерживания оси в достигнутом положении. Это называется «тянуть из себя жилы». Когда даосы говорят о поясах и лентах, их цветах и узорах, они говорят о знаниях и возможностях оси Кунь. Ибо знание этой оси и владение ею дает возможность постичь дорогу. Ось Кунь владеет шестью пристанищами чистой земли, отмеряемыми стопой, коленом, бедром, плечом, локтем, кистью. Чтобы понять значение данной меры, следует обрести полноту свойств сочленений, дающих данное измерение, исходящее не из различий и понятий, а из связей и ощущений. Это определенные свойства, которыми владеет наше тело, и они могут быть выведены и дей-





*ствовать только при определенном порядке. Как одна черта сменяет другую, так и плечо сменяет локоть, а локоть – кисть. Как одна черта указывает на один уровень знаний и свойств, так и стопа является выражением их в нашем теле. Познавание шести законов не должно заходить за пределы понятия их. Только тогда можно подняться и пройти.*

*Если мы не чувствуем стопу, а говорим о колене, то это не есть последовательность связи горизонтальной оси, а следовательно, нет и ее самой. Когда мы рождаемся, наши сочленения собранны и связаны, они подчиняются Тай цзи, Великому закону. И хотя это не есть период, когда можно выделить работу горизонтальной оси, но это то время, когда мы проживаем свое положение в горизонтальной плоскости. Законы нашей энергии, энергии неба и земли начинают вытягивать нас вверх, ориентируя по южному или северному полюсу, в зависимости от места рождения и энергии, преобладающей в нашем теле – инь или ян. Таким образом, мы больше и больше сталкиваемся с тем, что внизу, что выражается в нашем физическом действии как опоре, и в нашем сознании как истории. А так же с тем, что вверху, что выражается в нашем расположении и ориентире, стремлениях и мечтаниях. И меньше всего мы определяемся с тем, что спереди, сзади, справа,*







слева, хотя больше всего этим пользуемся. Час растягивает верх и низ, и мы действуем по велению этих сил, но мы теряем перед и зад, давая этому свою интерпретацию и свойства, зачастую не согласующиеся в знаниях и взаимодействиях. Ввиду того, что у нас неразвитая ось Кунь, это порождает в ущербности целую плоскость, что делает большинство наших действий неживыми. Что толку, что мы разбрасываем и вытягиваем руки и ноги, делая какие-то упражнения или просто действия, если они не несут в себе те знания, которые побуждают их жить. Они выполняют то, что задано нашим сознанием и нашим желанием, требующим участия в следствии, а не в причине. Если хочешь познать силу оси Кунь, начни со своего движения. Но шаги отмеряй медленно, дай одному перейти в другое. Чтобы постичь ось Кунь, следует наполнить ось Кань и дать возможность проявиться оси Сюнь.

Ось Ли – это внутренняя правда оси Цянь, это то, что имеет свое значение и знание и пронизывает основу. Когда мы говорим о достаточности оси Цянь, мы подразумеваем действия и работу Ли, то есть ту необходимость, что создает достаточность. Ось Ли – это дух тела, связывающий три драгоценности – Ци,

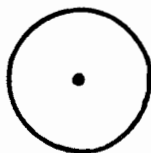




*Цзин и Мень. Именно ось Ли наделяет человека способностью к гармоническому существованию и последовательным действиям, а не взаимоисключающим. В зависимости от того, как развита ось Ли, раздвигаются представления об энергии Ци, семени Цзин и духе Мень. Сначала это некие частицы, образованные прежним небом Сянь-тянь и последующим Хоу-тянь, то есть, имеющиеся от закона рождения и формирующиеся по естественным признакам бытия. Ось Ли – это соединение всех имеющихся качеств. Это усилие, которое должен направить адепт на реализацию своих свойств. Это этап постепенного собирания восьми свойств знаний, протекающих через законы нашего тела "ба-ши".*

*Все, с чем соприкасается наше тело и сознание, должно иметь качественное преобразование. Одна основа – основа знаний Ба-гуа, другая – основа действий – Тай-цзи, третья – основа намерения – Синь-и. Материальное, осязательное, слуховое, зрительное, обонятельное – образует землю оси Ли. Сознательное, мыслительное, рассудительное – движимое небесными понятиями, содержащее человеческое значение. Другими словами, пять причин, движимые тремя уровнями свойств, заложенных в понятии сознания. Для того, чтобы все эти качества приобрели единое тело и существует значение Ли, как оси,*





дающей собирательному облику, уже имеющемуся в человеческом теле, двигательный облик развития сущности, не выявленный в несобранных свойствах. Ход развития данной оси истекает из разбросанности действий наших органов, которые должны иметь связь с первоисточником, с У-цзи, а не быть разбросанными, каждый в своем значении. Конечно, здесь еще не говорится о соединении Тай-цзи (Великого Предела) с Тай-суй (Великой Пустотой), но здесь есть начало, собирающее это значение. Как человек, который прежде чем занял форму и образ, был бесформенным, затем был свернут в виде зародыша, потом стал привычного нам вида, а затем стал сохнуть и сворачиваться, приобретая бесформенность.

Найти согласие между пятью императорами и тремя князьями поднебесной – вот суть оси Ли. Овладеть шестью явлениями и уметь проводить их через четыре сезона – вот закон оси Ли.





*Оси Ли соответствует второй чудесный меридиан Ян-цзяо-май, который является собирателем и ускорителем энергии ян, присущей небесной и земной позиции "Ли". Начиная практиковать основы оси Ли, адент со временем связывают все качества своего тела, своей энергии и души.*

*Шесть стражей оси Ли.*

*Телесному – возвращение (Хуань), осязательному – слежение (Суй), слуху – остановка (Мжи), зрительному – созерцание (Туань), обонятельному – очищение (Цзин), сознательному – распределение, счет (Му).*

*Возвращение для телесного значит обретение свойств и качеств, дающих не только жизнь, но и осознание жизни, каждому участку тела, каждому органу. Телесное хранит в себе столько свойств и возможностей, которые используются только на 15%. Анатомический и физиологический фактор телесного это следствия возможного, которое необходимо вскрывать, наслаждаясь сокровищами, заложенными в нас.*

*Слежение для осязательного означает проследивать каждый этап пути, начиная с выборочных и эпизодических событий и заканчивая каждым мгновением. Осязать события и себя – значит быть в них, это является неотъемле-*





мой частью действий, а не исполнением их как неопределяемых.

Остановка для слуха – умение работать с поступающей информацией звука, речи так, чтобы они не вытягивали энергию изнутри, умение преобразовывать любой сигнал, поступающий извне, или не допускать его внутрь, если это необходимо. Остановка для слуха – значит не дать утечь изначальной энергии. А это значит, сохранить Цзин. И если любой из шести стражей либо охраняет его, либо расходует, слух имеет прямую связь с образующей энергией и наиболее уязвим в возбуждении энергии. Достаточно человеку сказать слово, которое ему не нравится, как он вскипает, либо дает этому определенное движение сознанием, и может думать об этом достаточно долго, угнетая себя, растрачивая энергию. Или просто неприятное звучание, которое может вывести из равновесия мужа и жену. Это просто влияние на человека через его слуховой аппарат, а то, что это может побудить к действиям, которые еще более усилят потерю контроля и понятия, показывает на возможность умения овладеть остановкой слуха и, самое главное, движением энергии на любое внешнее воздействие. В данном случае, звуковое.





Созерцание для зрительного – научиться не только смотреть, но и видеть. Чтобы вникнуть в смысл какого-либо учения, его нужно увидеть. Для этого используется множество техник, пришаюющих адепта впитывать и взаимодействовать с тем, на что устремлен его взор. Но все они сводятся к единому – сначала очищается энергия, используемая вовремя взгляда, затем сознание, мешающее созерцать и видеть. В даосской практике наиболее часто встречается созерцание знака Тай-цзи или инь-ян, как его многие воспринимают, точки и пустоты. Но вообще существуют определенные комбинации черт и символов, которые помогают фокусировать или расфокусировать, если это необходимо, взгляд, тем самым усиливая концентрацию или расслабляя. Усиливают для выведения собранной энергии, а ослабляют, значит, переводят концентрацию внутрь.

Очищение для обонятельного – должны образом воспринимать любые запахи, с которыми сталкивается адепт, как естественные и понимаемые. Любая реакция человека на запах, особенно, отрицательная, делает адепта уязвимым, так как он возвращает и накапливает негативные и даже позитивные, как привязка, ощущения, которые могут выражаться в различных угнетающих свойствах. По своей плотности



запах ближе всего к свойствам человеческого тела, что влияет на изнашиваемость его при частом реагировании. Собранное отношение к запахам делает собранным и само тело.

Счет для сознательного – это порядок, в котором удерживаются значения. Счет помогает подготовить сознание к работе с ритмом, уплотняя сначала собственные представления о мире, и их значения, а затем соединяясь с ними. Таким образом, сознанию легче укладывать знания и обрабатывать их. Счет как элемент, такт действия помогает не только себе в оформлении воспринимаемых и образуемых событий, но и всему организму, давая ему сначала ощущение последовательности, а затем и силу числа. Наиболее часто встречающийся счет 9 или 10 является характеристикой действия на начальном этапе, а затем этапом накопления, вмещающим в себе минимальный период, за который могут не только произойти какие-либо преобразования, но и укрепиться. Девять в значении объемного и десять в значении совершенного – это не абстрактная мера, а заложенный в наш мозг импульс с определенной регуляцией. Как мы уже отмечали, сознание имеет три уровня. Их можно рассматривать последовательно, как элемент развития, а можно параллельно. В проекции это выглядело бы так – сознание внут-





ри, сознание на поверхности и сознание вовне. Сила ментального поля определяется работой мозга, работой сознания, но само ментальное поле образуется всей энергообразующей системой организма. Когда адент направляет мысль или значение мысли, в данном случае, закодированное в счете, он соединяется с законами Вселенной, но результирующим значением этого соединения является его ментальное поле, которое взаимодействует со всеми энергетическими и физическими телами человека. Здесь, кстати, основное отличие молитвы, например, даосской и христианской. Христиане взывают, а даосы образуют. То есть они не только соединяют действия своего сознания с бессмертными, но и образуют при этом участие ментального поля в этом процессе. И в конечном счете возникает и отношение участия и неучастия в этом мире. Просветление есть обретение знания, делающего человека иным, отличным от окружающих его, что не позволяет ему делать вещи, свойственные несведущим.

Но это не может рассматриваться как бессмертие, так как наличие понимания не дает еще возможности нести его в себе. Это частое явление возникает от переконцентрации сознания и опоры на высшие силы. Это позиция неверия в самого себя унижает качество и досто-







инство человека, а самое главное, мешает его возможности прожить данное. Естественно, такая позиция была видна практикующим внутреннее искусство, и или было определено начальное действие, связывающее дыхание, сознание и движение счетом. Причем, это был не просто ритм, а ритм усиленный, который сопровождался концентрированным состоянием адепта.

Итак, собрать ось Ли – значит связать шесть дисциплин, шесть расстояний, что чудесным образом скажется на внутреннем ощущении.

Ось Кань – внутренняя правда оси Кунь, ее ускоритель. Ось Кань – это чудесное обладание меридианом Инь-цзяо-май. Инь-цзяо-май – шестой чудесный меридиан. Ось Кань есть возможность действия Кунь. она хранит и накапливает знания покоя. Владеть осью Кань – значит уметь определять действия, овладевать личной природой, овладевать пятью видами оружия, то есть возможностью управлять свойствами энергии, свойствами тела, ведущими три армии из одного начала. Три армии – три плоскости, подчиняющиеся единому управлению. Владение осью Кань – значит умение воспринимать природу, давая ей нужное обозначение и соответствующее сохранение. Условие овладения надеянием лежит в законах постижения оси





*Кань. Эти законы сводятся к единому покою. Это время, когда сохраняемое не нужно удерживать, растрачивая на него дополнительную силу, и оно становится естественной частью вашего телесного, энергетического и духовного, создавая движение в покое. Это время, когда говорится о развернутости к югу, то есть ориентация всех свойств в соответствии с небесными принципами. Это время, когда говорится – встать лицом к северу, ориентируясь и учитывая законы земли. Это время, когда ответственность соизмерима с естественностью или, по крайней мере, ей предшествует.*

*Ось Кань помогает нам понять наши свойства. Сколько бы мы не обучались, без познания основы и соответствия учения это делает нас зависимыми и нереализованными. Только при познании свойств, наше учение начинает соответствовать нашему личностному участию, которое уже управляет процессом деяния, что приводит к естественной радости ощущений, неугнетаемой и неподдаваемой не только внешним, но и внутренним. Конечно, пока присутствует желание, а оно будет присутствовать, пока мы движемся, нас будет что-то печалить, наводя состояние грусти и тоски. Но с каждым последовательным шагом эти качества будут носить характер управляемых положе-*



ний и ощущений, что сделает их не подавляющими наше состояние ощущений, а контролирующими и регулируемыми, как клапаны, помогающими ощущать наше сознание. Такая природа осени и зимы, и исключать ее из общего процесса раньше времени не стоит. Это качества, которые также преобразовываются и утончаются. Когда ось Кань собрана, адепт внутренне ощущает порядок четырех времен года, проводя свою практику в соответствии с природными явлениями, изменяясь вместе с ними, зарождаясь, расцветая, удерживая, увядая и храня, чему соответствует весна, лето, межсезонье, осень и зима. Эти пять изменений лежат в основе значения оси Кань. Когда говорят о том, что знающий не говорит, а говорящий не знает, подразумевается овладение тем, что неподвластно определению словами. Так, из оси Кань мы можем определить ритм и порядок, но невозможно высказать основу.

### Знания оси Кань

Реальность единого происходит, когда разряженное состояние энергии собирается и регулируется. Это вопрос не только техники, но и времени, когда реки и ручейки образуют поток, ведомый телом и сознанием. Потом мож-





но говорить и о его бесконечности. Соотношение знаний в этом вопросе приведет к неравноценности понимания, если в основу положить сравнение. А так как сам элемент сравнения является плоскостным, то выражение его деятельности может быть предопределено, что делает само качество сравнения ограниченным. Следовательно, пока одно знание не сольется гармонично с другим, они остаются сами по себе и не могут, вернее, не должны мешать друг другу до тех пор, пока каждое знание не станет познанием. Заглушать непознанное знание догмами, аксиомами, законами и проповедями, это значит отстранить себя от закона познания, замещая его уже принятыми положениями.

Как это можно показать на примере внутренней алхимии? Мы знаем, что имеем те или иные органы. Действия этих органов для нас соотносятся со знаниями, которые определяют их. Эти знания являются некой общей структурой, которая в случае необходимости готова указать нам дальнейшие действия. Если такой необходимости не возникает, мы и вовсе не думаем о том, что у нас внутри. Это можно обозначить как состояние, когда у нас все в порядке, и мы не обременены внутренними проблемами. Во внутренней практике такое состояние обозначается как потеря сознания. Оно ру-



ководствуется внешними обстоятельствами, вызванными упорядоченным бесконтролем, используя внутренний потенциал.

Если адепт не упорядочит принципы, по которым развивается энергия в теле, он будет находиться вне внутреннего закона. Это проблема соотношения знаний и действий. Знания определили порядок следования во внутренней практике, что сразу определило действие. Пока действие преобладало над знанием или соответствовало ему, проблемы разности скорости восприятия не существовало. Все следовало согласно своей природе. Под знанием в данном случае понимается информация, получаемая и обрабатываемая мозгом, которая относится к внечувственной среде. Эта среда образует не без нашей помощи и не без нашего участия самодовлеющие законы, которые грузом ложатся на наш мозг. Даже приложение древних установлений и предписаний не может быть применено сегодня по вине того же сознания. Оно находится в разном пропорциональном отношении к чувственному сегодня и вчера. Так что, с этой позиции к прошлому возвратиться нельзя.

Цикличность же действий, заложенных от рождения, есть свойство всего нашего организма и никак не может быть порождена сознанием отдельно, а только как часть. Принципы гуман-





ности (жэнь) и законов (фа), которые определяют поведение людей в прошлом, исходили из грубых действий, были не обременены понятиями и не связаны с думанием. Сейчас знания вывели наш мозг на в другую сферу операций сознания, грубые действия стали ухищреннее, а законы и порядки подбиваются под условия и уровень их понимания социумом, а не Вселенной.

В современной алхимии такое действие получило название "электрическое", а люди, создающих своды и законы – "электрики" (цза цзя). Это есть те, кто являются утонченными или сверхреагирующими проводниками, которые с помощью разрыва понимаемого и чувственного оторвались и ушли вперед в развитии своих мозговых способностей.

