



МАНТЭК ЧИА Космическое Слияние

МАНТЭК  
ЧИА



КОСМИЧЕСКОЕ  
СЛИЯНИЕ

СЛИЯНИЕ ВОСЬМИ СИЛ

Мантэк Чиа

# КОСМИЧЕСКОЕ СЛИЯНИЕ СЛИЯНИЕ ВОСЬМИ СИЛ

*Мастер Чиа объясняет принципы построения  
Багуа, открытия пронизывающих каналов, а  
также использования методов Слияния в повсе-  
дневной жизни*

София  
2005



## Слова благодарности

Персонал издательства «Публикации Вселенского Дао», занятый в подготовке и издании работы «Дань-тянь-Цигун. Пустая Сила, Энергия Промежности и Второй Мозг», выражает благодарность многим поколениям даосских мастеров, пронесших сквозь тысячелетия свои знания в устной форме. Мы особенно благодарны даосскому Мастеру И Юню (И Эну) за его обучение нас тайнам даосской «внутренней алхимии».

Мы благодарны Хуан Ли за возможность использования в работе его красивых и наглядных иллюстраций даосской эзотерической практики.

Мы выражаем искреннюю благодарность нашим родителям и учителям за все то, что они в нас вложили. Воспоминания о них приносят нам радость и удовлетворение и поддерживают нас в наших неустанных усилиях по распространению *Системы Вселенского Дао*. Мы стараемся отвечать им неизменной признательностью и любовью. Как обычно, их вклад в развитие существующих концепций и практик *Вселенского Дао* оказался решающим.

Мы хотим поблагодарить тысячи неизвестных нам людей — мастеров китайского целительства, разработавших методы и идеи, многие из которых представлены в данной книге. Мы выражаем нашу благодарность Мастеру Лао Кань Вэну, который поделился с нами своими познаниями в области исцеляющих методик.

Мы благодарны также Колину Кэмпбеллу за редакторскую работу и статьи, написанные для первого издания книги, а также за его предложения по оформлению обложки. Мы хотим поблагодарить Джин Чилтон за ее вклад в редактирование этого издания, а также наших старших инструкторов Феликса Сenna и Аннетт

Дерксен за их редакторский вклад в дополненное издание этой книги. Мы благодарим Спэффорда Эккерли и Джуста Кюитенбрауэра за техническую редакцию и четкие замечания по всему тексту.

Особую благодарность мы выражаем нашей Тайской Производственной Команде за иллюстрации, дизайн и компоновку книги: Раруен Кивпадунга — специалист по компьютерной графике, Сасуни Янгйода — фотограф, Удона Янди — иллюстратор, Саниема Чайсама — производственный дизайнер.

## Предостережение

Методики тренировок, описанные в этой книге, сотни лет успешно используются последователями даосизма, прошедшими индивидуальную подготовку. Без такой подготовки читателям не следует приступать к тренировкам в области *Вселенского Дао*, так как определенные упражнения в случае неправильного их исполнения могут причинить вред или обострить существующие проблемы со здоровьем. Эта книга создавалась как дополнение к индивидуальным тренировкам в области *Вселенского Дао* и как справочное пособие к ним. Всякий, кто решит приступить к самообучению на базе только одной этой книги, совершает это на свой страх и риск.

Описанные в данной книге медитации, практики и методики ни в коей мере не могут заменить помощь профессионального здравоохранения. Если кто-либо из читателей страдает психическими или эмоциональными расстройствами, им следует проконсультироваться у невропатолога или психиатра. Проблемы такого рода должны быть решены до начала тренировок.

Ни *Вселенское Дао*, ни инструкторы и преподаватели не несут ответственности за последствия неправильного использования информации, содержащейся в данной книге. Если читатель выполняет какое-либо упражнение без scrupulous следования инструкциям, замечаниям и предупреждениям, то он сам несет исключительную ответственность за свои действия.

В данной книге мы не пытаемся поставить какие-либо медицинские диагнозы, не даем готовых рецептов по излечению от каких-либо болезней, душевных страданий и физических недугов.



Китайская медицина и Цигун акцентируют внимание на укреплении человеческого тела и приведении его в состояние внутреннего равновесия таким образом, чтобы оно смогло само себя исцелить. Для достижения данной цели в основу *Системы Вселенского Дао* заложены медитации, выполнение упражнений с внутренними органами и боевые искусства. Тщательно следуйте инструкциям для каждого конкретного упражнения и не отказывайтесь от выполнения основных практик, таких как *Микрокосмическая Орбита*, и других дополнительных упражнений. Кроме того, обратите внимание на предупреждения и замечания. Люди с повышенным давлением, страдающие от сердечных заболеваний или общего ослабленного состояния, должны приступать к выполнению практик осторожно и только предварительно проконсультировавшись с квалифицированным медицинским работником. Люди, имеющие венерические заболевания, не должны выполнять практики, в которых задействована сексуальная энергия, до тех пор пока не избавятся от своих болезней.

## Глава I

### Космическое Слияние и Дао

Практика *Космического Слияния* является основной даосской практикой Внутренней Алхимии. Это вторая книга из серии работ по Космическому Слиянию, состоящей из трех книг. В ней расширяются концепции и практики, с которыми мы познакомили вас в «Космическом Слиянии I». Часть II посвящена практикам следующего уровня.

Вначале эти практики могут показаться сложными и требующими умственного напряжения, но, как только вы правильно поймете описание и примените его на деле, они станут для вас совсем простыми. С практикой материал превратится в хорошо знакомую территорию, по которой вы сможете с легкостью перемещаться. Уделите достаточно времени описаниям. Экспериментируя, проверьте, что для вас работает. Все это станет для вас руководством по усовершенствованию своей жизни. *Космическое Слияние* — путь к увеличению собственного потенциала и к использованию потенциала Вселенной. Это полностью естественный процесс, который представляет собой первый шаг даосской алхимической практики.

## Дао (道)

Слово *Дао* означает *Путь*, путь природы и Вселенной, или путь обычной реальности. Кроме того, оно означает путь, на котором мы можем открыть свой разум для того, чтобы больше узнать о мире, наших духовных путях и о себе самом. Даосизм — это не только философия, это практика для тела, разума и духа. Когда мы по-настоящему понимаем Дао, истинные знания и мудрость, мы способны принимать правильные решения в своей жизни.

Даосизм включает множество практик, которые помогают вернуть утраченную молодость, энергию и доб-

родетели, пробуждая в то же время глубочайший духовный потенциал. С точки зрения даосов, эти практики являются технологиями, помогающими нам узнавать универсальные истины, если мы готовы их воспринимать.

Древние учителя понимали, что наш духовный потенциал включает возможность сознательной свободы и существования в посмертном состоянии. С помощью особых упражнений человек может избежать страданий, связанных со смертью, расширив свое сознание за пределы физического тела до того, как она наступит. Это дает ему возможность определять свое будущее существование еще до конца этой жизни.

Все духовные пути в конечном счете ведут к истине. Даосизм — это одновременно философия и технология поиска и нахождения истин Вселенной, природы и человечества. Он означает гораздо большее, чем просто путь или точка зрения. Даосизм — это не религия, поскольку он не требует никаких инициаций и церемоний, но к нему ведут все религии, отказываясь от догм в представлении о том, что такое истина. Он отказывается от всех религиозных убеждений, как от одежды прошлого сезона. Дао также является целью любой науки, но он оставляет позади все научные теории, как неполное и временное описание единой истины. Даосизм включает все вопросы, которыми занимаются религия и наука, и в то же время он выходит далеко за пределы веры и интеллекта.

Даосские техники можно сравнить с универсальным ключом, открывающим любую дверь. Подобно всем религиозным течениям, они помогают людям в их жизни. И в то же время учение Дао превосходит религию, сохраняя субстанцию духовности. Оно объясняет и демонстрирует истины Вселенной непосредственно, а не



на уровне эмоций, мыслей или убеждений. Поэтому у учеников Дао остается не слишком много причин для скептицизма или бесконечных поисков.

Философия, наука и религия содержат некоторые аспекты истины, которые отражают Дао. Учение Дао отражает саму конечную истину (в нас и Вселенной) и помогает нам самим достичь ее. Мы можем придерживаться любых религиозных убеждений или духовного пути и в то же время получать пользу от Дао, поскольку Дао только способствует общей духовной независимости. В Дао нет неоспоримых учителей или гуру, потому что каждый из нас, исследуя удивительные силы, кроющиеся в Дао, сам становится своим учителем, способным контролировать свою судьбу и знающим, кто он есть на самом деле. Нашими учителями и наставниками являются все великие боги, все бессмертные, мудрецы и святые.

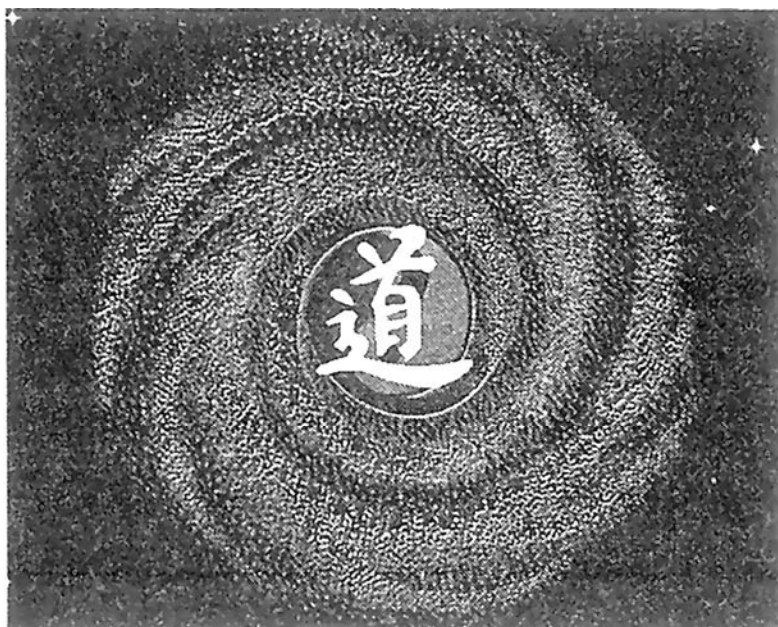
Даосизм, насчитывающий по меньшей мере семь-восемь тысяч лет, хорошо согласуется с современной наукой и техникой. Если вы просмотрите полки книжных магазинов, то обнаружите, что во многих из вышедших в последнее время книг для объяснения понятий, которыми оперирует «новая» физика, используются представления даосизма.

Сегодня интеллектуальные усилия мира в значительной степени направлены на внешнее техническое развитие. Даосы же еще тысячи лет назад направляли свое сознание внутрь, развивая науку Внутренней Алхимии. Китайская письменность насчитывает 4700 лет, и за эти столетия язык мало изменился, так что даже древнейшие документы поддаются прочтению. Каждой из династий было накоплено большое количество информации. Даосские мудрецы, изучавшие и совершенствовавшие метод подготовки к тому, чтобы оставить

свое тело, записывали все подробности этого процесса. Все эти записи, вместе с философскими размышлениями, составляют много томов, которые представляют Канон Дао.

Эти сохранившиеся формулы трансформации — подарок от древних даосских мудрецов всем тем, кто готов применить их на практике. Вселенское Дао концентрируется, в первую очередь, на практических подходах, усовершенствованных даосскими мудрецами.

### Система Вселенского Дао



Древние даосы понимали важность работы на всех трех уровнях нашего существа: на уровне Физического Тела, Энергетического Тела и духа. Все три важны для создания лестницы, по которой мы можем сознательно подняться в духовные миры и, что не менее важно, вернуться в физический мир и творчески работать в нем. Эта лестница помогает даосам изучить внутренний мир и вернуться в физический, вооружившись знаниями и новой энергией. *Бессмертное Тело*, которое позволяет развить практика Внутренней Алхимии, по-

зволяет установить постоянную связь между жизнью и состоянием после смерти (или до рождения).

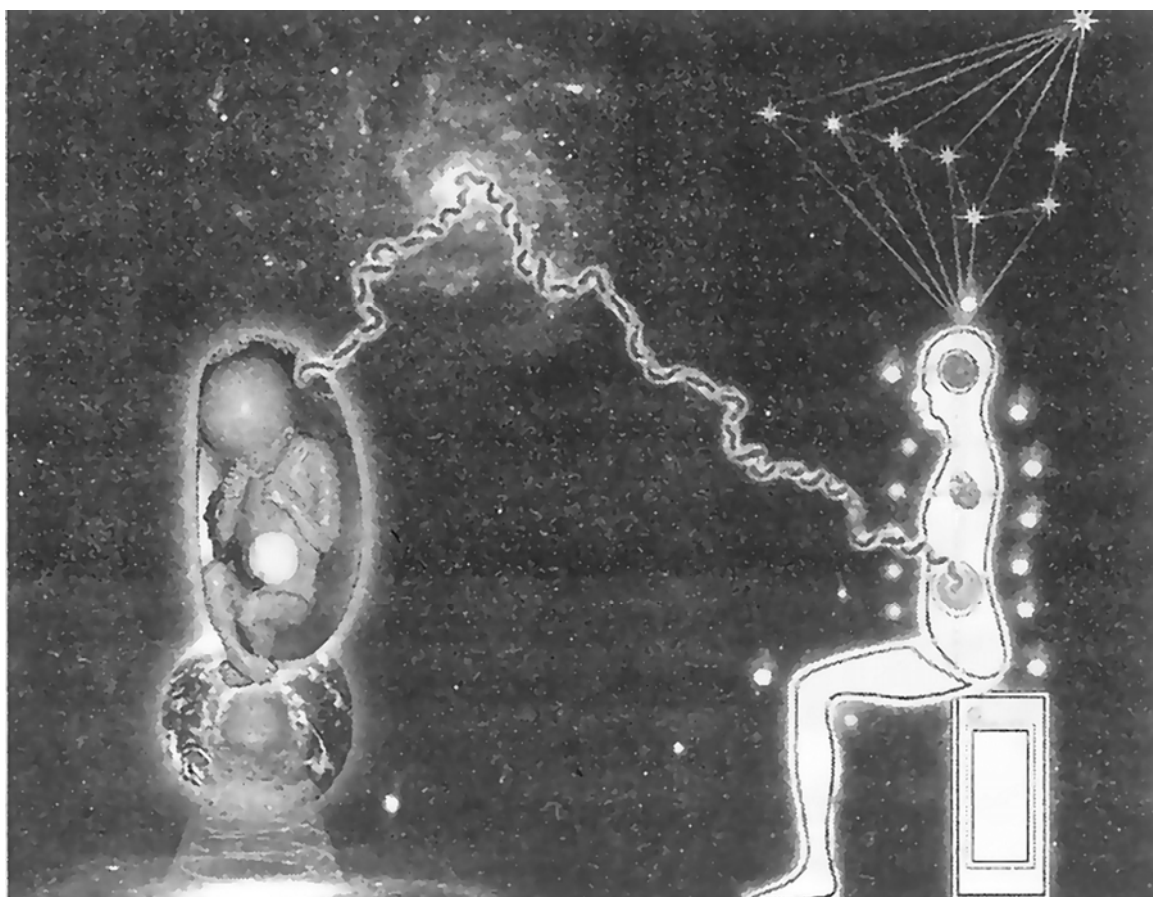
Древние даосские мудрецы верили, что мы рождаемся, чтобы оставаться бессмертными. Мы становимся смертными, потому что отдаем свою *Ци* (китайский термин для обозначения энергии, или жизненной силы), чрезмерно увлекаясь сексом, потакая отрицательным эмоциям, завися от материальных источников поддержания жизненной силы. Мастера знали, что с помощью Внутренней Алхимии можно достичь различных уровней бессмертия, и оставили много практик, предназначенных для этих целей. Высшая цель даосизма — возможность преодолеть даже смерть, преобразовав Физическое Тело в *Бессмертное Духовное Тело*. Достижение этого уровня, известного как физическое бессмертие, требует больше всего времени и труда.

### **Исцеление Физического Тела: уподобимся ребенку, чтобы вернуться к Первоисточнику**

Даосские практики учат преобразовывать физическую энергию таким образом, чтобы она больше не рассеивалась и не истощалась в результате взаимодействий с миром. Для достижения полной духовной независимости мы должны не допускать утечек этой энергии через глаза, уши, нос и рот, а также в результате злоупотребления сексом. Новичок, начинающий осваивать даосскую систему, прежде всего обучается разнообразным упражнениям, которые развивают Физическое Тело, превращая его в эффективно работающий здоровый организм, способный жить в мире и в то же время оставаться свободным от напряжений и стрессов повседневной жизни. Он стремится вернуть



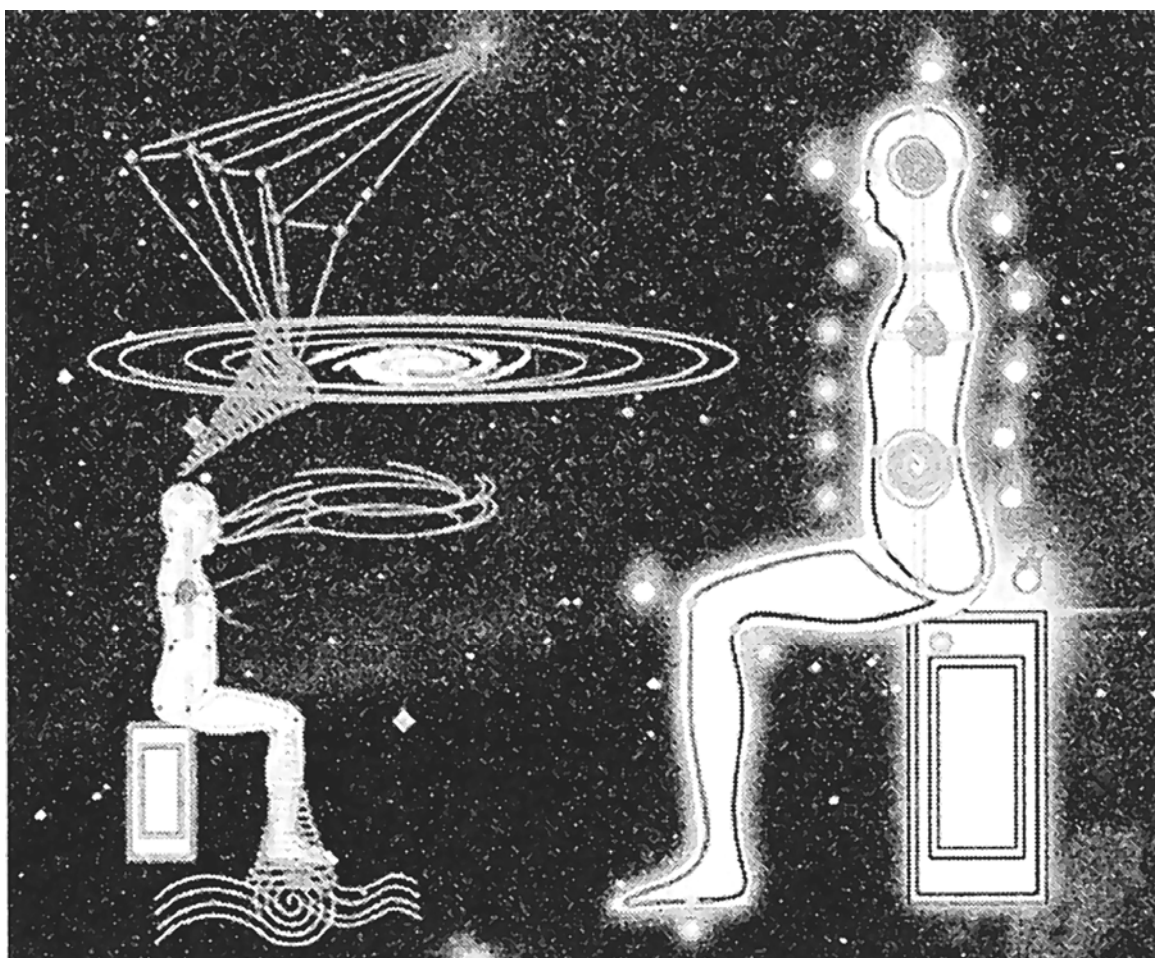
состояние невинности и полноты жизненных сил, свойственное ребенку, чтобы вновь соединиться с Первоисточником, который принадлежит нам по праву рождения. Конкретные задачи этого уровня — научиться самоисцелению, научиться любить себя и других.



*Рис. 1.1. Возвращение к Первоисточнику*

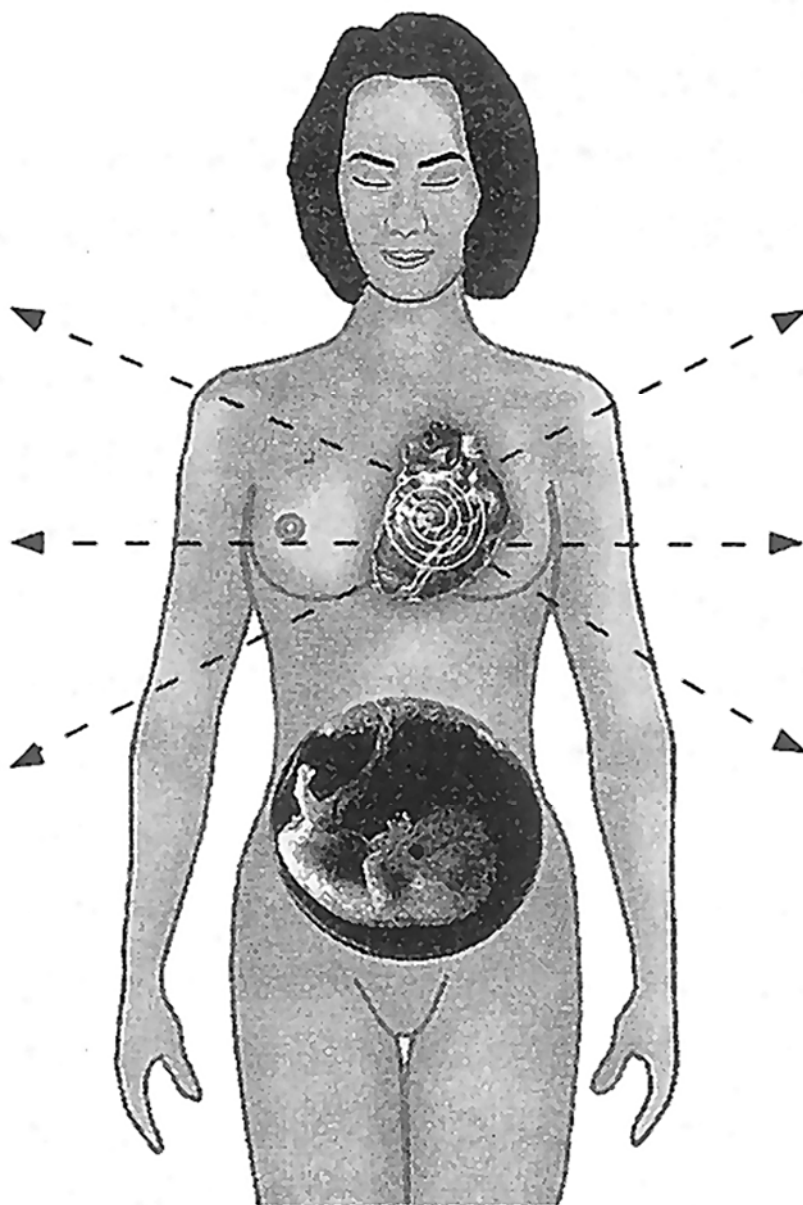
Первый уровень практики включает создание здорового тела, для чего могут потребоваться месяцы усердной тренировки. Во время этого процесса мы учимся конденсировать и преобразовывать свою жизненную силу с помощью медитации *Микрокосмической Орбиты*, практики *Исцеляющей Любви*, *Внутренней Улыбки*, *Шести Целительных Звуков* и Цигун «*Железная Рубашка*». Мы учимся очищать свою жизненную силу и собирать ее в *Шар Ци* (сферу энер-

гии), чтобы она не рассеивалась, когда мы готовы покинуть этот мир. Когда человек становится старше, его жизненная сила ослабевает, что часто приводит к болезням и страданиям. Использование лекарств для борьбы с болезнями забирает у нашего тела так много жизненной силы, что у нас не остается достаточного количества энергии, чтобы в момент смерти следовать за изначальным светом (чистым светом) к У-Ци (нашему Первоисточнику, нашему Богу). Основные практики Вселенского Дао позволяют нам сохранить здоровье и достаточно жизненных сил, чтобы совершить это путешествие.



*Рис. 1.2. Приняв сидячее положение, начинайте быстро вращать орбиту, все время наращивая скорость — 1000 оборотов в минуту, 10 000 оборотов в минуту и, наконец, 30 000 оборотов в минуту*

## Прекращение утечек энергии с помощью сохранения и рециркуляции



*Рис. 1.3. Утечки через сердце*

Микрокосмическая Орбита представляет собой основной энергетический канал тела. Вдоль этого канала имеется девять отверстий. Если мы научимся плотно закрывать их, когда они не используются, это поможет нам сохранить огромное количество энергии.

Медитация Микрокосмической Орбиты — первый шаг к достижению этой цели, так как она развивает

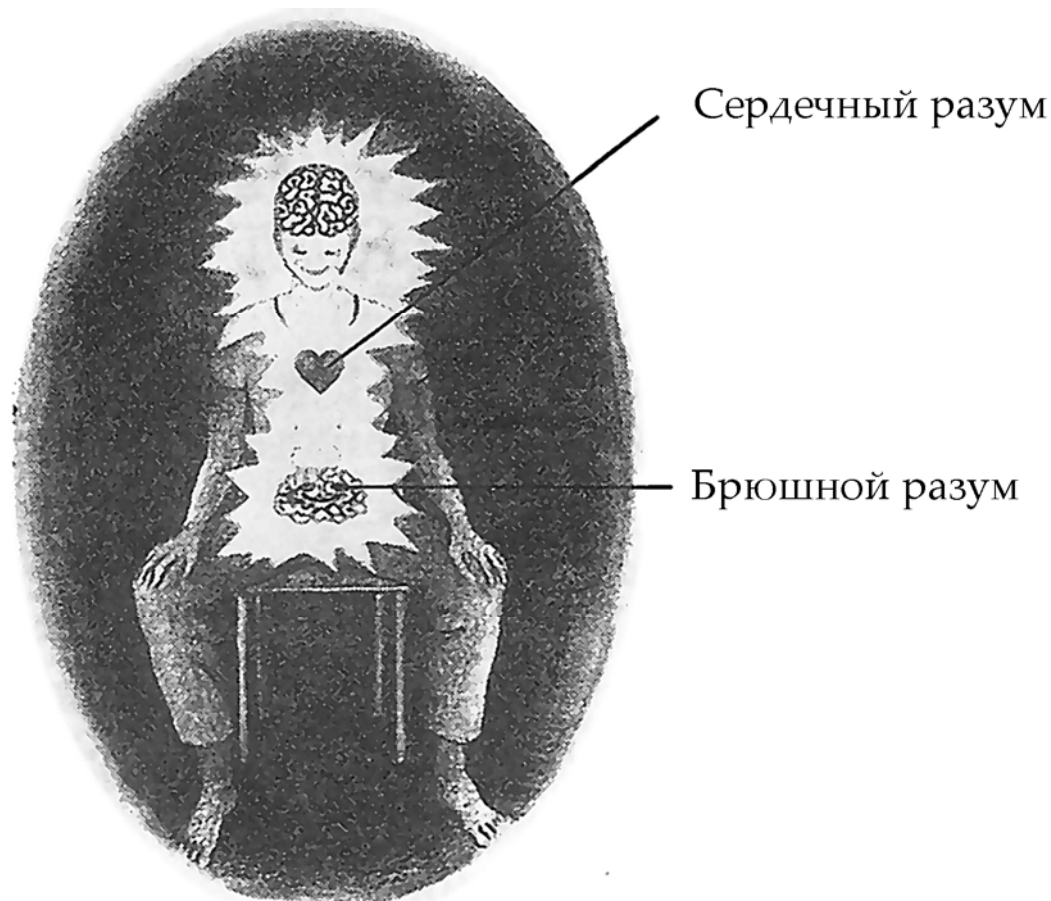
способность разума контролировать, сохранять, обеспечивать циркуляцию, преобразовывать и направлять *Ци* по основным акупунктурным (используемым в иглоукалывании) каналам тела. Научившись эффективно управлять своей *Ци*, мы обретаем способность лучше контролировать собственную жизнь; разумно используя энергию, мы обнаруживаем, что мы уже имеем ее в изобилии.

На этом этапе ученик также учится подсоединяться и черпать энергию из неограниченного источника Вселенской Любви, Космического Оргазма, возникающего в результате объединения трех основных источников *Ци*, доступных человеку: *Вселенской (Небесной) Силы*, *Силы Земли* и *Силы Высшего Я (Космической)*. Этот процесс обеспечивает нас энергией и одновременно позволяет достичь равновесия. Он служит подготовкой к работе с большими количествами *Ци* на более высоких уровнях медитативной практики, в частности при создании Энергетического Тела.

### Брюшной мозг

Обучение тому, как освобождать свой разум, делая его свободным, — одна из самых важных даосских практик. Освобождение от суждений, подозрений и непрерывных, повторяющихся мыслей представляет собой простой путь перезарядки тела, мозга и духа. Наука доказала, что наш мозг имеет дело примерно с 60 000 мыслей за день, и 95 % из этих 60 000 — те же, что были вчера. Активизируя брюшной мозг, мы можем очищать разум и создавать пространство для более творческой умственной деятельности.

Мозг расходует примерно в 10 раз больше энергии, чем все остальное тело. Даже когда мы не работаем и



*Рис. 1.4. Верхний и нижний мозг*

не думаем над чем-то сознательно, наш разум где-то блуждает. В даосизме это непрерывное «думание» носит название «Обезьяний Разум». Если бы мы могли остановить разум и направить энергию из головного мозга к органам тела, мы получили бы возможность накапливать в теле огромные количества энергии. Потом это изобилие энергии опять возвращается в мозг. Когда энергия возвращается, наши мысли становятся более отточенными, творческими и сфокусированными.

Брюшной мозг находится в Нижнем Даньтяне, резервуаре энергии, расположенном на дюйм (2,5 см) ниже пупка и на три дюйма (7,5 см) вглубь тела. Это самая центральная точка нашего тела. Это место названо брюшным мозгом, потому что оно является центром мудрости. Научкой доказано, что в брюшной полости происходят те же химические реакции, что и в головном

мозге. Разница состоит в том, что брюшная полость не связана с органами чувств. Испытываемые нами ощущения направляют нашу энергию и осознание наружу. Это приводит к тому, что мы постоянно заняты анализом окружающих нас людей и ситуаций. Брюшной мозг обеспечивает значительно более глубокое осознание, отсюда мы «чуем нутром». Когда брюшной мозг активизируется, мы лучше следуем руководству, наша интуиция становится глубже и мы полностью осознаем свое тело.

### **Преобразование отрицательной энергии в добродетели: открытие сердца**

*Внутренняя Улыбка* и *Шесть Целительных Звучков* представляют собой простые, но очень эффективные практики, которые учат нас расслабляться и исцелять свои жизненно важные органы, а также преобразовывать отрицательные эмоции в богатый источник энергии. Они помогают открыть сердечный центр и установить связь с неограниченной Вселенской Любовью, улучшая ежедневное взаимодействие с людьми и миром и обеспечивая средство для доставки добродетелей, извлекаемых из внутренних органов. Даосы считают сердце местом, где обитает любовь, радость и счастье, которое может соединиться с Вселенской Любовью. Кроме того, это котел, в котором объединяются и усиливаются энергии наших добродетелей. С помощью *Внутренней Улыбки* вы сможете почувствовать энергии этих добродетелей, генерируемые в соответствующих органах. Затем эти добродетели собираются в сердце, где очищаются и смешиваются, превращаясь в сострадание, высшую из добродетелей. Это наиболее эффективный способ усилить свои самые лучшие качества.



*Рис. 1.5. Космические/  
Божественные поля излучения*

Другая важная практика для начинающих помогает ученику Дао обрести силу с помощью сохранения и рециркуляции сексуальной энергии (*Дао Исцеляющей Любви*). Когда накопленная сексуальная энергия (*Цзин-Ци*) становится удивительным источником силы, человек может использовать ее сам или делиться с сексуальным партнером во время полового акта с помощью Микрокосмической Орбиты. С практикой ученики, практикующие в одиночку, а также пары обучаются усиливать и обострять сексуальное удовольствие. Собранная и преобразованная сексуальная энергия является важным алхимическим катализатором, который используется в медитациях более высокого уровня.

Обладая изобилием сексуальной энергии, вы можете установить связь с неограниченным Космическим

Оргазмом, который беспрерывно будет испытывать ваше *Высшее Я*, что послужит основным источником энергии для каждой клетки вашего тела.

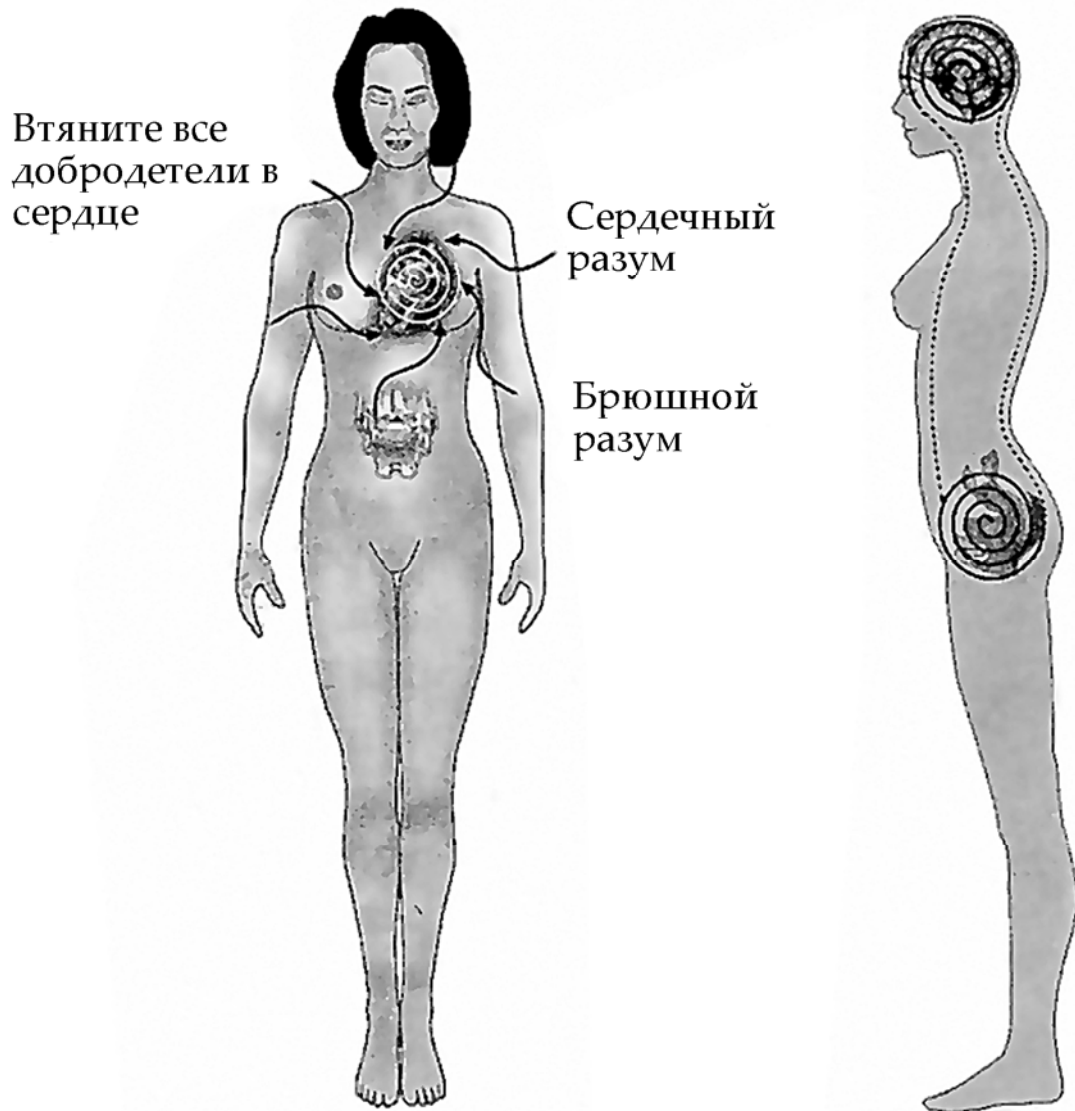


Рис. 1.6. Сохранение, рециркуляция и преобразование энергии

## Управление жизненной силой

Практикуя Цигун «Железная Рубашка» и Тай-цзи-цигун, новичок учится согласовывать структуру скелета с гравитационной силой, чтобы обеспечить плавное, интенсивное течение энергии. Обладая сильными связками, сухожилиями и костным мозгом, а так-



же хорошей механической структурой, мы можем эффективнее управлять своей жизненной силой. Кроме того, в теле возникает ощущение более глубокой укорененности в земле, в результате чего мы обретаем возможность подключаться к целительной силе Матери-Земли.