Занимаясь изучением внутреннего, адепт подходит к знанию пяти причин следований или пяти постоянств (у чан), которые помогают ему действовать во внешнем мире, не теряя внутренней основы и продолжать ее наращивать. Муж и жена в процессе своего развития или даже просто существования, связываются отношениями с окружающим миром. Для многих эти отношения становятся настолько естественными и обыденными, что они выходят за рамки личностного, становятся функцией "мое". На самом деле это целая структура, из которой





предлагают выбраться многие школы и направления. Но эти предложения основываются не столько на вредности связей, сколько на их неконтролируемости, что мешает развиваться адепту. В действительности, мы должны понять то, что одни отношения подменяются другими. Даже если ответственность в данных действиях присуща одним и не присуща другим, остается узвимость в действиях. Пока адепт не в состоянии 51 % времени удерживать свое сознание внутри, он не может усиливать свои функции в системе отношений, и все зависит от порядка связей – являются ли оси хаотичными или упорядоченными. Элемент уединения, который был присущ значению этих действий, сейчас носит больше исторический характер. "Уйти, чтобы что-то получить" подменено "уйти, лишь бы уйти от этого".

Начинать разбираться в связях надо, конечно же, не с того, чтобы давать им определение, и не с того, чтобы вступать с ними в борьбу, а с того, чтобы постараться дать оценку себе, что и для чего, понаблюдать за своими действиями со стороны. Причем, это наблюдение следует вести, опираясь на отмечание события, а не обдумывание их. Только так можно будет избежать реагирования, которое может побудить к неадекватным действиям, и приобрести время



присутствия в том, в чем мы участвуем, что усилит понимание и ответственность за свои действия. Уйти можно от чего угодно только при условии понимания себя. Все другие варианты – это перекалывание яиц из одной корзины в другую.

Итак, какие пять законов функций являются основными, и почему пять. Начнем со второго. Пять – это условия внешних действий наших энергий, обусловленные нашей физиологической и энергетической особенностью, которые образуют все наши действия и могут быть распределены по пяти признакам, пяти ячейкам, образуя пятеричную матрицу, то есть основу. Основой нашей деятельности или вершиной (мы приступаем к первому вопросу) является справедливость или праведность действия. Справедливости в понимании быть не может. Она может быть в следовании внутреннему мироощущению. Когда действия и речь опираются на природные свойства, значения, тогда и говорится "действовать по справедливости". Чем свободнее адепт, тем в большей степени он является выразителем природных свойств, тем праведнее действие он будет совершать. Поэтому, прежде чем выказывать и наставлять, обрати внимание на свою невежественность.







*Действовать по справедливости – значит понять законы деяния. Если ты не понимаешь этого, то тебе все равно – читать об этом или не читать. Впрочем, как и все равно, что делать. Конечно, мы имеем врожденный характер, который может быть развит или угнетен. Он часто диктует нам участие в том или ином. Но если мы не обречем власть над ним, мы не сможем быть безмятежными, а следовательно, соответствовать постоянству. Можно сколько угодно принимать участие в добрых делах, но это лишь выдерживание формы, а не сути. Выдерживание формы – это то же усилие, может быть даже и достоинство. Но какова суть этой формы? Форма для знающего не является условием сути. А суть, безусловно, есть выраженная форма. И если эта форма выражена, то все действия – как одно. Тогда нет и надобности высказывать кому-либо почтение, ибо оно и так высказывается всем.*

*Надо знать так и столько, чтобы это не ослабляло разум, и чтобы хватало сил видеть не только внешнее, но и внутреннее. Но, что мы не понимаем истинное учение, не значит, что оно сложно и закрыто. Но, что мы не видим истинных учителей, не значит, что они ушли в горы и спрятались от нас. Просто мир формы поработил нас. Впрочем, мы сами ему в этом помо-*





гаем. Исправление самого себя – вот основа справедливости. Если мы укажем дорогу или выведем кого-либо на то, что он будет исправлять самого себя, это будет действием по своей чистоте, по своей справедливости. А от того, что мы скажем кому-либо, что он действует не так, неправильно, что в этом изменится, если он не умеет слушать? Слова, не порожденные внутренним состоянием, не слышимые самими говорящими не могут быть справедливыми, равно как и дела, и поступки. Если вы всей своей сущностью не есть выражение правильного, то вы не живете в соответствии. А если вы не живете в соответствии, то не можете и действовать по справедливости. *Делай то, что понимаешь, понимай то, что ощущаешь, ощущай то, что делаешь – вот корень справедливости, вот один из столпов оси Кань, ее отец.*

*Мать оси Кань – милосердие. В чем суть милосердия, и какова его природа во внутренней алхимии? Милосердие не может быть частным или желаемым проявлением к спасению. Разнородность скорбящего – это уже выражение, в котором можно поучаствовать, но невозможно остановиться, если нечего сохранять. А если ты не научился сохранять в самом себе, как можно помочь сохранить кому-*





то? Можно в этом поучаствовать, но это не есть милосердие. Чем руководишься ты в помощи другому? Знаниями? Добродетелью? Но знания это условия действия, которые видоизменяются во множестве ситуаций. Добродетелью же невозможно пользоваться, она либо есть, либо ее нет.

В состоянии ли ты оценить – нужно ли твое участие или добро кому-нибудь или нет? Может быть оно нужно тебе? Кто кому нужнее – врач больному или больной врачу? Без первого не будет второго, без второго не будет первого. Не кажется ли вам, что уж больно много желаний возникает поучаствовать в чем-то, помочь кому-то, даже не просто кому-то, а тому, кому считаете нужным, разделяя свое милосердие на главное и второстепенное. А что значат слова "помоги ближнему, и тебе воздастся"? Что же получается, помогать или работать на "воздастся"? Конечно, здесь подразумевается, что будет выработываться определенная позиция, энергия, которая соберет то доброе начало. И это рассчитано на то, чтобы не думать, не анализировать, не видеть в этом личную выгоду, а просто участвовать. Да и так можно развить в себе необходимые качества, и даже попытаться сохранить их. Но какова должна быть сила нашей искренности, чтобы она больше помогла, а не





навредила, и не только кому-то, но и нам самим? Милосердие в значении внутреннего пути – это умение сохранять. Если ты научишься сохранять в себе, то любые действия, направленные и исходящие от тебя, будут нести сохранение окружающим. Сначала ты перестанешь участвовать в разрушении, затем твои действия породят созидание. Внешние же усилия и демонстрация твоей добродетели тоже может помочь сохранить что-то, но на этом пути ты можешь разрушить в десять раз больше. Для внутренней основы одна невидимая помощь стоит десяти видимых. Не надо обременять себя тщеславием и играть в добродетель, таким образом никогда не собрать ось Кань. А если ее не собрать, то нечего будет и сохранять. Собрать ось Кань – значит научиться сосредотачивать себя в действиях, в которых участвуешь. Развить в себе милосердие невозможно, оно является естественно и зависит от работы твоего сердца. Сердце определяет внешнее и действует согласно внутренней сути. Если нет понятия и ощущения того, что готово начать и действовать, как можно определить, к чему это приведет? Поэтому и говорится – научись сначала слушать ситуацию, а затем действовать.



Старший брат оси Кань – дружба. Что понимается под дружбой во внутреннем проникновении? Это участие и взаимодействие восьми проявлений, оказывающих влияние на покой и радость, как естественные качества человека. Первое проявление – учение. Дружба с учением означает выдерживание своего сознания в любом предмете учения, чтобы оно воспринималось не только мозгом, а всем телом, что составляет значение человека. Пока адепт не научится воспринимать учение животом, оно не будет гармонично вкладываться в существование, а значит, его не будет в дружбе. Любое учение должно охватывать все чувства, все сенсорные свойства человека. Адепту при изучении чего-либо не следует терять свою энергию. Обучение, являющееся одним из значений дружбы, происходит постоянно. Если мы не будем работать с собой в момент изучения чего-либо, то мы только отдадим качество познания. Это значит не дружить с учением. Нельзя откладывать его на потом. Потом – это уже другой ритм, другое значение, другая энергия. Учение – это действие, это проявление дружбы, а не ее название. Участие в знаниях, участие в проявлениях, участие в формах – вот суть учения и дружбы с ним. Второе проявление дружбы – знания. Дружить со знанием – значит не доводить себя





до меры, когда судят по отвесу и правилам, а руководствуются ими как одним из приобретений, развивающих суть, внешнюю и внутреннюю. То, что может учить, а не указывать, строить, а не пристраивать. То, что внутреннее не догоняет знания, это естественно для сегодняшнего дня. Но все равно, надо следить за тем, чтобы соизмерять свои качества и накапливать их, а не растрачивать на действия, не являющиеся результатом собственного закона.

Дружить со знанием – значит обезопасить себя от внутреннего непонимания и внешнего проявления. Никогда количество знаний не создаст ясности, скорее усилит недостаточность. Так что, знания – это груз. Выдерживая и распределяя правильно этот груз, мы развиваемся. Если себя перегрузить, можно надорваться. Отвергать знания – в нынешнем мире тоже не путь, так как это делает адепта уязвимым, не говоря уже о невежественности.

Непрактикующий не в состоянии увидеть глубину, истинность, и он вынужден измерять линейкой и угольником. Занимающемся внутренним совершенствованием необходимо и в этом видеть свое развитие. И уж, по крайней мере, не противостоять ему. Каждые три года наше внутреннее подвергается изменениям, так заложено в шести явлениях природы и четырех





времена года. Это есть знание, но для того, чтобы понять эти преобразования, их следует почувствовать, что даст познание этих знаний. Некоторым, правда, и жизни не хватает, чтобы хотя бы задуматься об этом.

Третье проявление – дружить с цветом. Дружить с цветом – значит развивать свои свойства. Свойства развивают, чтобы обрести свою ось, ось развивают, чтобы понять центр, центр нужен для образования вещей, вещи нужны, чтобы посредством их изменяться. Такой путь называется целостным. Что такое цвет? Это искусство восходящего и нисходящего. Если мы научимся дружить с цветом и чувствовать его, мы сможем не только ощущать тонкое, но и двигаться к высокому. Сначала начинаем различать окружающее, затем – видеть далекое. Как цвет может образовывать вещи? Цвет развивает качество, качество питает свойства, а свойства образуют вещи. А если есть вещи, то есть и внутреннее. Цвет образует наше телесное посредством свойств. Если мы участвуем в образовании цвета, к примеру, создаем внутреннюю гамму в доме, где будем жить, значит, эти цвета будут взаимодействовать с нами и определять наши действия на уровне ощущений, участвуя в поступках и устоях. С помощью одежды мы выражаем свои чувства и видение, законы,





образующие нашу цветовую матрицу. Отношение к цвету, дружба с ним питают наше внутреннее, а не знание о них.

Каждый год соответствует определенному цвету, например, год Красного Быка. Это знание, которое стало мифом. А как понять значение? Его можно только познать, научившись сначала дружить с ним. Цвет в знании годового цикла как удобрение для поля – на него можно не обращать внимания, но и урожай будет соответствующий. Мы видим то, что рождается, но не видим того, что на это влияет.

Четыре уровня работы с цветом определяет внутренняя алхимия. Первое – это определение цвета, оно оживляет связь. Второе – соотношение цвета, оно определяет движение. Третье – сила цвета, определяет проникновенность. Четвертое – содержание цвета, определяет наполнение внутренних покоев. Эти четыре уровня или стадии работы с цветом развивают внимание, концентрацию, видение, трансформацию. Первое нам помогает обращать внимание на окружающий нас мир, второе – удерживать сознание в проявлениях и чувствах, третье – видеть мельчайшее и незаметное, четвертое – изменять и пересматривать. Иногда и говорится – для того, чтобы видеть радугу, не нужно ждать дождя. Когда говорят







*"красная и синяя энергии образуют зародыш", говорят о качестве и плотности объединившихся Ян и Инь. Но Ян и Инь образовалось из того, что есть или из того, чего нет, из первоначального. Если посмотреть на него снизу, оно черное, сверху – белое. Да, это выражение значения и цвета. Если не пользоваться знанием и цветом, то там ничего нет. Весь спектр цветов – все равно, что один цвет. Каждый цвет создает гамму цветов. Но для того, чтобы работать со свойствами, мы и говорим о матрице из семи цветов, образующих 49 качеств.*

*Четвертое проявление – дружить со звуком. Каждый предмет имеет свою сущность, свой звук, который ведает о его значимости и причинности. Звук оказывает глубокое влияние на наше тело. Он может упорядочивать нашу энергию, а может расстраивать. Океан звуков окутывает наше существование. Эти вибрации оказывают явное воздействие, и мы придаем ему определенное значение. Но тонкие звуки пронизывают нас, и мы даже не ощущаем их. Они влияют на наш ритм, заставляют двигать нашу энергию, дыхание, кровь. Звук является самым близким мостиком, который связывает нас с природой. Умение работать с тонкими и жесткими вибрациями – умение не поддаваться внешним воздействиям и не терять энергию.*





Для адепта не должно существовать хорошего или плохого звука. Либо есть то, что принимается, либо то, что пропускается мимо. Когда у адепта развита энергия, он может почувствовать, как звук проникает внутрь тела. Это внутренний инструмент алхимии, который используется для усиления практики. Причем, нельзя сказать, что это музыка хорошая, а это – нет.

Каждый звук, который создается или имеется есть результат взаимодействия законов. Сегодня мы можем взаимодействовать с одним типом музыки, завтра – с другим. Сегодня нам не хватает вибраций, идущих от дерева, имеющих определенный звук, завтра – от металла. Самое главное – не идти от знания. Когда мы принимаем один тип музыки, а другой отвергаем, это все равно, что говорить – левая почка нужна, а правая нет. Здесь говорится о том, что надо научиться дружить с музыкой, если хотите воспринимать ее физически, но не зависеть от нее. Музыка не должна вводить человека в транс. Какими бы мы практиками ни занимались с использованием музыки или вибраций, наше сознание должно оценивать и ощущать не только то, что происходит вовне, но и то, что происходит внутри.

Музыка призвана помогать нам наполняться, а не опустошаться. Если мы сможем





*определить значение звука внутри, то все наши действия снаружи будут сродни музыке. Она поможет сначала трансформировать наше движение, наше дыхание, задавая ему соответствующий ритм. Наши слова потеряют бессмысленность. То, что мы используем слова, словосочетания и предложения, не значит, что мы имеем связанные и намеренные звуки. Мы не ушли от того периода, когда звуки определяли чувства, выражения, послания. Просто мы размываем чувства в набор слов, который зачастую и сами не слышим. Для нас даже не важно, как мы говорим и что мы говорим. Наш звук не находится с нами, мы лишь передаем информацию. Слова зарождаются внутри, а задача внутренней алхимии – сначала указать на этот источник, а затем соединить звук внутренний со звуком внешним. Когда это соединение произойдет, адепт обретет внутреннее молчание, даже если он и общается с кем-либо.*

*Пятое проявление – дружить с добродетелью. Добродетель для человека – это выражение естественных свойств. Когда мы говорим о дружбе с добродетелью, это значит – выражение своих естественных свойств. Быть добродетельным, значит научиться питать свое тело. Если мы питаем тело только для того, чтобы поддерживать жизнь, мы не можем дружить с*



добродетелью, а значит и естественными свойствами. Не научившись быть ровным внутри, невозможно быть ровным снаружи. Если сердце не питается снизу и сверху, значит оно не находится в устойчивой среде, и подвергается постоянным изменениям от тысяч причин.

Сердце есть выражение наших человеческих чувств. Каково наше сердце, таково наше отношение к миру. Но сохранить чистоту сердца без чистоты всего тела нельзя. Любое внешнее проявление в добродетели без внутреннего постоянства – это игра в добродетель. Если внутреннее не имеет своей целостности, то и внешнее не может ее иметь. Какие бы мы действия не совершали, что бы мы ни говорили, как бы мы ни думали, если мы не цельные, значит и не добродетельные. Это не значит, что все наши поступки не добродетельные, они просто являются проявлениями разных причин. Одна из этих причин – мы сами. Можно соответствовать понятию добродетели, но не дружить с ней. Пока адепт не взрастит данное отношение, для него это утопия. В начале ему и предлагается обратить внимание на свои проявления и качеств, чтобы научиться их видеть и чувствовать, то есть подружиться с тем, что есть. А изменяясь внутренне, адепт естественно будет изменяться и внешне. Для чего нам, собственно, нуж-





но различать внутреннее и внешнее? Для того чтобы хватило времени на соединение их в одно. Если мы углубимся во внутреннее, внешне нас уничтожит раньше, чем мы сможем ему что-либо противопоставить изнутри. А демонстрируя свое пренебрежение к внешнему, как это часто бывает у начинающих, адепт навлекает на себя гораздо больше проблем, чем при продолжении поддерживания внешне сложившихся устоев. И энергии при этом придется растрачивать не меньше, чем тому, кто, к примеру, и не помышляет о внутреннем совершенстве.

В таких условиях погибнуть легче, чем начать. Как к тому, кто заботится и лелеет внешнее, приходит смерть изнутри, так и к тому, кто думает только о внутреннем, приходит смерть снаружи. Пока адепт не достигнет состояния внутреннего и внешнего как единого проявления законов, он, работая над внутренним, должен учиться дружить с внешним. Используя нижнюю и верхнюю триграммы для единого, используя внутренний и внешний круг для одного. Только так можно обрести полноту свойств. Все секреты внутреннего совершенства – в естественности, а не в тайных знаниях и специальных упражнениях. Если ты не естественен, никакие техники тебе не помогут, никакие секреты не спасут.





*Шестое проявление – дружить со справедливостью. Дружить со справедливостью в внутреннем приобретении – значит дружить с природными явлениями, с их законами. Понять природные законы – значит понять процесс плавки. Действовать по справедливости – значит поддерживать необходимый огонь пламени, наполняя его то инь, то ян. Действовать по справедливости – значит определять законы преобразования.*

*Чебо и земля создают условия для образования всего сущего посредством силы небесной и земной. Говорить о намеренности появления одного и другого можно только в момент появления или образования. Одно движение назад уводит нас в причину, одно движение вперед – в следствие. Даже если муж и жена решили зачать ребенка, какова степень соотношения их намерения и силы, их питающей? Какое состояние важнее – с позиции деяния или с позиции надеяния? Муж и жена создают условия для появления ребенка, которые зависят от уровня энергии мужа, от уровня контроля жены. Если сила естественности у них высокая, если время зачатия соответствует янской основе законов природы, то они задают движение для своего ребенка. Если нет – то угнетение для него. Когда адепт начинает дружить со справедливостью,*





он обращает внимание на процессы и явления природы, в которых находится, пропитываясь их качеством, а не обозначает или реагирует. Таким образом он изменяется и преобразуется в соответствии с условиями природных свойств.

Такой адепт все меньше и меньше угнетается природными законами и развивается в соответствии с ними. Но прежде чем развиваться в соответствии, нужно научиться дружить с ними. Это не так просто, и на это только намеренно отводится не менее пяти лет. Такое время отмеряет Сатурн для связи с устоями. Для того, чтобы это соответствие стало истинным, следует провести пять лет в дружбе с природой, такова действенная справедливость. Какова степень определения дружбы с природой? Очень простая, если весной зарождаете, летом развиваете, осенью собираете, а зимой сохраняете. Это называется "дружить с природой". А для того, чтобы со временем выйти из-под этой зависимости, существует межсезонье, которому дают разное обозначение. Суть его, однако, в применении, которое сначала определяет соответствие, затем его возвращает и питает и уж потом трансформирует. Это время, когда естественная трансформация становится делом внутренним, и адепт перестает зависеть от того, что называется





судьбой. Дружить со справедливостью – значит лепить форму, которая затем заполняется ингредиентами. и где начинается их плавка. Действовать по справедливости означает не разделять на нужное и ненужное, полезное и бесполезное, а взаимодействовать со всем в силу своих качеств. Внешние законы и проявления сталкивают человека с его внутренним, то усиливая его, то подавляя. Сознание человека постоянно находится под давлением пяти качеств. Только научившись дружить с ними, он может обрести равновесие.

Седьмое проявление дружбы – это дружба с желаниями. Это, наверное, самая сложная в получении и преобразовании дружба. С одной стороны, действия должны удовлетворять намерению и следовать ему, а с другой стороны, ощущения удовольствия развращают плоть и сознание. Все действия, если они не создают качество, не удовлетворяют внутреннее. А если не создают количество – не удовлетворяют внешнее. Находясь в подобном изменении или наблюдая его со стороны, адепт подвергается испытаниям желаний. При том, что адепт не потакает своим внешним проявлениям поиска удовольствий, нельзя говорить о дружбе с желаниями. Такая позиция скорее приведет угнетению. Это не означает и того, что надо по-







такать своим желаниям, которые могут проявляться в тысячах форм и значений, если они не подчинены восьми силам *Penг, Ли, Ан, Чи, Лие, Шен, Као, Шоу*. Адепту необходимо влезть внутрь желаний, чтобы распознать и понять их суть. Очень много времени пройдет, прежде чем адепт сначала обретет естественную власть над желаниями, то есть проявлениями внутренних сил, а затем сведет их к единому во всем. Желание является безусловной силой для адепта, оно формируется силами не только внутреннего порядка, но и внешнего. Противопоставить себя им, равно как и постоянно находиться в них, не получится. Только упорядочив свою энергию, а затем возвращая ее до состояния, когда вы естественно не зависите от внешних влияний, можно говорить о том, что желание приняло единую функцию развития. Естественно, "не зависеть" здесь означает состояние, когда мозг не втягивается в различные процессы, а находится в состоянии покоя, даже если вы и реализуете какое-либо действие.

Восьмое проявление дружбы – это обряды. Дружить с обрядом – значит выдерживать особенности социального уклада, выраженные в деловой, культурной, религиозной, нравственной ориентации. Это есть форма культовой практики, заложенной в любом проявлении деятель-





ности человека. Поклонения божеству, начальнику, партнеру или партнерше, огню, жирафу и т.д., и т.п. имеют один исток. И хотя им приданы разные значения и формы, различия нет между священнослужителем или верующим, поносящим неверных, и каким-нибудь общественным деятелем, разоблачающим сектантов или магов. И те, и другие играют в действие и не следуют законам.

Можно сколь угодно прикрываться нравственными или возвышенными принципами, но это есть лишь элемент культа. Принцип, который един – либо усиление своей позиции, либо ослабление чьей-то. Это есть действие по принципу "пусть лучше мне будет плохо, чем кому-нибудь хорошо". Все это несет элемент обрядности. Даосы считают, что любой действие есть обряд, создающий условия для питания внутреннего. Едет ли человек в машине или молится в храме – он совершает обряд. Задача адепта и состоит в том, чтобы быть единым в своих внутренних чувствах и ощущениях в любых местах, при любых событиях. Какое бы усилие не прилагалось, оно есть выражение человека. Если ему выражать нечего, то и усилие будет соответствующее. Если раньше действия людей как-то соотносились с силами природы, законами солнца и луны, то сейчас это носит





эпизодический характер. Хотя в тибетско-буддийской и мусульманской традиции и пытаются сохранить значения и устои, действия их носят больше внешнее исполнение, чем внутреннее значение. В нынешней ситуации обрядные действия разбились больше по внешним признакам, выразившись в различных формах этикета, церемонии, служения. Внутренняя форма пытается сохраниться за счет внешних условий, которые ввиду своих особенностей напоминают больше игру, причем, не очень умелую. Вплетение же нравов и обычаев как исторического наследия носит больше театрализованный характер, так как они не могут быть воспроизведены в собранном виде, если обычные повседневные дела и действия не имеют качественного воплощения.

То, что сейчас понимается под обычаями и обрядами есть сформированное действие, появившееся в силу задачи сохранения и укрепления качеств, заложенных в понятии того или иного действия. В древности обрядным действиям не приписывалась особая роль. Особая, то есть, отличная от их повседневной жизни. Обряды аккумулировали в определенные отрезки времени или события те силы и значения, которые соответствовали определенным знаниям. Это совершалось для усиления каких-либо качеств или реализации каких-либо событий. Там



где внешнему проявлению действия придавалось больше значения, чем внутреннему, там это быстрее и превращалось в фарс. В любом случае, соответствие временам года (ши лян) и сезонам (ши цзе) осталось.

Дружить с обрядами – значит понять организационные действия, которые объединяют группы людей для участия в едином процессе. Значимость любого такого процесса определяется концентрацией энергии вокруг единого действия, которая потом пропитывает каждого, улучшая его состояние или ухудшая. Это зависит от того, какой тип энергии трансформируется в процессе данного действия. Иной футбольный матч может быть мощнее храмового действия, все зависит от составляющих сил, особенно если их роднит понятие “толпы”, что предполагает отсутствие созерцательно-концентрированного значения для собственной природы каждого. Если адепт находится в условиях социума, то он задействован в том или ином процессе, который для него и является обрядом, так как любые действия должны стать элементом развития и, уж по крайней мере, не действовать разрушительно. Если в обряде не заложены факторы, влияющие на самосознание, то все равно надо находить свое начало в том, в чем находишься.

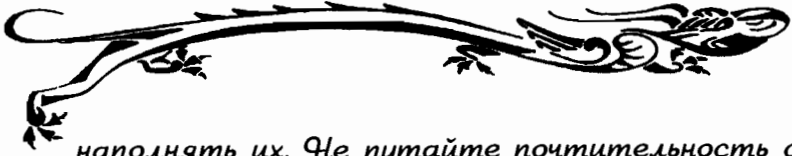




Таким образом, подружиться с восемью проявлениями дружбы – значит не познать закон существования, а создать условия, чтобы внутреннее не мешало внешнему, а внешнее не мешало внутреннему.

Следующим понятием собирания оси Кань является понятие почтительности. Быть почтительным – значит обращать внимание не на облик вещей, а на их суть. Почтительность помогает наполняться знаниями и не рассеивать свою энергию на свою значимость. Тот, кто обладает знаниями или постигает учение почтительно относится не только к тому, что его обучает намеренно, но и к тому, что его обучает ненамеренно. Почтение к учителю выражается не в том, чтобы его выделять, а в том, чтобы наполнять себя знаниями и следовать путем совершенствования. Истинному учителю не нужно ваше отношение к нему. Он определяет вас по тому, как вы относитесь к акту познания. Акт познания включает в себя возможность заниматься везде и всюду, учиться на всем и у каждого. Только позиция почтительности ко всему открывает возможность для шести органов восприятия наполняться и действовать согласно своему знанию. А качество этих знаний как раз и зависит от вашей воли к почтительности. Задача оси Кань – создавать целостные свойства, задача почтительности –





наполнять их. Не путайте почитательность с «благоугодным» поведением, когда вы «меряете все циркулем и угольником». Это действие идущее изнутри, а не отмеренное снаружи.

Сыном оси Кань является благочестие. В основе познания благочестия лежит деяние, как следствие процесса, конкретного состояния. Сын от своего рождения имеет природу, которая определяет его поступки и характер, под которой подразумевается чистота и искренность, дающая основу благодеянию. Деяние (вэй) – это путь человека. В небесном круговороте проявлений (ши) и земных превращений (хуа) сын рождается со своими проявлениями, и чем больше удастся ему сохранить их, а затем и реализовать во внутреннем движении, тем благочестивее путь, тем больше условий для собирания оси Кань. Благочестие сына относится к нему самому и не является внешним атрибутом действия. Оно есть часть сына и качество совершенномудрого.





*Уже конец.*

*Цзи-цзи*



*Внутренний код организма.*

*Внутренний код организма определяется связью Прежнего и Последующего неба. Он заложен во внутриклеточном сознании. Если его определить только как физическое тело или физическое образование, то это спираль. Если говорить о его знании или сознании, то надо выходить за пределы фиксированного состояния.*

*Если не пролезть внутрь этого кода, а это значит уметь взаимодействовать с пульсом и ритмом этого механизма, то зависимость от него полная и, самое главное, не контролируемая. Он ведаёт программой нашего существования. Изменение ее возможно только при внутреннем вмешательстве и очень мягком корректировании.*

*Структура этого кода состоит из трёх уровней. Первый уровень природный, имеет 183 входа и 184 выхода, раз в четыре года 184 входа и 183 выхода – это время удерживания или сохранения накопленного. Второй уровень имеет 64 входа и выхода, связан с движением, третий 9 в своём высшем содержании.*

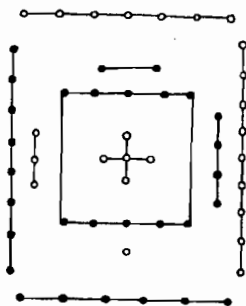




Все эти уровни образуют центры в организме мужа и жены и имеют следующие функции:

- накопительную;
- распределительную;
- связывающую;
- направляющую;
- удерживающую
- согласительную;
- коррелирующую
- движущую;
- соединяющую;
- содержащую.

Центры взаимодействуют по законам установлений и управлений, заключенных в знания пятиуровневой и девятиуровневой ориентации. Пятичастная система ту, и девятичастная система шу.



Пятичастная система.







Познать природу системы ту значит — открыть закон 72 превращений, познать закон системы шу — 81 превращение.

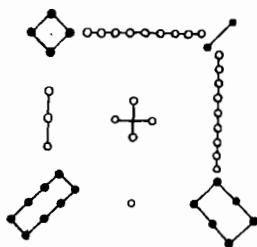
Семьдесят два превращения — это путь жены. Восемьдесят одно превращение — путь мужа. Все превращения — это количество качеств изменений, которые могут постигнуть муж и жена. Они могут быть видимыми и невидимыми, осязаемыми и неосязаемыми, понимаемыми и не понимаемыми. Это зависит от 108 причин. Но и одной причины достаточно, чтобы познать суть.

При правильном связывании центров, при должном наполнении одних и опустошении других образуются семь драгоценностей, которые в дальнейшем и управляют превращениями. Но сначала постигаем качество восьми сил и в течение двадцати четырех сезонов выставляем. Связать силы с временем является основным законом овладения пространством. Иначе каждый центр, каждый участок тела будет работать по-своему и будет невозможно овладеть не только превращениями, но и своим телом.

Следует учесть, что если муж и жена не развивались по закону времени, то для начала потребуется не менее восьми лунных месяцев для очистки от пыли. Дело в том, что в каждый



*месяц или год можно снять только определённый пласт лишнего, как, впрочем, и приобрести.*



*Девятичастная система.*

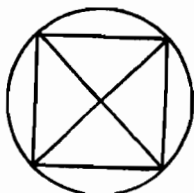
*После того как образуются семь драгоценностей, их следует провести через 28 созвездий по четырем сезонам неба, и тогда можно сказать большой переход завершен.*

*Этапы алхимического преобразования, однако, требуют постепенности. Если ее не выдерживать, то не будут связываться центры по ступенчатой последовательности, и даже то достигнутое и имеющееся придется постоянно тянуть, так как нет связей 1, 2, 3, 4, а в лучшем случае связь либо 1-3-5-7-9 (развитие энергии по вертикали), либо 2-4-6-8 (развитие энергии по горизонтали). Следует сказать, что связь 2-4-6-8 очень сильная и может давать иллюзорное представление силы и мощи. В конечном случае*

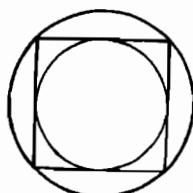




*она порабощает сознание и тело, делая мужа и жену безучастными в процессе движения.*

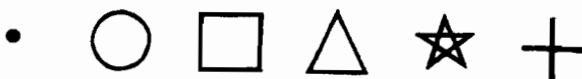


*Центростремительные  
центры.*



*Центростремительные  
центры.*

*Теперь поговорим о вертикальной и горизонтальной основе. Узор каждого центра имеет определенную основу и связь, опирающуюся на:*



*Эта основа воссоздается горизонтальной или вертикальной опорой, движением-вихрем. Если есть опора – она задаёт линию, если есть движение, оно задаёт вихрь, если есть и опора и движение оно задаёт угол. На этом основаны не только центры, но и все органы. Зная это можно определять, уплотнять и опустошать.*

*Но говорить о движении или сохранении можно после зарождения. В начале существуют знания, характеризующие значение центров.*





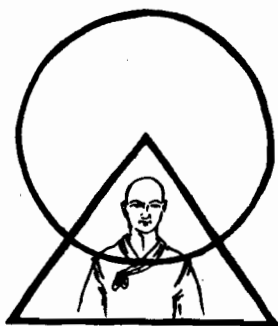
Они конкурируют с условиями в которых эти центры находятся, образуя таким образом некое участие, которое в большинстве случаев составляет четвертую часть возможностей мужа и жены. И это в лучшем случае. У каждого центра есть свой центр, который меняется в течении каждого лунного периода. Он смещается, также как убывающая и прибывающая луна.



По значениям сил каждый центр участвует в воссоздании или взаимодействии с энергиями человека – центр в области груди, неба – центр, одна ладонь над головой, земли – центр одна ладонь ниже тела.



Центр Земли.



Центр Неба.



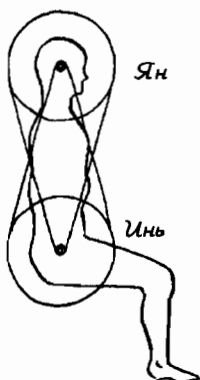
Центр Человека.



Общий центр, который взаимодействует с этими тремя уровнями и восемью направлениями находится в животе. На период становления он пустой и имеет только контур.

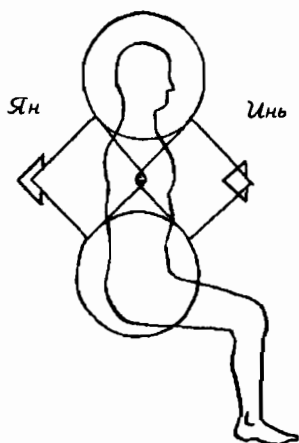


Если его не развивать и поддерживать, то его нельзя считать центром. И в этом случае центром является то, что определяет хоть какие-либо действия – это сознание.



Органы ощущения в таком случае выполняют транспортную функцию – собирают и передают. Центр этих действий определяется значением Человека, которым человек и руководствуется, не имея, не понимая ничего другого, а главное, будучи в зависимости.

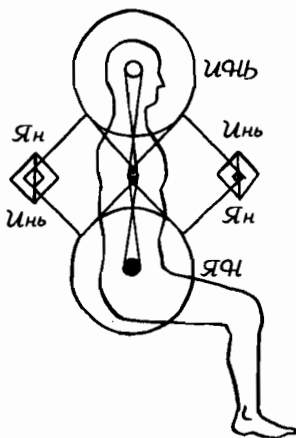




Этот центр получает силу снизу, сжигая изначальную энергию, и силу сверху, за счет силы сознания.