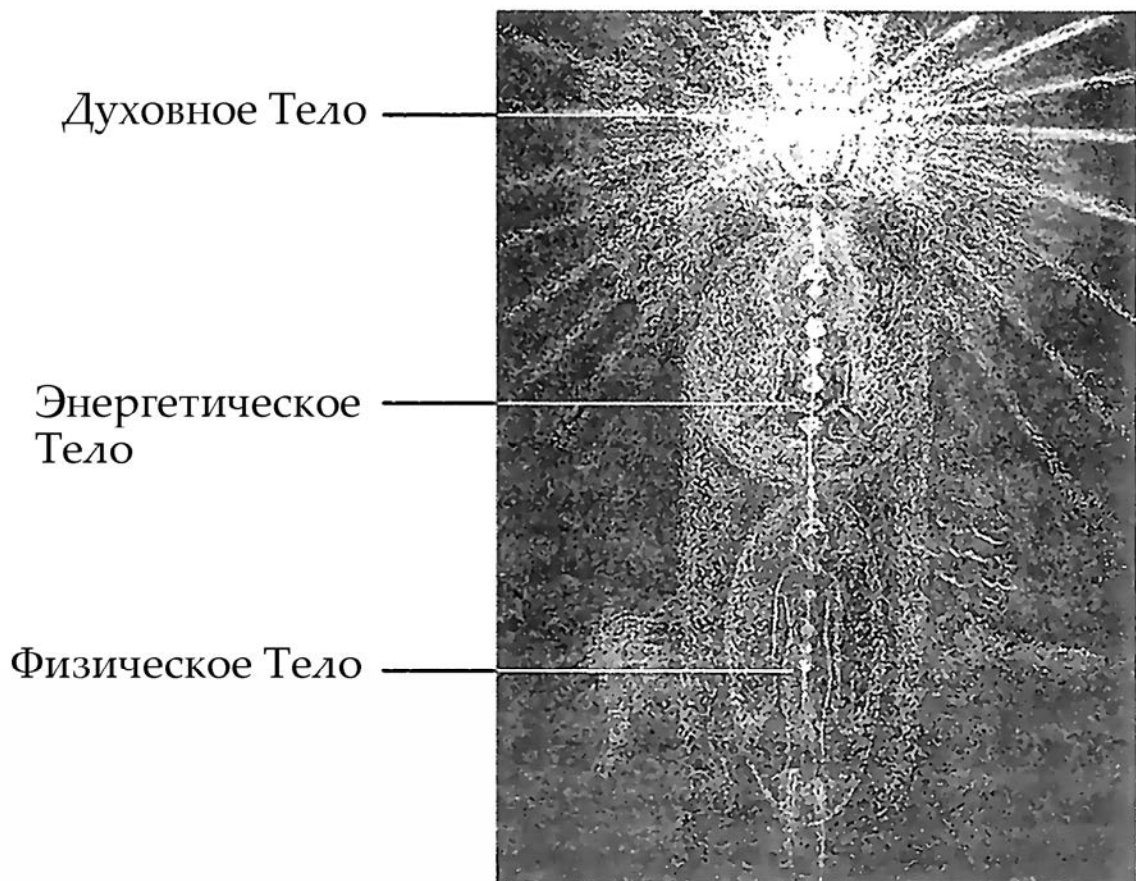
## **Космическое питание**

Даосский подход к питанию основан на определении потребностей тела с последующим их удовлетворением в соответствии с пятью элементами природы, которые поддерживают пять основных органов тела. Такая система позволяет обнаружить и укрепить любой слабый орган благодаря сбалансированному его питанию и увеличению количества любых недостающих элементов. Эта диета не требует отказа от большинства продуктов, которые доставляют людям удовольствие (включая сладости), но обеспечивает лучшую программу питания, при следовании которой эти продукты поддерживают внутреннее равновесие тела, вместо того чтобы его нарушать. Сочетание продуктов в соответствии с этой диетой помогает избежать пагубных привычек, которым мы иногда склонны потакать.

## **Создание Энергетического Тела: наше средство передвижения во внутреннее и внешнее пространство**

Следующий уровень системы Вселенского Дао включает *Слияние Пяти Элементов*, *Космическое Слияние* и *Слияние Духовных Каналов*. Эти практики усиливают основные упражнения Вселенского Дао. Они используют дополнительную энергию, накоплен-

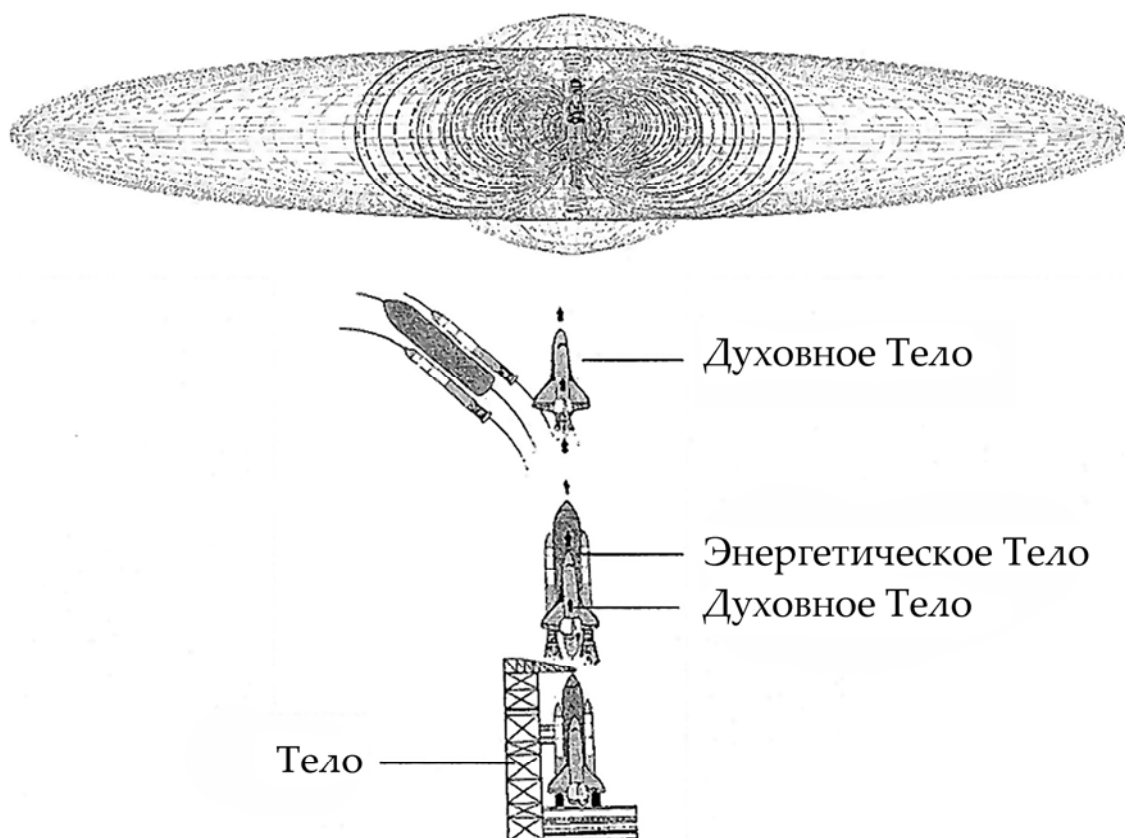
ную благодаря основным практикам, включая рециркуляцию отрицательных энергий, для создания сильного Энергетического Тела, которое не подвержено разрушению. Создание такого Энергетического Тела пробуждает ту часть нас самих, которая воспринимает условия окружающей среды, обучения, а также кармические, и свободно функционирует в этих условиях. Когда Энергетическое Тело прочное, оно становится средством передвижения (подобно челночному воздушно-космическому аппарату), которое помогает необученным душе и духу совершить длительное путешествие домой, назад к У-Ци.



*Рис. 1.7. Слияние — первый шаг к достижению единства наших Трех Тел*

Если мы не имели возможности практиковать пробуждение или дать жизнь душе и бессмертному духу в

течение жизни, изначальный свет разбудит нас в момент смерти. К сожалению, мы можем оказаться слишком неподготовленными и неопытными, чтобы следовать этому свету. Такое средство передвижения, как Энергетическое Тело, имеет очень большое значение для подготовки к этому путешествию. Мы можем тренировать и обучать Энергетическое Тело, тогда оно сможет помочь неподготовленной душе и духу осознать изначальный свет и следовать за ним к своему Первоисточнику.



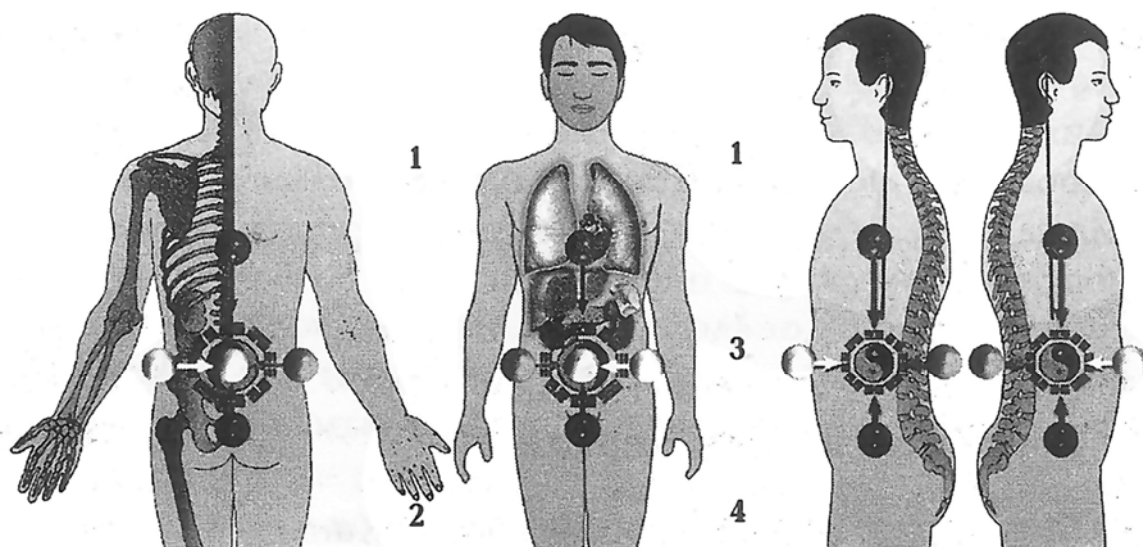
*Рис. 1.8. Энергетическое Тело, играющее роль носителя для Духовного Тела, выходит в космическое пространство*

Когда мы готовы дать жизнь подлинной душе, Энергетическое Тело выполняет роль ракеты-носителя, которая помогает душе достичь более высокого измере-

ния бессмертного духа. На самом высоком уровне все три тела сливаются в одно.

Каждый уровень развития дает нам возможность продолжать свое путешествие назад, к *У-Ци*. Даосские методы поглощения звездных энергий помогают омолодить Физическое Тело и укрепить Душевное и Духовное Тела для их путешествия между измерениями.

### Повторное использование наших отрицательных эмоций



- 1 — Собираетельная точка сердца
- 2 — Собираетельная точка печени
- 3 — Собираетельная точка легких
- 4 — Собираетельная точка селезенки
- 5 — Собираетельная точка почек

*Рис. 1.9. Существует Пять Основных собираетельных точек для эмоций, которые отражены на всех четырех поверхностях человеческого тела*

Наша эмоциональная жизнь, когда эмоции постоянно сменяют одна другую, истощает нашу жизненную энергию. С помощью медитаций *Слияния* новичок

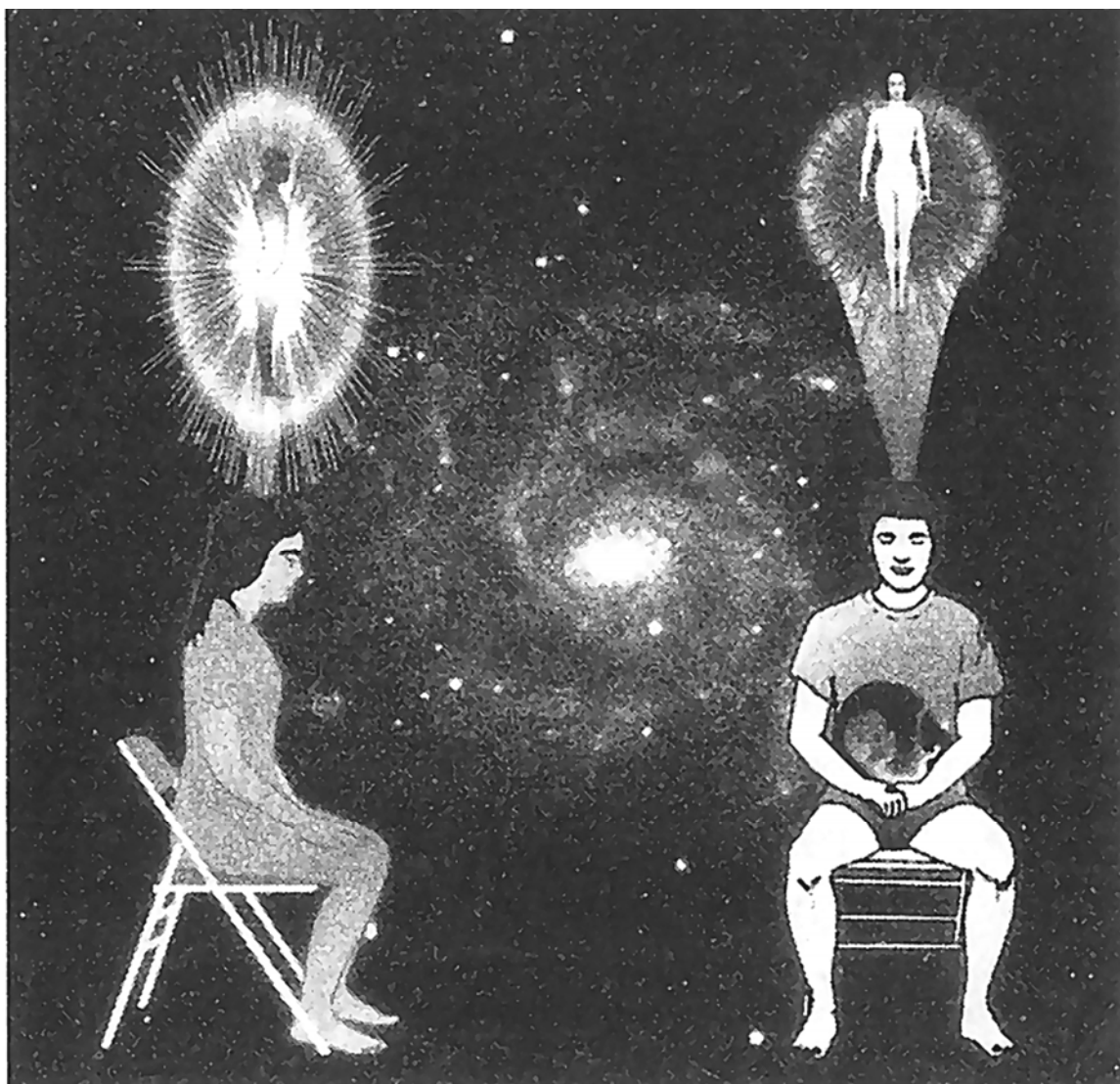
обучается преобразовывать болезненную, или отрицательную энергию, заблокированную в жизненно важных органах. Даосы считают соблюдение моральных принципов и благие дела прямым путем к самоисцелению и достижению равновесия. Быть хорошим по отношению к другим означает также быть хорошим по отношению к себе. Все создаваемые нами положительные энергии хранятся в нашем Энергетическом Теле, как на депозитном счету в банке. Помогая другим и даря им любовь, заботу и доброту, мы в свою очередь получаем положительную энергию. Когда мы открываем свое сердце, нас наполняет любовь, радость и счастье.

Опыт даосов свидетельствует о том, что, покидая этот мир, мы можем попасть прямо на небеса. Это зависит от того, сколько энергии мы успели до этого трансформировать в своем Энергетическом Теле. Как и в случае накопления денег в банке, чем больше мы преобразуем свое физическое существо в духовное, чем больше добра мы делаем здесь, тем больше мы накапливаем положительной энергии и тем скорее попадем на небо.

## **Создание Духовного Тела: посев семени бессмертия**

Медитация Малого Просветления *Кань* и *Ли* (воды и огня, полиоргазмической сексуальной энергии и сострадания), составляющая часть Внутренней Алхимии, воссоединяет мужское и женское в каждом из нас. Она включает практику самоудовлетворения, которая, благодаря внутреннему сексуальному объединению энергий, позволяет человеку дать жизнь телу души. После этого тело души играет роль «няни», помогающей кормить Духовное Тело. Душа — семя, но, прорастая, это

семя может превратиться в Бессмертное Тело, если человек не имел возможности вырастить Духовное Тело в этой жизни. Практикующие Даосскую Алхимию считают, что, дав жизнь Духовному Телу и создав Бессмертное Тело в этой жизни, мы можем преодолеть цикл реинкарнаций.



*Рис. 1.10. Создание Энергетического Тела как подготовка к созданию Духовного Тела*

Когда «няня», или тело души, создано, оно находится в стадии *Инь*, или младенчества (эмбрион души). Мы должны питать, растить, обучать и тренировать юную душу, чтобы она полностью выросла.

Когда тело души разовьется, мы можем произвести на свет тело духа. Для того чтобы молодое тело духа полностью созрело, его надо развивать на протяжении 14–18 лет. Кроме того, мы используем энергии природы (деревьев, солнца, луны и звезд); фактически все положительные чувственные переживания служат пищей для роста духа внутри физического тела.

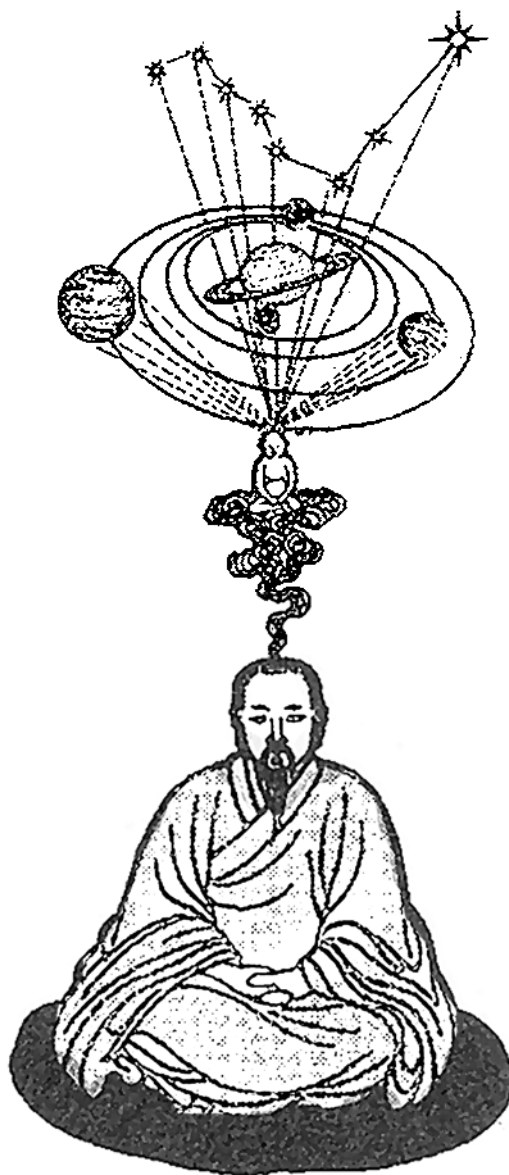
Многие мастера, достигшие этого уровня бессмертного тела, умели преобразовывать материальное в духовное и передавать его телу духа. В момент смерти они могли преобразовывать свое сознание, свою энергию и физические элементы своего тела в Духовное Тело, хотя даже этот уровень еще не является настоящим Бессмертным Телом. По сути, во время этого процесса их тела сжимались — после физической смерти их вес мог составлять не больше двух третей обычного веса. Это означает, что они успешно переводили значительную часть своих вещественных тел в невещественное состояние и при этом полностью сохраняли свое сознание.

### **Культивирование стадии Ян Бессмертного Тела: объединение со светом — *Большой Кань и Ли***

Чтобы слиться со светом Дао, мы должны пробудить и питать осознание того, что на самом деле мы — дети света. Когда мы полностью вырастили тело духа, оно должно обладать той же частотой, что и свет Дао, и мы становимся одним целым с этим светом. В других традициях этот свет называют Святым Духом или Великим Духом; мы называем его также «наружным светом».

Медитация *Большой Кань и Ли* учит нас осознавать внутренний свет своего духа и показывает, как

слиться или объединить его с наружным светом. Объединяя свет, мы порождаем вторую фазу истинного бессмертного духа. Даосы называют его телом *Ян*. После этого практикующий продолжает преобразовывать энергию Физического Тела, чтобы питать бессмертный дух, давая ему возможность достичь полного развития.



*Рис. 1.11. Большой Кань и Ли*

На этом этапе практики мы обучаемся усваивать более высокие энергии Высшего Я и Универсальные Силы солнца, луны, планет, звезд и галактик, а также разума самого Дао. Мы открываемся тому, что вечно, и



благодаря этим практикам обретаем бессмертие. Зная, что нашей истинной природой является дух, мы понимаем, что можем покинуть Физическое Тело и переселиться в Бессмертное Тело духа, что ведет к переживанию внутренних миров духа. Страх смерти исчезает, так как мы знаем, что существует жизнь вне Физического Тела.

### Величайшее Просветление *Кань* и *Ли*

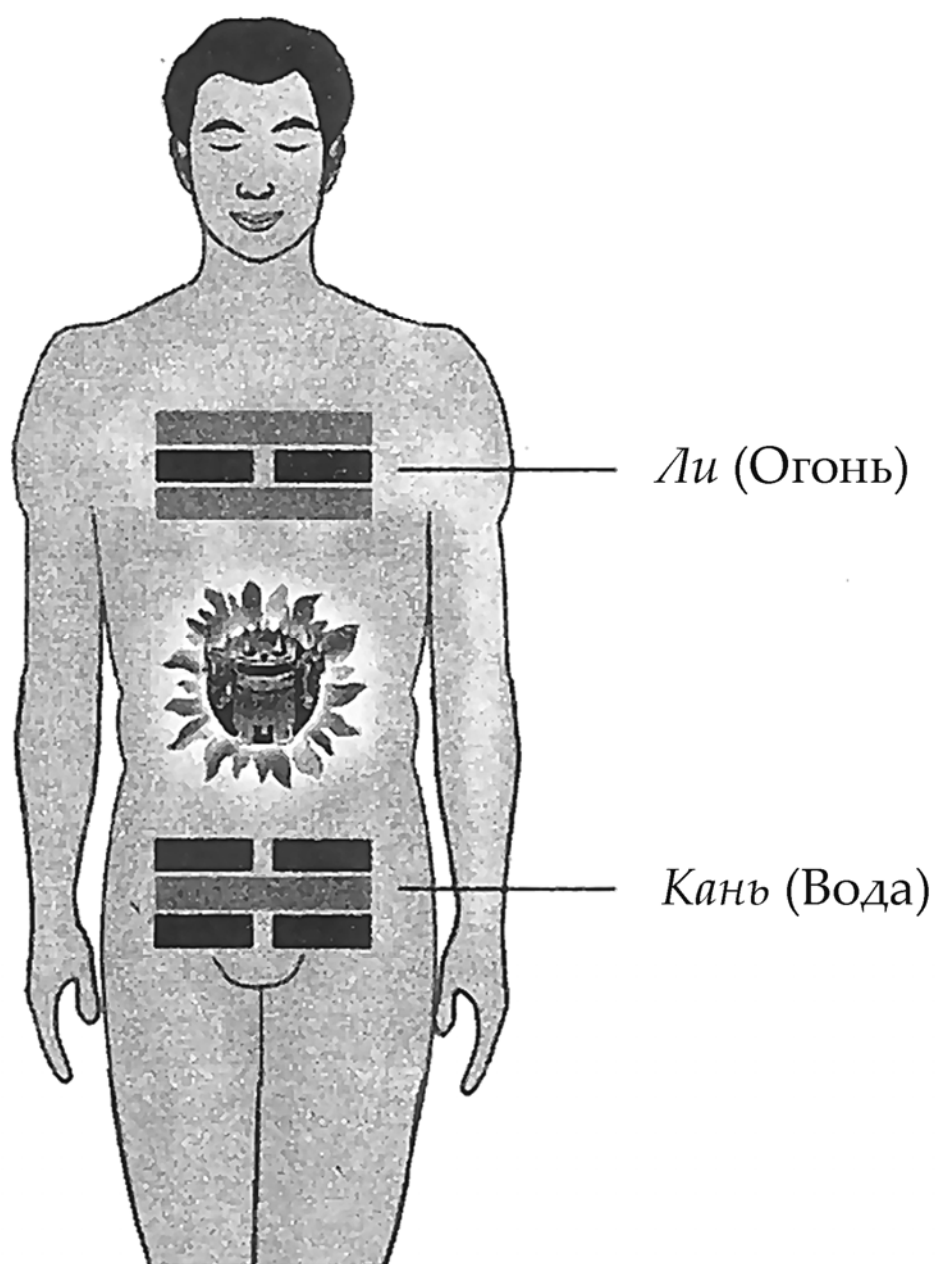


Рис. 1.12. Объединение Огня и Воды

На этом уровне практикующий преобразует всю физическую сущность в Бессмертное Тело. Когда все вещественные элементы тела преобразованы в тонкую *Ци*, остается то, что известно под названием «радужного тела». Когда мастер такого уровня покидает мир, от Физического Тела не остается ничего, кроме ногтей и волос. Смерть необходима только для того, чтобы ускорить процесс.

### **Запечатывание пяти чувств, объединение *Кань* и *Ли* — слияние небес и человека**

На этом уровне смерть преодолевается полностью. Человек может просто трансформировать Физическое Тело в Бессмертное Тело и по собственному желанию покинуть этот мир или вернуться в него опять. Это состояние полного физического бессмертия. Для завершения этих практик и преобразования всех вещественных элементов нашего тела в невещественные требуется от восьмидесяти до нескольких сот лет.

Китайская история повествует о нескольких тысячах бессмертных даосов, достигших этого уровня и вознесшихся на небо в присутствии многих очевидцев. Согласно Библии, то же самое произошло с Илией и Моисеем. На заключительном этапе этой практики адепт может по собственному желанию объединить Бессмертное Тело духа, Энергетическое Тело и Физическое Тело или разделить их. Это та полная свобода, которая известна человеческим существам как бессмертие, когда мир не имеет границ.

## Глава II

### Даосская космология

Древний даосизм основан на глубоких наблюдениях естественных процессов, протекающих во Вселенной, и их влияния на человеческие существа. Западная ньютоновская физика, давая чисто механическое объяснение этим процессам, считает их цепью причин и следствий. Даосы видят в них взаимодействия внутри огромного моря энергии, то есть постоянное создание и

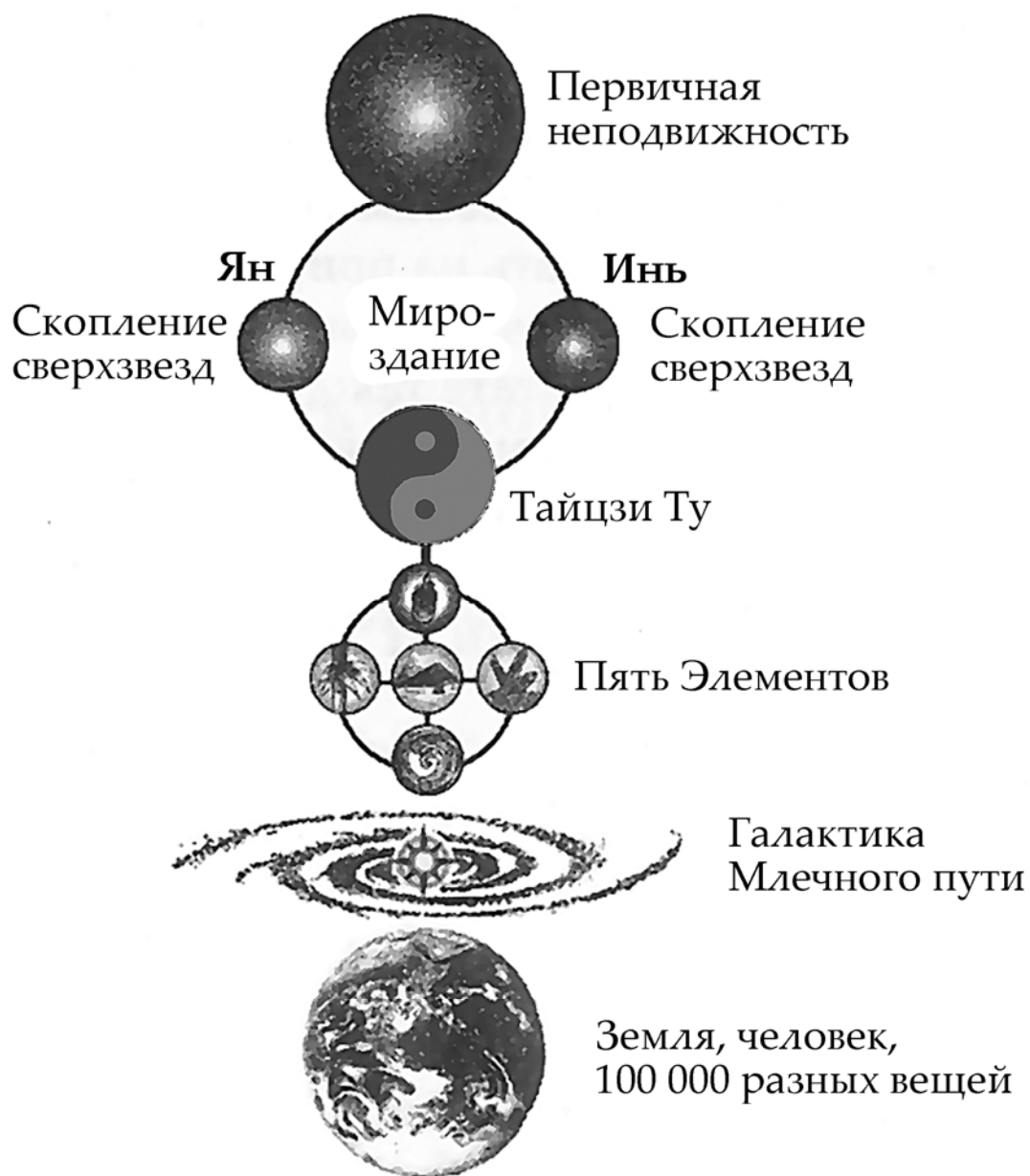


Рис. 2.1. Даосская космология

воссоздание Вселенной, которому нет конца. Большинство религий и эзотерических систем изучают эти процессы (пути Господни) на основании священных книг и духовных практик. Даосизм изучает как материальные, так и нематериальные аспекты природы и Вселенной, зная, что нематериальное является источником материального и в то же самое время его продуктом. Другими словами, физические и нефизические процессы служат источником друг для друга.

### **Пустота: наш Первоисточник**

Наблюдая природу и действие энергии в человеческом теле, древние даосы смогли проследить универсальную энергию вплоть до точки ее возникновения. Используя разработанный ими эмпирический подход для установления связи с источником наблюдаемого явления, они установили наличие изначальной пустоты, откуда берет начало все мироздание. Эта пустота получила название *У-Ци* и в традиционном даосском искусстве изображается в виде ничем не заполненной окружности, так как находится за пределами человеческого понимания. Для того чтобы энергия начала воздействовать на природу и Вселенную и создавать какие-то формы, что-то внутри *У-Ци* должно прийти в движение. В результате такого начального движения возникло разделение на материальное и нематериальное, поскольку все процессы Вселенной начались в это время.

### **Инь и Ян**

Первые поддающиеся наблюдению разновидности Вселенской Силы, исходящей из *У-Ци*, даосы называли Инь и Ян. Эти две формы одной силы можно понимать

как положительный и отрицательный полюса изначальной энергии. Инь и Ян — неотделимые проявления всей энергии, когда одно не может существовать без



другого. Их взаимодействие является основой всего, что происходит во Вселенной; следовательно, полярность Инь и Ян — фактор, присущий всему мирозданию.

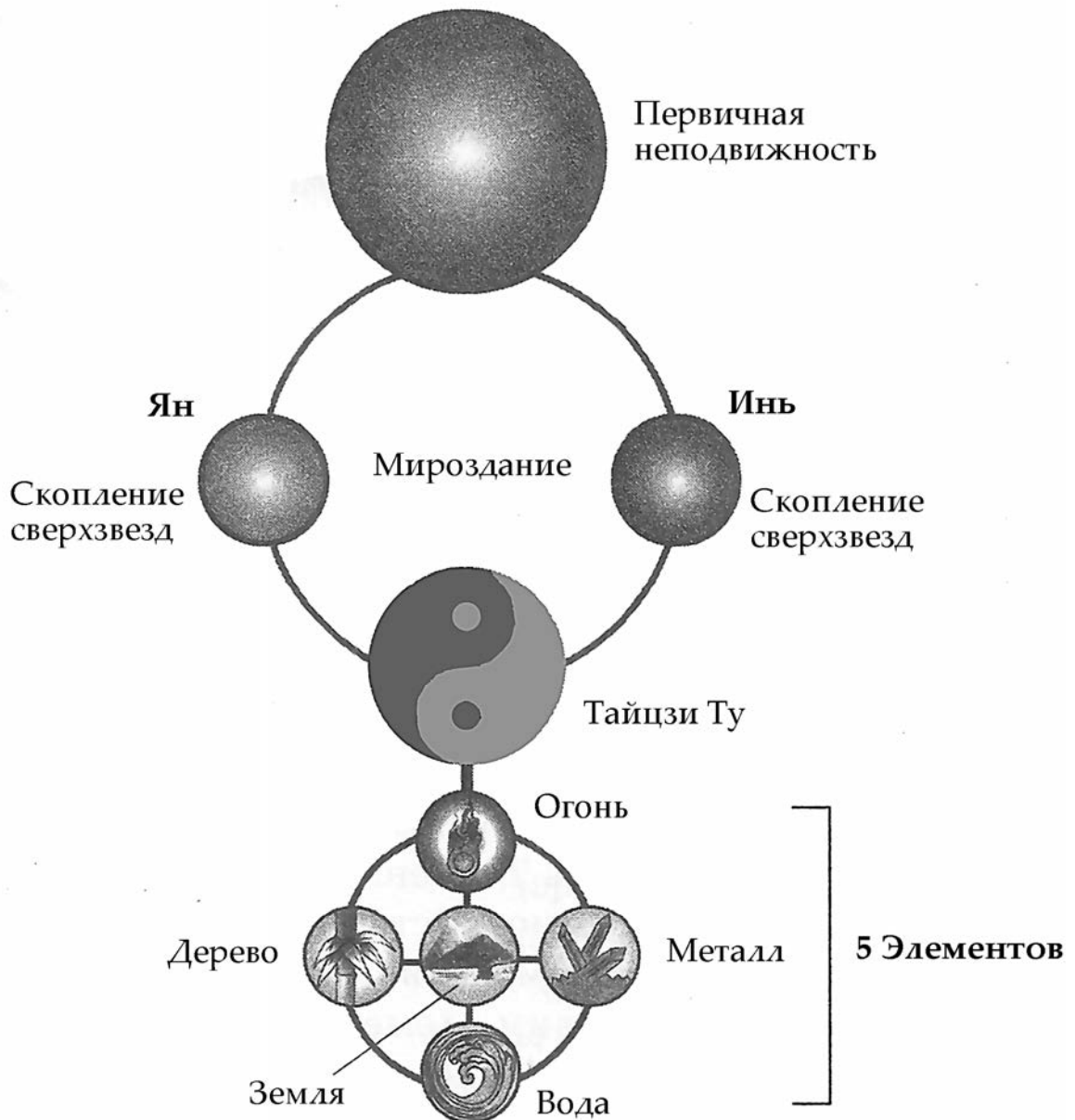
*Рис. 2.2. Двойственность Инь и Ян*

Представление об Инь и Ян — один из самых простых символов, объясняющих взаимодействие природы и Вселенной. Круг с этим символом внутри выражает Дао, неделимое целое, Вселенную, конечную реальность. Инь и Ян — термины, проливающие свет на процесс Дао. Инь представляет женскую, сжимающуюся, темную, глубокую сторону природы, Ян — мужскую, выдающуюся, электрическую, светлую, поверхностную. Инь и Ян — это не два отдельных состояния, а тесно переплетенный аспект одного и того же явления. Подобно тому как день не может существовать без ночи, мужское — без женского, Инь и Ян представляют собой два противоположных сосуществующих элемента одной и той же универсальной субстанции. Инь и Ян — это тесно переплетенный и непрерывный процесс разрушения и становления, изменения динамической картины действительности.

## Пять основных сил Вселенной

Согласно наблюдениям даосов, взаимодействие между Инь и Ян следует пяти основным моделям, которые стали известны как Пять Тенденций, или Пять

Процессов Энергии. (Эти взаимодействия были неправильно переведены как пять элементов, в результате чего процесс путают с физическим элементом.) В даосизме существующие в природе физические элементы использованы для символического выражения Пяти



*Рис. 2.3. Единство, двойственность и Пять Элементов*

Тенденций Энергии в движении. Так, огонь выражает энергию подъема; вода — энергию погружения; дерево — энергию расширения; металл — энергию затверде-

вания и земля — стабильную, или сконцентрированную энергию. Каждая из пяти основных тенденций энергии зависит от взаимодействия Инь и Ян, исходящих из первичной пустоты.