В процессе алхимического преобразования тело и энергия коррелируются, образуя уравновешенное положение. После чего можно говорить о начале варки.

Когда муж и жена подготовили свое тело, говорится, что образовалась пещера. Образование пещеры символизирует возможность принятия косых лу-





чей от луны и прямых лучей от солнца. Пока центры мужа и жены не ориентированы по законам вселенной солнце и луна не проникают внутрь и не питают зёрна. До трёх лет каждый из нас питался этими энергиями пока не наступило затмение, и лишь луна осталась освещать холодным светом внутренние проходы.

Теперь, чтобы обрести истинное свечение нужно пройти 7-8 ли. Это время, когда не стоит ждать приобретений, а скорее надо быть готовым к утратам. Путь в 7-8 ли характеризуется своим прохождением, а не нахождением.

Почему здесь мы говорим о том, что надо терять – потому что мы говорили об алхимии. Мы говорим об этом потому, что нужна точка, которая должна стать опорой превращений. И если мы не имеем эту точку внутри, то это значит, что наши внутренние палаты не освещены истинным светом. А пока они не освещены, мы не можем стать центром этой точки или её частью, что является второй стадией превращения. Это время, когда надо понять широту «гуан» своего участия в этой жизни, дать обозначение, роль, положение своему я «да». Понятия эти естественно вытекают из того, что каждому свойственно обладать мудростью «чжи», законами прежнего неба, выраженными в проявлении своих особенных свойств «ху зэй». Гово-





ритель об истине может быть здесь ещё и рано, но на каждом отрезке своего движения она будет своя («чжень»). Пока не подойдёшь к абсолютности, взаимодействуя с обстоятельствами, уподобляйся «жу» природе. Такова твоя природа «син», она бескрайняя «хай», но имеет своё понимание «ин». Только тогда можно обрести совершенство «юань» и его значение «цзюэ». Эти двенадцать интервалов пути пропитаны законами 12-ти лун. Как бы мы не хотели, чтобы природа зарождалась зимой, она будет зарождаться весной.

Для чего же нам всё-таки нужны знания о центрах, и возможно ли ограничиться незнанием? Незнание это уже выстроенное действие, в котором центры зафиксировали своё значение и участвуют в осознанном построении. Если незнание опирается на покой, то всё будет зависеть от девяти входов и выходов или соединения с безбрежным океаном вселенной. Если незнание опирается на движение, то все будет зависеть от пяти качеств движения. Если за незнание принимать непонимание, то это лишь участие в ожидании и в спешке. Так что знание о центрах – это в первую очередь понятие, имеющее свое применение. В начале его нельзя считать качественным. Но оно может быть важным элементом количественного.







Итак, прежде чем мы перейдем к рассмотрению центров, посмотрим на одну ли вперед, или на один шаг.

Знания о центрах и даже их раскрытие и закрытие, приводящее к полноте или пустоте, не даёт оснований говорить о начале алхимического процесса. Огонь можно разжечь и в поле, только для поддержания его потребуется больше усилий и топлива. Так и в теле – можно затратить больше топлива, можно меньше. Но наши внутренние запасы ограничены. И не надо забывать о ветре, который может не только затушить огонь, но и перенести его в другое место, и тогда пожар неминуем.

Да, ощущения, которые дают нам центры имеют качественно окрашенный оттенок. Он опасен, если его не понимать. Опасность заключается в том, что почувствовав некие изменения, мы начинаем на них опираться, усиливая их. Так как в первую очередь ощущения носят закон периферийного характера, опираясь на них, мы смещаем ось. Тем самым сдвигаем опору ткацкого станка, который вместо того чтобы стоять на горизонтальной плоскости устанавливается под наклоном в касательной плоскости. Ткацкий станок – это схема образования активных связей, которые образуются после активизации центров. То есть вопрос стоит о

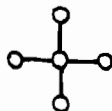




связывании центров, почему, собственно, нам и надо их вскрывать. Связывание образует каркас тигельных печей, после чего киноварь сможет не расплескиваться, внешнее воздействие будет сужено, и станет возможным приступить к плавке.

Идея или знания связывания опираются на пять пунктов, связывание с юга, связывание с севера, связывание с востока, связывание с запада и связывание в центре.

Муж руководит связыванием сверху, жена – снизу. Родившимся весной лучше начинать с востока, летом – с юга, осенью – с запада, зимой – с севера, в межсезонье – с центра. После того, как центры сформировались в себе и связались с единым центром, говорится о приобретении центрированности. Обретение центрированности означает связь с Сатурном. Год за годом центр будет наполняться знанием и силой Сатурна, который совершает свой оборот в течение одного года. Начинается образование существа одного ингредиента, составляющего основу ртути и свинца. Что значит ртуть и свинец? Это то, что плавится и то, что уплотняется, то, что ускользает и то, что имеет опору, это то, что гнётся и имеет непревзойдённую твёрдость.



Связанный  
центр

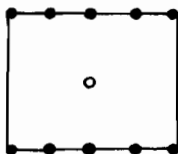




Они и образуют новую форму человека. Пока ингредиенты не готовы человек не в состоянии производить изменения. Только создав эликсир, человек образует вещество.

После того как центры связаны, муж и жена могут понять законы неба и земли.

### Закон земли.



Закон земли опирается на внутреннее наполнение и 72 превращения. Сначала следует овладеть пятью видами сил и их пятью качествами. Это значит постигнуть суть огня, воды, дерева, металла и ветра. Постигнуть суть огня – научиться управлять внутренним зарядом. Познать суть воды – научиться наполнять и опустошать себя. Познать суть дерева – это постоянно зарождать новое. Познать суть металла – это приобрести силу для реализации своих намерений. Познать суть ветра – это контролировать переходы и изменения.

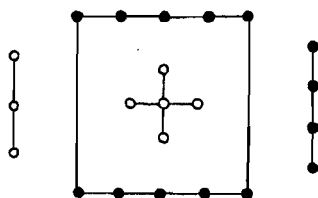
Все эти силы опираются на суть превращений – на зерно, которое возвращает и пестует земля.

После того как приобщились к связям с шестью силами или пять в одном, мы получаем знания о пути или знания о четырёх направле-

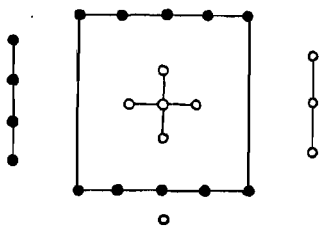




ниях, в которых участвуют три составляющие этих сил.



Три составляющие этих сил – это три связи, которые участвуют в трансформации центров. Задача алхимии – из пассивных связей сделать их активными. Только после того как вскроется природа активных связей, можно говорить об активизации природных сил. Он приобретает закон обратной связи. Получается что в начале мы только выстраиваем каркас, который, безусловно, и сам по себе обладает достаточным значением. Говорится: «достичь Северного моря». Теперь важно дать жизнь этому каркасу. Эту жизнь определяют три плоскости обладающие альфа-, бета- и гамма-связями. В знаниях алхимии это выглядит так:  $\bar{0}$ .





Но прежде чем разбираться в связях, определимся в том, что связывать, то есть в центрах.

Итак, в теле человека приблизительно 365 центров. Приблизительность обуславливается всё теми же связями, тем, что восемь центров блуждающие, пять центров переходные. Однако значение всех центров надо считать постоянным. Ложно выделять 8, 9 или 13 основных центров, обрубая, таким образом, периферию, а точнее, создавая её как ненужное приложение. Человеческое тело не может жить без головы, но также и жизнь без ноги изменяет условия существования человека. В процессе развития муж и жена могут достигнуть уровня независимости от физического тела, и это уже не человеческий уровень. Это период, когда человек переступает значение совершенного человека. В рамках закона ему соответствует одиннадцатый. Если говорить не о подготовке ингредиентов, а о киновари, то есть, о том, что и определяет процесс трансформации, то без центров источников не обойтись. Центры же, образованные морями энергий инь и морями энергий ян, являются ключами, а для того чтобы они стали источниками, они должны оживить центрально периферийные связи. Неадекватное функционирование орбитальных центров возможно лишь при работе в покое



– сидячей медитации. Но при кажущейся важности и мистичности занятий подобного рода, существует большая возможность поражения ветром и землёй. *Делай то, что знаешь, знай, что делаешь.*

Итак, при необходимости участия всех центров существует безусловная разница между ними. В первую очередь эта разница обусловлена связями и структурой. Структура каждого центра должна иметь ядро. В причине ядра и скрываются изменения. Дело в том, что не каждый центр имеет ядро, что не позволяет чувствовать его и определять. Если центры, расположенные в груди вызывают определённые ощущения даже у тех, кто и не занимается (понимают они это или нет, это уже другой вопрос), то центры колен, к примеру, требуют большего времени для вскрытия и наполнения. Частично это зависит от того, что большинство центров рук и ног безъядерные. Притом, при рождении мы имеем гораздо больше ядерных центров, но в процессе нашего неразвития они вылетают или атрофируются. Таким образом, мы пришли к понятию, что на подготовительном этапе и в процессе алхимического преобразования чем больше ядер-центров будут защищены, тем больше связей будут удерживаться. Именно удерживаться. Ядро должно быть единым и





ориентированным. Ядра и составляют основу ингредиентов. Бессмертный зародыш не образуется в теле до тех пор, пока ядра не совокунятся внутри организма. Говорится: нет структуры, нет понятия, нет связей, нет движения, нет ядра, нет жизни.

Ядро – это то, что непосредственно принадлежит мужу и жене, структура – это то, что образовано прошлым и воссоздаёт будущее, связи – это то, что порождается структурой и ядром.

Если провести общую классификацию центров, то разбить их можно по ориентации, вертикально ориентируемые и горизонтально ориентируемые, которые соединяются связями, сжимающая их, растягивающая и перемещающая.

До момента получения пилюли развития человеческого тела определяют три оси и три уровня.

Нижний уровень: для мужа – ноги, нижняя часть живота, для жены – задняя часть тела.

Средний уровень: для мужа – верхняя часть живота, грудь; для жены – середина стопы, матка, середина груди, середина головы.

Верхний уровень для мужа – шея, голова; для жены – передняя часть тела.

Разделение частей тела носит условный характер до выплавки пилюли и безусловный на подготовительном этапе.





Работа этих уровней сводится к образованию узлов, после чего задачу уровней начинают выполнять узлы. Существует пять узлов – четыре имеются и пятый нужно создать. Стопы, низ живота, грудь, голова – образуют предусмотренные природой узлы. Единственным рабочим после трёх-четырёх лет жизни остаётся грудной или человеческий узел. Функция нижнего узла, узла стоп, воспринимать энергию земли, узла головы – энергию неба, узла груди – выполнять свою человеческую роль, узла живота – удерживать. Если удастся поддерживать работу этих узлов, то жизнь человека складывается достаточно гармонично. Он получает то, что соответствует его природе. Но возможность развиться без причинения ущерба своей природе очень ограничена, и в конце концов приводит к гиперфункции тех или иных органов, которые выработывают то или иное состояние.

Для того чтобы управлять процессом развития, и нужен пятый узел, который располагается в коленях, образуя горизонтальную печь, в локтях образуя вертикальную печь, и в зоне между низом живота и грудью, имея вертикальный выход в области пупка и горизонтальный выход в области между почек у Мин-мен. Что значит горизонтальная печь в коленях и вертикальная в локтях? Дело в том, что энергия че-







ловека движется по телу согласно законам природы, поскольку человек и является ее частью. Если каналы работают нормально, то энергия циркулирует по телу, соединяясь с окружающей природой. Способность человека и состоит в том, что он может обогащаться этой энергией, но для того чтобы он при этом не затрачивал ненужные усилия, он обладает неким внутренним запасом, на физическом уровне он может проявляться в жировом отложении. Такие же запасы могут формироваться в теле, и для них характерны определённые зоны и участки. Всего их девять: стопы, колени, бёдра, живот, грудь, голова, кисти, локти, плечи. Эти резервуары имеют специфическую зону, характеризующуюся структурными связями, находящимися в них центрах. Но пока центры сами не займут подобающее им место, то и говорить о действии этих зон не имеет смысла. Кроме того, что они заполняются патогенными энергиями, которые со временем выводят из строя эти зоны.

Когда мы говорим об образовании печей, то и подразумеваем структуру этих печей, образованную центрами. Так вот структура, имеющая человеческие связи, образована в теле условиями формирования этих печей. На первом этапе это колени, живот, локти. На втором, когда связаны животные энергии и подчинены





строению бессмертного тела (это период сформировавшегося зародыша), центр из живота переходит в грудь, то есть возвращается в своё природное гнездо, но уже не зависит от окружающих условий, а взаимодействует с ними. И тогда связь выглядит как колени, грудь, локти. Ориентация печей также важна чтобы не было застоя и потери энергии. Если её не привязывать к месту, то она уходит, образуя полость, которую может занять патогенная энергия. Для того чтобы образовать ориентированные печи, нужна определённая практика, которая опирается на выстраивание энергии, в течение минуты, часа, суток, года. Энергия движется по телу в двух направлениях – сверху вниз и снизу вверх, образуя центробежную и центростремительную нагрузку. Для того чтобы она естественно удерживалась, нужен сосуд. За основу этого сосуда берётся человеческое тело. Его то и надо в начале использовать в полном объёме.



Собирание вертикальной и горизонтальной основы.



## *Энергетические связи центров, $\alpha$ , $\beta$ , $\gamma$ – связи.*

*Вторая ступень алхимического преобразования состоит в выходе на значение и взаимодействие с  $\alpha$ ,  $\beta$ , а затем и  $\gamma$ -формами.  $\alpha$ ,  $\beta$ -формы участвуют в связывании и раскручивании энергетических связей,  $\gamma$ -форма в переопределении их. Без нормальной работы  $\alpha$ ,  $\beta$ -форм сложно вообще говорить о нормальной жизнедеятельности организма, а без  $\gamma$ -формы – о его развитии. Эти формы перераспределяют силы и значение разных составляющих не только в организме человека, но и во всём пространстве, с которым может взаимодействовать человек. Это горючее природы.*

*Если на первом уровне алхимического процесса предусматривается подготовка, чистка и удерживания источника и связей, то на втором уже говорится об управлении этими связями. Каждый человек появившийся на этой земле содержат собранные и разобранные цепи, в которых и работают  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$  формы, но пока эти цепи не связаны, а правильной было бы сказать, три уровня цепей не связаны, человек не в силах управлять своим внутренним, а как следствие и внешним миром осознанно. Только после создания платы, которую назовём материнской, куда*





входят три пары связей  $\alpha$ ,  $\beta$ , можно воссоздавать, соединять и развивать внутриэнергетические цепи. Материнская плата уже инициирует дальнейшее движение. На первом периоде нужно больше уделять связыванию связей, чем раскручиванию их. Обратите внимание на разницу между связыванием и соединением. Если разнополюсные центры, то есть центры концепции инь и ян соединяются, то центры концепции одного полюса связываются.

Если по своей природе, а это зависит от личностного ритма, дочерние ритмы не связаны, то уже имеющиеся связи не могут выполнять полноценно свою функцию. Только наличие  $\alpha$ ,  $\beta$  связей, а также создание их образуют удельное вращение, которое порождается характером связи, шестью связями иньских центров и девятью – янских центров. При выходе на работу с  $\alpha$ ,  $\beta$  связями появляется возможность не только узнать свой генетический код, но и при необходимости раскодировать его. На начальном этапе образование связей носит тонкий энергетический характер, ведущий к незначительным изменениям на чувственном физическом уровне, но в процессе построения управляемых энергетических ядер он задает вращения на более глубоком уровне – белке, после чего можно говорить о начале трансформа-



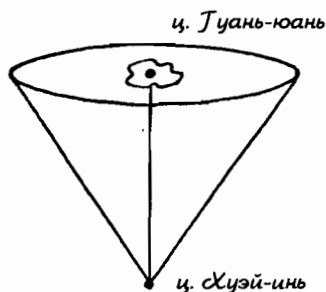


ции клетки, затем – соединительных тканей, сердечных клапанов, костной ткани.

Если развитие связей и цепей увеличивает массу жизни, то разрыв и потеря их угнетает и уничтожает жизнь. Характерным примером этого может служить облучение, при котором рвутся цепи.

Аккумулятором энергетических связей являются внутренние узлы, которые формируются в печях и располагаются в центре живота, центре груди, центре головы. Пока узел в центре живота не создан, теньевую функцию берут на себя носочно-пяточный меридиан, охватывающий янскую и иньскую сферу на стопах, желудочно-копчиковый в периметре поясничного меридиана и затылочно-шейный, формирующий силу концентрации для верхнего дворца, располагающегося в мозге. После образования узла в животе первые два меридиана переключаются на трансформирующую и проводниковую функцию, а затылочно-шейный соединяется с лобно-височным для поднятия зародыша и питания небесной субстанцией. Образование зародыша говорит об образовании энергии связей. Это есть о том, что уже от движения соединений образуется энергетический потенциал, который приводит к изменению эндокринной системы человека. Это период начала осознанного синтеза.