**Предварительное преобразование:** извлечение отрицательной эмоциональной энергии из органов в собирательные точки. Нейтрализация с помощью энергии добродетелей из внутренних органов и сердца

**Преобразование:** перемещение нейтрализованной энергии в Багуа. Слияние нейтральной энергии с энергиями любви и сострадания из сердца

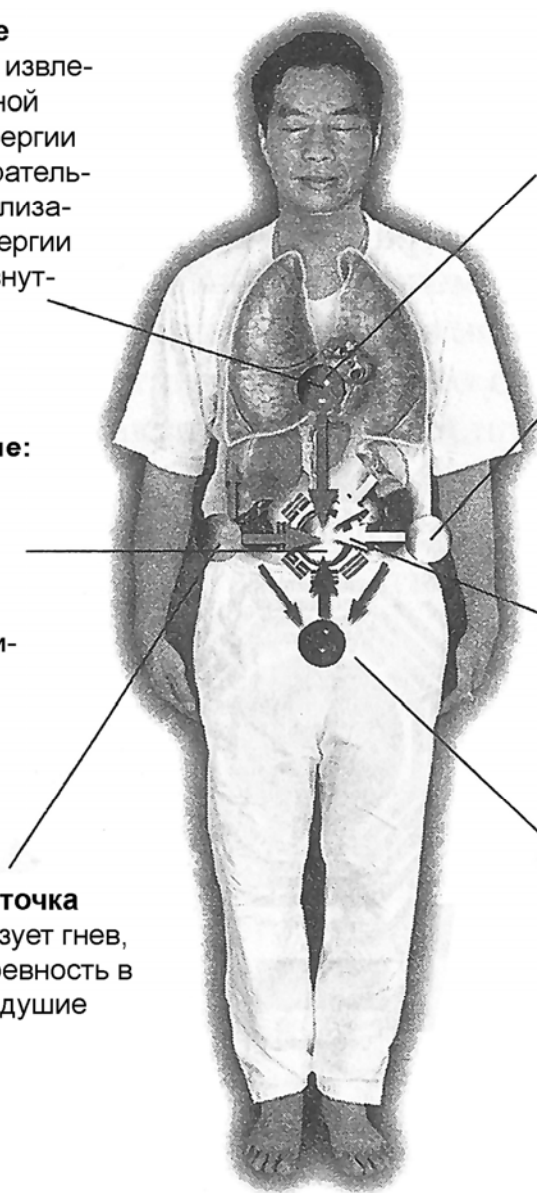
**Собирательная точка печени:** преобразует гнев, разочарование, ревность в доброту и великодушие

**Собирательная точка сердца:** преобразует ненависть, жестокость, нетерпение в любовь, радость, счастье

**Собирательная точка легких:** преобразует грусть, горе, депрессию в мужество, добродетельность

**Собирательная точка селезенки:** преобразует беспокойство, тревогу в непосредственность, открытость

**Собирательная точка почек:** преобразует страх в великодушие, спокойствие, безмолвие



*Рис. 2.4. Преобразование избыточной отрицательной энергии в положительную энергию*

Силы Пяти Элементов являются выражением энергии, которую можно наблюдать в природе и повсюду во Вселенной. В космическом пространстве они влияют на движение звезд, планет и на все космические явления. В природе они поддерживают все виды взаимодействия

между пятью элементами — огнем, водой, деревом, металлом и землей. В человеческом теле эти силы оказывают влияние на пять основных органов — сердце, почки, печень, легкие и селезенку. Подобно тому как для западной науки атомы и субатомные частицы являются основными элементами любой материи, Пять Элементов, согласно учению даосов, представляют суть всех процессов. Силы, влияющие на космос, аналогичны силам, влияющим на природу и наши тела.

## Восемь Сил

Восемь Сил представляют аспекты сил природы и Вселенной более подробно. Они изображены в виде символов Багуа и восьми триграмм. В *Слиянии Пяти Элементов* было введено понятие Багуа как способа направлять и собирать Ци в жемчужину в нижней части брюшной полости. В *Космическом Слиянии* Багуа рассматривается более подробно и используется для обеспечения более прочной связи сил природы и направления значительно большего количества энергии в жемчужину.

В медитативной практике Багуа используется для того, чтобы сфокусировать энергию. Оно создает вихрь, который позволяет практикующему собирать, накапливать и конденсировать Ци. Этот вихрь энергии используется не только для создания более прочной связи с самим собой, но и для гармонизации взаимоотношений со всеми силами природы.

## Возвращение к У-Ци

Даосы понимали, что через свое тело мы связаны со звездами, так как человек — продукт звездной энергии и материи. Исходя из того, что человек, природа и



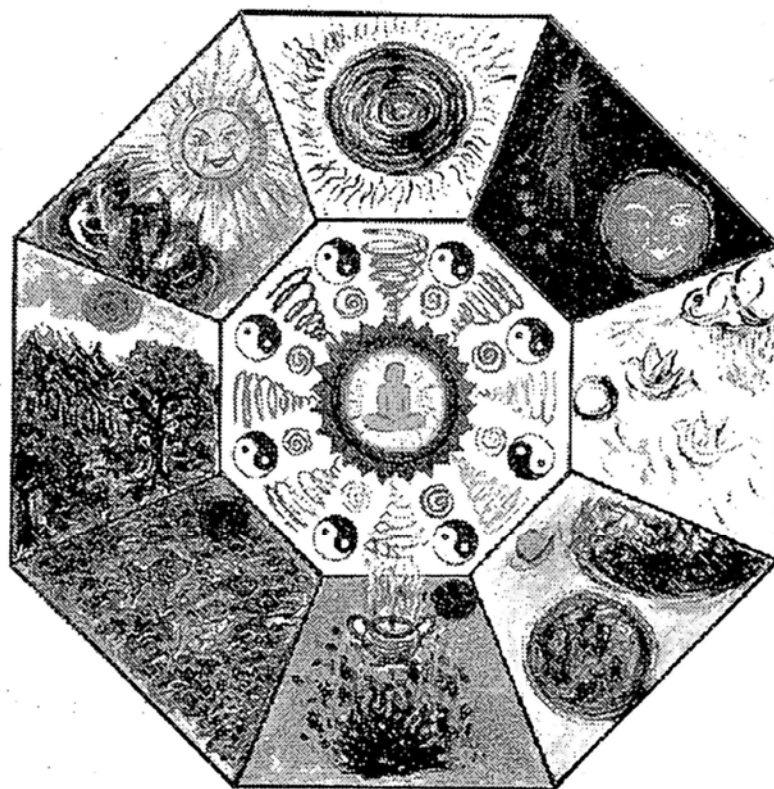
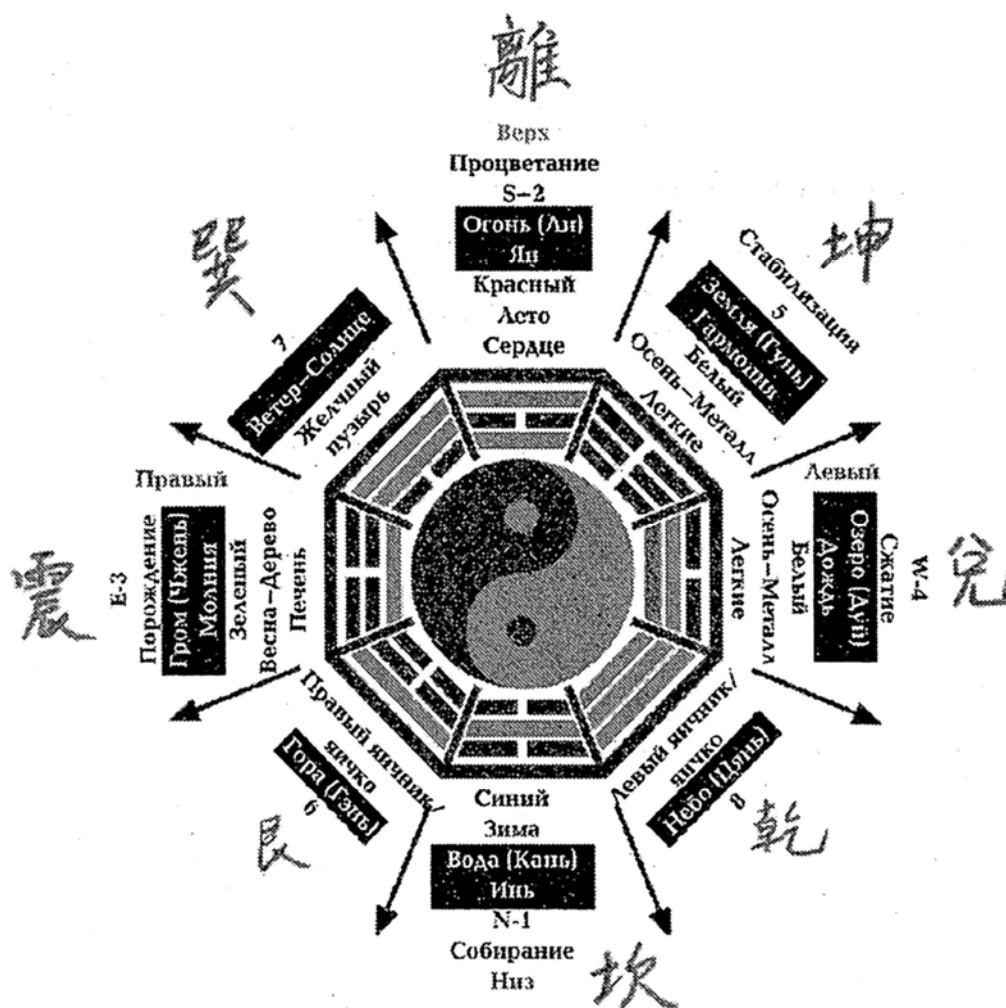


Рис. 2.5. Восемь Сил и направлений

Вселенная является выражением изначальной энергии (или *У-Ци*), даосы разработали методы использования Сил Пяти Элементов внутри тела, что способствует здоровью, очищению духа и, в конечном счете, объединению со своим источником, *У-Ци*. В глубине нашего подсознания живут воспоминания о единстве и блаженстве, которые предшествовали плотным вибрациям нашего грубого физического состояния, и желание вновь к ним вернуться. Таким образом, конечная цель даосской практики — возвращение в первоначальное состояние, в *У-Ци*.

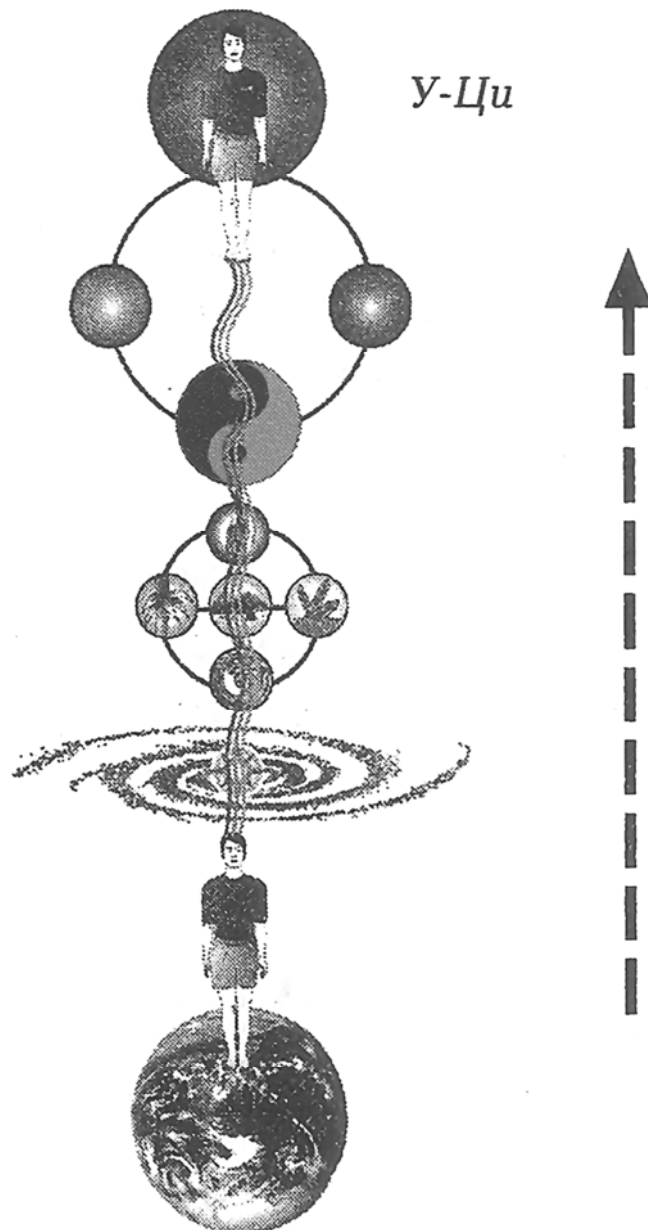


Рис. 2.6. Возвращение к единству (*У-Ци*)

Приступая к освоению дисциплин Вселенского Дао высокого уровня, ученики начинают более сознательно работать с Силами Пяти Элементов, исходящими из космоса. Практики повышенного типа включают соби- рание и усвоение энергии из различных источников Вселенной, при совершении путешествий в теле энер- гии и теле духа. Даосы преодолевают бесконечные просторы космического пространства, приближаясь к первоисточнику, таким же образом, как путешественник перемещается от станции к станции, когда едет в поез- де. Поколения даосских мастеров совершенствовали и записывали наиболее безопасные подходы, чтобы им могли следовать их ученики. Поскольку *У-Ци* невоз- можно освоить сразу, путешествие делится на несколь- ко этапов.

### **Возвращение к *У-Ци*: три первых шага**

1. Первый шаг первого этапа — улучшение и поддер- жание своего физического здоровья при стабилиза- ции финансового и общественного положения. Ва- ше тело предназначено для переработки энергии, и чем здоровее вы будете, тем больше энергии и за более короткие сроки оно сможет переработать. Здоровье и способность перерабатывать энергию можно значительно улучшить с помощью медитации *Микрокосмической Орбиты, Шести Цели- тельных Звуков, Внутренней Улыбки, Исце- ляющей Любви* и Цигун «*Железная рубашка*». Ваше финансовое и общественное положение должно быть стабильным, иначе вы не сможете создать пространство в своей жизни для занятий этими дисциплинами.
2. После этого вы должны научиться использовать на- копленные энергии для путешествия за пределы

сферы Земли — к луне, солнцу и планетам. Это похоже на то, как для запуска космического корабля используется ракета-носитель, которая «выталкивает» его за пределы гравитационного поля Земли. В даосизме медитация Микрокосмической Орбиты и Практика *Слияния* создают Энергетическое Тело, которое помогает «вытолкнуть» Бессмертное Тело (Духовное Тело) из этого мира. Чем здоровее вы изнутри, тем больше силы вы способны генерировать, чтобы покинуть пределы Физического Тела. Совершая путешествия из этой реальности и обратно, вы накапливаете исходный материал, необходимый для создания более мощных энергетического и духовного тел, необходимых для более продолжительных и далеких путешествий.

3. Практики более высокого уровня включают путешествие на звезды и созвездия, в частности на Полярную звезду и Большую Медведицу и обратно, для чего используется Энергетическое Тело и Тело Духа. Полярная звезда всегда находится в одной и той же точке небесного свода. По ней практикующие даосизм ориентируются в просторах Вселенной. Полярная звезда — это ворота в небо. Практики более высокого уровня позволяют извлекать энергию звезд для создания связи между Физическим Телом и Вселенной.

Человеческое тело — могучий преобразователь. Наиболее мощным источником топлива для путешествий в высокие сферы является сексуальная энергия. Вот почему для духовного развития так важны практики *Исцеляющей Любви*. Практики Цигун «*Железная рубашка*» также помогают нашему физическому телу усваивать космическую энергию через кожу и кости, затем эта энергия трансформируется и очищается, чтобы

превратиться в топливо. *Слияние I* обеспечивает еще один способ очищения энергии — путем преобразования отрицательных эмоций в положительную жизненную силу, более легкую и целебную для тела. Все эти внутренние методы помогают практикующему развить средства для путешествий за пределы этого мира. Его конечная цель (после омоложения тела) — накопить сырье для создания более прочного и более мощного средства передвижения для возвращения в *У-Ци*.

В других системах имеются свои средства возвращения к источнику. Монахи и священнослужители делают упор на отрешенность от мира и неучастие в мирских делах. Они не поддерживают отношений с другими людьми и не занимаются сексом, в результате чего у них остается огромное количество сексуальной энергии, которая может быть преобразована и использована для более высокой духовной работы. Такие духовные люди используют сексуальную энергию наилучшим образом. Вообще же, когда обычный человек накапливает такой же уровень сексуальной энергии, как монахи или священнослужители, он не знает, как ее контролировать, что приводит к внутреннему дисбалансу, нейтрализовать который может только реализация этой энергии. Благодаря даосским практикам любой человек может использовать эту энергию для улучшения тела и духа.

Вы не должны верить даосским учителям, пока не проверите на себе эти практики и не осознаете результаты, к которым они приводят. Для этого необходимо изучить человеческое тело, универсальные силы, которые воздействуют на это тело, и присущее всем нам желание вернуться к своему источнику. Даосизм предлагает ясный, прямой путь к *У-Ци*, тогда как многие другие системы говорят только о догмах и ограничени-

ях, которые могут помешать духовному росту. В Дао же отсутствует философия, уводящая от основных проблем жизни, так как те, кто следует по этому пути, не должны удаляться от общества, ограничивать отношения с людьми или занятия сексом. Вы можете продолжать жить обычной жизнью, накапливая тем временем энергии, которые постепенно будут улучшать ваше здоровье, обеспечивая сырье для высшего духовного роста.

### Глава III

## Цель Практики Слияния

Введением в даосскую Внутреннюю Алхимию служит *Слияние Пяти Элементов*. Даосы разработали практики *Слияния Пяти Элементов*, чтобы обеспечить связь между внутренней и внешней Вселенными и установить над ними контроль.

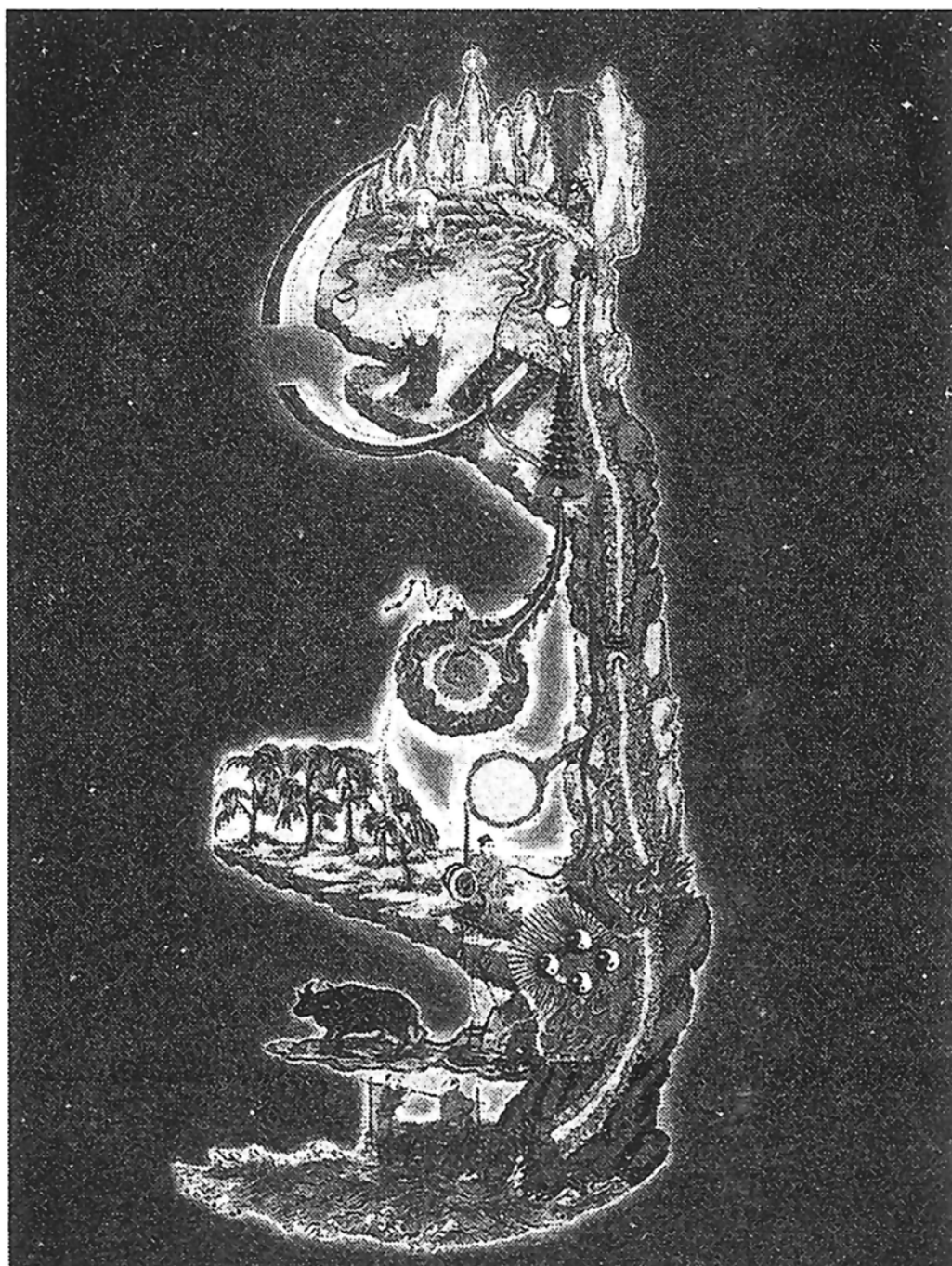


Рис. 3.1. Даосская Внутренняя Алхимия



Они понимали, что, по сути, все, что существует во Вселенной, можно разложить на *Пять Элементов*. Практики *Слияния* начинаются с понимания динамики Вселенной, планеты Земля и человеческого тела с точки зрения их связи с этими Пятью Элементами.

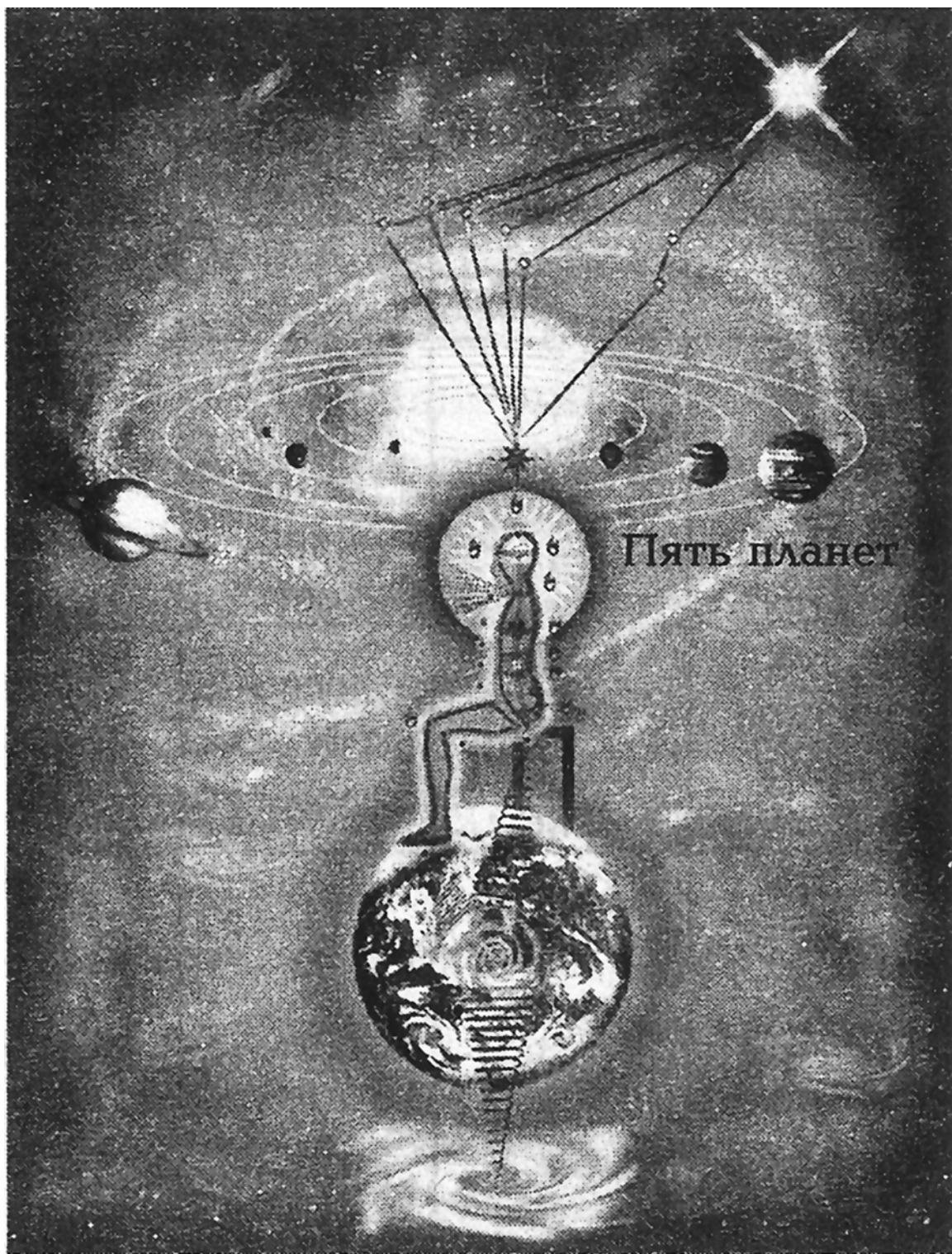


Рис. 3.2. Пять Элементов, планеты и космос



Знание Внутренней Алхимии — необходимый шаг в установлении связи с внешней Вселенной, неограниченным источником энергии, которая может быть использована для физических и духовных целей.

Пять основных формул *Слияния* I, II и III можно сравнить с созданием проекта изготовления носителя для тонкой энергии, космического корабля, обеспечивающего связь между жизненно важными органами, железами внутренней секреции и чувствами, так что соответствующие им энергии могут быть объединены и уравновешены в собирательных точках и Багуа. Используя эти формулы, ученик последовательно проходит процесс создания четырех Багуа и жемчужины энергии.

### Пять Элементов, соответствие органам

Органы Инь	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Органы Ян	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок, поджелудочная железа	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Отверстия	Глаза	Язык	Рот, губы	Нос	Уши
Положительные эмоции	Доброта, великодушие	Любовь, радость	Беспристрастность, открытость	Добротность, мужество	Великодушие
Отрицательные эмоции	Гнев, зависть, разочарование	Ненависть, нетерпение	Беспокойство, тревога	Грусть, депрессия	Страх, напряженность

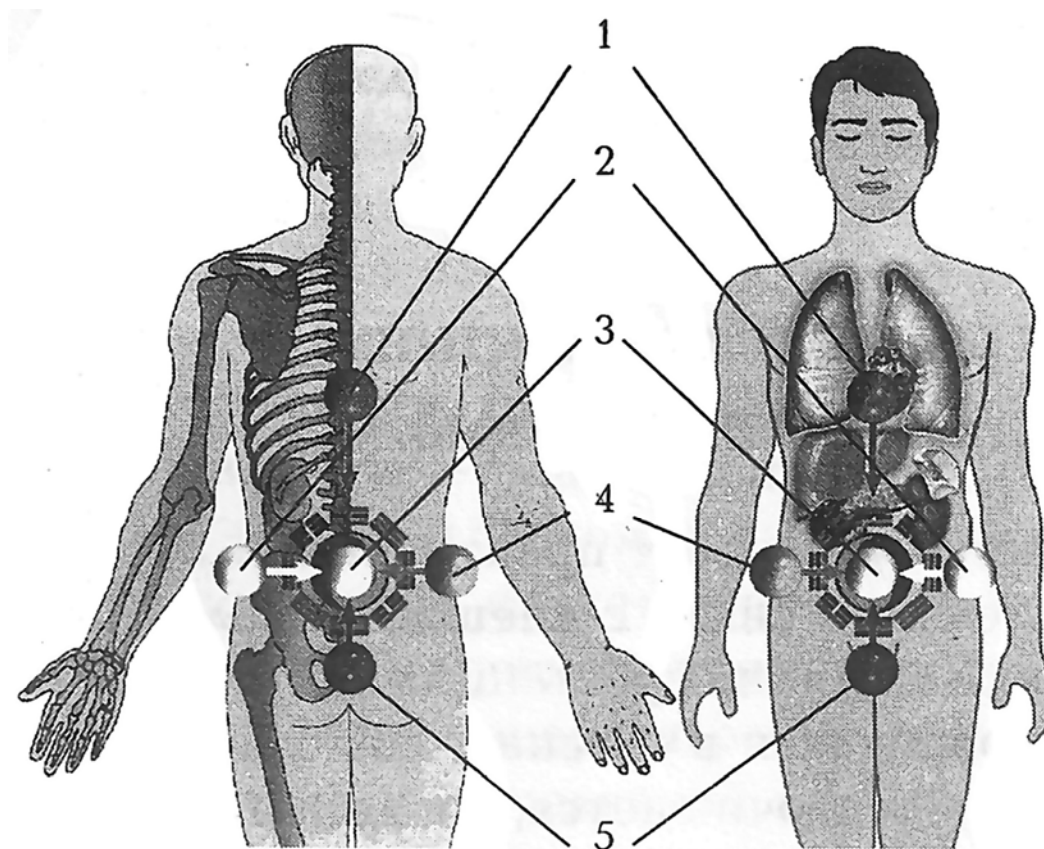
Преобразование чистой энергии органа в непорочного ребенка, одетого в:	Зеленое	Красное	Желтое	Белое	Синее
Преобразование чистой энергии ребенка в животное	Зеленый дракон	Фазан, красная птица	Феникс, желтое на красном	Белый тигр	Синий олень
Пять Сил принимают форму	Зеленого дракона	Фазана, красной птицы	Феникса, желтое на красном	Белого тигра	Синего оленя
Направления	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Планеты	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Сила Универсальной Энергии	Генерирование	Благоприятствие	Стабилизация	Сжатие	Собирание

Рис. 3.3. Таблица Пяти Элементов энергий органов

Энергия, извлеченная из внутренних органов и органов чувств, поступает в собирательные точки, и отрицательные эмоции, преобразованные с помощью Багуа, сливаются и конденсируются в жемчужину. Когда появившаяся в результате жемчужина очищенной, уравновешенной и нейтрализованной энергии циркулирует по Микрокосмической Орбите, тело впитывает эту увеличенную жизненную силу. После этого жемчужина используется для создания Энергетического Тела.

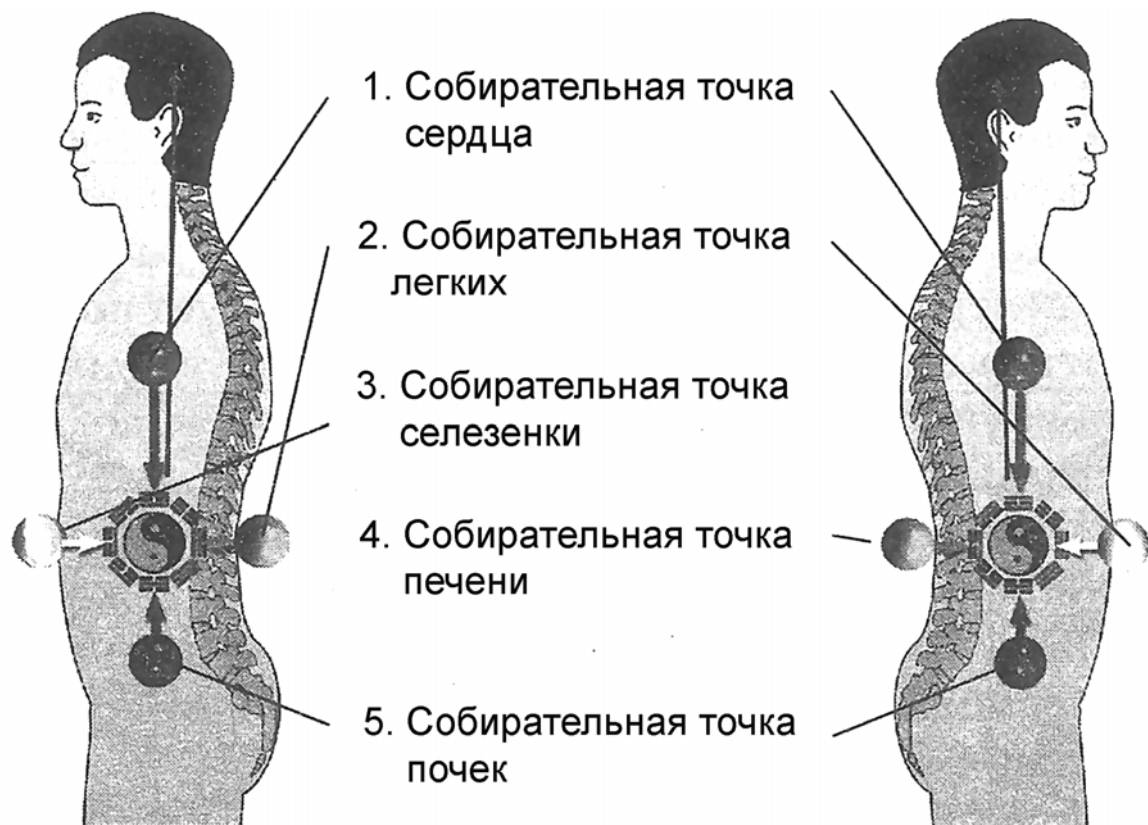
*Космическое Слияние* завершает создание фундамента Внутренней Алхимии, в основе которого лежит *Слияние Пяти Элементов*. Ученику следует воспользоваться этой возможностью, чтобы еще раз повторить основные практики *Слияния*.

Когда отрицательные эмоции извлечены и трансформированы, жемчужина проходит через цикл творения, питая добродетели. Эти качества культивируются, смешиваются и конденсируются в жемчужину, формируя энергию сострадания — квинтэссенцию чувств, желез внутренней секреции, внутренних органов и разума.



1. Собирательная точка сердца
2. Собирательная точка легких
3. Собирательная точка селезенки
4. Собирательная точка печени
5. Собирательная точка почек

*Рис. 3.4. Передние и задние собирательные точки*



*Рис. 3.5. Левые и правые собирательные точки*

Теперь эта хорошо очищенная жемчужина может использоваться для открытия и очищения четырех из восьми особых энергетических каналов в тонком теле: трех пронизывающих каналов, используемых для очищения и защиты, и опоясывающего канала, который окружает пронизывающие каналы.

### **Внутренняя вселенная отражает внешнюю**

Техника Слияния предлагает практический способ укрепления сознательной связи с внешней Вселенной. В процессе Практики Слияния субстанция энергии жизненной силы, содержащаяся в органах, железах и чувствах, трансформируется, очищается, конденсируется и объединяется с Силами Вселенной, Космических Частиц и Земли, обеспечивая внутреннее равновесие. Такое преобразование качества энергии и достижение гармоничного целого может вызвать положительные

изменения в человеческом теле. Контролирование этой энергии дает возможность каждому человеку достичь равновесия и гармонии этих энергий на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. Поскольку внутренняя вселенная является отражением внешней, человек, достигший равновесия и гармонии во внутренней вселенной, способен поддерживать равновесие и гармонию с внешней Вселенной. Слияние Пяти Элементов, первая из ряда практик *Внутренней Алхимии*, фокусируется на взаимодействии и слиянии всех пяти элементов и того, что им соответствует. Чтобы понять это взаимодействие, особенно то, что касается внутренних органов, желез внутренней секреции и чувств, необходимо осознать один из даосских законов Вселенной: *ничто не остается неизменным; все изменяется, так как Пять Энергий Природы постоянно взаимодействуют друг с другом и изменяются*. Признание этого постоянства изменений полностью противоречит западным представлениям. Согласно такому допущению, настроение и здоровье каждого человека всегда зависят от равновесия в нем Пяти Элементов, равновесия, которое находится под непосредственным влиянием постоянно изменяющегося состояния Вселенной.

Внешняя Вселенная включает Универсальную Силу, Силу Космических Частиц и Силу Земли, из которых рождается все, что нас окружает, и сочетание которых поддерживает все сущее. Концепции *Внутренней Алхимии* основаны на даосском представлении о том, что внутренняя вселенная является отражением внешней. Между внутренней и внешней вселенными существует связь, благодаря которой энергия, осознаваемая и воспринимаемая во внутренней вселенной как *Ци*, или жизненная сила, может быть значительно увеличена и усилена за счет огромной силы внешней Вселенной.

## **Общие представления о Космическом Слиянии. Вселенское Дао делит Слияние на три части**

### **Слияние Пяти Элементов**

#### *Часть первая*

Техники *Слияния Пяти Элементов* используют Багуа и энергетические собирательные точки для уравнивания, обеспечения связи и извлечения отрицательных эмоциональных энергий из внутренних органов. Затем эти энергии, вместе с соответствующими им энергиями желез и чувств, сплавляются и трансформируются в чистую энергию жизненной силы.

Благодаря своей чистоте эта энергия способна конденсироваться в шар очищенной энергии, называемый жемчужиной.

Созданная жемчужина используется для соединения с Силами Вселенной, Космических Частиц и Земли, энергии которых становятся частью жемчужины. Из жемчужины формируется Энергетическое Тело, или душа, давая возможность человеку преодолевать связь с силами Вселенной на чисто физическом уровне. Потом жемчужина возвращается в органы и железы, чтобы их усилить и обеспечить защиту физического тела и тела души.

#### *Часть вторая*

Космическое Слияние фокусируется на использовании жемчужины для увеличения или усиления энергии добродетелей. Оно использует взаимодействие элементов, называемое в теории Пяти Элементов *Контролированием*, или *Циклом Творения*, для обеспечения циркуляции *Ци*, или энергии добродетелей, в основных внутренних органах. Все энергии, собранные



*Рис. 3.6. Создание Сострадательного Сердца*



*Рис. 3.7. Цикл Творения в природе и человеческом теле*

во время этого цикла, объединяются и образуют прекрасную жемчужину энергии Сострадания. Затем эта жемчужина используется для открытия и очищения особых каналов, которые проходят через Физическое Тело и ведут к Энергетическому Телу.