Путь к постижению сущности, а на начальном пути лучше говорить о пути к трансформации, начинается с дочернего узла, внутренней основа которого формируется в ц. Гуань-юань. Вид этого ядра напоминает персик, откуда и происходит символ долголетия и бессмертия. Образование этого узла символизирует «Великое начало» Тай-и.


16 лет для мужа и 14 лет для жены песцуется этот центр, после чего он переходит в средний дворец. В течение этого периода достигается полное познание своих чувств. С помощью восьми нижних пещер формируется нижний котёл, где начинается варка ингредиентов.

Центр Гуань-юань образуется  $\beta$ -связями, которые участвуют в плоскостном построении. Другими словами, это центр трёх плоскостей. Его образуют силы центров:





  $\gamma$ -связи двухполюсные, образуются морем ян и морем инь,  $\gamma$ -связи образуют грудной центр.

  $\alpha$ -связи – соединительные и управляющие, образуются за счёт внутреннего наполнения и внешних сил.

Но если к внутреннему наполнению и соединению тело человека подготовлено, то внешнее наполнение требует практической работы.

После вскрытия  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ -связей, они связывают центры в единую спираль  $S$ , которая образует движущую связь  $\Delta$ , тело становится твёрдым, а дух бессмертным. Это период, когда восемь тигельных печей выплавляют одно. Когда починаются двум – инь и ян – и образуют одно – тай-цзи.

Образование дельта связей характеризует в первую очередь изменение скорости плавки, которое отсчитывается теперь не временем, а небом. Но это уже в дальнейшем.

Налаживание  $\alpha$ -связей уменьшает ритм и увеличивает скорость образования зародыша на четыре, налаживание  $\beta$ -связей – на три,  $\gamma$ -связей – на два.

Открытие  $\alpha$ ,  $\beta$ -связей необходимо для ткацкого станка, которым управляет энергия





*γ-связей, чтобы плести бессмертное тело. Но для того чтобы колесо превращений заработало, потребуется не одна ночь и не один день. Сначала формируются центры, затем образуются узлы и сферы, которые формируют связи и печи, затем выплавляются ингредиенты, ингредиенты образуют пиллюлю, пиллюля порождает зародыш, зародыш образует божественное тело.*

*β-связи – корни лотоса. Как бы мы центры не развивали, не будучи связанными в значении β, они не смогут распуститься и наполнить тонкой эссенцией тело. Когда мы говорим о β-связях, мы в первую очередь подразумеваем корни, основания центров. То есть, то, что питает центр, нужно считать постоянной опорой, дающей влагу плоду. В этом смысле связь – это море источников. Она соединяет Южное и Северное моря. β-связь представляет из себя следующее – каждый центр имеет три вектора связи, образованные пространственной структурой, которые несут в себе приходящие и уходящие энергии. В основном они работают сами по себе и не дополняют или обогащают друг друга, а скорее поддерживают или нейтрализуют. β-связь собирает эти волокна и свертывает наподобие шелкового шнура. Она более линейная в отличие от спиральной α-связи. В основном β-структура собирает блуждающую*







энергию, придавая ей направленную силу. Активное образование  $\beta$ -связей начинается после восстановления  $\beta$ -структуры внизу живота.

В теле человека 50 активных центров с выраженным значением  $\beta$ -связей, 72 центра с  $\alpha$ -связями и 64 центра с  $\gamma$ -связями. В принципе, каждый активно работающий центр образует отросток для  $\beta$ ,  $\alpha$  и  $\gamma$ -связей, и они участвуют в общем синтезе. Но выстраиваются каждый в своём ритме.

$\alpha$ -связь – это кольцевая связь, отличается от продольных  $\beta$ -связей в первую очередь ускорением. Для того чтобы овладеть искусством  $\alpha$ -связей, надо уметь отключать, останавливать сознание и тогда, при активизации центров эти связи образуются естественно. Если для  $\beta$ -связей нужно построение и удерживание шаг за шагом, то для  $\alpha$ -связей требуется обучиться искусству удерживания без напряжения или внутреннему расслаблению. При начале образования узла  $\alpha$ -связей тело наполняется электрический проводник, через который периодически проходят электрические разряды. Они не вызывают каких-либо негативных форм и ощущений. Это внутренние энергетические выбросы энергии цзин – фа-цзин. Они чистят небесный дворец, располагающийся в голове, для получения и переработки небесной эссенции, а также для





функции контроля всей энергетической структуры человека. Надо учесть, что образование  $\alpha$ -связей не должно сильно опережать образование  $\beta$ -связей, это может парализовать мозг.

После образования  $\beta$ -связей можно говорить о корневых связях и о возможности естественного укоренения. Корни сами могут начинать процесс разделения, увеличивать зону роста, всасывая и транспортируя энергию через себя. В алхимическом значении образование корней необходимо для трансформации костей. Сначала они участвуют в изменении структуры кости и минерализации, а затем, посредством  $\alpha$ -связей, в усилении костного мозга, а где его нет – в восстановлении его.

Мы уже указали на то, что связи должны восстанавливаться или укрепляться постепенно и отметили некие особенности. Теперь поговорим о последовательности. Дело в том, что  $\alpha$  и  $\beta$ -связи не могут образовываться без  $\gamma$ -связей, а  $\gamma$ -связи без  $\alpha$  и  $\beta$ -связей. Это означает то, что материал для  $\gamma$ -связей строят  $\alpha$  и  $\beta$ -связи, а движение внутри, а затем и снаружи тела задаёт им  $\gamma$ -связь.

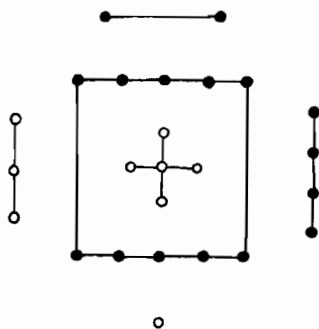
Все эти построения исходят из значений и возможностей центров и их активных связей. Центры сами по себе не могут участво-





вать в алхимическом превращении. Это двери, ворота, которые сами по себе не открываются.

Все существование центров обуславливается их структурой и связью, которая зависит либо от горизонтальных сил  $\bullet\text{---}\bullet$ , либо от вертикальных  $\circ$ . И начинать с активизации их



или нейтрализации следует после расчистки завалов сознания, завалов в физическом теле – органов, связок, суставов, завалов в энергетическом теле. Основу горизонтального построения составляют ткацкий станок, плетущий и

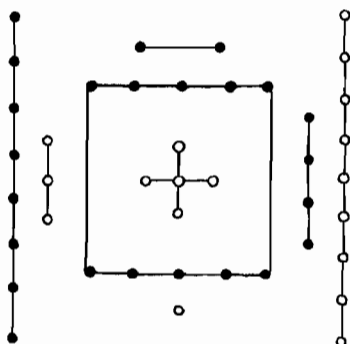
скрепляющий одно за одно. Основу вертикального построения составляет гончарный круг, вытягивающий и формирующий природу. Все связи представляют собой гибкую, пластичную основу. Структура – это жёсткая основа, это пути и проходы, по которым движутся связи, это печи, образующие ингредиенты.

Итак, мы выделили три оружия алхимии: структура, связь и ингредиенты.

Каждый человек имеет свою особенную структуру, являющуюся фундаментом, на котором можно начать строительство. Связи за-



висят напрямую от концентрации, умения владеть своим сознанием. Ингредиенты – это сокровища, которые образуют сначала необходимые качества для условия образования пилули или философского камня, а затем изменяют значение человеческого бытия.

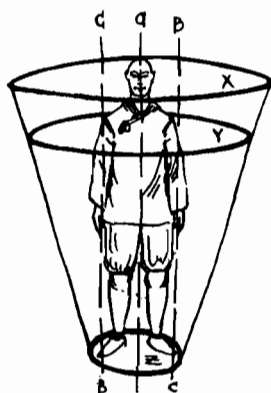


Восемь постоянств – цян, кань, гэнь, чжень, сюнь, ли, кунь, дуй – и девять законов неба, земли, человека, времени, звука, ритма, звёзд, ветра, и пространства участвуют в творении человека.

Познавая эти законы, человек меняет сначала свою энергетическую структуру, затем физическую и дальше меняет, а скорее, образует свою духовную структуру.

Человек опирается в своей жизни на три оси и три плоскости. В момент рождения они выглядят так:

Плоскость X – относится к значению прежнего неба, которая определяет появление человека.



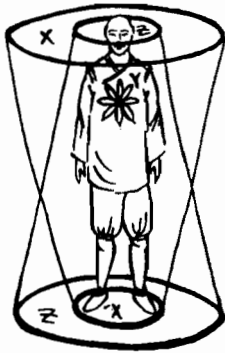


Плоскость  $Y$  – определяет его значение.

Плоскость  $Z$  – определяет его опору.

Ось  $a$  – определяет духовный компонент человека. Ось  $b$  – определяет его движение. У мужа эта ось справа у жены – слева. Ось  $c$  – определяет его торможение.

Если в процессе своей жизни человек не вникает в значение внутреннего понимания природы и, соответственно, развития, то, в зависимости от компонента всех составляющих, он может соответствовать одному из двух типов плоскостей инь или ян.



Плоскость  $Y$  – определяющая активность человеческого понятия, раздираема различными силами.

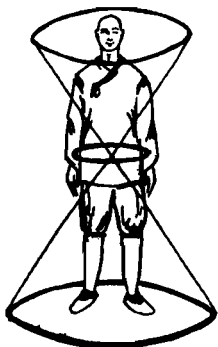
О таком человеке говорится, что он подвержен страстям – сегодня он одно, а завтра другое. А тот, кто не может из одного сделать два, и из двух сделать три, имеет только форму человека, а управляют им либо души  $Tu$ , либо души  $Hun$ .

И, наконец, третий уровень человека, участвующий в алхимическом процессе.

Сначала он образует корень, или фундамент, который помогает ему регулировать и

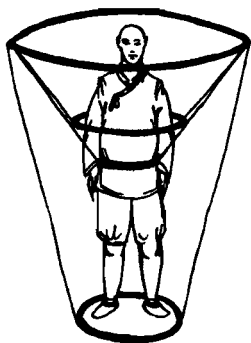
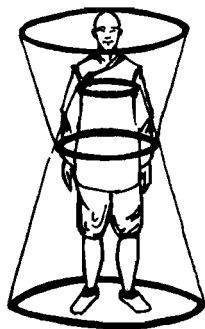


слушать то, что внутри и то, что снаружи. Подготавливает себя к участию в природе космического круга, учитывая законы, наставления и морально-этический кодекс.



Затем набирание мощи и участие во всём качестве человеческого бытия, определённое не уставами и наставлениями, а внутренним понятием и созерцанием.

Это время, когда человек меняет все своё мироощущение и чувства. Гнев, злоба, лицемерие, жадность... не в силах больше поместиться в его душе.

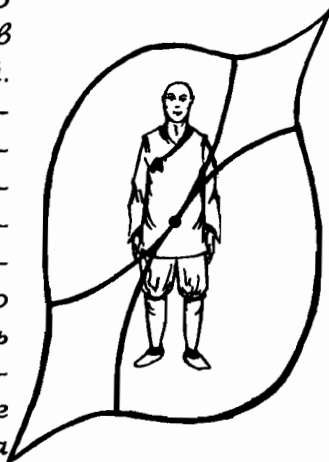


И, наконец, выход за значение человеческого бытия. О таком человеке говорят, что он общился к небесным законам и освободился от осей *b*, *c*, он центр самого себя и часть Вселенной. Дальнейшее движение не обсуждается и о нём не говорится.



Таким образом, проследили схематически рост универсального развития. Теперь обозначим сферу, в которой и происходят условия связывания. Оговоримся только, что каждый рождающийся на свет не имеет правильной структуры ввиду показателей вида, условий зачатия, показателей родителей, которые формируют дочь и сына в значении законов неба и земли.

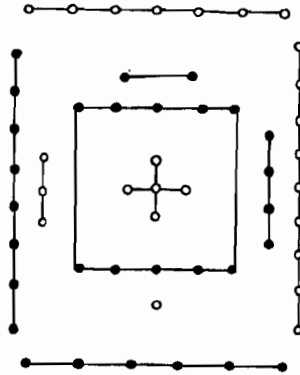
Сфера рождённого имеет два входа и выхода в виде конусных вливаний. Это внутренний код организма, который раскодировать сложно, но необходимо, чтобы выйти за круг зависимостей. Конусы могут иметь разную конфигурацию, могут быть выходящие, если есть естественное прогрессивное продолжение прошлого, а могут быть собирающие, если дочь, сын хаотично собраны.



В универсальном виде человек представляет собой сферу, определяемую семью периодами, то есть небесно заложенное движение, отмеряемое и формируемое лунными фазами



и 24-мя земляными ритмами, задающими качества существования человека.



Таким образом, мы пришли к полному виду диаграммы Хэ-ту, рассмотрев её с позиции связей.

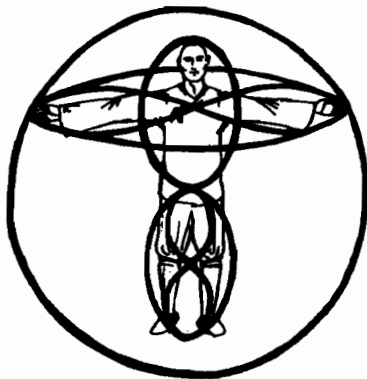
Так что, кажущейся индивидуальности каждого населяющего землю человека до истинной индивидуальности требуется построение равное трём циклам. Для жены – это не ранее 21 года, для мужа – 24 года. Формирование же мужских качеств заканчивается в 40 лет, женских – в 35, далее наступает их реализация.

Универсальное построение человека заключено в сферу. Сфера и определяет человеческое совершенство и его определённость.

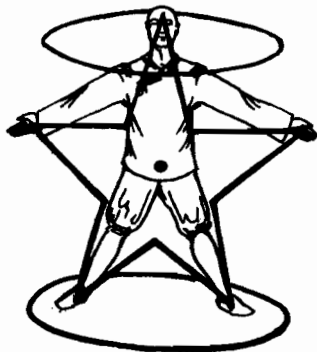
Первая задача алхимического пути зафиксировать ось и центр сферы. Завершается







*это формирование, когда энергия постоянно пронизывает тело, а тело энергию. Что начать с центра невозможно, его можно только обозначить и наметить. Сначала обозначается поле, которое формирует этот центр.*



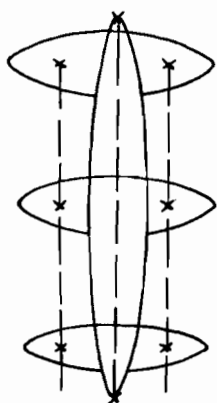
*Это поле формируется звёздным значением, человеческим существованием, которое*





задаёт ему ориентацию и ритм, и земляной или телесной формой, которую образует и поддерживает пять составляющих (земля, металл, вода, дерево, огонь). Это внешнее выражение значений, питающих и образующих тело, внутреннее значение – это комбинация сил, группирующая эти энергии. Так, земля состоит из множества элементов, но все это множество включено в единое понятие – земля, огонь может быть холодный, может быть горячий, может идти сверху (молния, разреженность воздуха), снизу (землетрясение, костёр) и так далее.

Человек излучает энергию или притягивает её из пространства, создавая поле, кото-



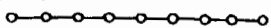
рое принято считать энергетическим телом. Однако до него ещё далеко, так как это хаотическая структура, опирающаяся на открытые энергетические области на теле человека или внутри него.

Каждый центр ограничен своими возможностями. Он может быть постоянным ●, направляющим  $\Delta$ , центробежным  $\bigcirc$ , центростремительным  $+$ , связующим  $\star$ . Основной отличительной чертой для них является пульс, посылающий или



воспринимающий излучение. Вот этот пульс и связан с энергетическим пространством вокруг тела. Если в теле больше работающих связующих центров, то и само поле работает больше в режиме связи, оно более тесно контактирует с пространством на физическом плане, такой человек спокойный, уравновешенный и меланхоличный. При преобладании центробежных центров – как правило, человек с агрессивным темпераментом, с желанием направлять и преобладать.

Теперь возвратимся к диаграмме Ло-шу и разобьем её на два поля – янское и иньское.

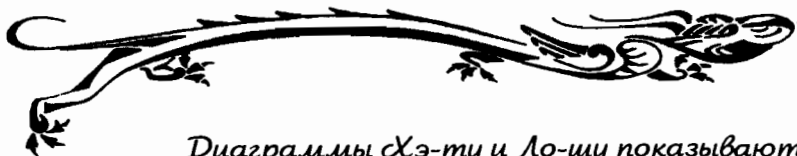


Жена или муж не могут соответствовать Хэ-ту или Ло-шу отдельно, а являются комбинацией значения двух диаграмм, хотя по своей природе Ло-шу имеет мужской вектор,



Хэ-ту – женский. Но этот вектор условный, так как и тут и там центры янские, и они лишь определяют природу, но не движение.





Диаграммы Хэ-ту и Ло-шу показывают и объясняют работу алхимических печей. Но с позиций разных законов.