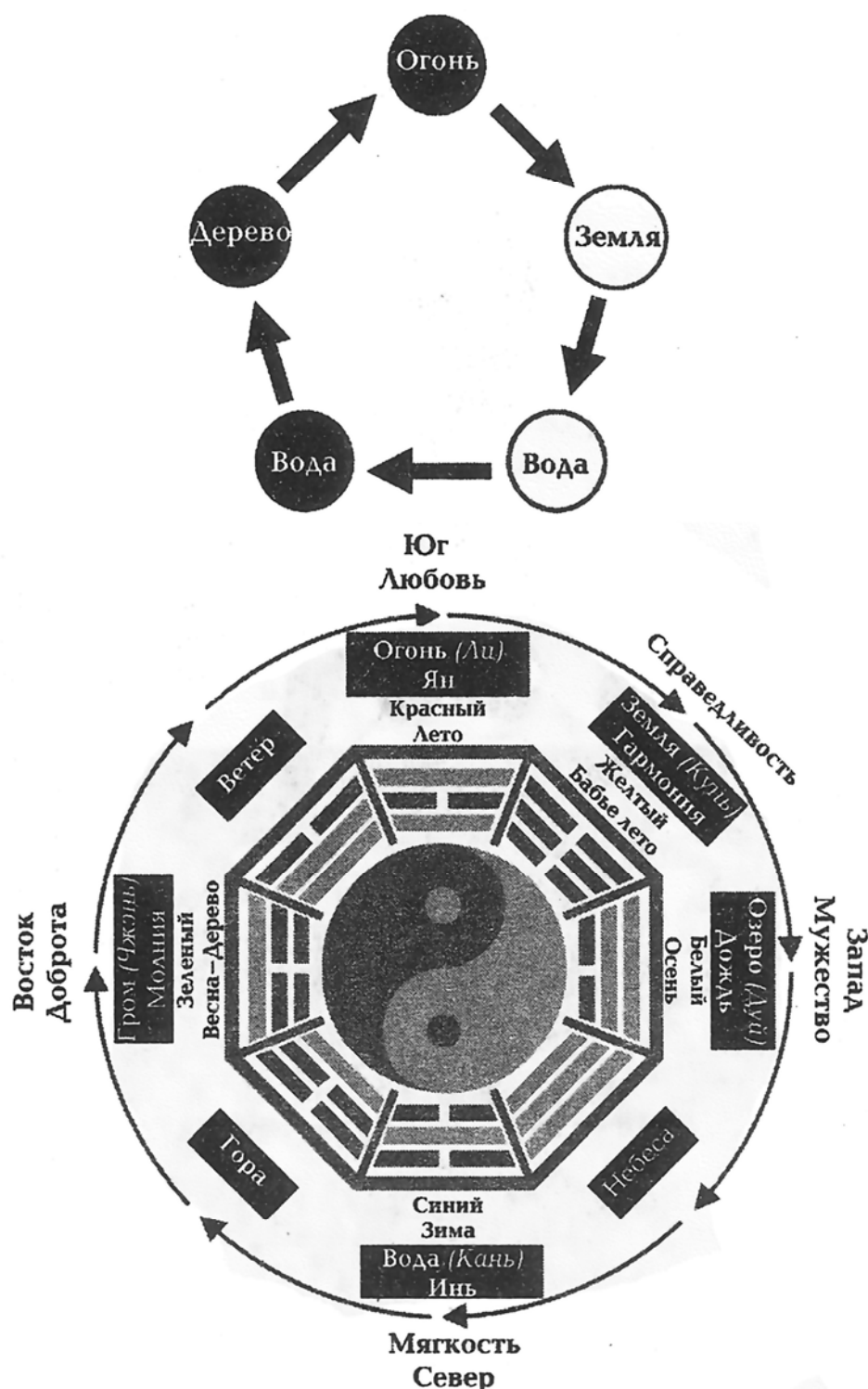
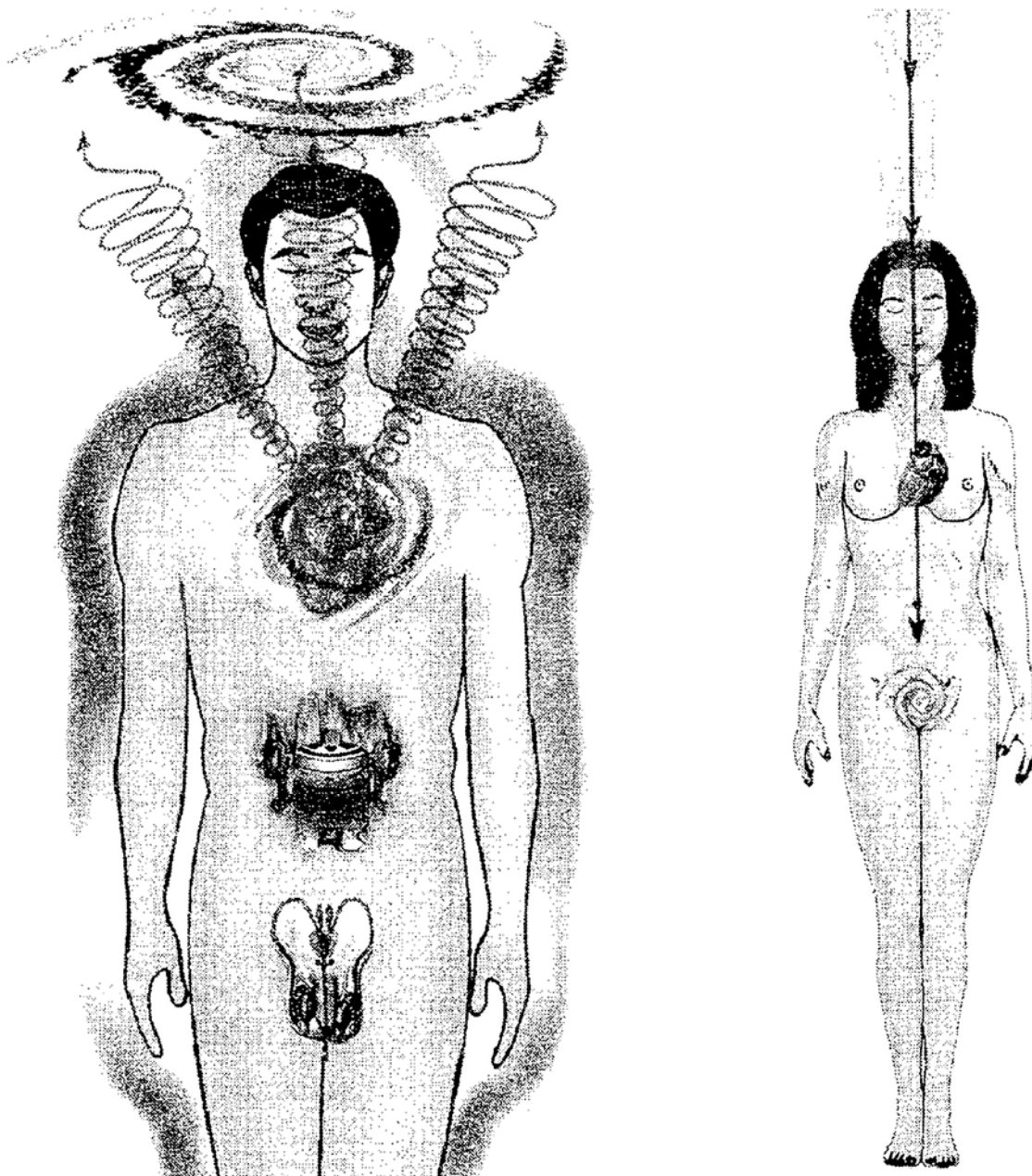


Рис. 3.8. Цикл Творения



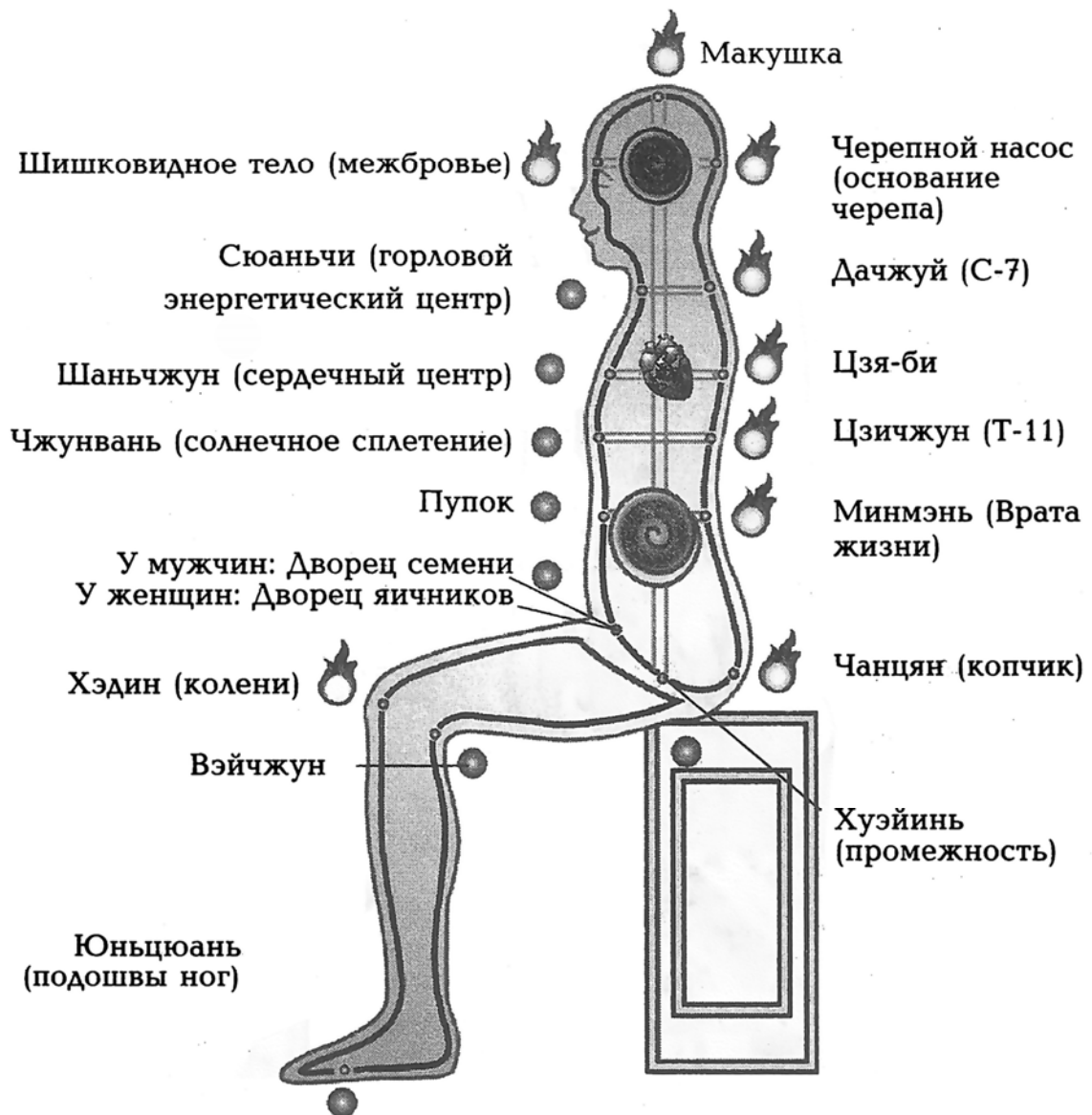


*Рис. 3.9. Формирование Космического  
Сострадательного Сердца*

### *Часть третья*

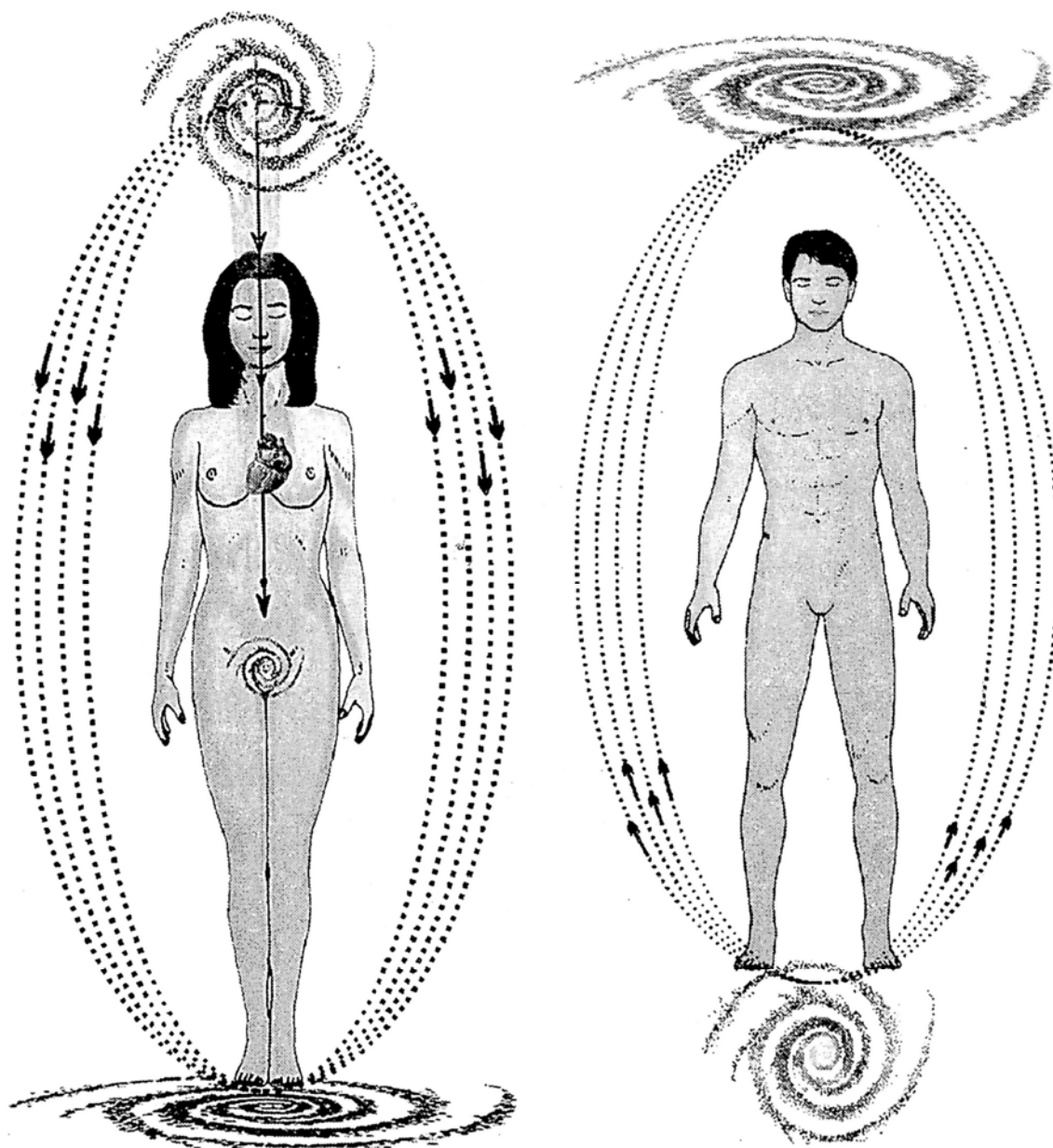
Энергия положительных эмоций всех органов поглощается жемчужиной, после чего она циркулирует по четырем из восьми особых каналов: Микрокосмической Орбите (включающей Управляющий и Функциональный каналы), пронизывающим каналам и опоясывающим каналам. Пронизывающие каналы проходят через цен-

тральную часть туловища, связывая центры чакр. Опоясывающие каналы обвивают туловище по спирали, укрепляя ауру и обеспечивая своего рода психическую самозащиту.



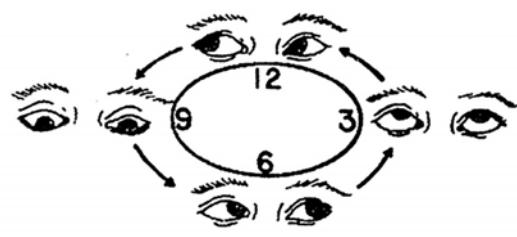
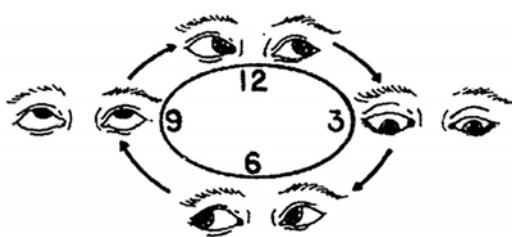
*Рис. 3.10. Космическая Орбита и древнекитайские точки*

Три пронизывающих канала, иногда называемые пронизывающими путями, и опоясывающие каналы, или опоясывающие пути, открывшиеся в процессе Космического Слияния, обеспечивают более свободное течение энергии в теле.



*Рис. 3.11. Космические пронизывающие каналы*

Первыми открываются пронизывающие каналы. Их основное назначение — очищать особые энергетические пути в теле, тем самым открывая их для более свободного течения энергии. Опоясывающий канал окружает Физическое Тело и внутренние пронизывающие каналы. И те и другие каналы помогают создавать более плотное тело и обеспечивают его защиту, но у них есть и другое назначение.



Вращая опоясывающий канал, помогайте глазами

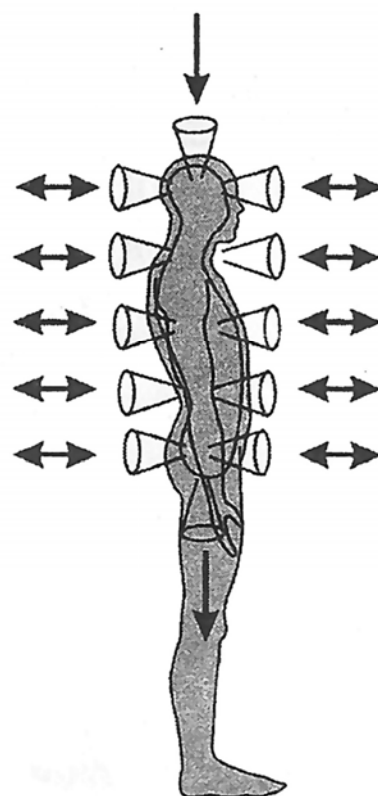
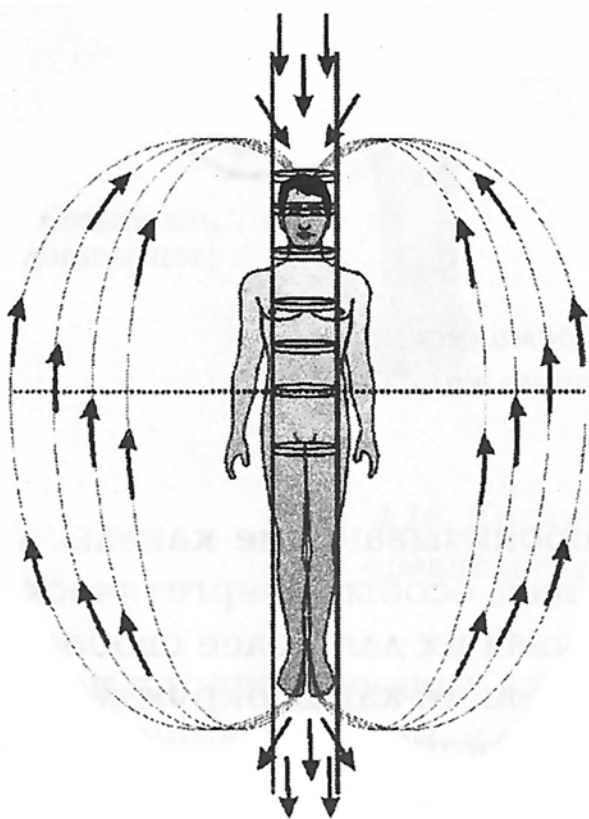
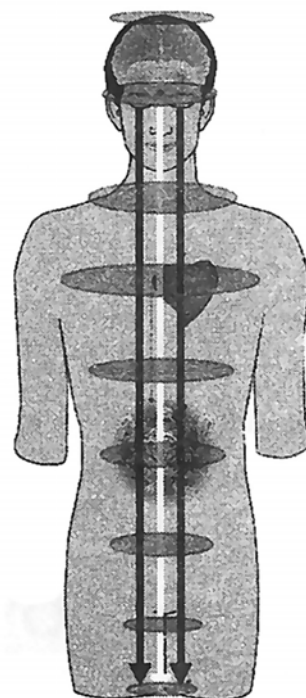
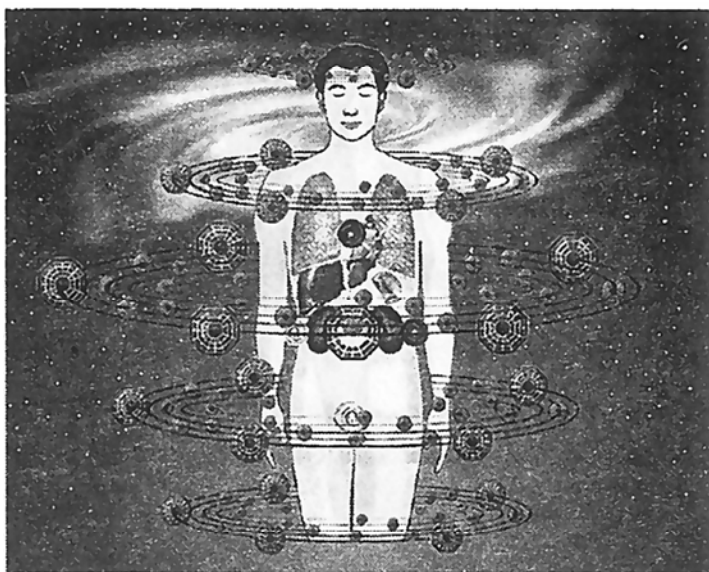


Рис. 3.12. Опоясывающие и пронизывающие каналы

Получив дополнительную энергию с помощью практики *Слияния II*, вы будете обладать достаточным количеством энергии для создания над своим Физическим Телом нового Энергетического Тела. Кроме того, в результате практики *Слияния Пяти Элементов* вы научитесь временно отделять Энергетическое Тело от Физического Тела. В обычной жизни ваши три тела — Физическое, Энергетическое и Духовное (сознание) — частично совпадают и не могут быть отделены одно от другого. Когда человек умирает, Физическое Тело перестает играть роль средства, объединяющего вещественные Пять Элементов, в результате *Ци* и сознание вынуждены его покинуть. Чтобы избежать травмирующей дезориентации и замешательства, которые могут возникнуть в момент смерти, когда энергетическая субстанция и сознание независимо от нашей воли покидают физическое тело и оказываются на незнакомой территории, мы можем познакомиться с «внетелесным царством», временно отделяя Энергетическое Тело и Духовное Тело от физического, как будто «примеряясь» к смерти.

Сознание всегда требует того или иного средства для своего проявления. Грубым средством его проявления является Физическое Тело. Более тонким служит Энергетическое Тело (иногда называемое «тонким» телом). Мы уже обращали ваше внимание на то, что подлинной энергетической субстанцией наших органов являются их добродетели. Хотя мы больше, чем кто бы то ни было в мире, идентифицируем себя со своим Физическим Телом, именно наша энергетическая субстанция, а не наше Физическое Тело, продолжает жить после нашей смерти и может оставаться бессмертной.

Пронизывающие каналы и опоясывающий канал могут быть продлены в Энергетическое и Духовное Тела.

Таким образом, они служат соединительными звеньями между органами и железами Физического Тела и перемещенным сознанием, каким является Энергетическое Тело. В конечном счете каналы играют роль путей, по которым Духовное Тело переносится на Средний План. Эти практики высокого уровня носят название Медитаций *Канъ* и *Ли*.

Если Энергетическое Тело можно сравнить с ракетой-носителем, то Духовное Тело является космическим кораблем. Когда Духовное Тело переносится по открытым каналам на Средний План, оно собирает энергию более высокого качества. Затем, с этой энергией более высокого качества, Духовное Тело возвращается к физическому. При следующей попытке эта



Рис. 3.13. Энергетическое, Физическое и Духовное тела

энергия используется для построения более прочного, более сильного Энергетического Тела, которое сможет перенести Духовное Тело на более высокий уровень Среднего Плана. Этот цикл продолжается, и Духовное Тело переносится на все более и более высокие уровни, при этом увеличивается энергия жизненной силы, которая используется Физическим Телом, Телом Души и Телом Духа.

Регулярно, в процессе практики *Слияния Пяти Элементов*, обращая осознание внутрь, мы постепенно узнаем свои энергетические субстанции так же хорошо, как мы знаем свое лицо, руки или ноги. Мы учимся очищать эти субстанции, превращая их в жемчужину, своего рода «космическую капсулу» для выноса нашей энергии и сознания из Физического Тела. В результате регулярной практики даосы, следующие путем Внутренней Алхимии, научаются перемещать свое Энергетическое Тело и сознание из Физического Тела и обратно в Физическое Тело, так же легко, как мы переходим из одной комнаты в другую.

## Глава IV

### Энергетическая подготовка к медитативной практике

Для того чтобы медитативные практики приносили больше пользы, необходимо развить чувствительность к тонким энергиям и, с помощью физических упражнений, улучшить осанку, увеличить гибкость позвоночника и научиться лучше расслаблять Физическое Тело. В следующем разделе приводится ряд упражнений, которые помогут вам этого добиться.

*Ци* вызывает самые разные ощущения. Одними из наиболее распространенных являются пощипывание, тепло, чувство наполненности, когда энергия словно распирает изнутри, ощущение статического заряда, пульсации или такое ощущение, как будто выделяются пузырьки газа. Это не сама *Ци*, а признаки ее увеличения в конкретной области. Сама *Ци* непостижима, дать ей определение — за пределами наших возможностей. Более подробное описание практик для расслабления всего тела, таких как Дыхание через позвоночник, Раскачивание позвоночника и Внутренняя Улыбка, вы найдете в книге Мантэка Чиа «Дао — пробуждение света».

### Подготовка к Медитации Слияния

#### Создание соответствующей обстановки

Найдите спокойное место для медитации, где вас ничто не будет отвлекать. Некоторые места обладают природной спокойной *Ци*, например, горы, леса, пещеры, сады, монастыри или хорошо спланированные помещения для медитации. Если вы бывали в таком месте, вам легко будет его вспомнить. Готовясь к медита-



ции, сядьте в углу комнаты и вспомните свою связь с силами природы.

Место для медитации всегда должно быть чистым и приятным.

Старайтесь выбирать такое место и время, чтобы ваши занятия ничто не могло прервать. Медитируйте рано утром, когда остальные члены семьи еще спят. В это время тело отдохнувшее, воздух свежий и сама земля излучает энергию.

Поздний вечер — тоже хорошее время для медитации. Выберите то время, которое хорошо подходит для вас и которое согласуется с вашим расписанием дня и жизненными ритмами.

Если вы каждый день будете находить время для очищения своего эмоционального, Энергетического и Физического Тела, очень скоро вы начнете пожинать плоды в любой сфере своей жизни.

## **Сохраняйте энергию и очищайте тело с помощью соответствующей диеты**

Чтобы очистить свой пищеварительный тракт, следует уменьшить количество потребляемой пищи, есть меньше мяса, рыбы и птицы и включать в свое меню больше продуктов, содержащих клетчатку. Если вы не вегетарианец, 80% вашего рациона должны составлять крупы и овощи, 10–15% рыба и только 5% красное мясо и куры.

## **Разминка, растягивание и разогревание тела перед медитацией**

Прежде чем приступить к медитации, необходимо уделить время разминке. Особенно это касается позвоночника.

Вселенское Дао рекомендует перед медитацией выполнить несколько упражнений для растяжки, упражнения Цигун и Тайцзи. Эти упражнения одновременно придают энергии и расслабляют; они снимают мышечное напряжение, стимулируют кровообращение, выгоняют из легких застоявшийся воздух и насыщают кровь кислородом. В качестве альтернативного варианта можно прибегнуть к прогулке на свежем воздухе.

Выполнение ряда движений перед неподвижностью медитации помогает избавиться от вялости, вызванной сидячим образом жизни, а также освободиться от напряжения, которое могло появиться в результате беспокойного дня. После этого примите сидячее положение и используйте простые упражнения Цигун, чтобы расслабить позвоночник и подготовить разум и тело к медитации.

### **Одежда должна быть свободной и удобной**

Одежда, которую вы надеваете для медитации, должна быть свободной и удобной. Очень важно, чтобы она не ограничивала ни движение *Ци*, ни кровообращение, ни нервную систему, ни дыхание.

Лучше использовать одежду из натуральных тканей, чтобы тело могло дышать. Во время медитации все поры открываются, и, для того чтобы можно было вдыхать через них энергию, одежда должна быть более свободной. Когда вы учитесь дышать через кожу, к вашему телу должно поступать больше свежего воздуха.

### **Устойчивое положение сидя**

Чтобы разум был стабильным, тело должно занимать стабильное положение. Как гласит пословица,

«беспокойный ум не может существовать в спокойном теле». Разум и тело тесно связаны между собой, поэтому, когда тело и дыхание успокаиваются, разум легко следует за ними.

Если ваша поза устойчивая и уравновешенная, вам легко расслабиться, а значит, вы уже на полпути к достижению спокойствия и сфокусированности разума. Но если устойчивость и равновесие отсутствуют, мышцы быстро устают и напрягаются и ваше внимание начинает отклоняться, как огонь свечи на ветру.

Рассмотрим семь важных моментов подготовки хорошей медитативной позы: опора, руки, позвоночник, плечи, подбородок, глаза и язык.

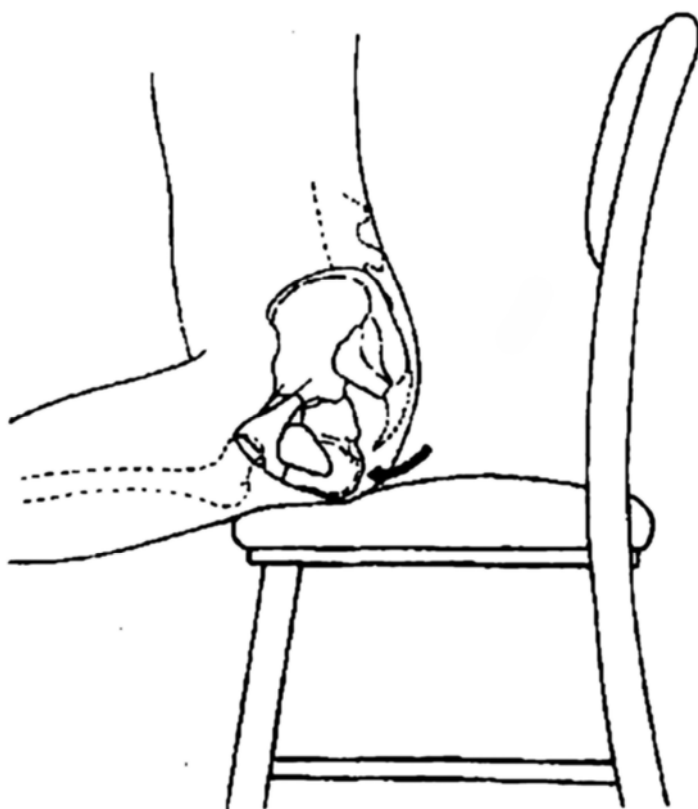
1. **Опора:** ваша опора является основой хорошей позы для медитации. Чтобы обеспечить движение внутренних и внешних сил с помощью даосских практик, необходимо заземление и обеспечение хорошей связи с энергией земли. Чем больше *Ци* проходит через тело, тем важнее становится заземление, чтобы предотвратить перегрев органов тела и другие негативные побочные эффекты. Подошвы ног обеспечивают идеальную связь с землей через точки Юньцюань (Бурлящий Родник). Они специально предназначены для того, чтобы впитывать энергию земли и проводить ее в тело. Кроме того, ноги помогают фильтровать неочищенную энергию, превращая ее в более подходящую для усвоения.

Для Медитации *Слияния* лучше всего воспользоваться стулом с прямой спинкой. Ваш вес должен быть равномерно распределен между четырьмя точками: подошвами двух ног и двумя седалищными костями (бугорками седалищных костей) (см. рис. 4.1). Ноги поставьте таким образом, чтобы подошвы ног всей поверхностью касались пола. Икры должны

быть вертикальными, как колонны. Постарайтесь, чтобы колени и тазобедренные суставы находились на одном уровне, или держите колени чуть выше.

Часть таза, известная под названием седалищных костей, специально предназначена для того, чтобы поддерживать очень большой вес. Избегайте отклоняться назад и опираться вместо седалищных костей на копчик и крестец.

Уважайте замысел матушки-природы и сидите на седалищных костях, а не на копчике, что оказывает давление на крестец, основной насос позвоночника, обеспечивающий движение cerebrospinalной жидкости, жизненно важной основы нервной системы. Убедитесь, что ваш вес равномерно распределен между четырьмя точками, образующими прочную основу для поддержания вашего тела во время медитации.



*Рис. 4.1. Седалищные кости*

2. **Руки:** сомкните руки на коленях, правую кисть поместите поверх левой, а большим и указательным пальцами правой руки охватите основание большого пальца левой руки. Под руки можно подложить небольшую подушку (см. рис. 4.2). Ваши сомкнутые руки особенно хорошо работают для объединения и уравнивания энергий, генерируемых в процессе медитации.



*Рис. 4.2. Подложенная под руки небольшая подушка помогает снять напряжение в плечах*

3. **Позвоночник:** позвоночник должен быть прямым и не жестким, выровненным по вертикали в соответ-

ствии с гравитационными силами. Можно мысленно представлять, что к голове привязана бечевка, которая тянет ее вверх. Позвоночник при этом удлиняется, и расстояние между позвонками увеличивается (см. рис. 4.3).



Рис. 4.3. Правильная сидячая поза

У некоторых людей во время длительной медитации устает позвоночник. Предотвратить усталость позволяет правильное выравнивание позвоночника, так как оно позволяет снять часть напряжения с мышц и перенести его на скелетную структуру, которая и должна его нести. Скелет обладает структурой, которая, будучи правильно настроена, способна без усилий поддерживать вес в десятки килограммов. Практики Цигун «Железная рубашка» и Тайцзи хорошо укрепляют мышцы, которые используются в сидячем положении. Кроме того, они учат правильно настраивать механику своего тела.

Позвоночный столб служитместилищем для большого количества нервов, кроме того, он составляет часть Микрокосмической Орбиты. Если позвоночник расслаблен, чист и открыт, разум активизируется и начинает лучше все воспринимать.

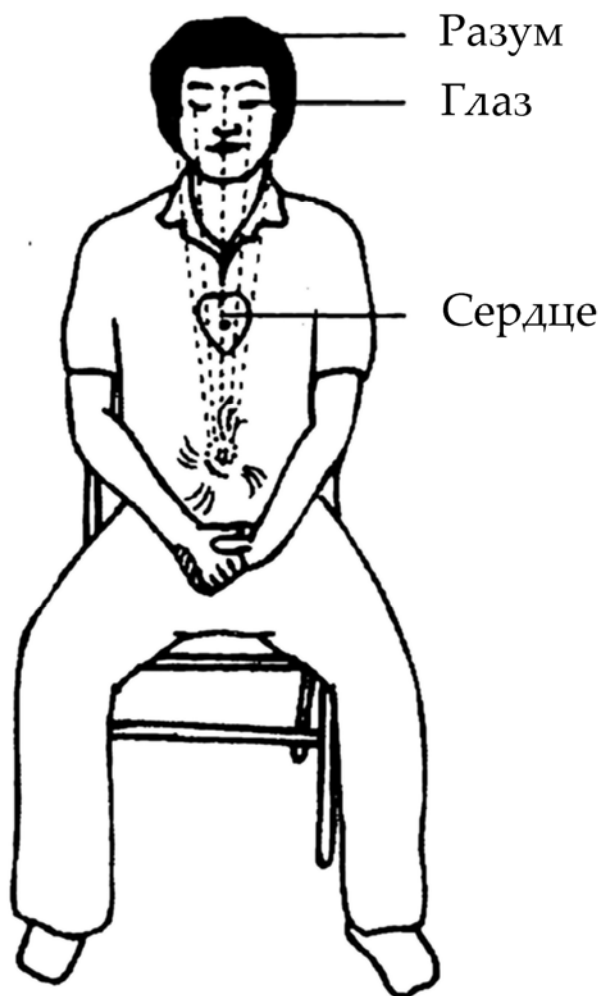
4. **Плечи:** плечи должны быть расслаблены и уравновешены относительно тазобедренных суставов. Подмышки должны быть слегка открыты, так, чтобы под ними оставалось достаточно места для шарика для пинг-понга (см. рис. 4.4). Это обеспечивает свободное поступление крови и Ци в руки и предохраняет нервы рук.



Рис. 4.4. Положение рук

5. **Подбородок:** подбородок нужно слегка подобрать, следя за тем, чтобы напряжение было как можно меньше, так, чтобы уши находились над плечами. Если вы напряжете мышцы слишком сильно, стараясь откинуть голову назад, они очень скоро устанут.

6. **Глаза:** глаза должны быть закрыты или слегка приоткрыты, так, чтобы взгляд был направлен вниз. Можно также сфокусироваться на носе, а через него — на сердце. Если вы почувствуете, что засыпаете или отвлекаетесь, глаза можно на время открыть (см. рис. 4.5).



*Рис. 4.5. Обратите глаза и разум внутрь. Сфокусируйтесь на сердце, затем переведите фокус вниз, в пупок*

7. **Язык:** кончик языка должен касаться верхнего нёба (см. рис. 4.6). Эта связь выполняет роль переключателя для соединения *Ду Мо* и *Рен Мо*, Управляющего и Функционального каналов. Язык должен касаться той точки на верхнем нёбе, в которой вы лучше всего ощущаете *Ци*.





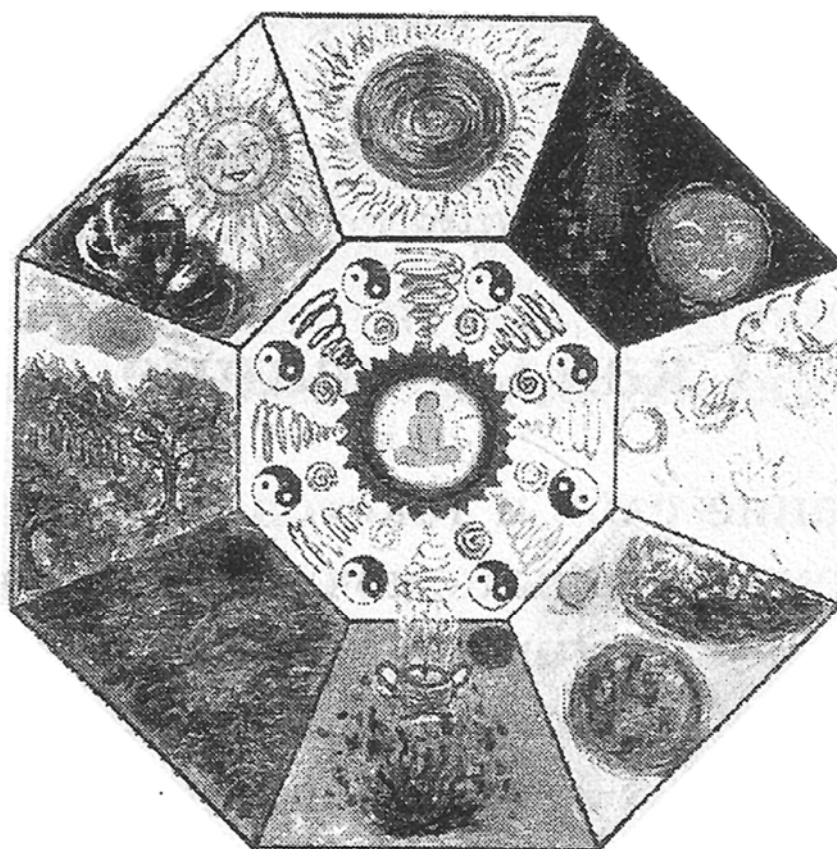
*Рис. 4.6. Кончик языка касается верхнего нёба*



*Рис. 4.7. Пошлите улыбку своим внутренним органам и почувствуйте, как они улыбаются вам в ответ*

## Глава V

### Начало Медитации Слияния Пяти Элементов



*Рис. 5.1. Багуа — Восемь Сил*

Багуа — это символ Восьми Сил. В Медитации Слияния Пяти Элементов Багуа служит для собирания и накапливания энергии из органов и слияния этой энергии в жемчужину. В Медитации Космического Слияния Багуа тоже используется для слияния энергии в жемчужину. Только теперь, вместо того чтобы использовать энергию внутри тела, мы сочетаем энергию внутренних органов с энергией Вселенной. Это техника, в которой практика *Слияния* служит для конденсации и собирания обильной энергии, которая нас окружает, в нечто такое, что может быть использовано и усвоено телом. Все формулы *Слияния* включают формирование Багуа.

Первый шаг состоит в создании Багуа в нижней части брюшной полости для связи и привлечения Пяти Энергий и Восьми Сил. Цель — уравновесить и трансформировать эмоциональные энергии органов тела. Следующим шагом является формирование лицевого Багуа. Лицевое Багуа собирает и трансформирует энергии чувств и мыслей, направляя их в нижнюю часть брюшной полости. После этого создается Универсальное Багуа для собирания в нижней части живота энергии Вселенной. Все эти энергии собираются вместе и конденсируются в шар энергии, или жемчужину белого цвета. Затем этот высоко очищенный шар энергии циркулирует по всем каналам, открывая и исцеляя тело, разум и дух и вливая в них новую энергию. Это начало перенесения сознания в новую область.

## **Скандирование**

Скандирование слов и текстов применяется во всех духовных системах, чтобы помочь практикующему соединиться с высшим источником. Христиане используют пение и скандирование текстов для соединения с Богом. В буддизме и индуизме скандирование используется для того, чтобы очистить пространство, открыть тело и соединиться с Буддой, индусским Богом или Богиней. Силу пения и скандирования можно наблюдать не только в местах отправления религиозных обрядов, но и на всех уровнях общественной жизни. Пение и музыка — самый естественный способ привести энергию в движение.

В даосской практике скандирование применяется для привлечения сил Вселенной. Это не обязательно касается гармонии. Мы хотим использовать глубину и силу вибраций, чтобы открыть нижнюю часть брюшной

полости и создать внутреннюю силу. Когда вы произносите слова нараспев, постарайтесь почувствовать вибрации, исходящие из Нижнего Даньтяня.

Звуки в Багуа очень похожи на звуки в генах, когда пересекаются сложенные нити ДНК. Восемь звуков — это песня пересечения хромосом, подобно тому, как две змеи сплетаются вместе и, после любовных утех, вновь разъединяются.

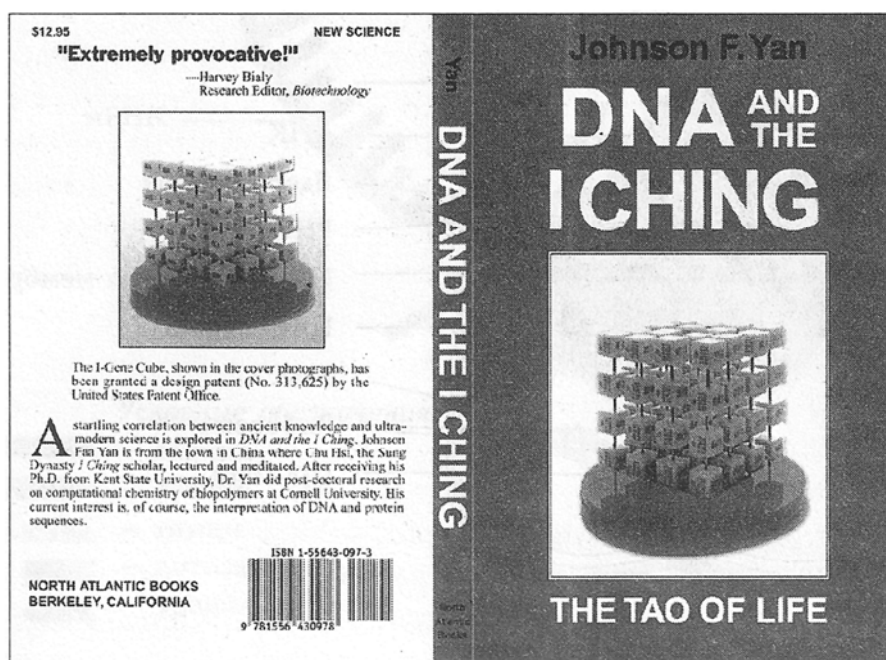


Рис. 5.2а. Обложка книги «ДНК и И-цзин»

Багуа — это символическое представление сил природы. Произнося нараспев названия этих сил, мы можем установить с ними связь. Кроме того, скандируя слова «Инь» и «Ян», мы можем сжимать и расширять энергию. Сочетание сил скандирования и Инь и Ян помогает нам получать силу от Вселенной.

Скандирование в значительной степени увеличивает силу и сцепление жемчужины. После настраивания на все восемь направлений силы Вселенной сливаются в жемчужину. Скандирование слов «Инь» и «Ян» (суть Тайцзи) помогает расширять и собирать, а также сокращать и накапливать силу. Это, в свою очередь, по-

могает создать связь между внутренней энергией практикующего и энергией Вселенной.

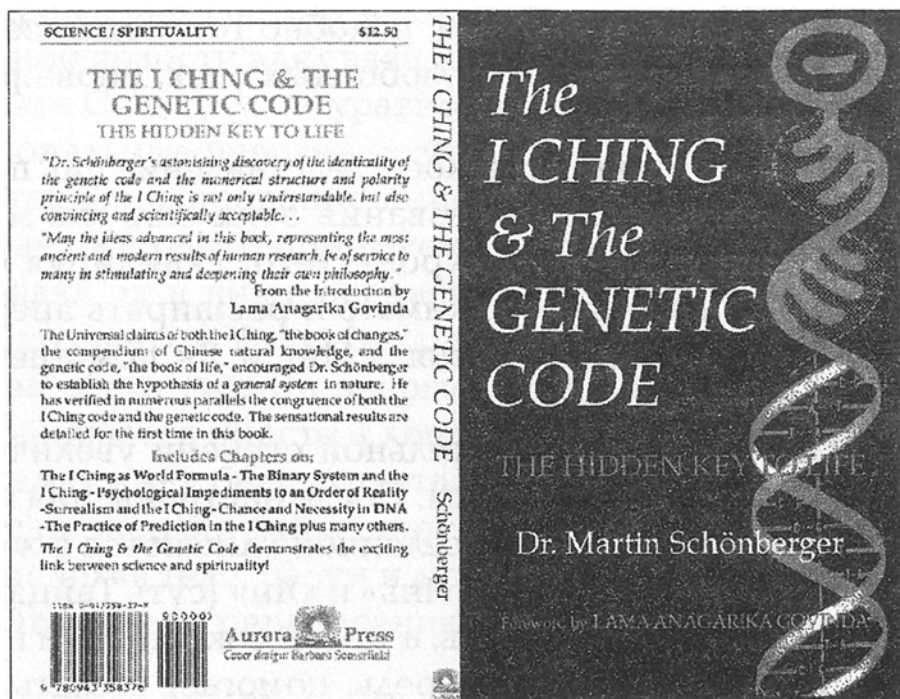


Рис. 5.2б. Обложка книги «И-цзин и генетический код»

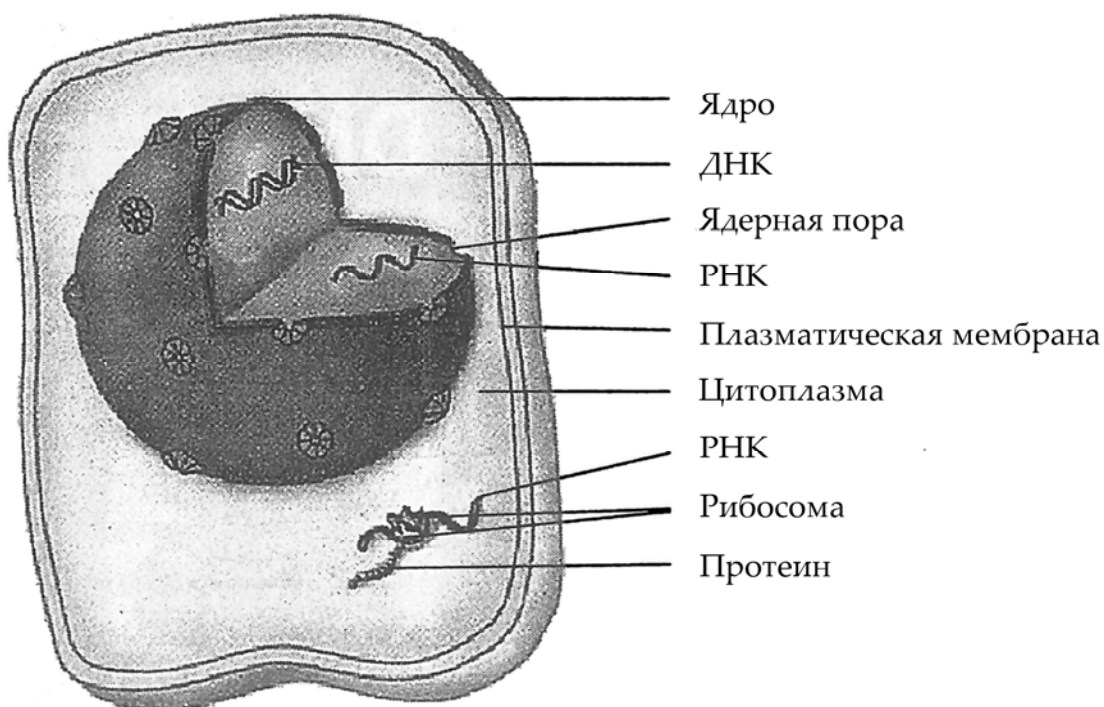


Рис. 5.3. Когда частота достигает 8 Гц, в ядре происходит считывание биологической информации, перевод которой осуществляется в цитоплазме

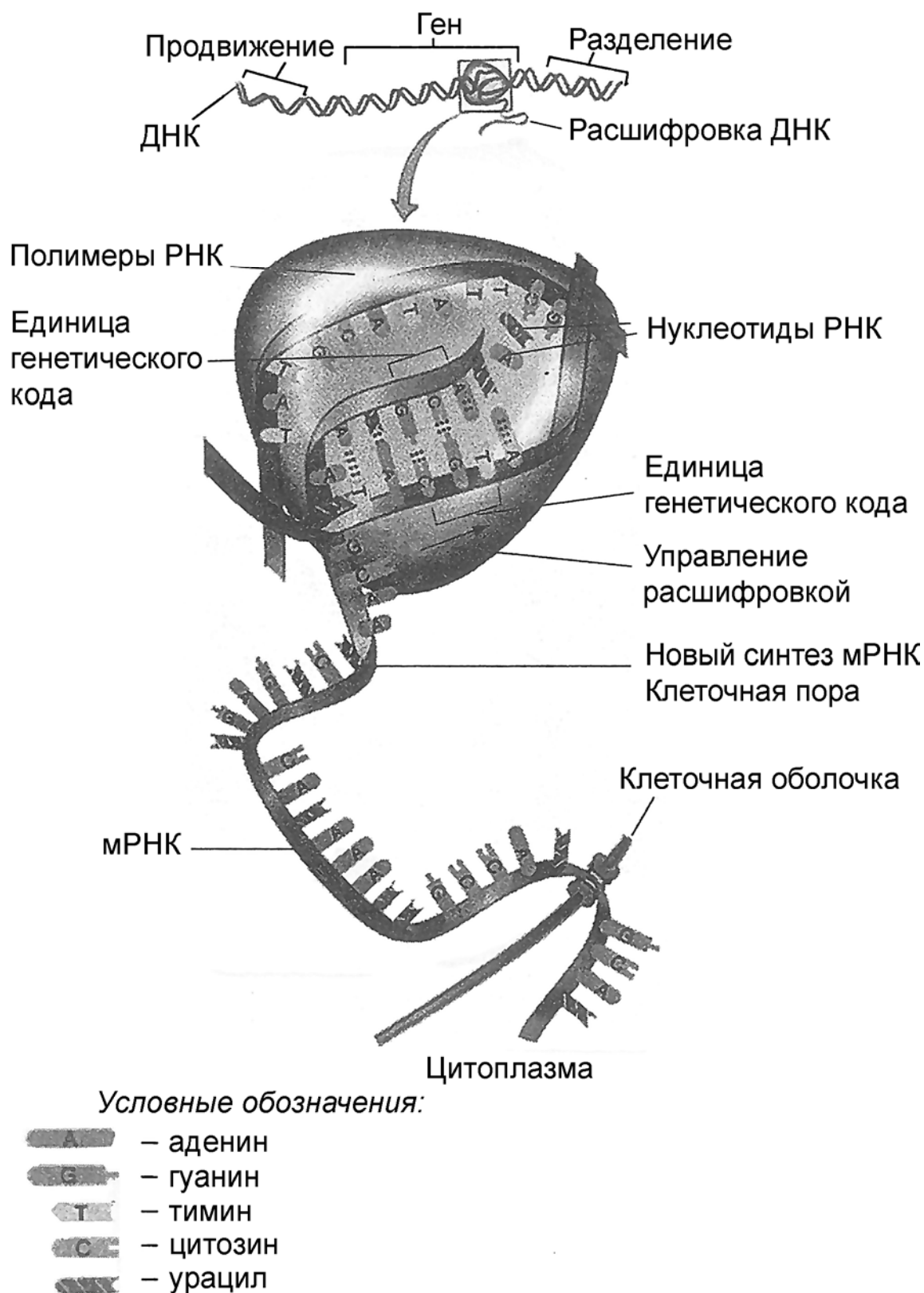


Рис. 5.4. В процессе считывания биологической информации генетическая информация, содержащаяся в ДНК, копируется в РНК, что в Дао известно как самоестественность

## Формула Один: формирование Багуа

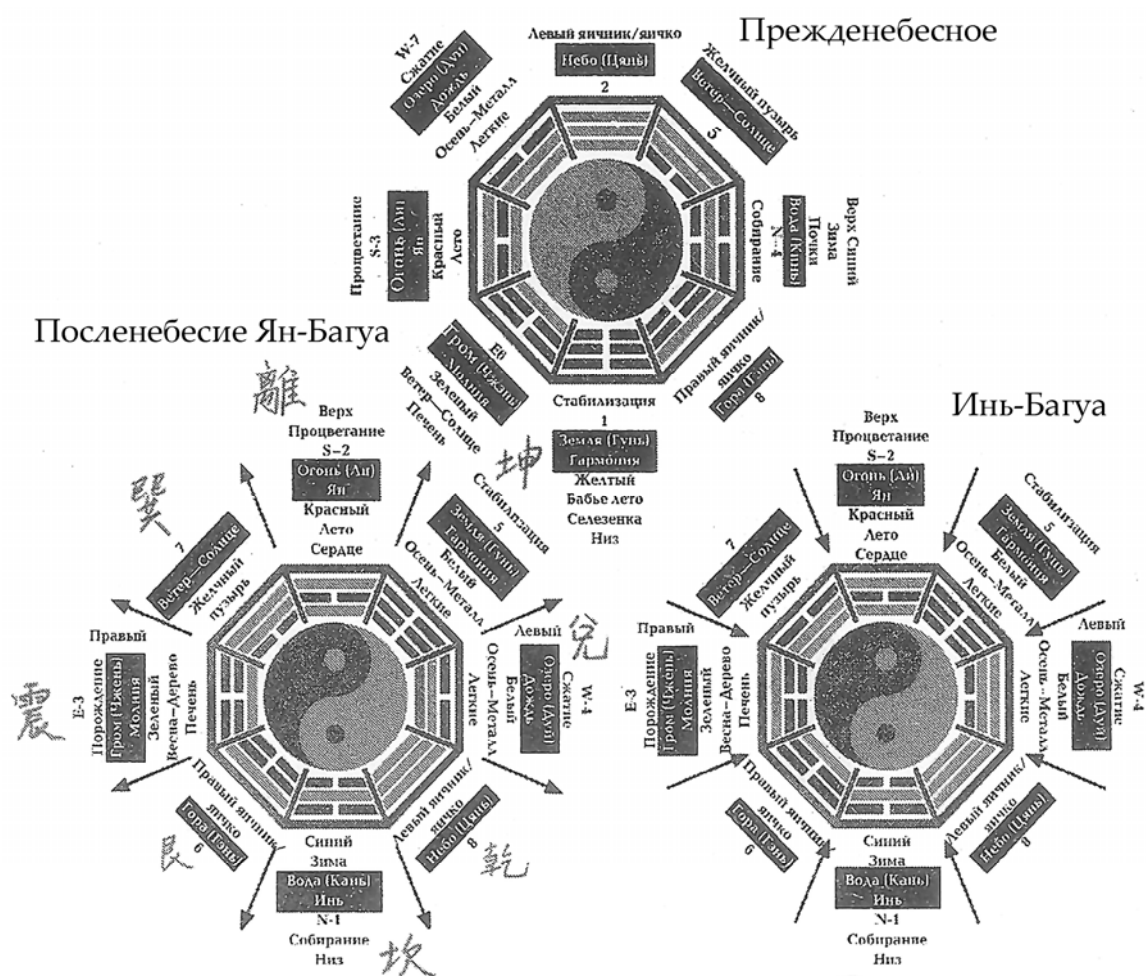


Рис. 5.5. Багуа — символ Тайцзи — три толстые линии — восемь соединительных линий

Существует два вида Багуа: Прежде небесное и После небесное. Говорят, что Прежде небесное Багуа было открыто Фу Си, легендарной фигурой раннего даосизма, который увидел его запечатленным, согласно одним источникам, на лошади, согласно другим — на драконе, поднявшемся из реки Хо, чтобы открыться Фу Си. После небесное Багуа было открыто другим легендарным повелителем, Юй, величие которого можно сравнить только с величием Ло Шу. На этот раз оно было изображено на панцире черепахи, всплывшей на поверхность реки Ло. Прежде небесное Багуа показывает

неизменный цикл движения этих энергий, естественный порядок Вселенной. Оно явилось основой построенных Фу Си триграмм/гексаграмм для предсказания будущего, знаменитого И-цзина. Посленебесное Багуа показывает взаимодействие и движение этих противодействующих энергий, благодаря которым все изменяется и создается во Вселенной, в природе и в нашей собственной жизни.

## **Создание переднего Багуа**

### ***Втягивание Багуа в брюшную полость: переднее Багуа***

Важно познакомиться с визуализацией Багуа. Тренируйтесь в концентрации ума на отдельном образе, значение которого для духовной практики трудно переоценить. Образ Багуа позволяет разуму сфокусироваться на слиянии энергии. Этот первый шаг крайне важен для остальной практики *Слияния*. Лучший способ установить глубокую связь между разумом и этим образом — нарисовать его на бумаге и положить рисунок перед своим животом. Или, если вы немного склонны к безрассудству, нарисуйте его непосредственно на животе. Рисую Багуа, используйте синий цвет для Инь, красный для Ян и черный для рамки. Иногда изображенное на животе Багуа помогает при работе с партнером. Нарисуйте Багуа также на животе партнера и медитируйте, повернувшись лицом друг к другу. Тогда вы сможете время от времени бросать взгляд на Багуа, чтобы знать, с какими силами вы работаете. Подходите ко всему творчески. Делайте то, что для вас работает, так, чтобы образ Багуа прочно внедрился в ваш разум.

Багуа находится между нижней частью грудной клетки и лобковой костью. Скандируя названия симво-



лов триграмм, вы можете с помощью пальца извлекать их из собственной брюшной полости или, если вы работаете с партнером, — из Багуа своего партнера.

Существует три основных центра, в которых генерируется частота и которые образуют основной энергетический центр тела:

1. Даньтянь, центр сосредоточения *Ци* может быть измерен как тепло инфракрасной части спектра.
2. Горловой центр.
3. Третий глаз.

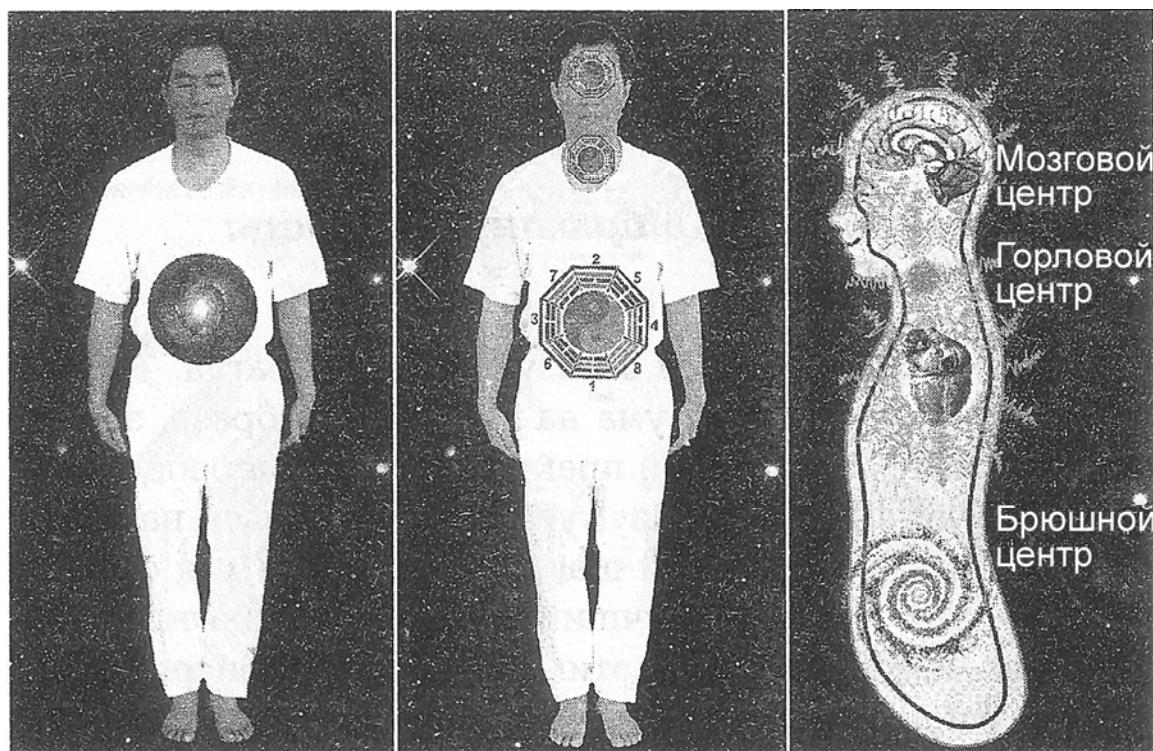


Рис. 5.6. Багуа в брюшной полости

## Практика

### 1. Четыре символа

#### Кань: первый звук

- а. *Кань* (Инь–Ян–Инь). Сила символа собирания Воды и сила Инь связана с почками, ушами и половыми

органами. Пробудите энергию символа, повторяя его звук «Кань» несколько раз или до тех пор, пока не почувствуете связь с энергией *Кань*, которая распространяется к половым органам и почкам. Звук «Кань» должен исходить из брюшной полости и горла.



Рис. 5.7. *Кань* (Инь–Ян–Инь)

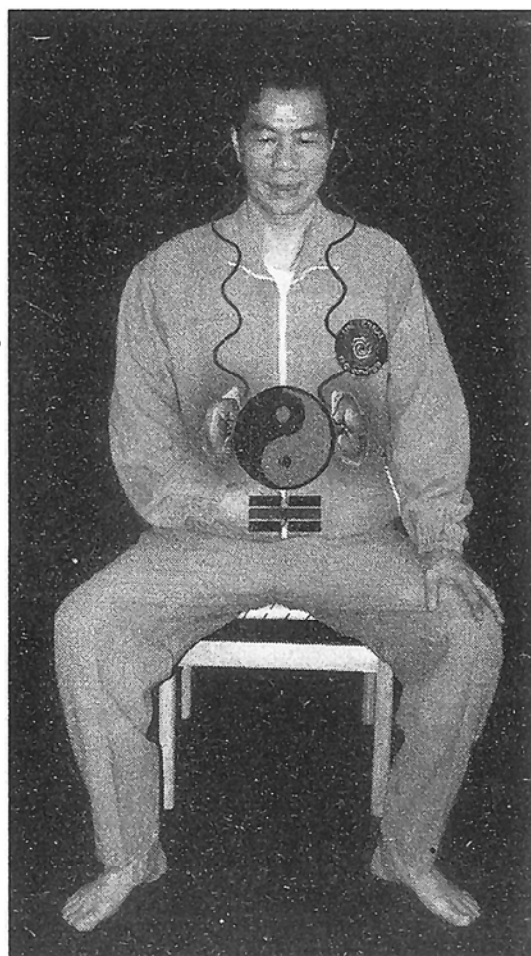
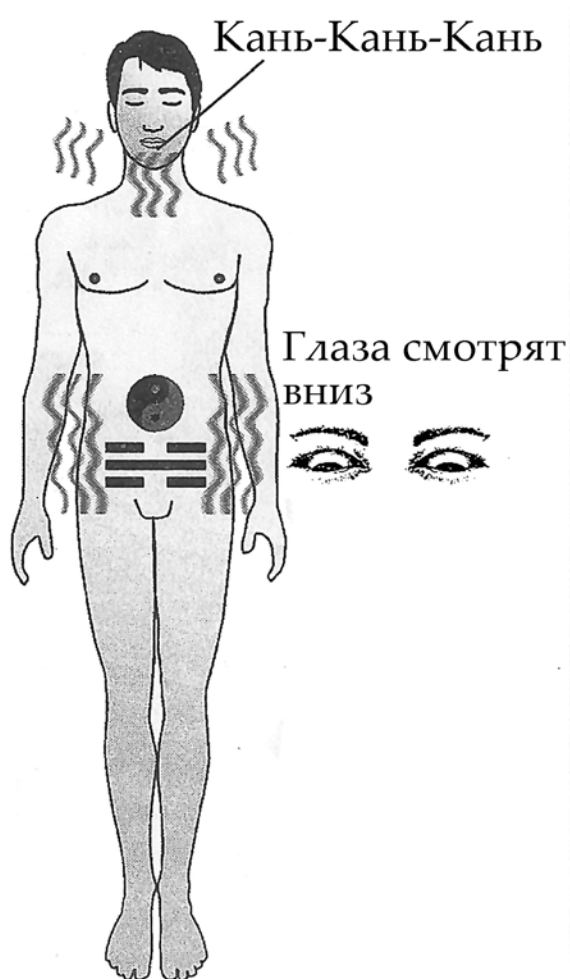


Рис. 5.8. Скандирование *Кань*  
(уши и почки соединяются с *Кань*)

- б. Сначала произнесите нараспев название триграммы Кань, звук должен быть долгим и глубоким. При этом мысленно представляйте символы, касаясь рукой нижней части живота. Глаза должны быть обращены вниз, на нижнюю часть живота.
- с. После этого произносите нараспев одну за другой Инь и Ян-линии символа (Инь–Ян–Инь). Начинайте с внутренней стороны, рядом с символом Тайцзи.
- д. **Инь-сжатие:** Сначала расширьте разум, руки и ладони, чтобы коснуться Вселенной, космоса. Скандируйте «Инь–Инь–Инь» до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно, совершая при этом движения ладонями, извлекая космическую *Ци* Вселенной и направляя ее в пупок. Почувствуйте, как пупок всасывает эту энергию. Почувствуйте свои руки и Даньтянь; горло обладает способностью всасывать *Ци* и направлять ее вниз по линии Инь, к пупку. Отдохните (см. рис. 5.9).



*Рис. 5.9. Линия Инь — Инь-сжатие*

- е. Перейдите к линии Ян: осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони, находящиеся рядом с пупком, медленно произнесите нараспев долгий звук Ян и разверните ладони наружу. Постепенно перемещайте ладони в стороны, чувствуя, как они становятся большими и длинными и достигают космоса.

Отдохните, ощущая, как ваши ладони соприкасаются с космической Ци (см. рис. 5.10).



Рис. 5.10. Линия Ян — Ян-расширение

г. Опять перейдите к линии Инь: Инь-сжатие; расширьте разум, руки и ладони, чтобы коснуться неба и космоса. Скандируйте «Инь–Инь–Инь» до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно, совершая при этом движения ладонями, извлекая космическую Ци Вселенной и направляя ее в пупок; почувствуйте, как пупок всасывает энергию. Почувствуйте руки и Даньтянь; энергию в горле; почувствуйте, как Ци движется вниз по линии Инь, к пупку. Немного отдохните. Когда вы скандируете триграмму, почувствуйте вибрации внутри (см. рис. 5.11).

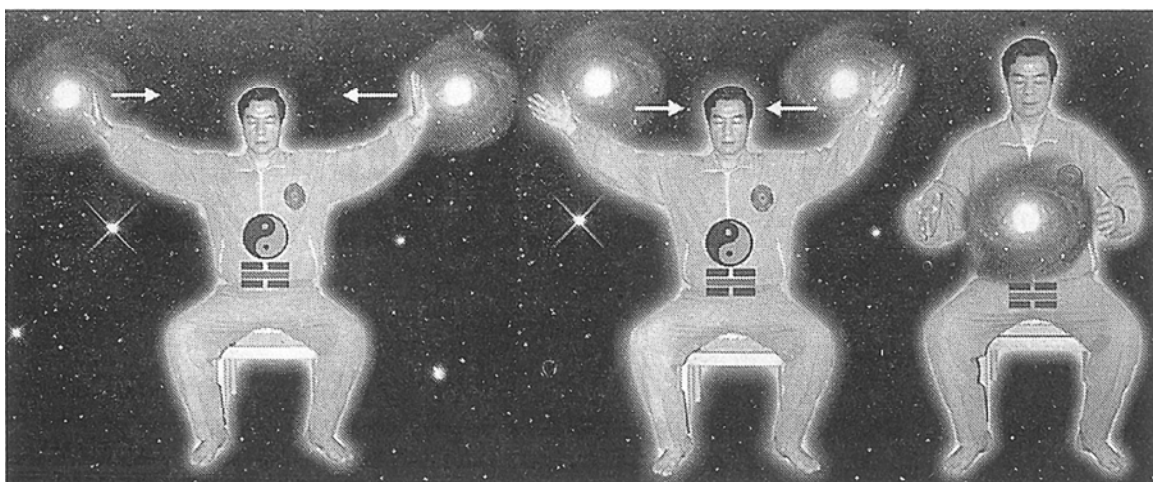


Рис. 5.11. Триграмма Инь–Ян–Инь

Отдохните. Мысленно повторяйте слово «Кань» нижней частью брюшной полости, глаза при этом смотрят вниз, на нижнюю часть живота. Затем закройте глаза и мысленно представьте символ Кань (Инь–Ян–Инь), улыбнитесь и осознайте почки, уши, силу Инь и собирающую силу. Постарайтесь увидеть все это мысленным взором и почувствовать символ, запечатленный на вашем животе и вибрирующий у вас внутри.

Отдохните и спроецируйте символ во Вселенную; почувствуйте, как символ во Вселенной усиливает *Кань* в брюшной полости.

**Примечание:** Скандирование вместе с группой значительно усиливает эффект.



Рис. 5.12. Кань в брюшной полости

## Ли: второй звук

- а. Вторым звуком является Ли (Ян–Инь–Ян), символ силы огня, связанный с сердцем и благоприятствующий силе. Глаза смотрят на верхнюю часть живота, на Ли гуа. Звук исходит из области между грудной клеткой и горлом. Повторяйте звук до тех пор, пока не почувствуете вибрации огня, поднимающиеся в груди.



Рис. 5.13. Ли (Ян-Инь-Ян)

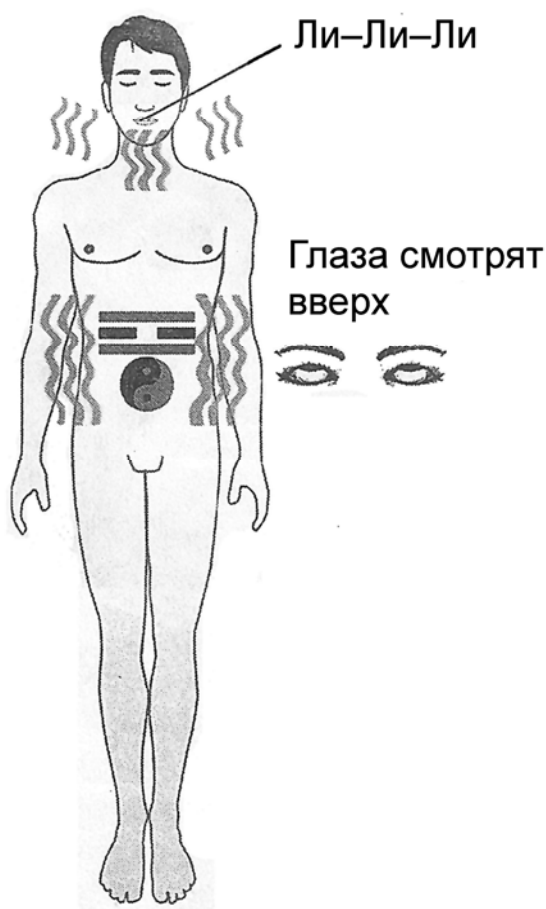


Рис. 5.14. Скандирование Ли  
(язык и сердце соединяются с Ли)

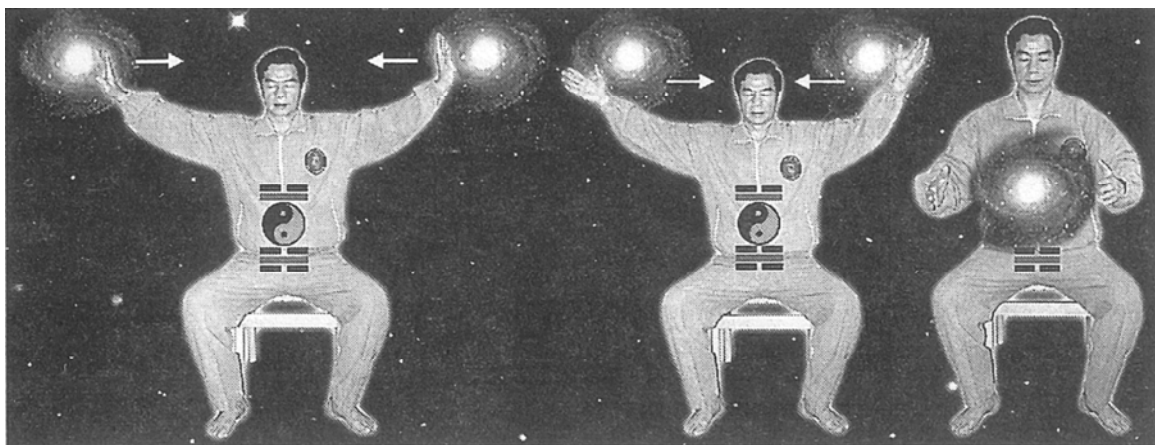


- б. Произнесите нараспев название триграммы Ли, звук должен быть долгим и глубоким. Представляя одновременно символы, коснитесь нижней и верхней части живота (См. рис. 5.14).
- с. Затем проскандируйте одну за другой линии символа Ян и Инь (Ян–Инь–Ян). Начинайте с внутренней стороны, рядом с символом Тайцзи.
- д. **Ян-расширение:** Осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони, которые находятся рядом с пупком, и медленно скандируйте долгий звук «Ян». Разверните ладони наружу и постепенно перемещайте их в обе стороны. Почувствуйте, как ладони становятся большими и длинными, как они соприкасаются с космосом. Отдохните и почувствуйте, как ваши ладони касаются космической Ци (см. рис. 5.15).