Если в Хэ-ту не сразу можно увидеть и понять значение касательных плоскостей, то в Ло-шу это демонстрируется в достаточной степени. Кроме того, Ло-шу раскрывает один из самых завуалированных моментов алхимического искусства – расположение печей в нижнем киноварном поле. Не зная расположения печей, невозможно установить связь между ними и достаточно трудно определить, сколько и какие законы влияют на эти печи.

Касательные печи – это печи, ориентированные по четырем углам и работающие от энергии цзин. Печи, расположенные по сторонам, работают от трансформированной ци и духа шэн. Трансформированная ци – это та энергия, которая может усваиваться и контролироваться киноварным полем.

Вообще в даосской традиции стараются уйти от объяснения значения касательных энергий, ибо они развиваются быстрее и могут разрушить души Хунь. Даосские мастера посредством внутренних и внешних практик просто используют значения этих возможностей, не вдаваясь в подробности. Под внешними практиками подразумевается то, что может уви-





деть каждый, под внутренними – то, что невидимо глазу. Вообще разница между ними одна, либо это движение в покое, либо покой в движении.

Подобная практика недосказанности опирается на период зарождения знаний и опыта, которые были сформулированы в соответствии со временем. В тот период работа сознания и мышления человека отличалась от сегодняшнего периода, к примеру. В результате получилось так, что могут больше, чем знают. А когда даос достигает состояния видения и знания всего, ему уже и дела нет до чувственных моментов. Собственно, каждый берёт то, что берёт, и понимает то, что может понять, а может понять то, что хочет, а пока хочет, то до понимания ещё далеко. Остаются только суждения, защищающие своё хотение. Такова природа души Йо.

Без понимания, а соответственно и использования касательных плоскостей невозможно противостоять силам сегодняшнего мира. Противостоять значит жить в обществе и развивать себя в соответствии с законами душ шен. Это не защита, это условие.

Если природа, окружающая адепта агрессивна, ему поможет только движение. Касательная плоскость – это основа движения. На основе этих сил и знаний были и созданы, а правильнее, раскрыты три уровня движений, заложенных в формах Тай-цзи-цюань, Син-и и Багуа-чжан.





В начале они представляли собой Тай-цзи, И, Ба-гуа. Причем, первые две техники не имели внешней формы проявления движений, а третья состояла из двух уровней движения, статичного и динамического, показанного диаграммами Фу-си и Вэнь-Ваня.

Итак, мы отметили в данной гексаграмме или данном образе ещё одну связь, касательную, которая имеет природу связывания последовательного. Касательная связь застёгивает или расстёгивает природу. Вторая и пятая черты образа Цзи-цзи как раз и говорят об этом. Вторая позиция имеет значение застёгивания, возможна при наличии того, с чем ей взаимодействовать.

Так как человек имеет свою природу уже только потому, что он им родился, то он автоматически включается в процесс превращений. До момента понятия или принятия это превращения, на что указывает слабая на первый взгляд верхняя черта. Его внутренние превращения происходят без осознанного участия, в отличие от его внешних усилий и действий, на что указывает пятая черта, которая и является решающей в данной ситуации, так как она показывает на возможность выхода из этой ситуации, предоставив ее силе внутреннего. И возможность прихода в этом значении к позиции





уступчивости. Она может стать основной движущей силой центральной оси данного образа, перевернув и изменив его природу.

Тогда мы получаем образ Вэй-цзи (рис.), Ещё не конец, где пятая черта открывает возможность человеку выразить внутреннюю правду, а вторая черта занимает более плотную, сильную позицию и начинает действовать с пониманием несовершенства, в окружении которого она оказалась. Несовершенство с позиции действия человека. Понимание связей создаёт возможность гармоничного сочетания действий, которые выстраиваются и совершенствуют сначала человека, а потом и его возможности.

Но изначально ситуация может быть устойчивой, позиция образа Цзи-цзи, или неустойчивой в Вэй-цзи. К тому же, одни и те же условия по-разному влияют на мужа и жену. Так, для одного опора есть жизнь в поле, для другого – в лесу. Так и работа со связями и плоскостями должна иметь свою опору и обоснование.

На первой позиции человеку следует выработать намерение и волю, причем, вне зависимости от условий, в которых он находится. На первом этапе даже если знать об уместности и совместимости одного и другого, это не принесёт никакого результата и даже может сделать хуже.



Третий уровень нижней триграммы завершает формирование внутреннего круга развития, являясь одновременно связью с верхней чертой и её опорой. Нижняя триграмма показывает, какие могут быть созданы условия для плавки киновари при последовательном прохождении. Она может иметь либо основу ртути, либо основу свинца. Знания о них хранятся в следующем шаге, как шагнёшь, то и получишь.

Последовательность в овладении совершенством имеет направление согласно Ци-ци снизу вверх, если есть опора, или сверху вниз, если опоры нет. Если рассматривать снизу вверх, то это выглядит так, сначала регулируем тело, затем регулируем чувства, регулируем энергию и, наконец, регулируем знания.



Пройдя эти ступени, можно говорить о сохранении в середине, или овладении Цянь-гуа, Сюнь-гуа, Ли-гуа, Чжень-гуа, Тэнь-гуа, Кань-гуа, Дуй-







гуа и Кань-гуа. Позиция человека – это середина, он находится между небом и землёй. Познавать середину, значит познать человека. Затем уж можно заниматься трансформацией формы.

Но сколько бы мы не говорили о знаках гуа, и уровнях яо, мы обречены на условности и оговорки, потому что всегда, говоря об одном, мы имеем два в уме, говоря о трёх – четыре. И потом, сегодня 6 – завтра 9, сегодня 9 – завтра шесть. Пока нет центра, всё меняется само по себе, но и имея центр, оно меняется.

Теперь мы переходим к силам и центрам. Но об этом в символах и формах и





## СЛОВАРЬ

### Дан-тянь

*Киноварное поле, поле эликсира. Три области человеческого тела, через которые протекает жизненная энергия ци. Верхнее киноварное поле расположено в мозге, среднее – около сердца, нижнее – в районе пупка.*





Некоторые даосские школы полагают, что в киноварных полях живут как божества, так и вредные сущности. Нижнее киноварное поле иногда отождествляется с океаном дыхания Ци-хай. Оно имеет особенное значение в различных практиках, связанных с продлением жизни, так как в этом киноварном поле накапливается не только ци, но также мужское семя и менструальные выделения. Каждое из трех киноварных полей состоит из девяти отделений, расположенных в два ряда – в одном ряду пять, в другом – четыре. Этим отделениям приписываются различные свойства. Так, например, в центральном отделении верхнего киноварного поля, точке Чи-ван живет Высшее Божество тела.

## Дао-цзяо

Религиозный даосизм, Дао-цзяо, охватывает все даосские школы и течения, чьей целью является достижение бессмертия. Наиболее важные из них – это школа Тигиены Внутренних Божеств, школа Пяти зернышек риса, Путь Высшего мира, школа Магического Камня, Путь Правильного Единства, Путь Осознания Истины.





*Способы, используемые для достижения бессмертия, включают в себя медитацию, алхимические практики, физические, дыхательные упражнения и сексуальные практики.*



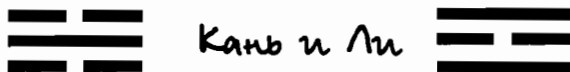
### Дао-цзы

*Философский даосизм. Одно из двух течений даосизма. Второе – религиозный даосизм. Философский даосизм основывается на писаниях Ла-цзы и Чжуан-цзы которые считаются его основателями. Последователи философского даосизма стремятся достичь мисти-*





ческого объединения с Дао с помощью медитации и с помощью следования природе Дао в своих мыслях и действиях. В противоположность приверженцам религиозного даосизма они не заинтересованы в достижении физического бессмертия. Термин Дао-цзя впервые был использован во времена династии Хан и относится к центральному значению Дао как пути. Дао, таким образом, понимается как всеохватывающий принцип, от которого истекают все вещи. Одно из центральных понятий – У-вэй, спонтанное немотивированное действие. С этической точки зрения философский даосизм является противоположностью конфуцианства, чьи основные понятия – человечность и праведность – даосизм не принимает, так как они скрывают истинную природу человека и препятствуют Дао.



29 и 30 гексаграммы "Книги перемен", две из восьми триграмм. Как утверждается в книге перемен, инь и ян не могут быть фиксированными, а должны циркулировать в пространстве между линиями гексаграмм, таким образом





давая рождение остальным гексаграммам. Вместе с Цянь и Кунь Кань и Ли являются родителями всех других гексаграмм.

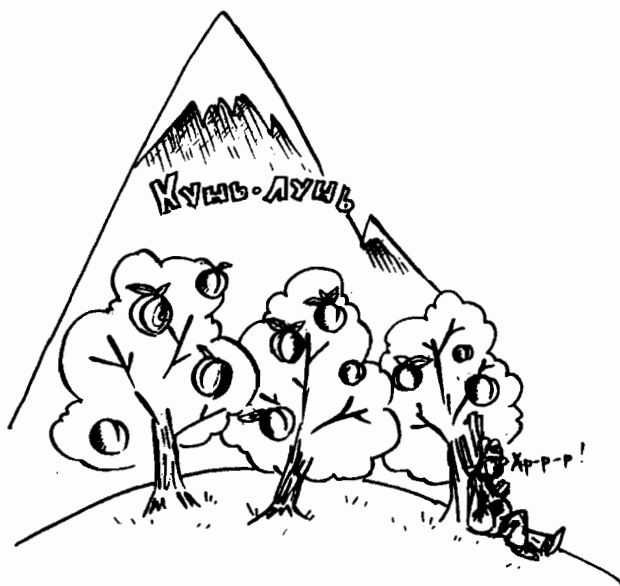
В писаниях даосских алхимиков Кань и Ли обозначают ингредиенты эликсира жизни. Распространенными алхимическими символами Кань являются: Белый тигр, полумесяц и заяц. Кань ассоциируется с зимой, севером, водой, черным цветом, почками, свинцом. Ли символизируется зеленым драконом, солнцем и вороном. Ассоциируется с летом, югом, красным цветом, огнем и ртутью.





В текстах внутренней алхимии часто упоминается о слиянии Кань и Ли. Это слияние образует в теле адепта священного зародыша: прерывистая инь-линия триграммы Ли спускается и объединяется с поднимающейся ян-линией триграммы Кань. Движение вверх линии-ян символизирует очищение сущности цзин и энергии ци. Движение вниз линии инь символизирует кристаллизацию духа шен.

### Кунь-лунь





*Цепь гор на западе Китая, почитаемая как даосский рай. Жилище Королевы-матери Запада и бессмертных. В даосской космологии Кунь-лунь является одним из десяти континентов и трех островов. По разным источникам Кунь-лунь состоит из трех или девяти уровней. Тот, кто способен подняться на самый верх, попадает на небеса. Кунь-лунь также имеет три (девять) уровней под землей, таким образом, соединяя подземный водный мир мертвых с миром богов. На горе Кунь-лунь Королева-мать Запада выращивает персики бессмертия, за которыми даосы вновь и вновь отправляются в экспедиции.*

## *Мин*

*Свечение, даосское просветление. Согласно Лао-цзы это просветление состоит в осознании закона возвращения к источнику. Это закон относится ко всем существам и основам на вечном и непрерывном. Знать и понимать это – есть качество святого, который живет в согласии с этим законом, возвращаясь к Дао и осознавая его простоту, единство и пустоту.*







## Нэй-дан

*Внутренняя киноварь, внутренний эликсир, внутренняя алхимия. На языке даосской школы Внутреннего Эликсира Чэй-дан соотносится с развитием бессмертной души, состоящей из*





трех жизненно-образующих энергий – сущности цзин, жизненной энергии ци и духа шен. Это процесс часто описывается на языке внешней алхимии, которая пытается получить эликсир бессмертия из различных химических веществ.

Внутренняя алхимия сравнивает человеческое тело с плавильным котлом, в котором



цзин и ци с помощью сознания образуют священный зародыш. В практике Чэй-дан внутреннее слияние и формирование происходит посредством контролирования и управления мысленным процессом. Все процессы, которые обычно приводят к смерти, могут быть обращены вспять помощью контроли-

рования и очищения жизненных энергий в теле вспять, делая их независимыми от чувственного мира. Различными медитационными техниками практикующий развивает внутри себя новой существо, так называемый, священный зародыш. Священный зародыш в некотором смысле



схож с идеей бессмертной души, которая покидает тело в момент смерти и поднимается на небо. Даосы часто говорят о зародыше как о Золотом цветке, который распускается, когда адепт достигает просветления. В философском смысле просветление означает возвращение в пустоту. Таким образом, цель Внутренней Алхимии такая же, как у философского даосизма. С помощью балансирования инь и ян достичь единения с Дао.

### Нэй-ци

Внутреннее дыхание, жизненная энергия, находящаяся в теле. В противоположность внешнему дыханию Вэй-ци, Чэй-ци есть воздух, который мы вдыхаем. С даосской точки зрения Чэй-ци соотносится с первичным дыханием космоса Юань-ци, с той энергией, от которой в начале мира произошли небо и земля. Первичная ци входит в человеческое тело во время рождения и формирует дух шен, само тело, слюну и семя. Практикующий Дао стремится сохранить и укрепить свою Чэй-ци и восстановить ее первичной состояние, которое было при рождении. Если позволять внутреннему дыханию покидать тело при выдохе, то это приведет к сокращению продолжительности жизни. Со времен династии





Тан даосские авторы настойчиво указывали на то, что инструкции по выполнению дыхательных техник, таких как зародышевое дыхание, относятся к внутреннему дыханию, а не к внешнему. Чэй-ци хранится в океане энергии Ци-хай и циркулирует в гармонии с внешним дыханием, но отдельно от него. Если внешняя ци поднимается при выдохе, то внутренняя тоже следует в этом направлении, но они не должны перемешиваться. У неподготовленного человека внутренняя ци будет покидать тело вместе с внешней.

Как только внутренняя ци истощается, наступает смерть. Даосский адепт сглатывает внутреннюю ци прежде, чем она успевает покинуть тело, и во время вдоха направляет ее обратно в Ци-хай.





## Пи-ци

*Задерживание дыхания. Даосская дыхательная техника, в которой дыхание сначала гармонизируется, затем "проглатывается" и, наконец, как можно дольше удерживается. Начинаящий способен задерживать свое дыхание на промежуток от трех до девяти ударов сердца, это называется малым кругом. Продвинутый адепт способен задерживать дыхание в течение 120 ударов сердца. При этом возможно излечить любые болезни. Это называется Великим кругом. Но только тот, кто способен остановить свое дыхание в течение тысячи ударов сердца приближается к бессмертию.*





Практикуя Ти-ци с целью излечения болезней, необходимо начать с концентрации на большой области, а затем направить и удерживать дыхание в этой точке. В этом случае блокировки, являющиеся наиболее частыми причинами болезней, могут раствориться вместе с дыханием, после чего надо выдохнуть.

### Син-мин

Природа и жизнь. Духовная природа и жизнь или судьба человека. Мин определяет жизнь и смерть. Син – основу духовного сознания. Мин рассматривается как источник жизни порождающего дыхания ци. Син – как источник разума. Син и Мин происходят от пустоты, которая существовала до рождения. В момент рождения эта первичная энергия разделяется на два компонента – Син и Мин. Цель школы Внутренней Алхимии состоит в очищении сознания Син так, чтобы оно могла вернуться в пустоту. На символическом языке алхимии этот процесс описывается как объединение Кань и Ли, или сердца и почек.





## Сьен

### *Бессмертный*

*Понятие Сьен определяет существо, достигшее физического бессмертия, который больше не принадлежит к обыденному миру и владеет различными магическими искусствами. В даосизме существуют различные способы восстановления чистых энергий тела, заложенных в них при рождении, что и является основой достижения бессмертия. Некоторые даосы сле-*



дуют внешнему алхимическому пути и пытаются получить эликсир бессмертия. Другие стремятся к своей цели, используя специальные дыхательные упражнения, воинские искусства, сексуальные техники, голодание и медитацию. Даосская литература упоминает три категории бессмертных: небесные бессмертные, земные бессмертные и бессмертные, отделившие от своего умершего тела. Земные бессмертные живут в лесах или горах, тогда как небесные бессмертные обитают на даосском небе, либо на островах бессмертия, расположенных в восточ-







ном море, либо на горе Кунь-лунь. Бессмертные часто изображаются верхом на журавле, поскольку, согласно древним поверьям журавли могут жить тысячу лет или даже больше. Красный цвет головы журавля является подтверждением того, что журавль сохранил свою жизненную энергию и состоит только из чистого яна. Поэтому говорят, что бессмертные поднимаются на небо на спине журавля.

Небесные бессмертные достигли высшей стадии осознания, обрели вечную жизнь и освободились от смерти. Но прежде чем сделать это, они должны были отбросить все человеческие эмоции, избавиться от желаний почестей и славы. Только тогда они могли избавиться от своей прежней природы и наполниться новой жизненной энергией. Земные бессмертные предпочитают жить в затворничестве. Они могут обладать различными сверхъестественными качествами. Они способны сохранять молодую внешность, несмотря на свой возраст. Иногда они встречают простых людей и передают им свои знания. Они решили не умирать, поэтому воздерживаются от возможности подняться на небо.