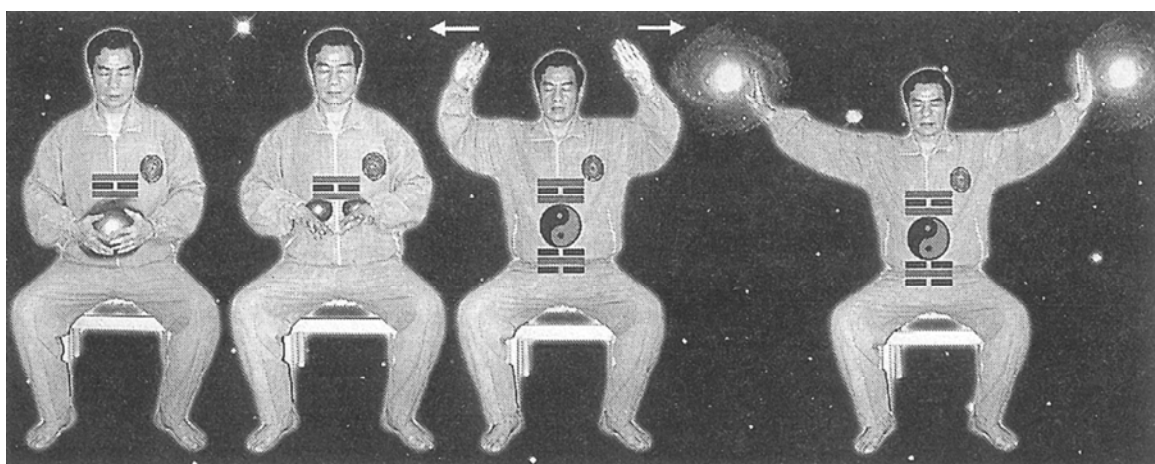
Рис. 5.15. Линия Ян — Ян-расширение

- е. **Инь-сжатие:** Ваш разум, руки, ладони рук касаются неба, космоса. Скандируйте «Инь–Инь–Инь» до тех пор, пока вам это будет приятно, продолжая перемещать ладони вверх. Втяните космическую Ци из Вселенной в свой пупок и почувствуйте, как пупок всасывает энергию. Почувствуйте свои руки и Даньтянь. Горло обладает силой; втяните Ци в линию Ян и направьте ее к пупку. Немного отдохните (см. рис. 5.16).



*Рис. 5.16. Линия Инь — Инь-расширение*

- f. Опять переходите к линии Ян: осознайте свой Дань-тянь, горло, макушку и ладони, находящиеся рядом с пупком, и медленно скандируйте долгий звук «Ян». Разверните ладони и постепенно перемещайте руки в стороны. Почувствуйте, как ваши ладони становятся большими и длинными, как они достигают космоса. Отдохните и почувствуйте, как ваши ладони соприкасаются с космической Ци (см. рис. 5.17).



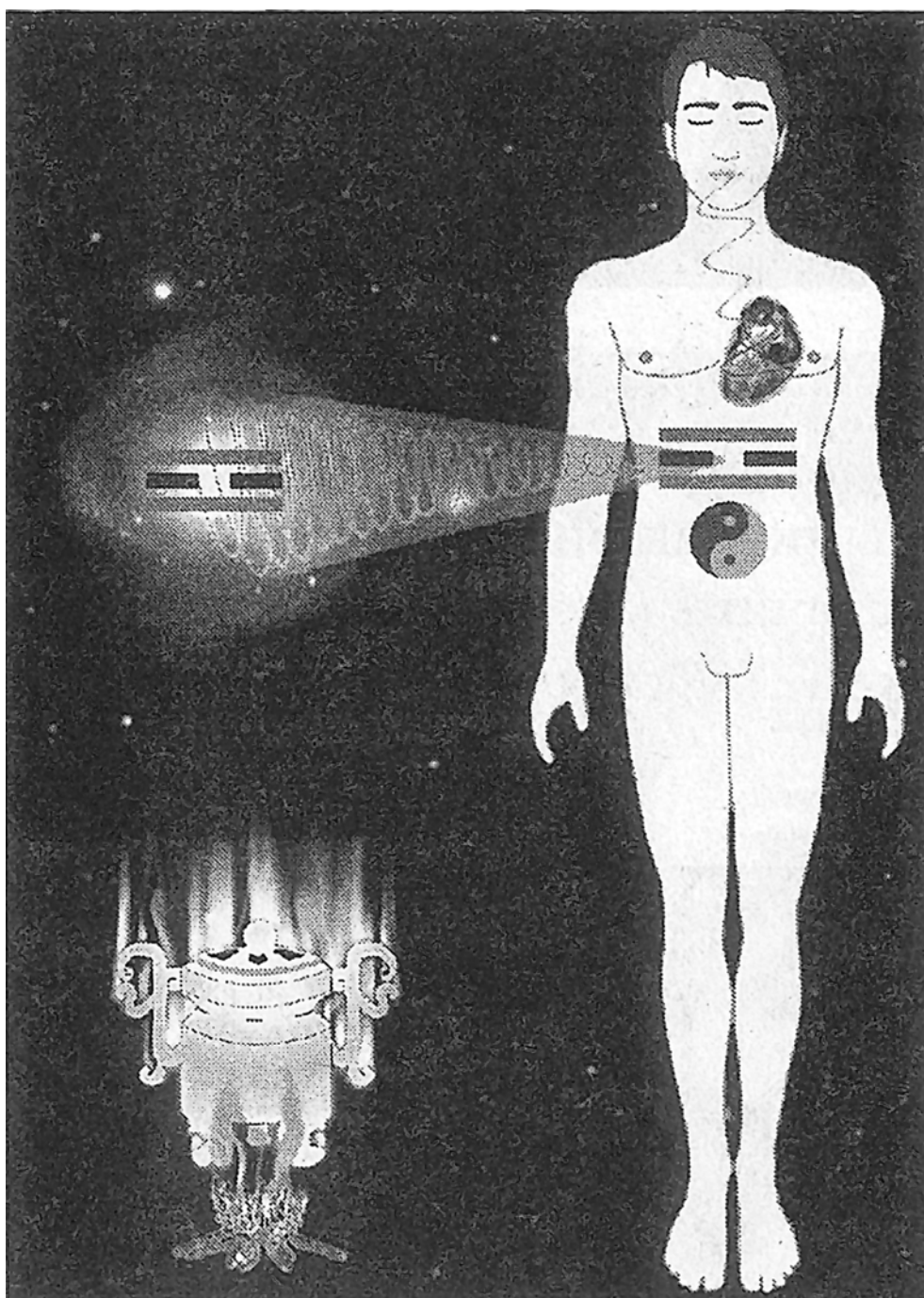
*Рис. 5.17. Линия Ян — Ян-сжатие*

- g. Мысленно повторяя слово «Ли», переведите глаза на Ли гуа. Закройте глаза и мысленно представьте символ Ли, продолжая поднимать глаза кверху.



Улыбнитесь и осознайте сердце, язык и благоприятную силу огня. Увидьте их мысленным взором; почувствуйте, что они запечатлены в вашей брюшной полости и вибрируют у вас внутри.

Отдохните, спроецируйте символ во Вселенную и почувствуйте, как символ Вселенной усиливает *Кань* в нижней части брюшной полости.



*Рис. 5.18. Чжэнь: третий звук*

### Чжэнь: третий звук

- а. Третьим звуком является звук **Чжэнь** (Ян–Инь–Инь), символ силы грома и молнии, связанный с печенью и глазами, с элементом Дерево и с собиранием энергии. Этот звук пробуждает триграмму Чжэнь, которая находится справа (под печенью), и выходящий звук напоминает «дзэн». Повторяйте звук до тех пор, пока не почувствуете вибрации энергии под печенью, с правой стороны Багуа. Когда вы скандируете «Чжэнь», глаза скошены вправо.



Рис. 5.19. Чжэнь (Ян–Инь–Инь)

- б. Скандируйте название триграммы «Чжэнь», издавая горловой звук, мысленно представляя символ и касаясь правой рукой живота. Почувствуйте вибрации молнии и грома. Переведите взгляд на правую часть своего тела, закройте глаза и визуализируйте символ «Ян–Инь–Инь». Улыбнитесь и осознайте печень, глаза и силу порождения, силу грома и молнии.
- с. **Ян-расширение:** Осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони, находящиеся рядом с пупком, и медленно скандируйте долгий звук «Ян». Разверните ладони и постепенно перемещайте их в стороны, почувствуйте, как ладони становятся большими и длинными, как они касаются космоса. Скандируйте «Ян–Ян–Ян» до тех пор, пока вам это будет прият-

но. Немного отдохните. Почувствуйте вибрации внутри, которые вызывает скандирование триграммы (см. рис. 5.21).

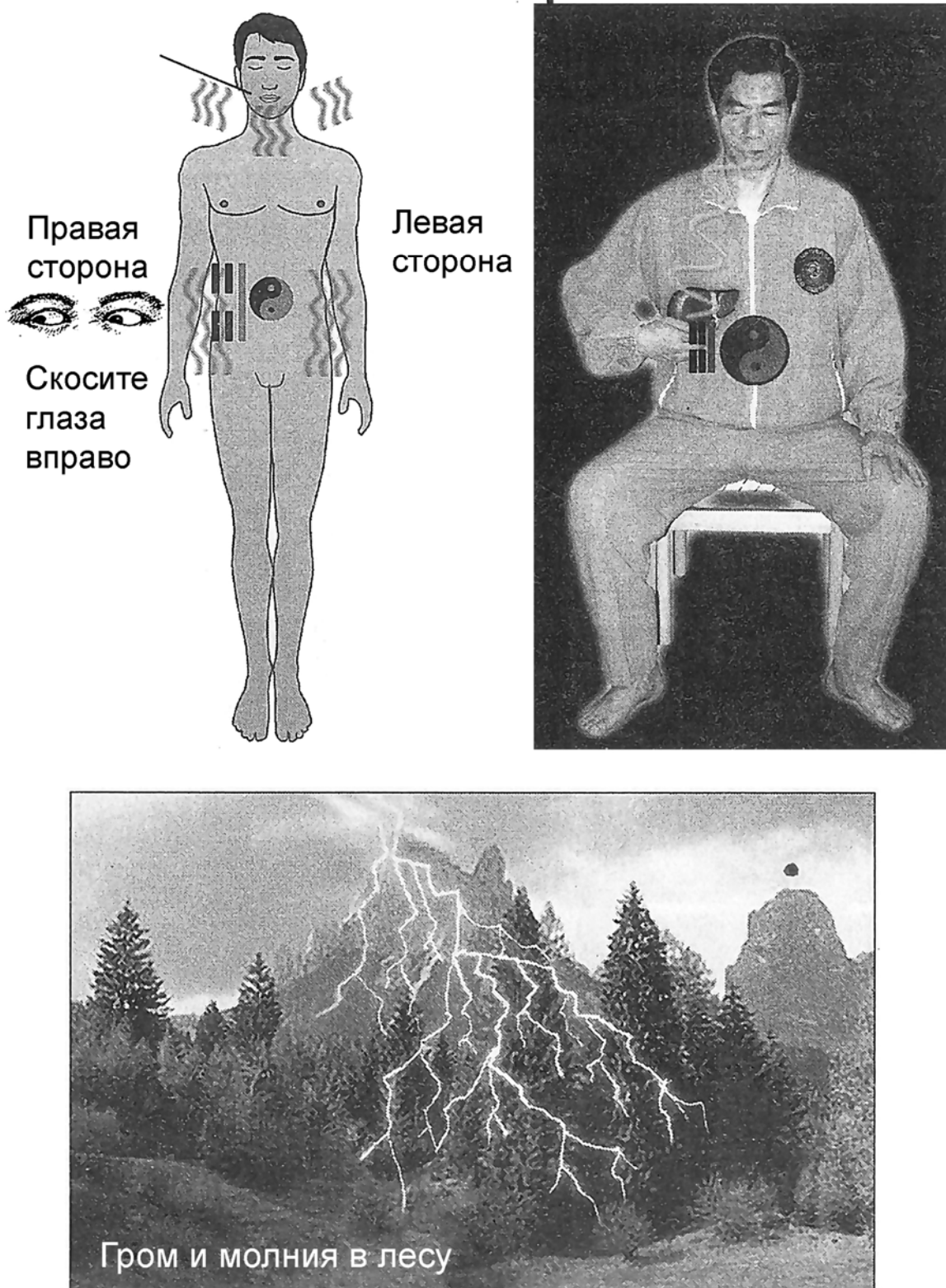
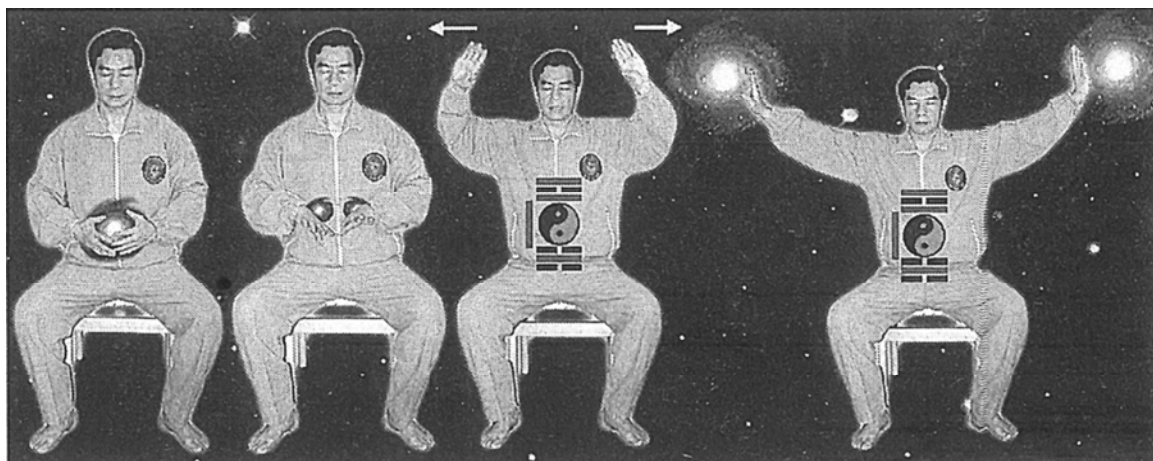
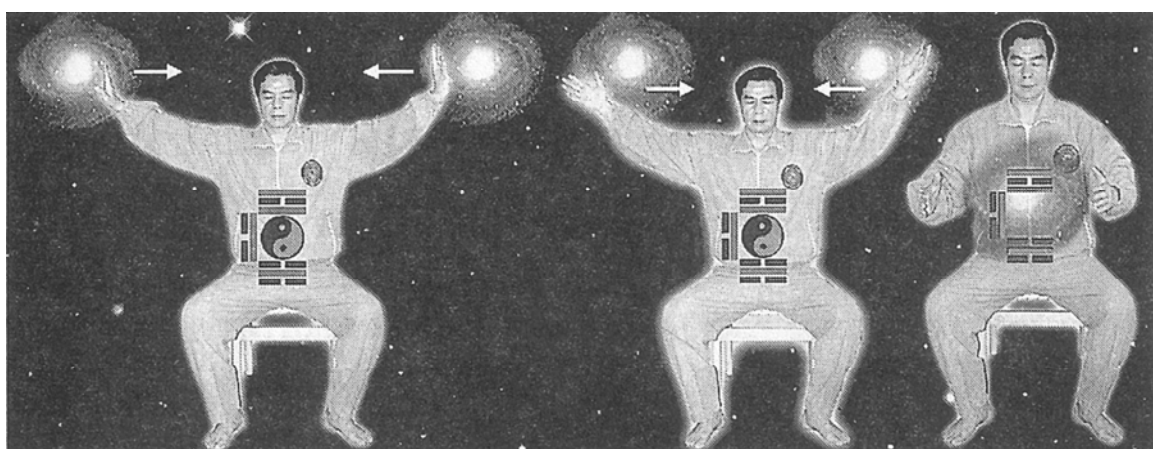


Рис. 5.20. Скандирование Чжэнь  
(глаза и печень связаны с Чжэнь)



*Рис. 5.21. Линия Ян — Ян-расширение*

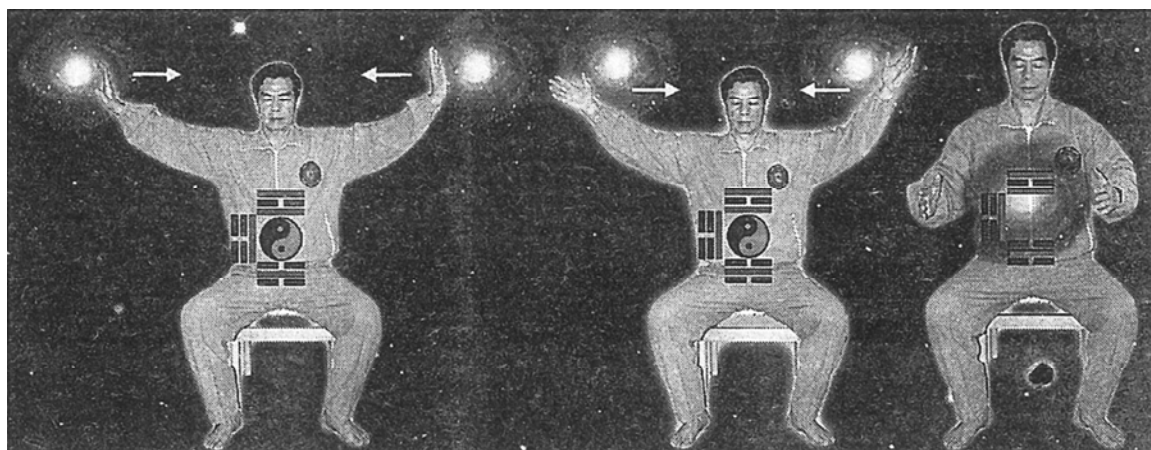
d. **Инь-сжатие:** Осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони, находящиеся рядом с пупком, и медленно скандируйте долгий звук «Инь», касаясь ладонями Вселенной. Скандируйте «Инь–Инь–Инь» до тех пор, пока вам это будет приятно, и продолжайте перемещать ладони назад. Втяните космическую Ци из Вселенной в пупок и почувствуйте, как пупок всасывает энергию. Немного отдохните. Почувствуйте, как скандирование триграммы вызывает вибрации у вас внутри. Отдохните и почувствуйте, как ваши ладони касаются космической Ци (см. рис. 5.22).



*Рис. 5.22. Линия Инь — Инь-сжатие*

e. Опять вернитесь к линии Инь; осознайте Даньтянь,

горло, макушку и ладони, движущиеся наружу, чтобы коснуться Вселенной. Скандируйте долгий звук «Инь». Повторяйте «Инь–Инь–Инь» до тех пор, пока вам это будет приятно, и продолжайте перемещать ладони назад и втягивать космическую *Ци* из Вселенной в свой пупок; почувствуйте, как пупок всасывает эту энергию. Почувствуйте свои руки и Дань-тянь; горло обладает силой, *Ци* опускается вниз, по линии Инь, к пупку. Отдохните немного. Почувствуйте вибрации у себя внутри, которые возникают, когда вы скандируете триграмму (см. рис. 5.23). Отдохните немного и почувствуйте вибрации у себя внутри.



*Рис. 5.23. Линия Инь — Инь-сжатие*

### **Дуй: четвертый звук**

- а. Четвертым звуком является звук **Дуй** (Ян–Ян–Инь), символ силы Озера и Дождя, связанный с легкими и носом, элементом Металл и силой сжатия. Этот звук пробуждает триграмму Дуй, расположенную слева (напротив Чжэнь), звук произносится как «твэй». «Чжэнь» и «Дуй» — горловые звуки. Повторяйте звук, пока не почувствуете вибрации энергии с левой стороны Багуа.



1. [redacted] [redacted] Инь
2. [redacted] Ян
3. [redacted] Ян

Рис. 5.24. Дуй (Ян–Ян–Инь)

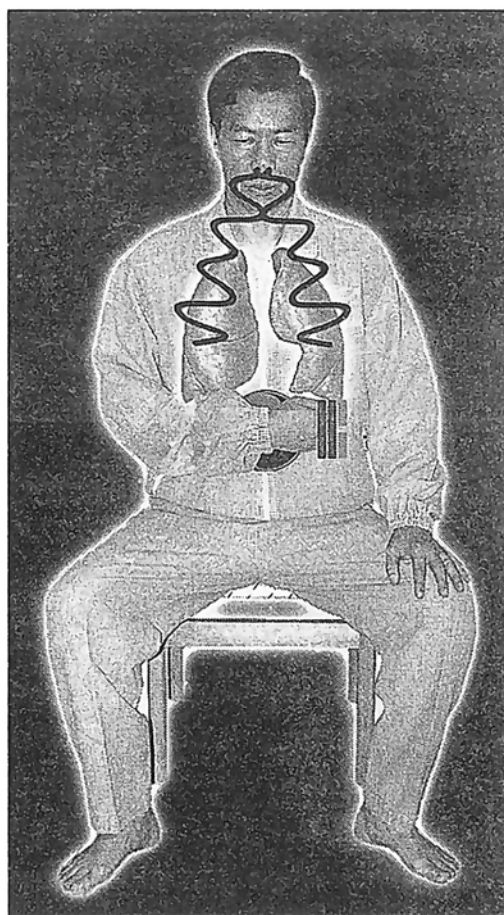
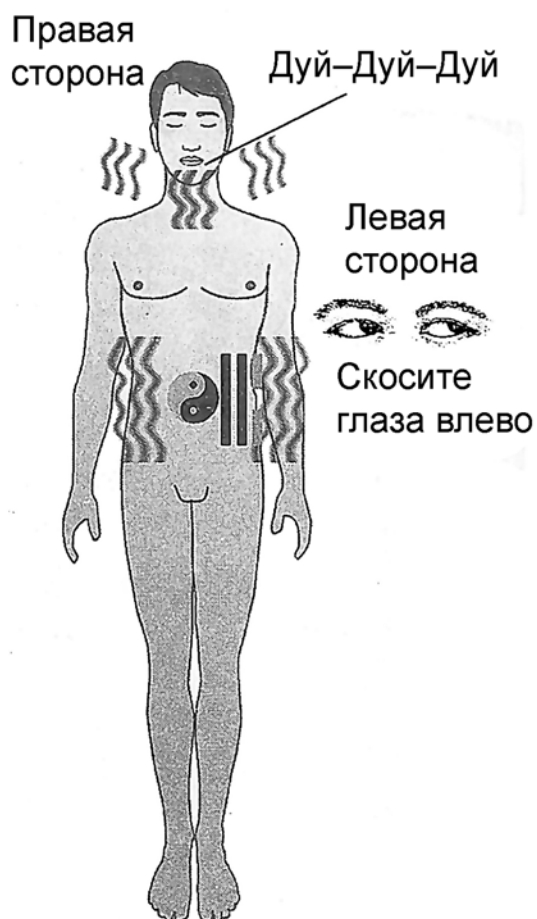
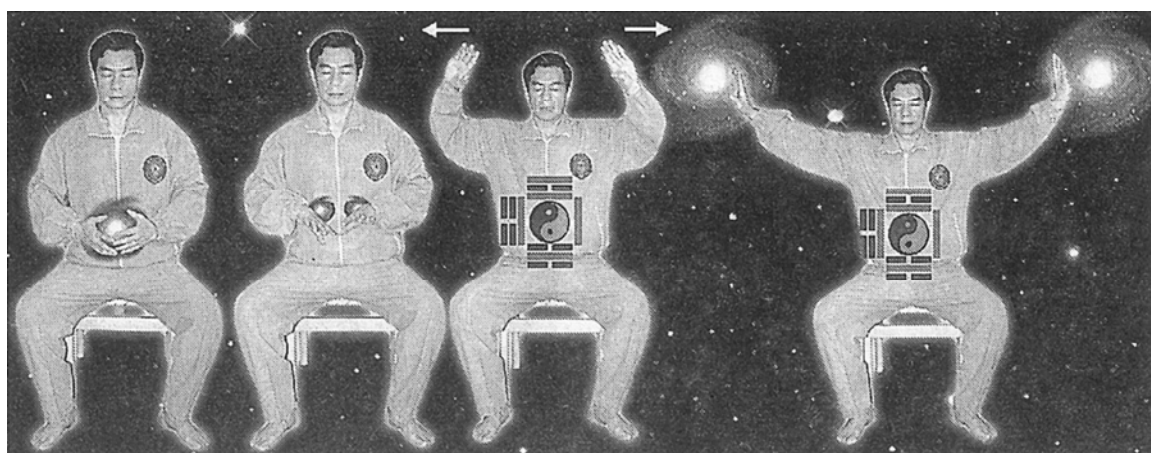


Рис. 5.25. Скандирование Дуй  
(нос и легкие связаны с Дуй)

- б. Скандируйте название триграммы «Дуй», мысленно представляя символ и касаясь левой части своего живота. Почувствуйте вибрации дождя и озера. Посмотрите влево, закройте глаза и визуализируйте символ Ян–Ян–Инь. Улыбнитесь и осознайте легкие, нос и силу сжатия Дождя и Озера.
- с. Пройдите по линии Ян, **Ян-расширение**: осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони рук, находящиеся у пупка, и медленно скандируйте долгий звук «Ян». Разверните ладони наружу и постепенно перемещайте их в стороны; почувствуйте, как ладони становятся большими и длинными и касаются космоса. Скандируйте «Ян–Ян–Ян» (см. рис. 5.26).



*Рис. 5.26. Линия Ян — Ян-расширение*

- д. Еще раз пройдите по линии Ян, **Ян-расширение**. Осознайте Даньтянь, горло, макушку и ладони рук, находящиеся у пупка, и медленно скандируйте долгий звук «Ян». Разверните ладони наружу и постепенно перемещайте их в стороны; почувствуйте, как ладони становятся большими и длинными и касаются космоса. Скандируйте «Ян–Ян–Ян».
- е. **Инь-сжатие**: Скандируйте «Инь–Инь–Инь», пока вам это будет приятно, продолжая перемещать ладони и втягивая космическую Ци из Вселенной в пупок;

почувствуйте всасывающее действие пупка. Почувствуйте свои руки и Даньтянь; горло обладает силой, и Ци спускается по линии Инь к пупку. Немного отдохните. Почувствуйте вибрации у себя внутри, которые возникают, когда вы скандируете триграмму. Закончите упражнение. Немного отдохните и почувствуйте вибрации у себя внутри (см. рис. 5.27).

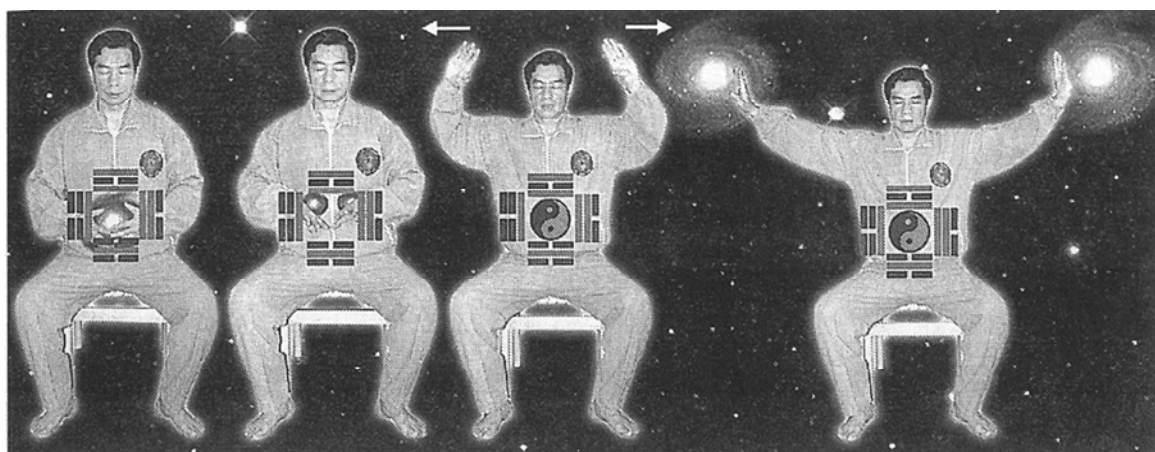


Рис. 5.27. Линия Инь — Инь-сжатие

## **2. Продолжайте практику со следующими символами**

Следующими четырьмя триграммами Багуа являются: Кунь (Инь–Инь–Инь), сила Земли, Гэнь (Инь–Инь–Ян), сила горы; Сюнь (Инь–Ян–Ян), сила Ветра, и Цянь, сила Неба.

Проделайте те же процедуры, что и для первых четырех символов, чтобы пробудить энергию и присоединить ее к Багуа.

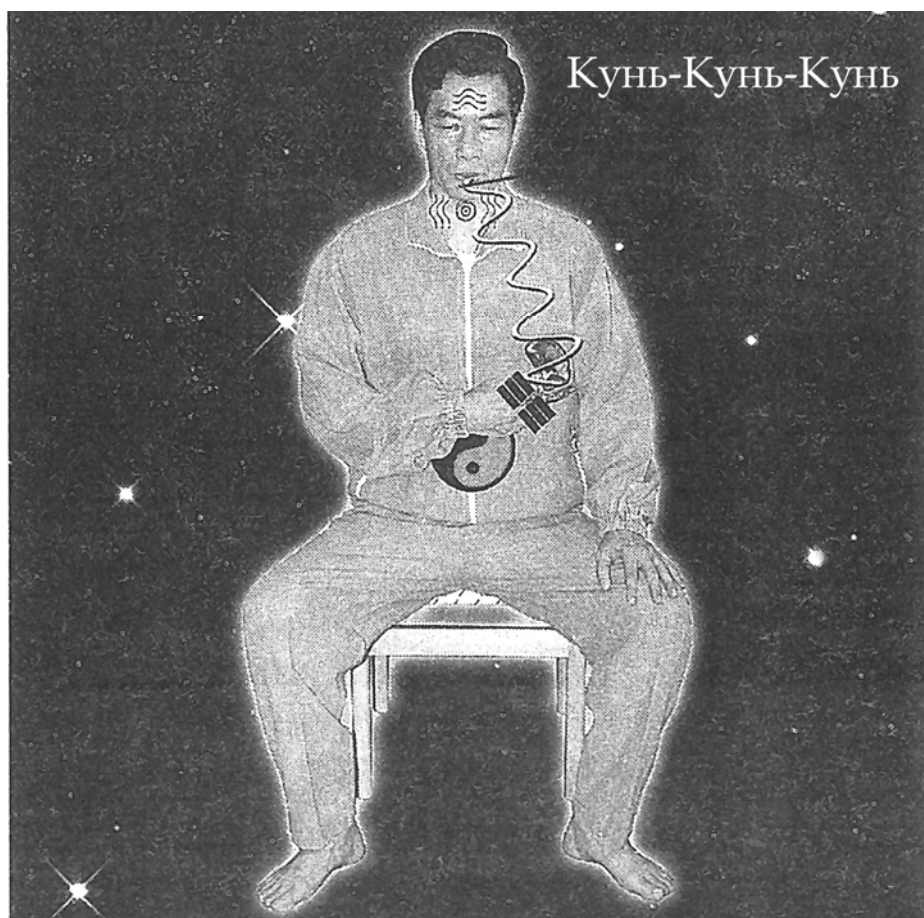
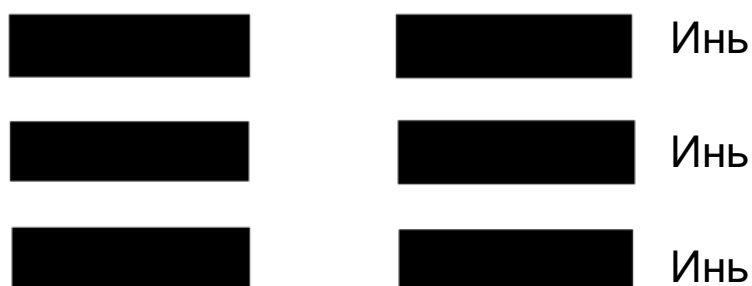
- а. Быстро проделайте упражнения для всех восьми символов: Кань, Ли, Чжэнь, Дуй, Кунь, Гэнь, Сюнь, Цянь. Повторите 6 раз.
- б. Осознайте Багуа и увидите его глубоко внедренным в брюшную полость.



- с. Осознайте символ Тайцзи и начинайте скандировать «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи», все быстрее и быстрее. Почувствуйте, как символ Тайцзи движется все быстрее и быстрее.

### ***3. Работа со следующими четырьмя символами***

#### **Символ Кунь — Земля**



*Рис. 5.28. Скандирование Кунь  
(Земля, рот и селезенка соединяются с Кунь)*

Стабилизирует силу желудка и рта, селезенки и поджелудочной железы.

Сфокусируйтесь на *Кунь*, Инь–Инь–Инь. Скандируйте «Кунь», а затем начинайте скандировать «Инь–Инь–Инь», все время повторяя. С помощью пальцев, а также разума/глаз изобразите у себя на лбу этот знак. Можно помогать рукой втягиванию энергии в Багуа. Со временем необходимость в использовании пальцев отпадет. Мысленно представьте перед собой символ *Кунь* и расширяйте его как можно больше, до соединения с концентрирующей, стабилизирующей силой. Пусть энергия символа поступает к вам до тех пор, пока она продолжает проникать в ваш лоб. Опустите ее вниз, в юго-западную часть брюшного Багуа (в верхнюю левую часть брюшной полости).