## Сян-тян

Прежнее небо.

Понятие "Книги Перемен", описывающее состояние, в котором все существовало до создания неба. Сян-тян может также относиться к бесформенному, к тому, что существует до рождения. Прежнему небу соответствует расположение триграмм по Фу-си. В этой структуре пары сил полярных отношений направлены друг на друга и удерживают друг друга в равновесии.



Более позднее расположение триграмм по Вэнь-вану относится к последующему небу. Во Внутренней Алхимии очищенное состояние трех жизненных сил (цзин, ци, шен) тоже описывается как прежнее неба.





## Тай-си

*Зародышевое дыхание. Даосская медитационная практика для продления жизни, Тай-си, состоит в том, чтобы научиться дышать как зародыш в теле матери.*

*По существу, это объединение задерживания дыхания и направления его циркуляции. Таким образом, создается бессмертное тело, которое впоследствии возвращается с помощью дыхания. Когда адепт умирает, этот зародыш отделяется от тела, и практикующий*

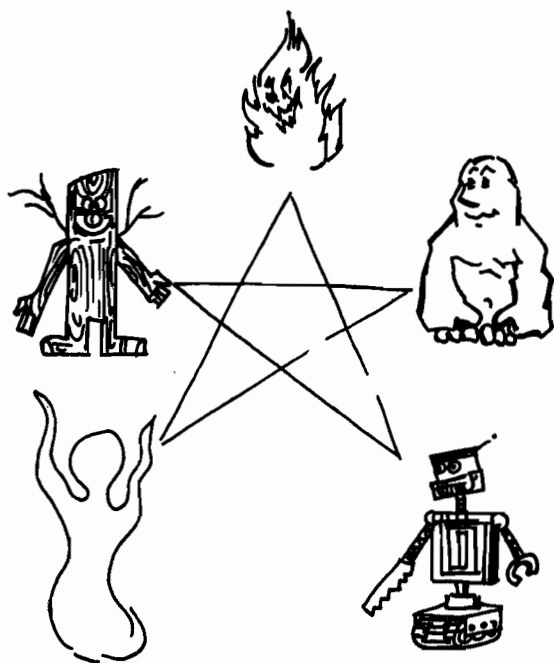


*становится бессмертным. Чтобы осознать важность зародышевого дыхания как даосской практики, необходимо помнить, что с даосской точки зрения человек состоит из дыхания, то есть энергии. Человеческое тело сформировано из грубых земных энергий, а энергии человека циркулируют между небом и землей. Чтобы достичь бессмертия необходимо трансформировать эти грубые энергии в тонкие.*



## У-син

*Пять первоэлементов, пять достоинств, пять фаз трансформации, пять энергий, которые определяют взаимоотношения в природе. Этими пятью элементами являются вода, огонь, дерево, металл и земля.*





Не стоит их понимать буквально, как материальные вещества, скорее как абстрактные силы и символы для конкретных базовых характеристик предметов. Так, например, воде свойственно увлажнять, течь вниз. Огню – нагревать и подниматься. Дереву – сгибаться и выпрямляться. Металлу – принимать различные формы. Земле – быть плодородной. Элементы могут не только порождать друг друга, но также и разрушать друг друга. Так, дерево порождает огонь, огонь порождает землю, земля порождает металл, металл порождает воду, вода порождает дерево. В то же время, вода угнетает огонь, огонь угнетает металл, металл угнетает древо, дерево угнетает землю, земля угнетает воду. Эта теория широко используется в китайской медицине. Более того, существует еще более усложненная система отношений, в которой пять первоэлементов связаны с временами года, с основными точками, цветами, вкусами и внутренними органами. К тому же, пять элементов связаны с планетами: Меркурием, Венерой, Марсом, Юпитером и Сатурном, а также со знаками китайского лунного календаря. Школа Инь-Ян приписывает каждому из элементов цифры: 1 и 6 воде, 2 и 7 – огню, 3 и 8 – дереву, 4 и 9 – металлу, 5 и 10 – земле. Четные номера считаются земными, а нечет-





ные – небесными. В этом смысле нечетные номера являются характеристикой того, что порождает элемент, а четные – того, что его приводит к созреванию и совершенствованию. Эти взаимоотношения также существенны в связи с книгой перемен.

### У-ицзю, Ци-хоу

Пять периодов и семь стадий.

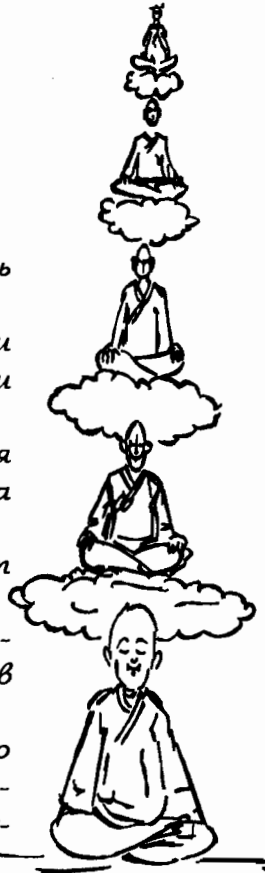
Различные стадии и фазы в процессе медитации даосского адепта.

1. Сознание движется беспокойно и только изредка находится в покое.

2. Сознание начинает быть менее беспокойным.

3. Спокойствие движения удерживают друг друга в равновесии.

4. Сознание спокойно практически все время и только изредка движется, практику-





ющий концентрируется на объекте медитации.

5. Сознание пребывает в чистом покое, оно больше не движется под влиянием внешних впечатлений.

После этих пяти периодов практикующих проходит через семь стадий.

1. Волнения и печали убывают точно также как и страсть. Практикующий начинает осознавать Дао.

2. Внешнее поведение адепта становится как у ребенка. Сознание и тело пребывают в покое, практикующий обладает сверхъестественными силами.

3. Практикующий приобретает долголетие, достигает уровня бессмертия.

4. Практикующий очищает свое тело и совершенствует энергию. Таким образом, достигает уровня чистого человека.

5. Он очищает энергию и совершенствует свой дух, таким образом, достигает уровня святого.

6. Он очищает свое сознание и приводит его в гармонию со всеми формами, таким образом, достигая уровня совершенного человека.

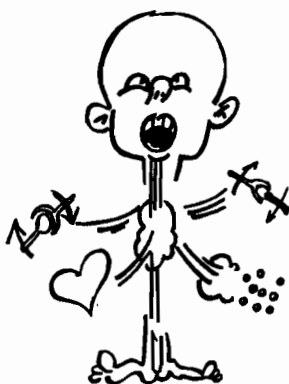
7. Адепт вышел за пределы всех обрядов и всех правил и свободен от любых мотивированных действий. Это высшее осознание даосской практики.





## Фу-ци

*Вращивание с помощью дыхания. Даосская дыхательная техника, в которой практикующий фокусирует свое внимание на дыхании и*



*позволяет ему проникать в пять внутренних органов и циркулировать в них. Оттуда дыхание направляется к стопам, сердцу, суставам и девяти отверстиям. Таким образом, тело выстраивается внутренне. Эта техника предшествует зародышевому дыханию.*

## Хунь

*Душа, дыхание, духовная душа. Один из двух типов души человека. Другой тип – души Яо, телесные души. Жизнь и здоровье человека зависят от гармоничного взаимодействия этих двух*









типов души или энергий. Когда души Хунь и Ло разделяются, наступает смерть. Каждый человек обладает тремя душами Хунь, которые являются высшими душами и формируются при рождении, и семью душами Ло. Души Хунь представляют собой янскую энергию, активную силу и регулируют высшие физические функции организма. После смерти они покидают тело и возвращаются на небо. Они также могут проявляться в других формах и оболочках, так как они могут покинуть тело не только в случае смерти, а например, когда человек теряет сознание. Это проявление отражается в древнем обычае взывания к душам Хунь. В этом обычае души человека, который потерял сознание, утонул, повесился или умирают, обращаются обратно чтобы оживить свою прежнюю физическую форму.

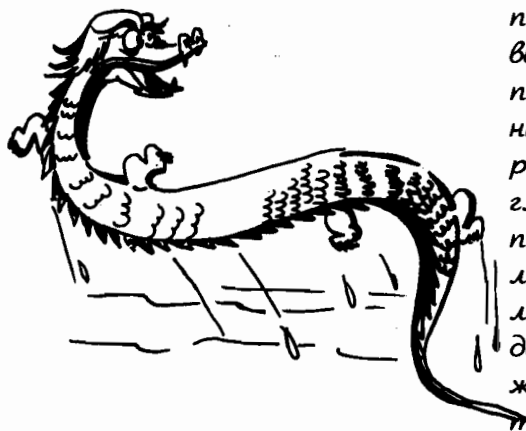
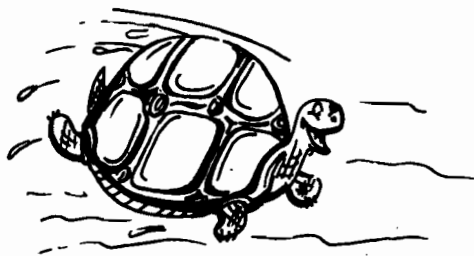
### Хэ-ту и Ло-шу

Диаграмма с Желтой реки и с реки Ло, две магические диаграммы. Хэ-ту сконструировано таким образом, что ее нечетные номера, также как четные, дают в сумме двадцать, если не учитывать центральные пять и десять.





В Ло-шу сумма горизонтальных, вертикальных и диагональных рядов всегда пятнадцать. В обеих диаграммах четные — инь — номера отображаются белым кругом, а нечетные — ян — номера черным. В древние времена обе диаграммы использовались для гадания. Во внутренней алхимии их использовали для того, чтобы



объяснить процессы, происходящие внутри тела под влиянием внутреннего эликсира. Существуют противоречивые сведения о происхождении этих диаграмм. Согласно одному преданию Великий Ю получил их от двух сказочных животных. Хэ-ту появилось на спине драко-



на, появившегося из Желтой реки. Ло-шу проявилось на спине черепахи из реки Ло.

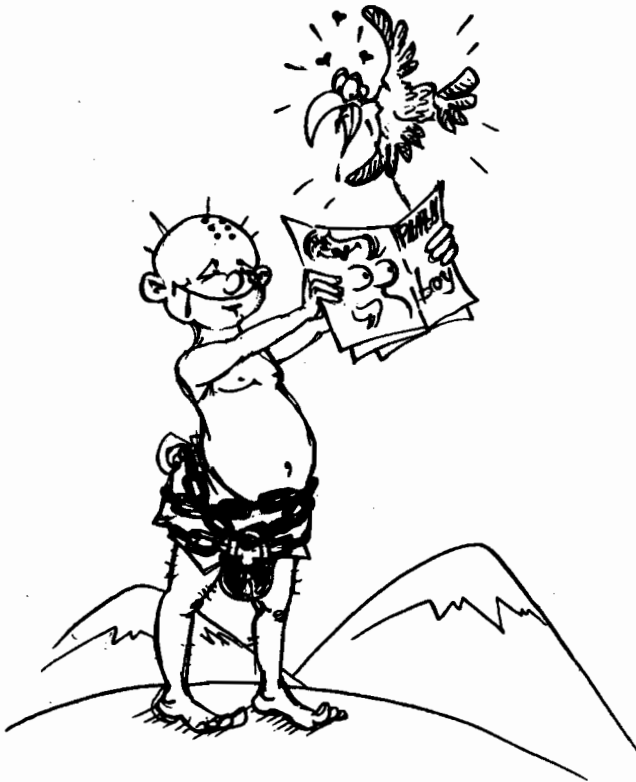
## Цзин

Сперма, семя, одна из трех жизненных сил, взаимодействие которых, согласно даосскому, учению существенно для сохранения жизни. Две другие силы – это дыхание, или жизненная энергия, ци, и разум или сознание, дух шен. Цзин буквально означает семя мужчины или женские менструальные выделения. Тем не менее, в даосских текстах термин цзин используется не в таком конкретном смысле, а скорее, как некая тонкая субстанция или сущность, способная соединяться с ци. Цзин производится в жилище цзин, расположенном около нижнего киноварного поля. Если в теле цзин присутствует только в небольших количествах, то это может привести к болезням. Когда цзин истощается, наступает смерть. По этой причине даосские адепты стараются ограничить потерю цзин. В частности, с помощью различных сексуальных техник и практик. Согласно наиболее древнему китайскому словарю, цзин также означает очищенный рис. Таким образом, он также определяется как семя, источник жизни. Цзин не только определяется как семенное вещество, но и





как сущность органов тела. Говорится, что после зачатия сначала образуется цзин и только затем мозг, позвоночник и остальные органы.





## Цзю-кун

Девять дворцов. Согласно учению одной из даосских школ (Возвращение внутреннего эликсира в соответствии с божественными внутренними сущностями /Тигуэна Внутренних Божеств/) человеческий мозг разделен на девять дворцов, которые населены различными божествами. Дворцы расположены в два ряда между лбом и затылком. Наиболее важными являются три дворца в нижнем ряду, где живет Ван-лао-чун (Древний Желтый Повелитель) со своими помощниками. Дворец, расположенный в центре головы называется Чи-ван (назван по буддийскому термину нирвана) и является высшим местом Высшего Божества Тай-И. В некоторых даосских текстах Цзю-кун соотносятся с девятью органами – сердцем, почками, легкими, печенью, поджелудочной железой, желчным пузырем, тонким кишечником, толстым кишечником и мочевым пузырем.





## Ци

Воздух, дыхание, эфир, Также температура, сила, атмосфера, Центральное понятие в даосизме и китайской медицине. С даосской точки зрения ци есть жизненная энергия, жизненная сила, космический дух, который наполняет и оживляет все вещи и потому, по сути своей, схож с первичной энергией (юань-ци). В человеческом теле ци аккумулируется в районе пупка ( море Ци-хай).





*Ци должна тщательно оберегаться от излишней растраты, которая может привести к болезни или смерти. Ци, как жизненная энергия, является центральным понятием и в даосских дыхательных упражнениях, направленных на укрепление и увеличение энергии. Развивая свою ци, даосский адепт может приобретать экстраординарные способности. Медитационные дыхательные техники Внутренней алхимии также работают с ци с целью ее очищения и преобразования. В своем труде "Бао Пу Цзы" великий даосский алхимик Ко Хун говорит о важности ци следующее: "Человек есть ци и ци находится внутри каждого человека, Ци необходимо для неба, земли и 10 тысяч вещей, чтобы жизнь продолжала свое течение. Тот, кто знает, как позволить своей ци циркулировать, сохранит себя и предотвратит все болезни, которые могут принести ему вред". Ци также соотносится с дыханием, воздухом, который мы вдыхаем и выдыхаем. В этом случае она рассматривается как внешняя ци. Ци как философская категория рассматривается также как материальный аспект вещей. Помимо него существует Ли, нематериальный принцип, внутренний аспект. Только в соединении с формой, образующей энергией ци принцип Ли может выражать видимую реальность. В китайской медицине ци оп-*







ределяет основную энергию, которая циркулирует вдоль меридианов и регулирует основные функции тела. Нарушение или блокировка циркуляции ци является причиной болезни. Вместе с определением ци как дыхания эти два аспекта являются неотделимыми друг от друга. И наконец, ци соотносится с эмоциями или, с более современной точки зрения, с деятельностью нейрогормональных систем.

С даосской точки зрения мир является выражением Дао, того единого, в котором инь и ян объединяется с первичной энергией юань ци. Как и люди небо и земля дышат. Как у людей, у неба и земли вдох является чистым, а выдох загрязненным, поэтому каждый день разделен на периоды – период живой ци, когда небо и земля выдыхают, он начинается в полночь и заканчивается в полдень. И период мертвой ци, когда небо и земля выдыхают, он продолжается от полудня до полуночи. Согласно даосским учениям, дыхательные упражнения должны выполняться только в период живой ци, потому что только в этом случае можно впитать положительную энергию.





## Цин-тан

Золотая киноварь, золотой эликсир. Широко интерпретируемая концепция даосской алхимии. В текстах, относящихся к династии Тан и Сун, Цин-тан обычно относят ко внешнему эликсиру. Последователи внешней алхимии пытались получить золото из различных химических веществ с целью получения бессмертия человеком, проглотившим его. В более поздних текстах Цин-тан означает внутренний эликсир и в этом смысле связан со священным зародышем Мен-тай и золотым цветком внутренней алхимии Чэй-тан.





Цю-ли чн-сьен  
Семь мудрецов из бамбуковой рощи.





Группа из семи даосских ученых и художников, живших в третьем веке нашей эры. Наиболее известный из них поэт и музыкант Микан. Его компаньонами были Жуан-ци, его племянник Жуан-шъен, оба также поэты и художники, Лю-лин, большой любитель вина, Мьян-шу, Ван-жун и Ман-дао. Семеро собрались в бамбуковой роще для того, чтобы практиковать чистое общение. Они достигали гармонии с Вселенной и единства с Дао через вино. Их идея состояла в следовании импульсам и в спонтанных действиях. Их общей замечательной характеристикой была утонченное восприятие красоты природы.