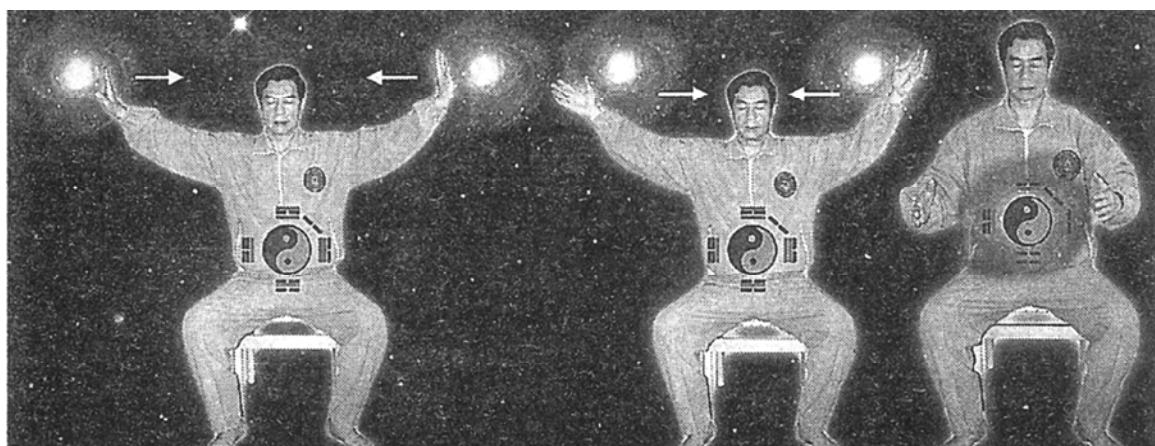


Рис. 5.29. Линия Инь — Инь-сжатие

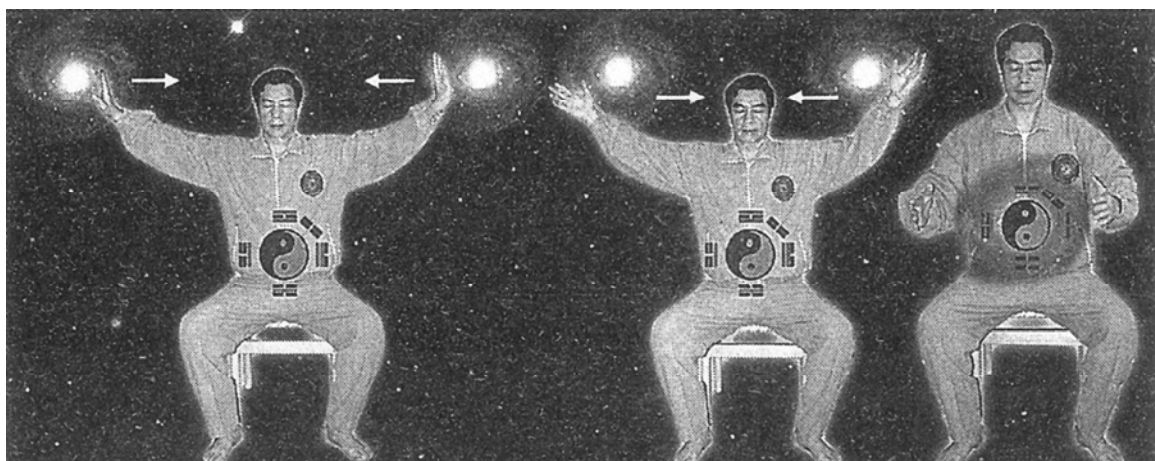
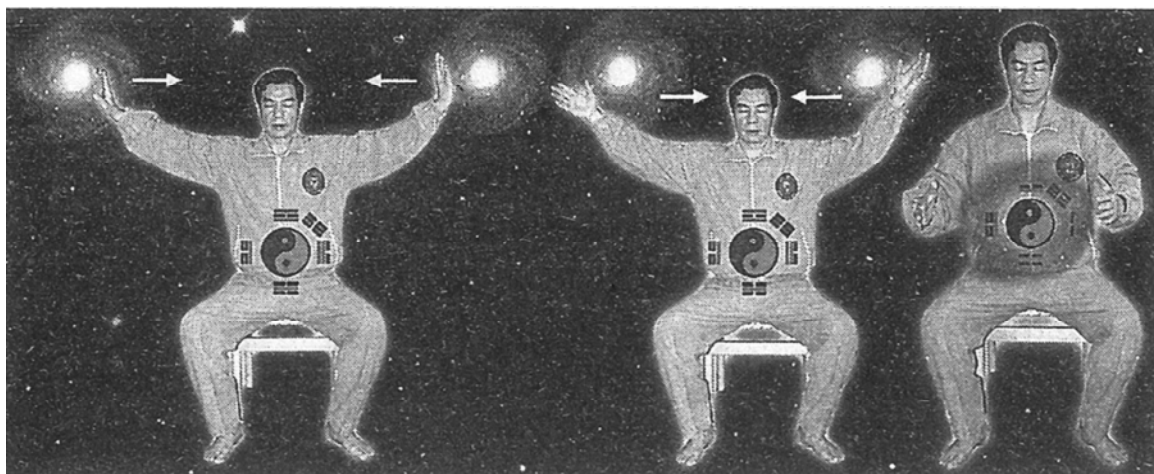


Рис. 5.30. Линия Инь — Инь-сжатие



*Рис. 5.31. Линия Инь — Инь-сжатие*



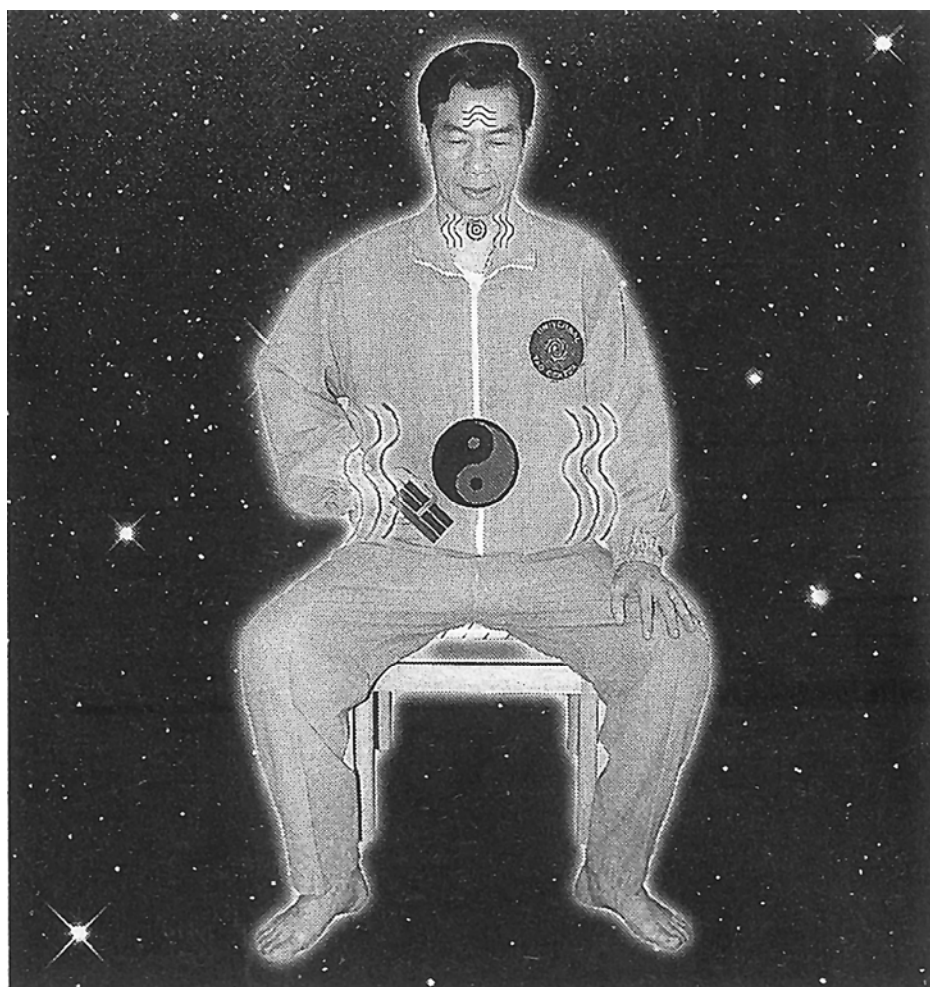


## Символ *Гэнь* — Гора



Сторона Инь силы воды связана с мочевым пузырем и половыми органами.

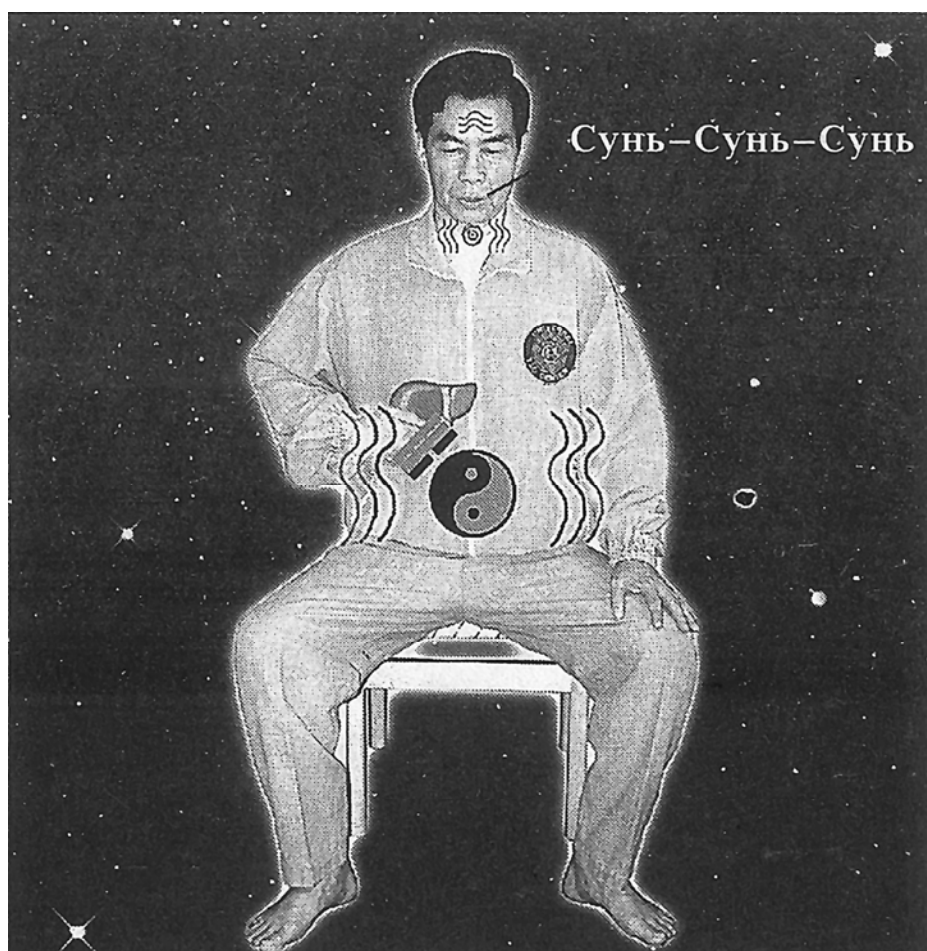
Сфокусируйтесь на *Гэнь*, Инь–Инь–Ян. Скандируйте сначала «Гэнь», а затем все время повторяйте «Инь–Инь–Ян». Это носовой/горловой звук. С помощью пальцев, а также глаз/разума изобразите символ у себя



*Рис. 5.32. Гэнь*  
(Гора соединяется с тыльной частью черепа)

на лбу. Отдохните и почувствуйте, как символ внедряется в ваш лоб. Расширьте его как можно дальше, чтобы соединить со стабильной и мощной энергией Горы. Почувствуйте, как символ вместе с энергией возвращается к вам назад. Переместите его на его место в Багуа, в нижнюю правую часть вашей брюшной полости.

### Символ *Сунь* — Ветер



*Рис. 5.33. Скандирование Сунь  
(Ветер связывает с основанием черепа)*

Связан также с желчным пузырем и силой Дерева.

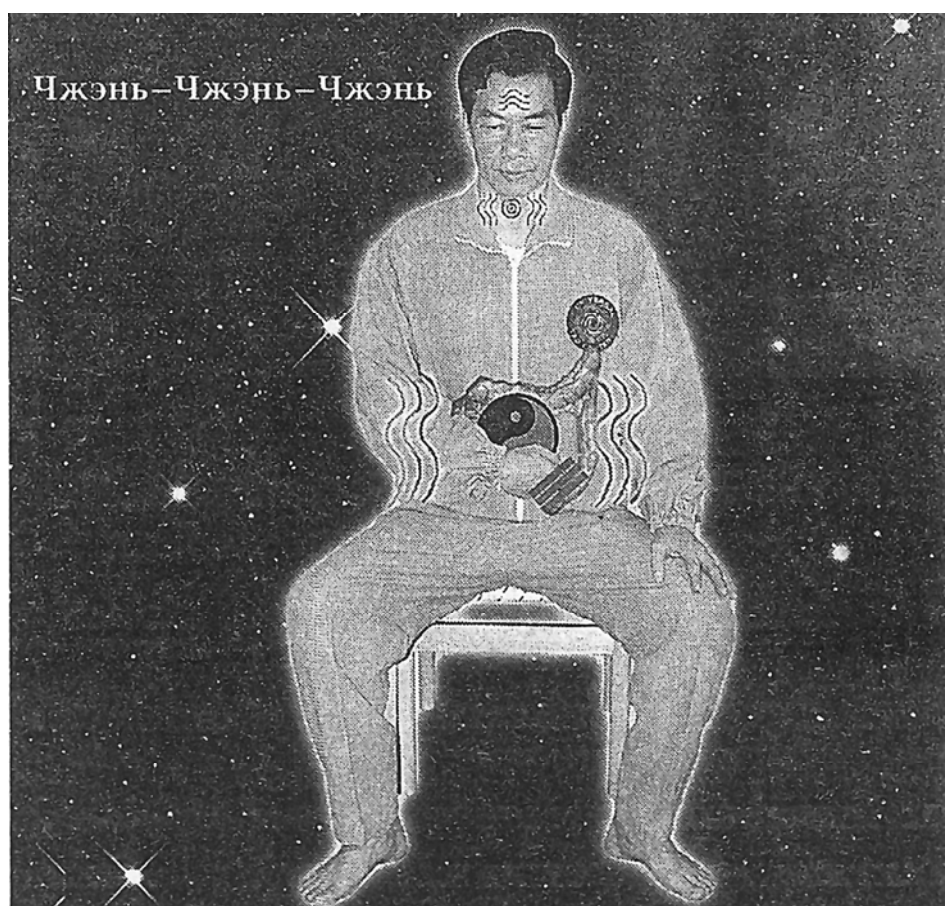
Сфокусируйтесь на *Сюнь*, Инь–Ян–Ян. Скандируйте «Сюнь», после этого все время повторяйте «Инь–Ян–Ян». Сначала пальцами нарисуйте символ у себя на животе, а затем изобразите его с помощью глаз и разума. Продлевайте его как можно дальше, чтобы он соединился с силой ветра, пока он не вернется к вам и не внедрится в вашу брюшную полость. После того как символ окажется в вашей брюшной полости, переместите его в верхний правый угол вашего брюшного Багуа.

### Символ *Чжэнь* — Небо



Связан также со стороной Ян силы Металла и толстым кишечником.

Сфокусируйтесь на *Чжэнь*, Ян–Ян–Ян. Скандируйте «Чжэнь», затем все время повторяйте «Ян–Ян–Ян». С помощью пальцев, а также глаз/разума изобразите линии триграммы у себя на животе. Отдохните и почувствуйте, как символ отпечатывается на животе. Расширьте его как можно больше, чтобы он соединился с силой Неба. Повторите несколько раз, пока вы не почувствуете, что символ возвращается обратно и внедряется в вашу брюшную полость. Перенесите эту усиленную триграмму в левую нижнюю часть своего брюшного Багуа.



*Рис. 5.34. Скандирование Чжэнь  
(Небо соединяется с лобной костью)*

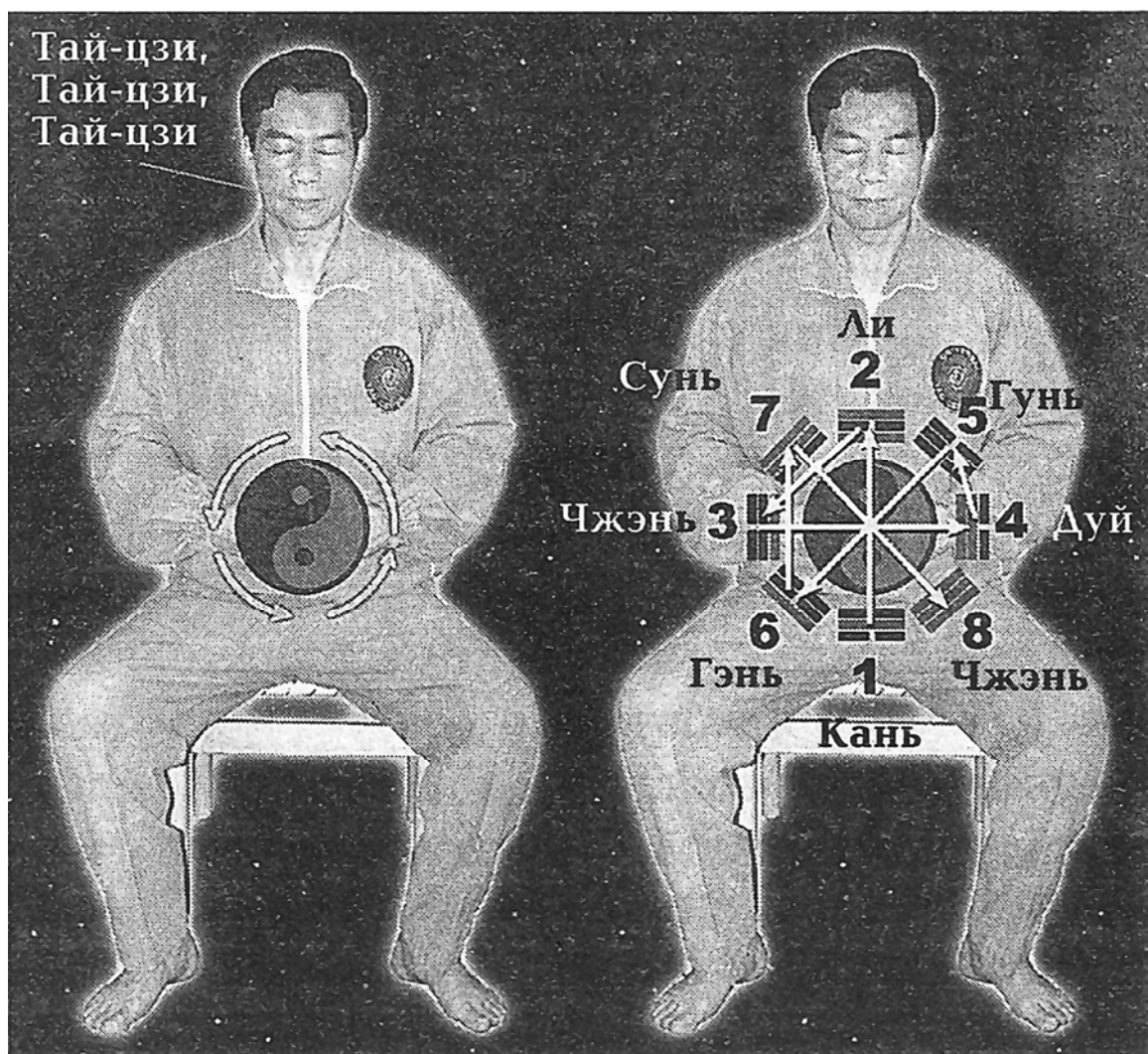
Окончив запечатление этих первых четырех символов, изобразите символ Тайцзи, проводя пальцами вокруг пупка и повторяя: «Тайцзи–Тайцзи–Тайцзи». Это брюшной звук. Продолжайте скандировать этот звук, направляя его дальше внутрь, «Тайцзи–Тайцзи–Тайцзи», одновременно описывая спираль пальцами и глазами. Закончив скандирование, отдохните. Почувствуйте, как *Кань* и *Ли*, *Чжэнь* и *Дуй* объединяются и энергия этих сил сливается у вас внутри.

Теперь объединим четыре триграммы.

■ Сначала посмотрите на свое Багуа и произнесите название символа и соответствующие ему Инь–Ян-составляющие.

■ Скандируйте «Кань–Ли–Чжэнь–Дуй», одновременно водя глазами вниз–вверх–вправо–влево. Повторите несколько раз.

■ Отдохните. Ведя пальцы вокруг пупка и продолжая круговые движения глаз, скандируйте «Тай-цзи, Тай-цзи, Инь–Ян, Инь–Ян», пока не почувствуете, что символ Тайцзи вращается посередине Багуа, соединяя триграммы вместе. Почувствуйте большое пространство, почувствуйте, как у вас внутри загорается огонь.



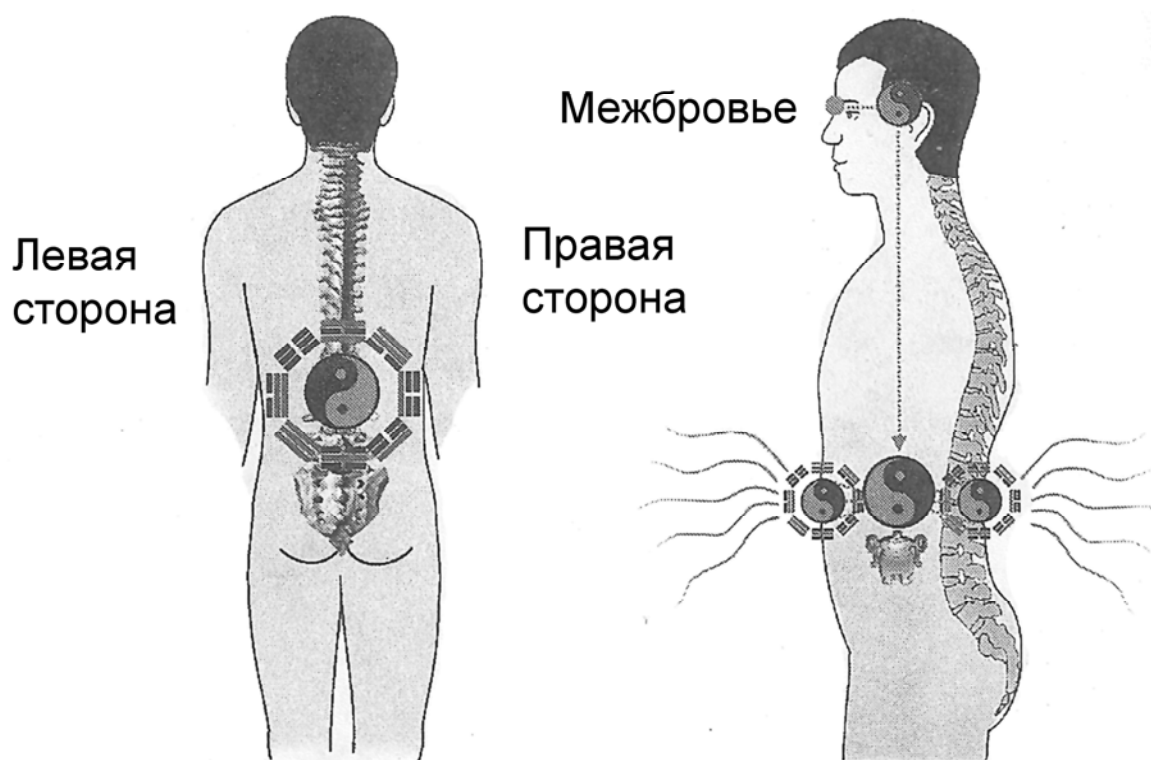
*Рис. 5.35. Завершение запечатления четырех символов и четырех триграмм*

### **Слияние энергии двух Багуа и создание Котла**

- а. Скопируйте переднее Багуа и, наложив его на заднее Багуа, начинайте вращать символ Тайцзи по кругу. Осознайте, что переднее Багуа вращается в



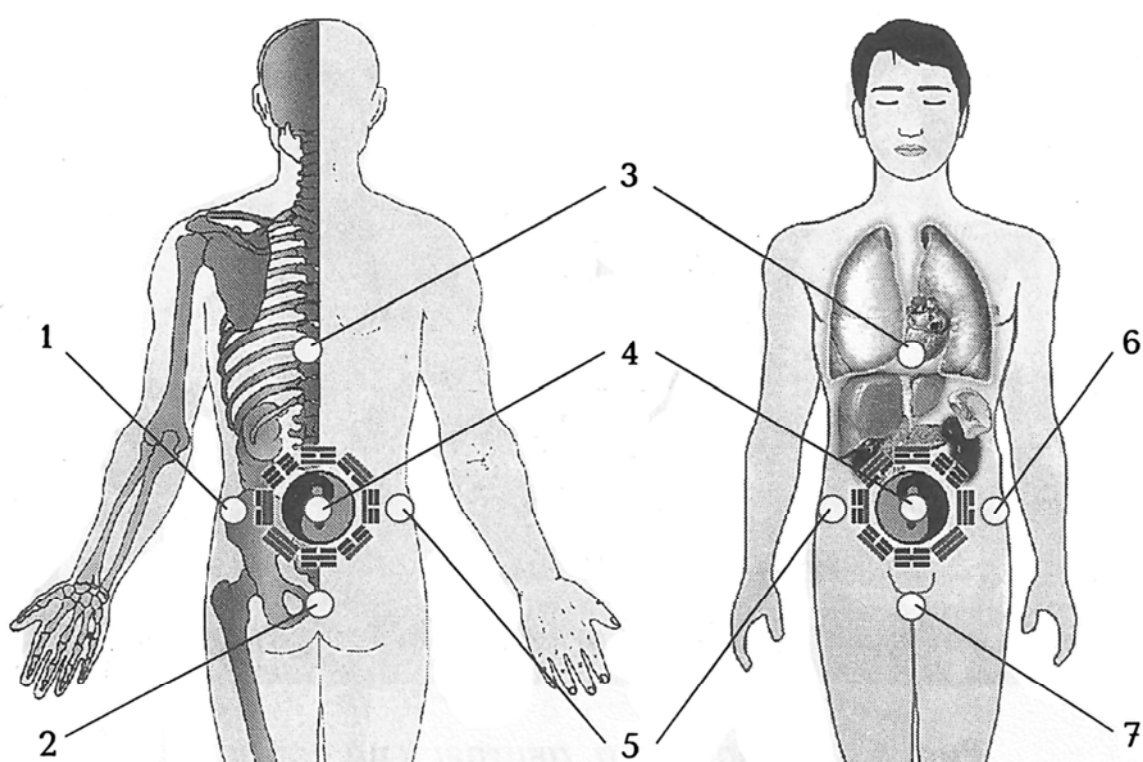
одном направлении, а заднее Багуа — в противоположном. Можно переднее Багуа вращать против часовой стрелки, а заднее — по часовой стрелке. Смешайте энергии переднего и заднего Багуа в центре Даньтяня и создайте здесь место для Котла. В этот момент прекратите вращение энергии. Почувствуйте, что оба Багуа продолжают вращаться, извлекая Космическую Силу из всех направлений. Отдохните, после этого опять начинайте вращать энергию.



*Рис. 5.36. Заднее Багуа*

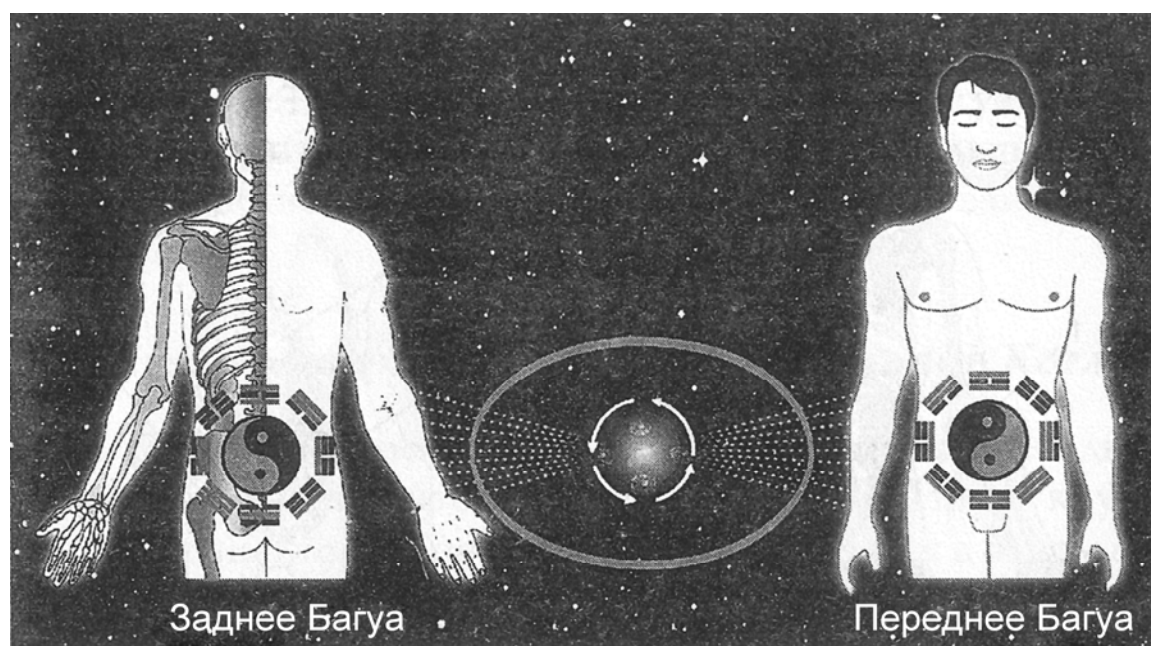
- в. Когда оба Багуа вращаются, сфокусируйтесь на центре и переведите взгляд вниз, осознавая переднее и заднее Багуа. Скандируя «Инь–Ян», описывайте мысленным взором спираль вокруг центра. Почувствуйте, как большие пространства переднего и заднего Багуа перемещаются к центру, сливаясь вместе и создавая большое пространство у вас

внутри для Котла. Почувствуйте, как Котел внутри вас вращается подобно большому огненному шару, создавая всасывающее действие в середине переднего и заднего Багуа. Продолжайте мысленно скандировать «Тайцзи» и почувствуйте, как при этом энергии обоих Багуа всасываются в центр, в Котел. Почувствуйте огонь, горящий в Котле подобно свече. Осознайте свой центр и собравшуюся в нем энергию.



- 1 — Собирательная точка легких
- 2 — Собирательная точка почек
- 3 — Собирательная точка сердца
- 4 — Собирательная точка селезенки
- 5 — Собирательная точка печени
- 6 — Собирательная точка легких
- 7 — Собирательная точка почек

*Рис. 5.37. Передние и задние собирательные точки*



*Рис. 5.38. Оба Багуа, двигаясь по спирали, втягиваются в центр*

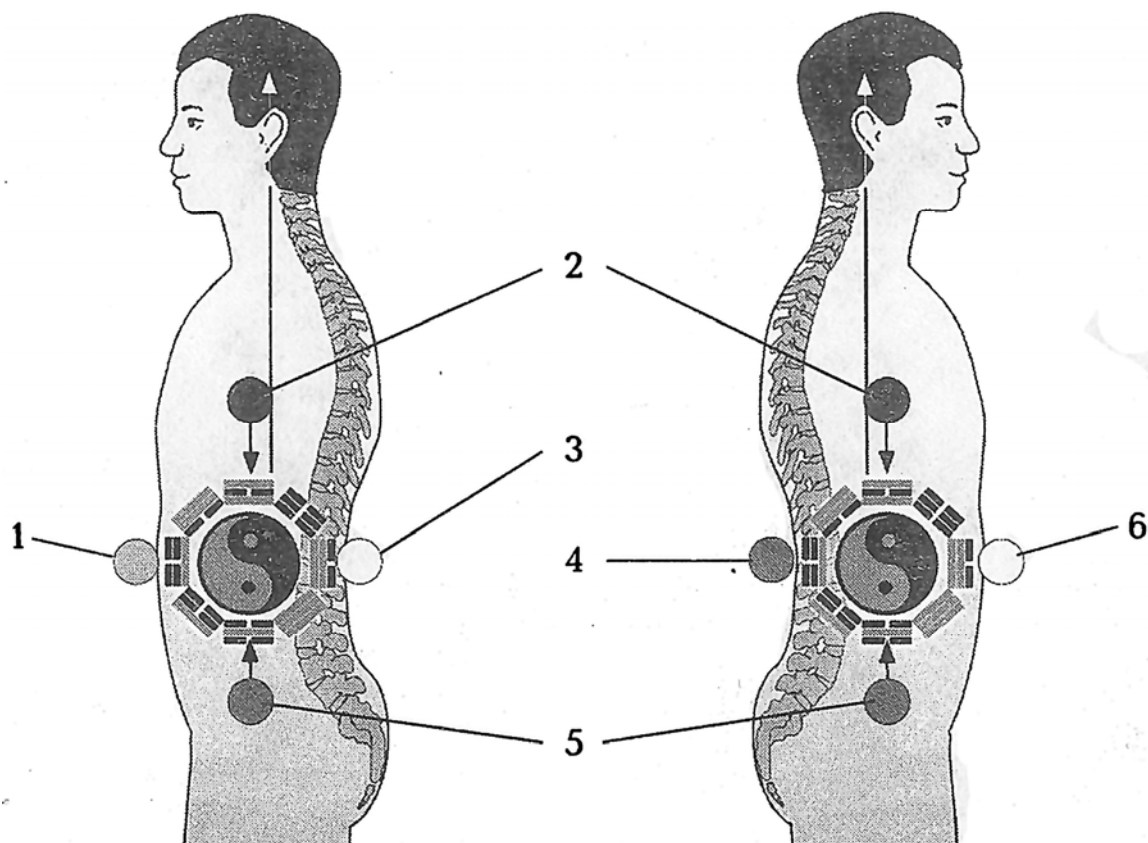
### **1. Создание правого Багуа**

Правое Багуа является копией заднего Багуа, смещенной вправо. Мысленно представляя символ Багуа, пальцем указывайте вправо, на уровне пупка. После этого создайте символ Тайцзи, перемещая его по спирали снизу вправо, вверх и влево. Скандируя «Тайцзи», следуйте пальцем за движением символа. Отдохните, почувствуйте, как Багуа, двигаясь по спирали, втягивает энергию.

### **2. Создание левого Багуа**

Это Багуа является копией переднего Багуа, перемещенной влево. Мысленно представляя символ Багуа, пальцем указывайте влево, на уровне пупка. Почувствовав, что вы действуете в одном ритме со своим разумом, используйте для перемещения Багуа мысленный взгляд. Скандируя «Тай-цзи, Тай-цзи», описывайте

левой рукой спирали в средней части левого Багуа. Продолжайте управлять движением по спирали с помощью разума/глаз, пока не почувствуете движение энергии.



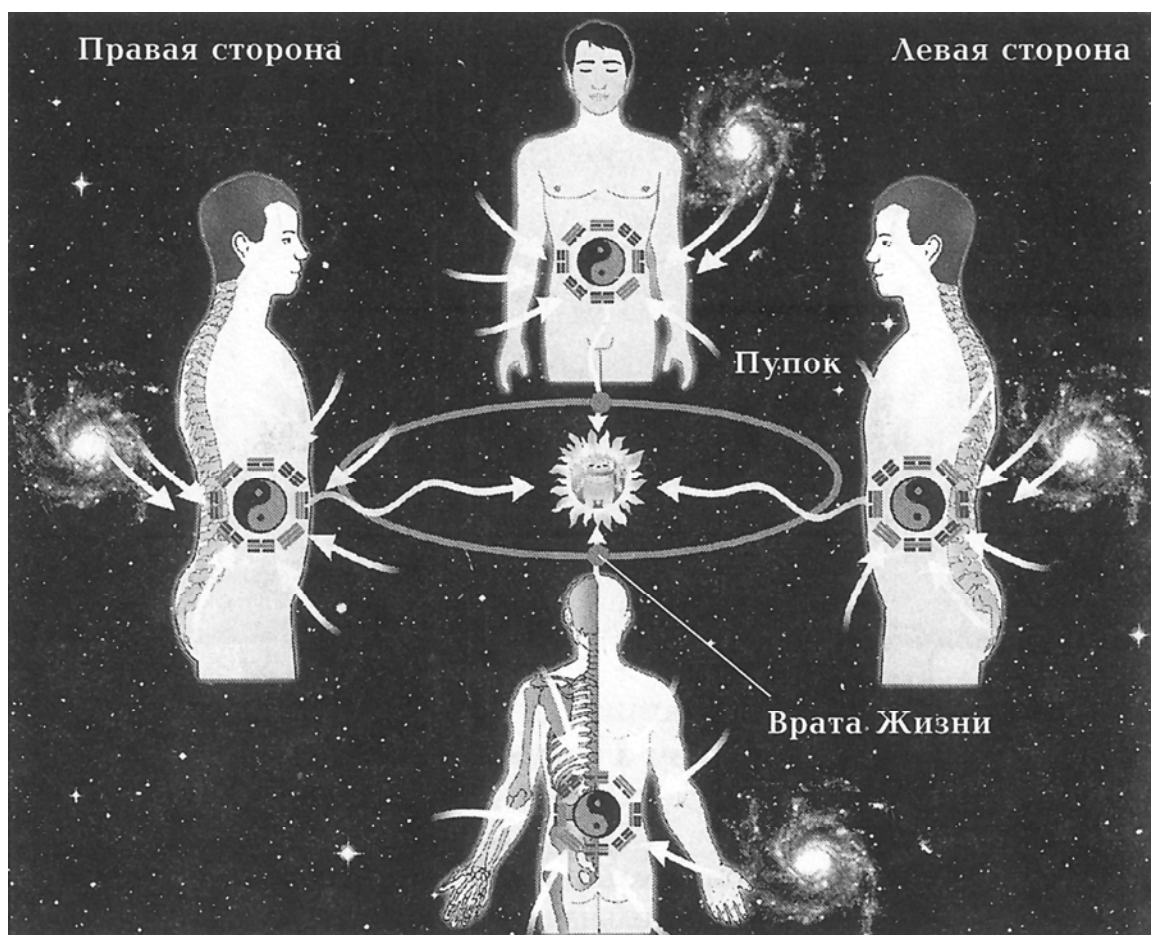
- 1 — Собирающая точка селезенки
- 2 — Собирающая точка сердца
- 3 — Собирающая точка легких
- 4 — Собирающая точка печени
- 5 — Собирающая точка почек
- 6 — Собирающая точка легких

*Рис. 5.39. Левое и правое Багуа  
и собирающие точки*

### **3. Слияние энергий четырех Багуа в Котле**

Вернитесь к правому Багуа, активизируйте его и заставьте его двигаться по спирали. Вернитесь к левому Багуа, активизируйте его и направьте Тайцзи по спира-

ли. Скандируя «Тайцзи», сфокусируйтесь на центре и осознайте центры переднего, заднего, правого и левого Багуа. Почувствуйте, как энергии Багуа всасываются в центр. Почувствуйте, как энергия приобретает фиолетовый цвет, а ваш разум, глаза и центр перемещаются по спирали.

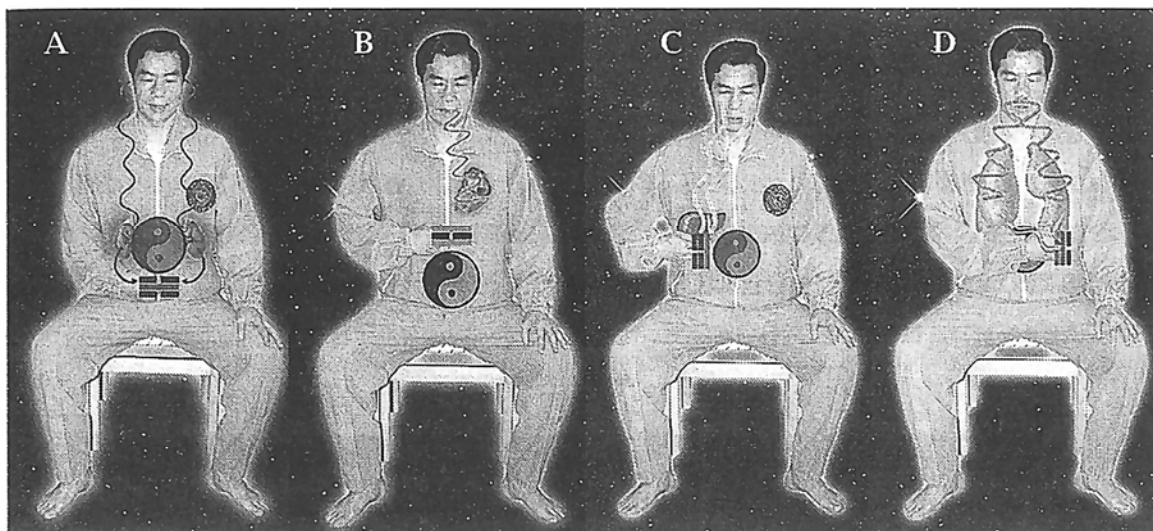


*Рис. 5.40. Четыре Багуа, двигаясь по спирали, втягиваются в центр Котла*

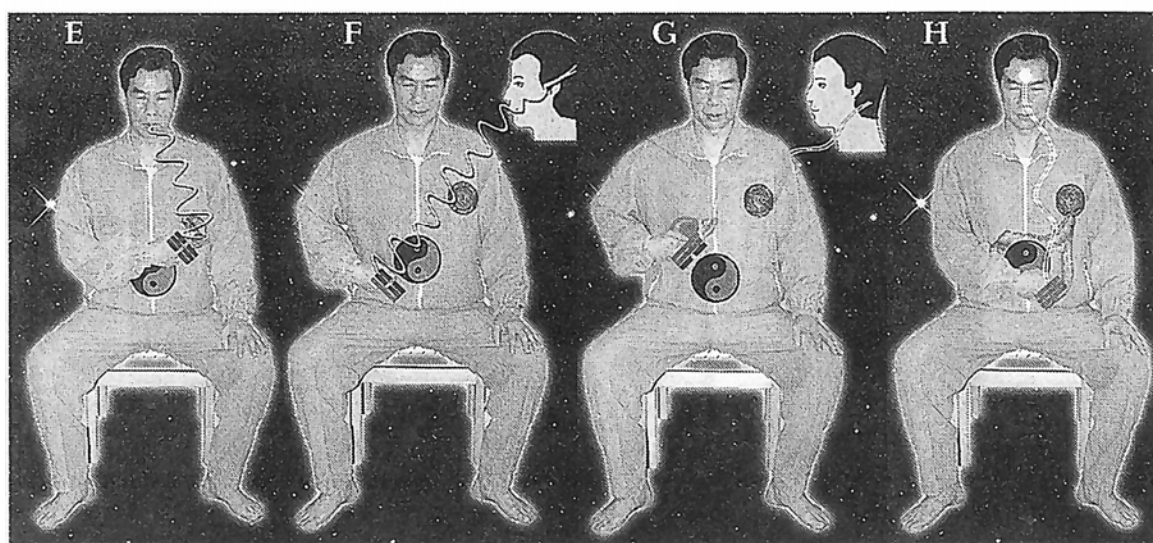
#### **4. Связь внутренних органов и органов чувств с брюшным Багуа**

- а. Почувствуйте связь глаз и почек с *Кань* снизу.
- б. Языка и сердца — с *Ли* сверху.
- с. Межбровья и печени — с *Чжэнь* справа.
- д. Легких и носа — с *Дуй* слева.