Цянь и Кунь.



Первая и вторая гексаграммы из Книги Перемен. Или две из восьми триграмм. Гексаграмма Цянь состоит из шести ян-линий, а триграмма – из трех, отображая чистый ян, небо и творческое начало. Гексаграмма Кунь состоит из шести инь линий, триграмма – из трех, символизируя чистый инь, землю и воспринимающий принцип.





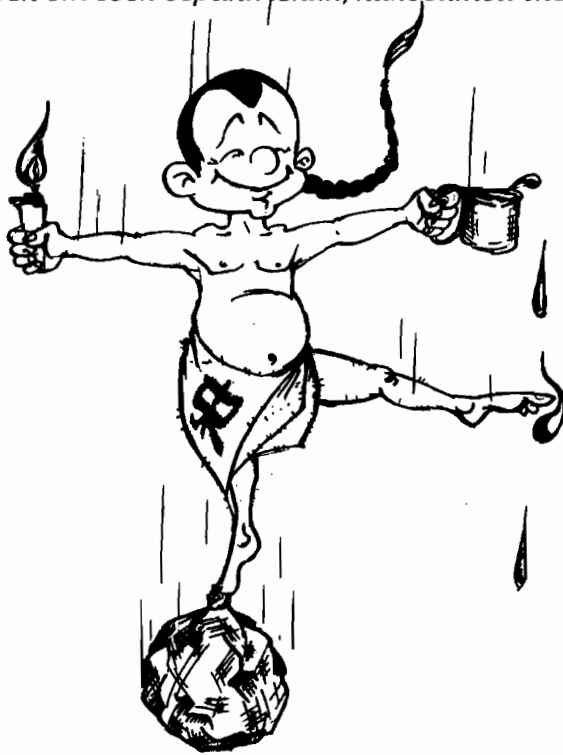
Цянь и Кунь занимают ключевую позицию в трансформации и считаются родителями всех остальных гексаграмм, которые являются комбинациями ян и инь-линий. На языке даосской алхимии Цянь и Кунь описываются как печь и котел, или как голова и живот. Более того, Цянь ассоциируется с внешними чертами человеческого тела, такими как уши, глаза, нос, рот и язык. В то время, как Кунь связана с внутренними органами, такими как сердце, легкие, почки поджелудочная железа.





## Чен-цзэн

Истинный (чистый) человек. Идеал философского и религиозного даосизма. Термин впервые был использован Чжуан-цзы, относится к тому, кто осознал истину внутри себя, и таким образом, осознал Дао. Истинный человек свободен от всех ограничений, находится вне вся-





ких концепций и достиг полной свободы. Чжуан-цзы так описывает истинного человека: "Чистые люди прошлого действовали без вычислений, не стремясь к безопасным результатам, Они не строили планы, поэтому неудачи не вызывали у них сожаления, а успех не давал повода для празднования. Таким образом, они могли взбираться на вершины, не чувствуя страха, входить в воду, не становясь мокрым, гореть не чувствуя жары..."

### Чуан-цзен дао

Путь Осознания Истины, одно из двух основных течений даосизма. Другое – Путь Правильного Единства (Цзен-и дао). Путь осознания истины был основан Ван-чун яном, который, согласно преданию, встретил отшельника, который являлся перевоплощением двух бессмертных Лю-тун-пина и Цун-ли-чуаня, относящихся к знаменитым восьми бессмертными. От этого отшельника Ван Чун ян получил секретное учение, легшее в основу школы. Чуан-цзен дао является синтезом трех великих религий Китая – конфуцианства, буддизма и даосизма с преобладанием элементов дзен-буддизма. Семь учеников Ван-чун-яна, известных как "семь про-





светленных с севера" создали семь различных течений внутри этого направления.



С течением времени два из них приобрели наибольшую важность. Одно – Люн-тен (Врата Дракона), известно как северная школа. Один из наиболее известных текстов этой школы – это "Секрет Золотого Цветка". Основной центр этой школы – монастырь Белого Облака (Ба-юн-гуан). Вторая – южная школа, которая просуществовала до начала восемнадцатого века. Последователи Чуан-цен дао выходят за рамки обыденного мира путем постижения Дао. Для этого они практикуют медитацию, не используя никаких внешних объектов веры или методов последователей внешней алхимии. Учения и практика школы основываются на следующих пятнадцати положениях:







1. Жить в отшельничестве , где сознание и тело могут обрести мир и покой и где ци и шен находятся в гармонии и равновесии.

2. Следовать пути облаков, то есть непрерывно находиться в поиске Дао.

3. Изучать книги, позволяя смыслу глубоко проникать внутрь себя, что приводит к спонтанному прозрению и проявлению мудрости.

Остальные положения основаны на:

4. Сгущении компонентов эликсира.

5. Создании отшельничества.

6. Завоевании друзей Дао.

7. Правильной сидячей медитации.

8. Контролировании собственной души и развитии сознания покоя.

9. Поддержании собственной природы в равновесии.

10. Соединении пяти элементов.

11. Проявлении духовности в жизни.

12. Священности.

13. Преодолении трех миров: мира желаний, мира внешних проявлений и мира бесформенного.

14. Возращении духа.

15. Покидании мира.





## Шен

*Дух, божество. В даосизме Шен относится как к божествам, населяющим вселенную (а с точки зрения некоторых школ и человеческое тело), так и к индивидуальному человеческому духу (сознание). Макрокосм, то есть Вселенная населена 36 тысячами божеств, которые согласно одной из даосских школ существуют также внутри человеческого тела. Чтобы достичь бессмертия даосский адепт не должен допустить того, чтобы божества покинули его тело. Это осуществляется с помощью различных медитационных и дыхательных упражнений. Каждое божество имеет имя и область в теле, за которое оно отвечает. Верховными божествами являются Три Чистых (Сан-чин). Шен также определяет дух человека, который появляется путем объединения сущности цзин и первичной энергии Юань-ци и входит в тело вместе с первым дыханием новорожденного. Шен оставляет тело в момент смерти. Находясь в теле, Шен определяет наши мысли и ощущения. Его месторасположением является верхнее кино-варное поле.*





*В значении разума Шен, согласно медитационным школам даосизма, относится к обычному и духовному сознанию. Обычное сознание состоит из ощущений, чувств, мыслей, восприятий, накапливаемых человеком в течении жизни. духовное же сознание существует еще перед рождением и является частью той энергии, которая наполняет всю вселенную. После рождения она становится невидимой, так как закрывается обычным сознанием. С помощью медитации даосские адепты стараются воссоздать связь с духовным сознанием и в то же время устранить влияние обычного сознания.*





## Шен-тай

Священный зародыш. Зародыш, который, согласно даосским взглядам, появляется на свет путем слияния внутренней ци и сущности цзин в нижнем кинварном поле. Там он начинает вращаться с помощью дыхания и постепенно развивается в новое чистое тело внутри





физического тела. Этот зародыш является бессмертной душой даоса. Когда физическое тело умирает, это чистое тело отделяется, и практикующий становится бессмертным. В учениях Внутренней Алхимии развитие священного зародыша описывается очень подробно. Утверждается, что существует девять стадий, что аналогично процессу девятикратного очищения киновари во Внешней Алхимии.

1. Живая ци свободно циркулирует по всему телу.

2. Семя цзин собирается в нижнем киноварном поле.

3. Священный зародыш начинает принимать форму человеческого зародыша.

4. У священного зародыша появляются души Хунь и Ло.

5. Зародыш полностью сформирован и обладает различными сверхъестественными свойствами.

6. Внутренний и внешний инь и ян достигают своей высшей интенсивности и зародыш сливается с телом адепта.

7. Пять внутренних органов с помощью силы ци трансформируются в органы бессмертных.

8. Развивается пуповина, через которую к зародышу направляется дыхание во время практики, известной как зародышевое дыхание.



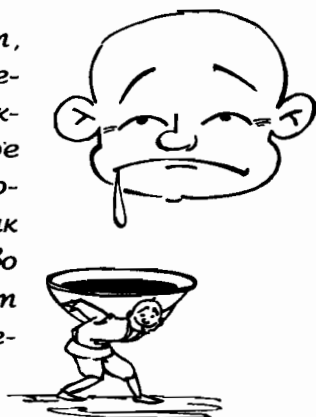


Форма и Дао объединяются, и под ступнями адепта образуются облака, на которых он поднимается на небо, таким образом завершая трансформацию.

Тексты, которые не подвержены сильному влиянию терминологии Внешней Алхимии, описывают священный зародыш в начале его существования как жемчужину. Иногда зародыш также сравнивается с зерном кукурузы или каплей воды. Синкретические движения, объединяющие буддизм, даосизм и конфуцианство сравнивают даосский священный зародыш с буддийской Татхагата-рабхой или Дхармакаей.

## Ю-цян

Жидкий нефрит, слюна. В даосских упражнениях слюна считается важным веществом, которое необходимо тщательно сохранять внутри тела, так как ее потеря, например, во время плевания, может вызвать опасное сокращение жизненной силы.





По этой причине многие даосские дыхательные упражнения включают в себя практику "сглатывание слюны". Когда практикующий проглатывает накопившуюся слюну маленькими порциями, она поднимается с тем, чтобы питать и возвращать мозг, а затем опускается, чтобы увлажнить пять органов. В даосской терминологии этот процесс известен как кормление зародыша. Сглатывая свою слюну, практикующий также изгоняет трех червей (трех вредных существ, обитающих в киноварных полях). К тому же, эта практика укрепляет зубы, волосы и способствует общему сопротивлению болезни. Сглатывание слюны, которая, с даосской точки зрения, образуется в двух контейнерах под языком, лучше всего практиковать на рассвете. Практикующий принимает сидячее положение, закрывает глаза, избавляется от всех беспокоящих его мыслей и стучит зубами 27 раз, таким образом, наполняя рот слюной. Затем он прополаскивает ею зубы, сглатывает и с помощью сознания направляет ее в мозг, а затем вниз в океан дыхания. Таким образом, возвращаются Цзин, Ци, Шен.



# Содержание

Вместо вступления .....	5
.....	7
Начальная трудность.....	26
Ижунь .....	26
Первая трудность .....	30
Вторая трудность.....	35
Третья трудность.....	41
Четвертая трудность.....	46
Пятая трудность .....	49
Шестая трудность .....	52
Практикование алхимии женщинами .....	55
Воспитание малым.....	100
Сяо-чу .....	100
Ось Сюнь.....	102
Мышечно-сухожильный меридиан Шоу- тай-инь .....	105
Мышечно-сухожильный меридиан Шоу- ян-мин.....	132







<i>Мышечно-сухожильный меридиан Цзутай-инь .....</i>	<i>139</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Шоушао-инь .....</i>	<i>147</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Шоутай-ян .....</i>	<i>156</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Цзутай-ян .....</i>	<i>159</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Цзушао-инь .....</i>	<i>162</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Шоуцзюэ-инь .....</i>	<i>171</i>
<i>Мышечно-сухожильный меридиан Шоу-</i>	



<i>Да-Чжуан</i> .....	252
<i>Ось Чжень</i> .....	254
<i>Сосуды человеческого тела</i> . ....	256
<i>Сосуд горла</i> . ....	268
<i>Сосуд половых органов</i> . ....	270
<i>Сосуд пупка</i> . ....	279
<i>Преддверие. Восход</i> .....	285
<i>Цзинь</i> .....	285
<i>Сила стелющихся энергий</i> . ....	285
<i>Форма и изор стопы</i> . ....	293



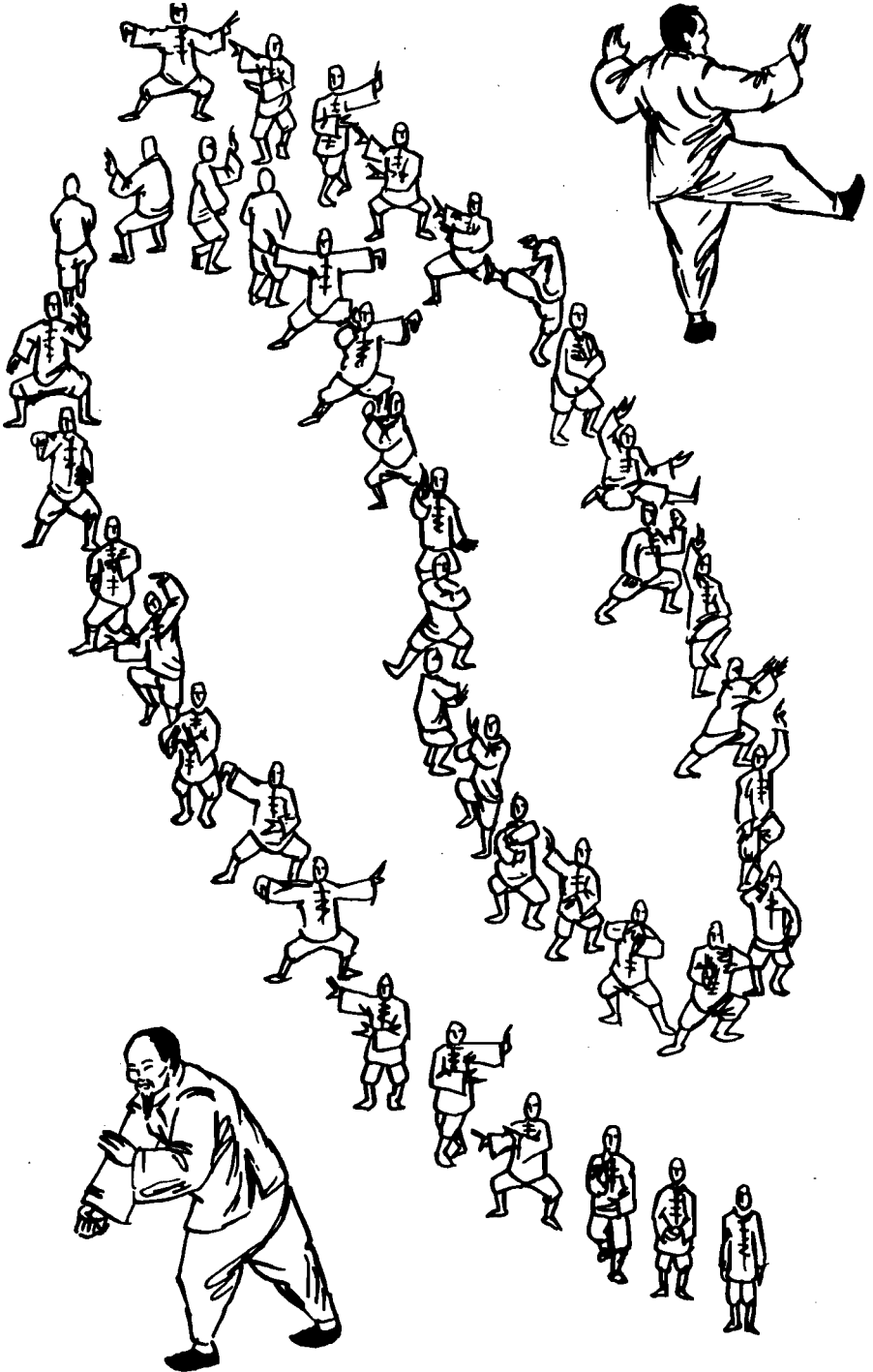
СЛОВАРЬ .....	418
Дан-тянь .....	418
Дао-цзяо .....	419
Дао-цзя .....	420
Кань и Ли .....	421
Кунь-лунь .....	423
Мин .....	424
Чэй-дан .....	425
Чэй-ци .....	427
Ли-ци .....	429
Син-мин .....	430
Сьен .....	431
Сян-тян .....	434
Тай-си .....	435
У-син .....	436
У-ши, Ци-хоу .....	438
Фу-ци .....	440
Хунь .....	440
Хэ-ту и Ло-шу .....	442





Цзин.....	444
Цзю-кун .....	446
Ци.....	447
Цин-тан .....	450
Цю-лин чи-сьен.....	451
Цянь и Кунь.....	452
Чен-цен .....	454
Чуан-цен дао .....	455
Шен .....	458
Шен-тай .....	460
Ю-цян .....	462





ББК 63. 5  
4-75

УДК 391/394

ЧОМ  
Тридцать два  
вращения  
тигельной печи

Редактор Е. Терасимова

Художники А. Кунин, П. Патрушева, В. Скардана  
Компьютерная верстка Е. Терасимова, И. Яак

ISBN 5-89286-003-5

© ЧОМ .1997

ЛР № 064538 от 16.04.96г.

Подписано в печать 16.09.97г. Формат 60x88 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная № 1.

Усл. печ. л. 29, 5. Тираж 1000. Заказ № 6837

ИПО "ИЧБИ мэгэзин"

117192, г. Москва, Ломоносовский пр-т д.33 кор.2 ком.93

Отпечатано с оригинал-макета в филиале Государственного ордена  
Октябрьской революции, ордена Трудового Красного Знамени  
Московского предприятия "Первая Образцовая типография"  
Государственного комитета Российской Федерации по печати.  
113114, Москва, Шлюзовая наб., 10.