- е. Рта — с *Кунь* слева вверху.
- ф. Можно также соединить заднюю часть черепа с *Гэнь*.
- г. Основание черепа соедините с *Сюнь*.
- h. Точку на лбу — с *Цзянь*.



А. Кань — ухо и почки. В. Ли — язык и сердце.  
С. Чжэнь — межбровье и печень. D. Дуй — левая часть легких и носа



Е. Кунь — рот и верхняя левая сторона. F. Гэнь — задняя часть черепа.  
G. Сюнь — основание черепа. H. Цзянь — точка на лбу

*Рис. 5.41. Соединение органов*

Вращайте по спирали символ Тайцзи этого Багуа, втягивая энергию из внутренних органов и органов чувств и направляя ее к центру, где все эти энергии соединяются и конденсируются.

## Активизация лицевого Багуа путем усиления его на лбу

Лобный Багуа соответствует обращенному брюшному Багуа. Звуки «Инь» и «Ян» генерируются в брюшной полости, но выразительность им придается в горле, носу и третьем глазу. Потом будете изображать символ с помощью глаз и разума.

Отдыхая после произнесения конкретного звука, почувствуйте, как символ триграммы запечатлевается у вас на лбу. Пошлите этот символ в пространство перед собой, чтобы установить связь с силой Вселенной, после этого пусть он вернется в ваше тело. Опустите усиленный символ в триграмму брюшного Багуа и переходите к работе со следующим символом.



Рис. 5.42. Усиление лобного Багуа



будет закрывать также лоб и переносицу, как раз там, где находится полость духа. Из этой точки осуществляется контроль всех чувств. Когда информация/энергия снаружи попадает в этот пусковой механизм органов чувств, вы сначала очень сильно ощущаете ее в этом центре, а затем органы чувств сразу же соединяются с центром находящегося ниже переднего Багуа.

## Лицевое Багуа

Для этого этапа практики мы формируем Багуа на лице. Лицевая поверхность этого Багуа находится перед нами (как если бы символ смотрел на вас), так что Чжэнь будет находиться слева, а Дуй — справа, и все остальные триграммы будут располагаться соответствующим образом. Символ Тайцзи расположится на

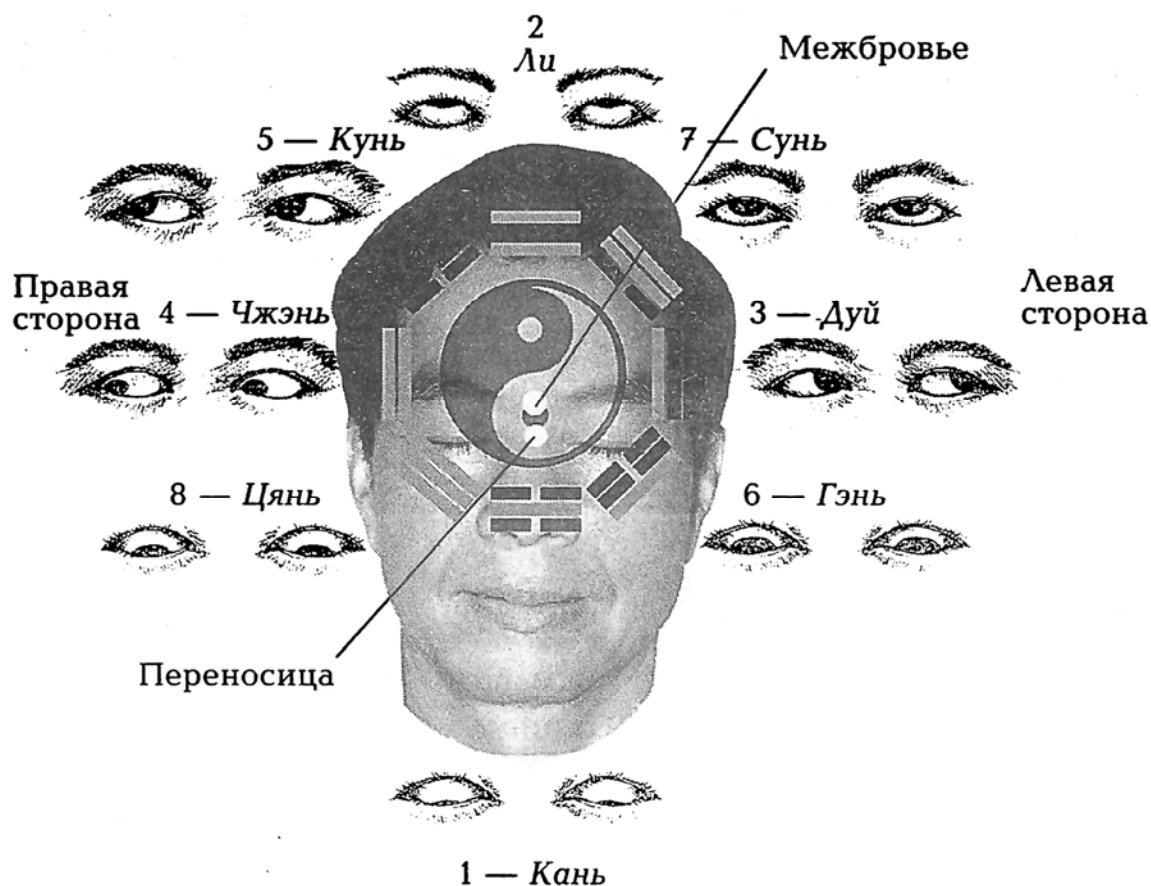


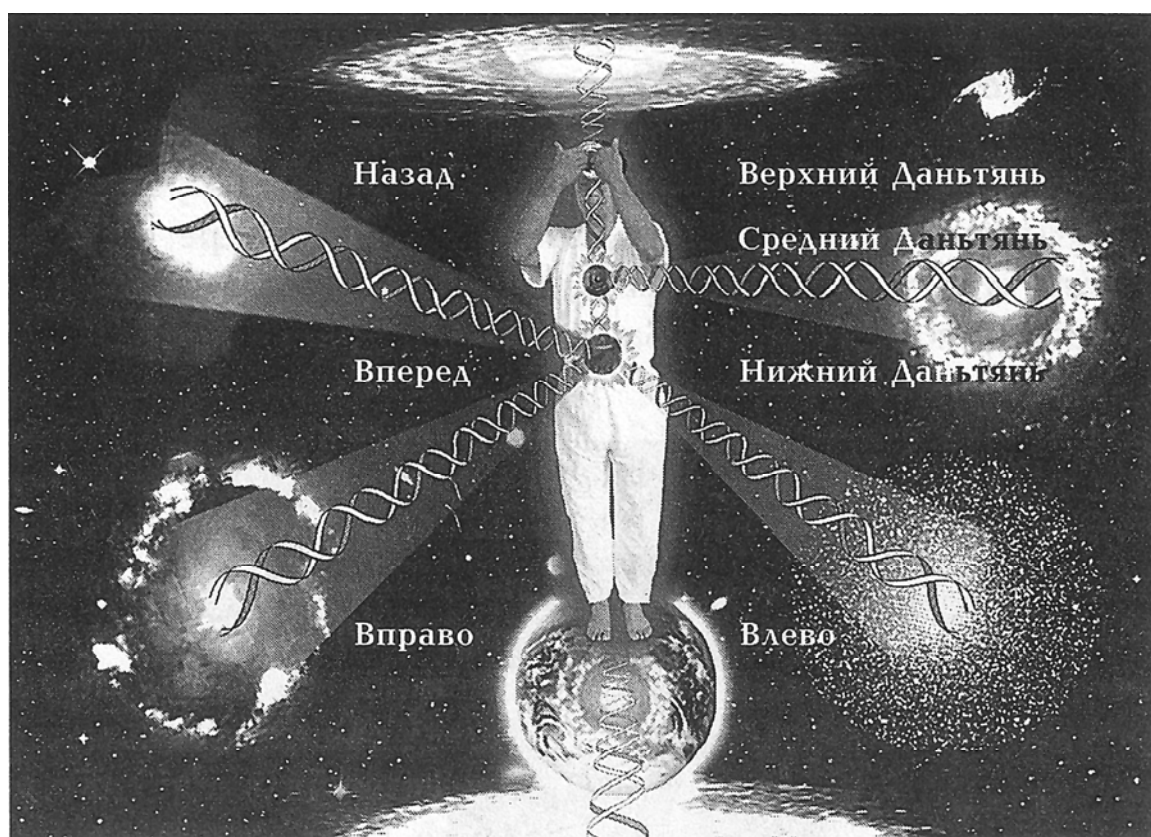
Рис. 5.43. Использование силы «I» разума/глаз, чтобы помочь движению Восьми Сил



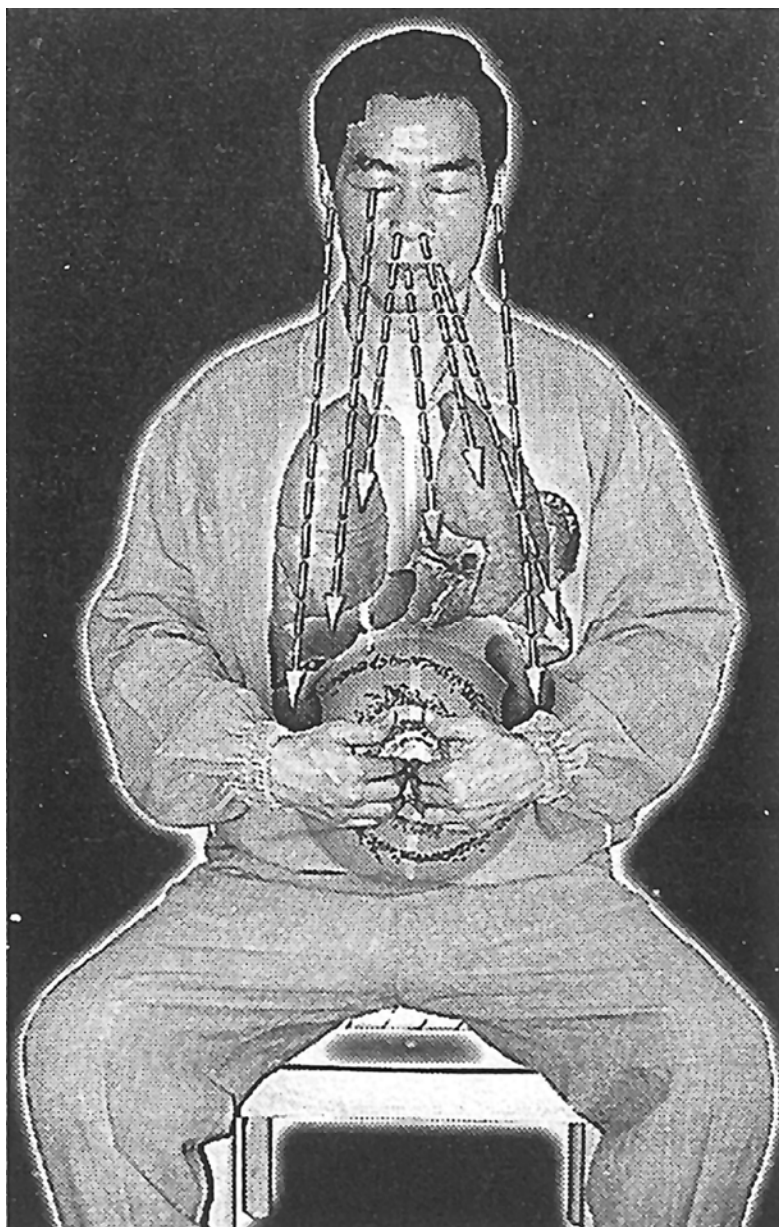
межбровном центре и будет закрывать также лоб и переносицу, как раз там, где находится полость духа. Из этой точки осуществляется контроль всех чувств. Когда информация/энергия снаружи попадает в этот пусковой механизм органов чувств, вы сначала очень сильно ощущаете ее в этом центре, а затем органы чувств сразу же соединяются с центром находящегося ниже переднего Багуа.

### ***Практика формирования лицевого Багуа***

1. Чтобы помочь себе собрать больше *Ци* из Вселенной, можно начать с «Открытия трех Даньтяней в шести направлениях» (см. книгу Мантэка Чиа «Космическое исцеление»). Если вы не владеете этой техникой, можно просто начать с формирования Багуа.



*Рис. 5.44. Открытие трех Даньтяней  
в шести направлениях*



*Рис. 5.45. Направьте все чувства внутрь*

2. Улыбнитесь, почувствуйте, как все ваши органы чувств обращаются внутрь, как они соединяются с внутренними органами. Ваше межбровье соединяется с глазами и печенью, язык соединяется с сердцем, уши — с почками, нос — с легкими, рот — с селезенкой. Почувствуйте, как все чувства обращаются внутрь, к межбровью, и, опускаясь к пупку, проходят глубоко внутрь. Ваша брюшная полость подобна огромному океану, космическому пространству, она увеличивается до размеров Вселенной.

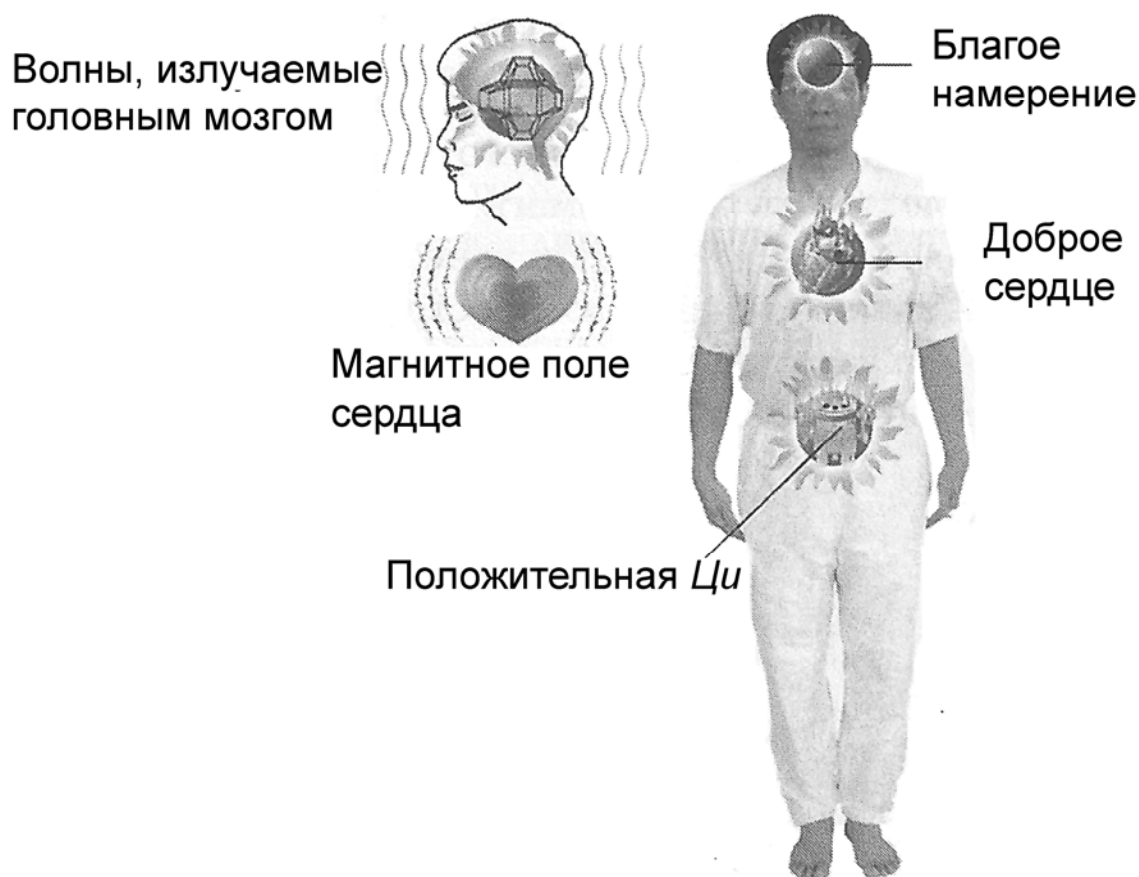


Рис. 5.46. Три Даньтяня

Осознайте три огня и почувствуйте их жар: огонь почек, огонь сердца и огонь Даньтяня. Почувствуйте, как ваш Нижний Даньтянь расширяется и сжимается согласно вашему дыханию.

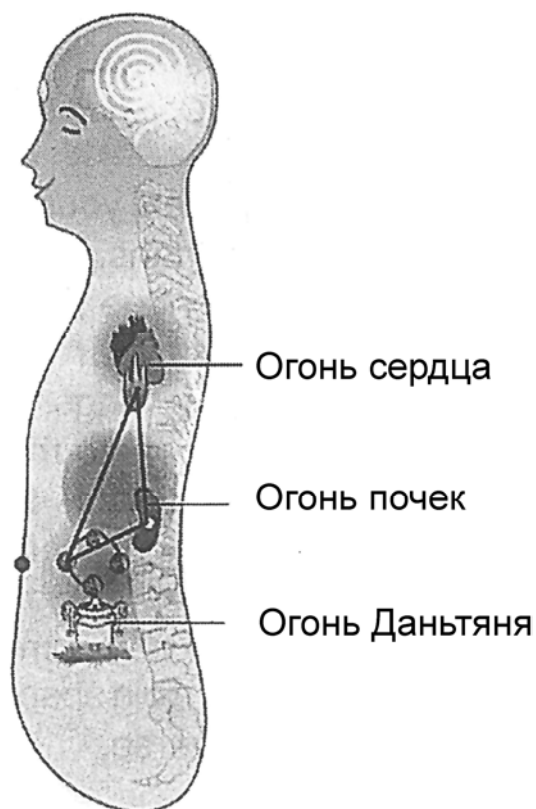
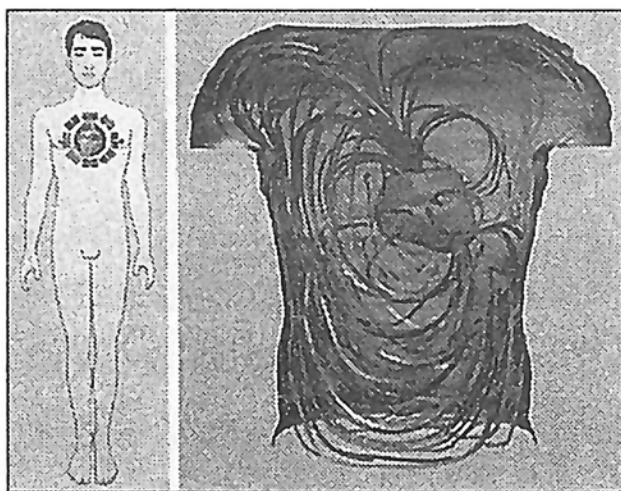


Рис. 5.47. Три огня

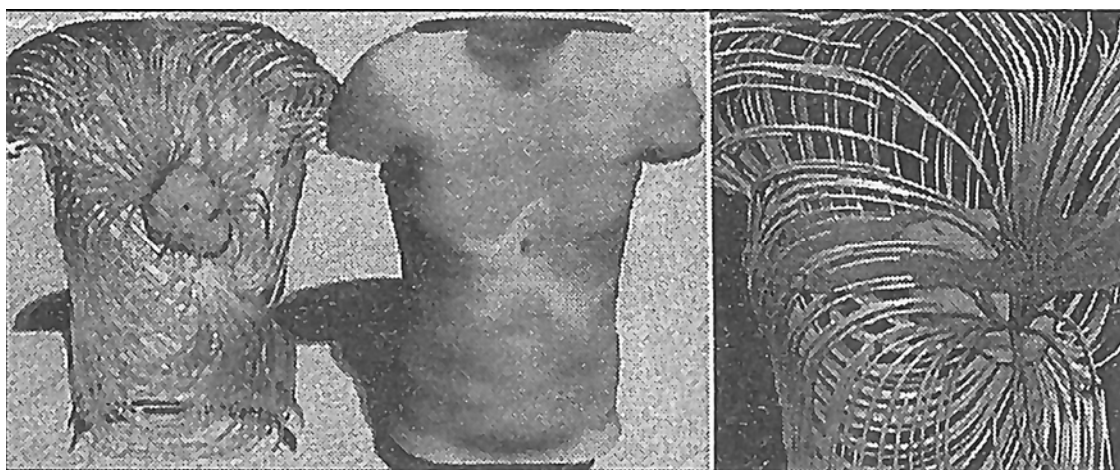
## Открытие сердца

Переведите внимание на сердечный центр и почувствуйте, как пространство этого сердечного центра начинает увеличиваться и излучать электромагнитное поле. Сфокусируйтесь на своем Верхнем Даньтяне (головном мозге); почувствуйте, как занимаемое им пространство тоже увеличивается. Вокруг тела имеется электрическое поле, едва уловимое, но тем не менее поддающееся измерению.

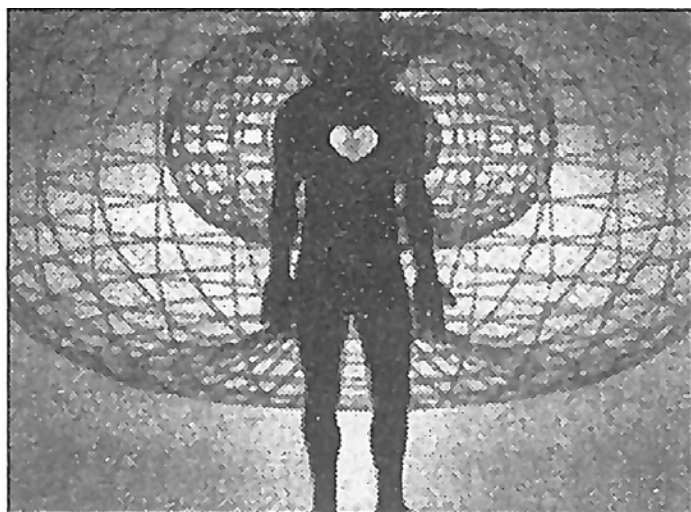


На этом рисунке изображены линии тока внутри грудной клетки, смоделированные с помощью тесьмы. Цвет тесьмы показывает потенциал (красный — положительный, синий — отрицательный).

Линии электрического тока вокруг сердца



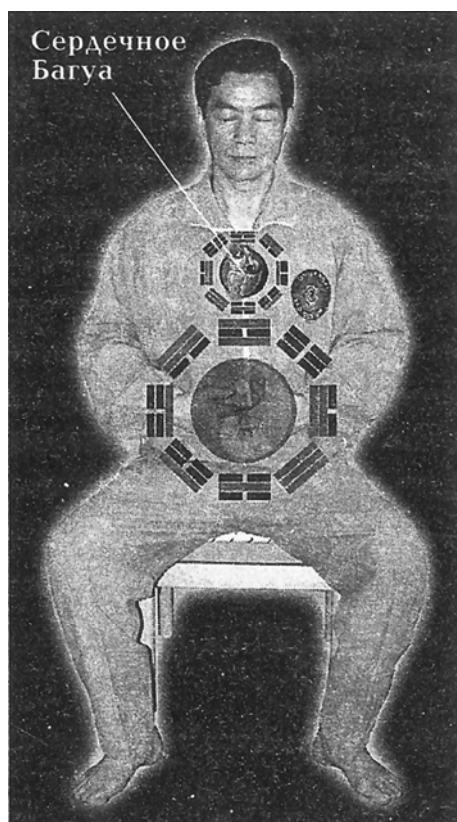
Последние исследования показали, что сердце генерирует сильное электромагнитное поле внутри и вокруг тела. Это поле имеет форму пончика или тора и подобно биоманнитному полю человеческой ауры, а также геомагнитному полю Земли.



*Рис. 5.48<sup>1</sup>. Схематическое изображение магнитного поля сердца*

3. Активизируйте и усильте Багуа в нижней части брюшной полости.

а. Коснитесь Нижнего Даньтяня и начинайте скандировать «Кань–Ли–Чжэнь–Дуй–Кунь–Гэнь–Сюнь–Цзянь», касаясь каждого гуа в тот момент, когда вы его называете. Продолжайте скандировать про себя символы гуа, мысленно представляя каждый символ.



*Рис. 5.49. Коснитесь Нижнего Даньтяня и скандируйте названия всех гуа по очереди*

---

<sup>1</sup> Использован рисунок с вэб-сайта:  
[www.sci.utah.edu/sci\\_images](http://www.sci.utah.edu/sci_images).

б. Начинайте вращать по спирали символ Тайцзи, снизу вправо и вверх, скандируя его и описывая спираль с помощью руки, глаз и разума. Энергия будет втягиваться внутрь. Вращайте символ Тайцзи, скандируя его название, пока символ не приобретет фиолетовый цвет.



*Рис. 5.50. Вращение символа Тайцзи*

***Практику для лицевого Багуа начинаем с первых четырех символов***

Символ *Кань* — Вода



а. Осознайте свое межбровье. Пальцами правой или левой руки коснитесь поверхности лица ниже носа. Глаза опустите на переносицу. Сфокусируйтесь на *Кань*, Инь–Ян–Инь. Скандируйте слово «Кань», все время его повторяя, вызывая вибрации в мозге и произнося звук горлом, носом и третьим глазом. Мысленно представьте триграмму на своем лице и распространите ее как можно дальше, вплоть до океана. Почувствуйте движение энергии *Кань* пря-



мо перед собой, позволив этому ощущению распространиться на переносицу. Осознайте *Кань* в нижней части брюшной полости и перемещайте мощную *Кань* со своего лица в нижнюю часть брюшной полости, туда, где она должна находиться.

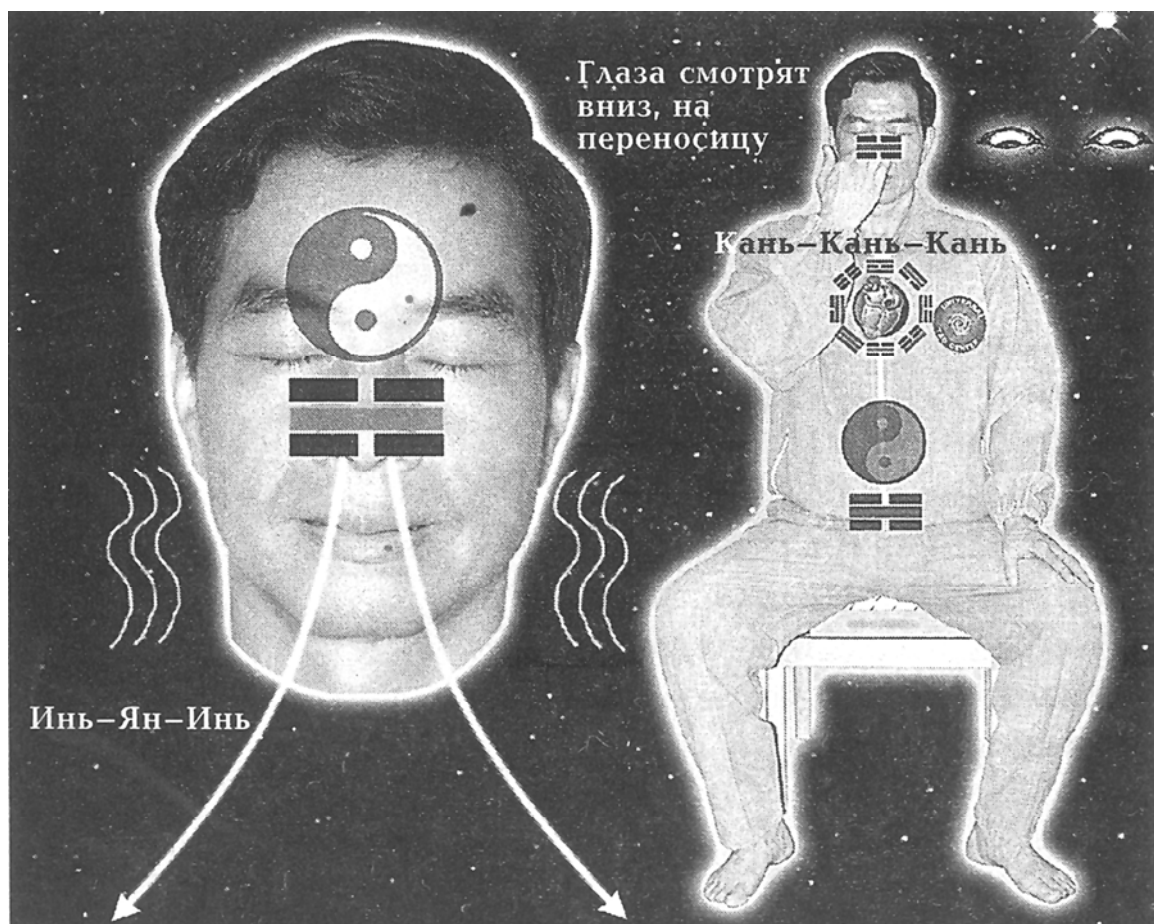
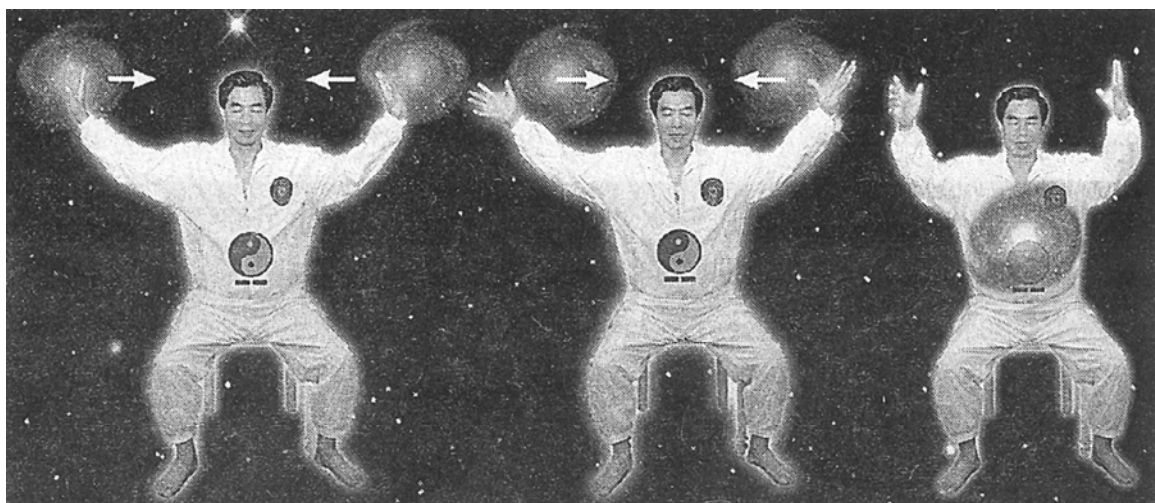


Рис. 5.51. *Кань* на лице ниже носа

- в. **Инь-сжатие.** Сначала расширьте разум, руки и ладони так, чтобы они касались неба, космоса. Скандируйте «Инь-Инь-Инь», пока вам это будет приятно, продолжая перемещать ладони. Втяните космическую *Ци* из Вселенной в свое лицо и почувствуйте всасывание в области межбровья. Почувствуйте свои ладони, пальцы и Даньтянь, силу своего межбровья, почувствуйте, как пальцы движутся и касаются лица ниже носа. *Ци* движется по линии Инь к

пупку. Отдохните и улыбнитесь, вдыхая космическую Ци (см. рис. 5.52).



*Рис. 5.52. Линия Инь — Инь-сжатие*

с. **Ян-расширение.** Работайте с линией Ян. Осознайте свой Даньтянь, горло, переносицу, ладони рук, пальцы и коснитесь лица. Медленно скандируя долгий звук «Ян», разворачивайте ладони. Постепенно перемещая ладони в стороны, почувствуйте, как они становятся большими и длинными, как они касаются космоса. Отдохните и улыбнитесь; Ци движется по линии Ян к пупку.



*Рис. 5.53. Линия Ян — Ян-расширение*



- d. Опять линия Инь, Инь-сжатие; расширьте разум. Повторите все то же, что вы делали для первой линии Инь. Немного отдохните. Почувствуйте вибрации внутри.



Рис. 5.54. Линия Инь — Инь-расширение

Символ *Ли* — Огонь



- a. Сфокусируйтесь на триграмме *Ли*, «Ян–Инь–Ян». Повторите несколько раз, держа пальцы на межбровье. Глаза поднимите вверх, ко лбу, мысленно представьте горящее пламя и скандируйте «Ли–Ли–Ли», много раз подряд. Затем переходите к скандированию «Ян–Инь–Ян». Представьте триграмму на своем лице и расширьте ее как можно дальше. Мысленным взором постарайтесь увидеть огонь, распространяющий тепло. Пусть энергия остается на вашем лбу в виде ярко-красного света. Перенесите ее вниз, в Ли, принадлежащее Багуа в вашей брюшной полости, и почувствуйте жжение в этой области.

- б. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- с. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- д. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.

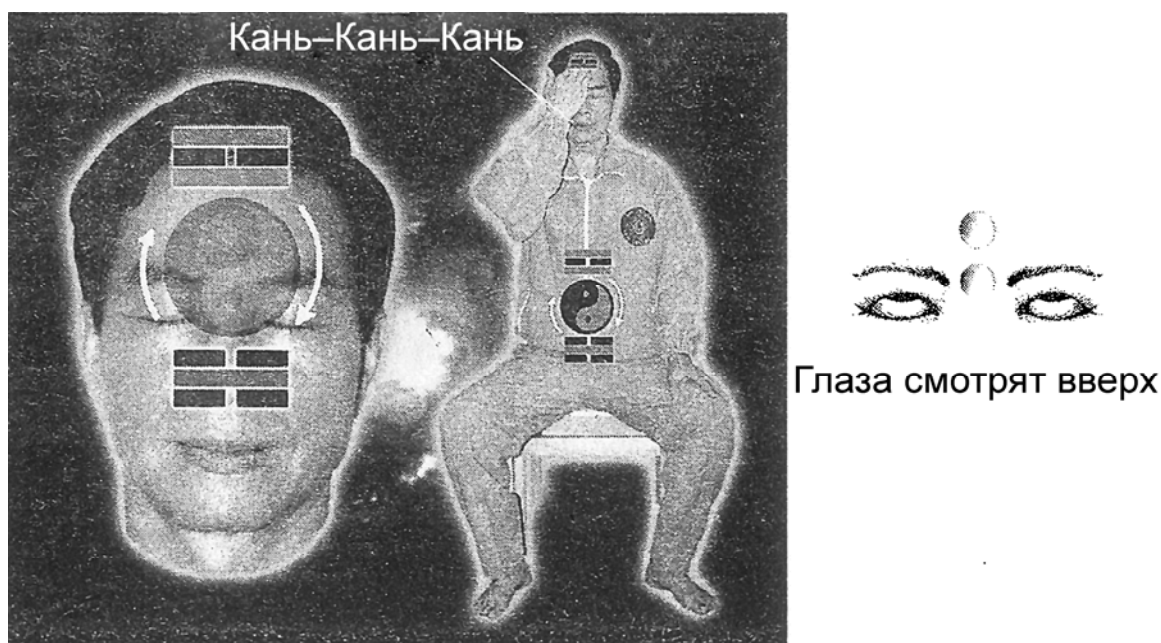


Рис. 5.55. Ли на лбу



- а. Сфокусируйтесь на Чжэнь, Ян-Инь-Инь. Скандируйте, произнося звук носом, после многократного его повторения переходите к скандированию «Ян-Инь-Инь». Глаза скошены в сторону левого виска. Мысленно представьте символ перед собой, распространите его как можно дальше, до энергии молнии и грома. Пусть эта энергия придет к вам, почувствуйте пощипывание на левой височной кости и

переместите это ощущение энергии вниз, в левую часть брюшного Багуа. Осознайте *Кань*, *Ли*, *Чжэнь*. Визуализируйте их, добившись четкого изображения.

- b. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- c. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- d. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.



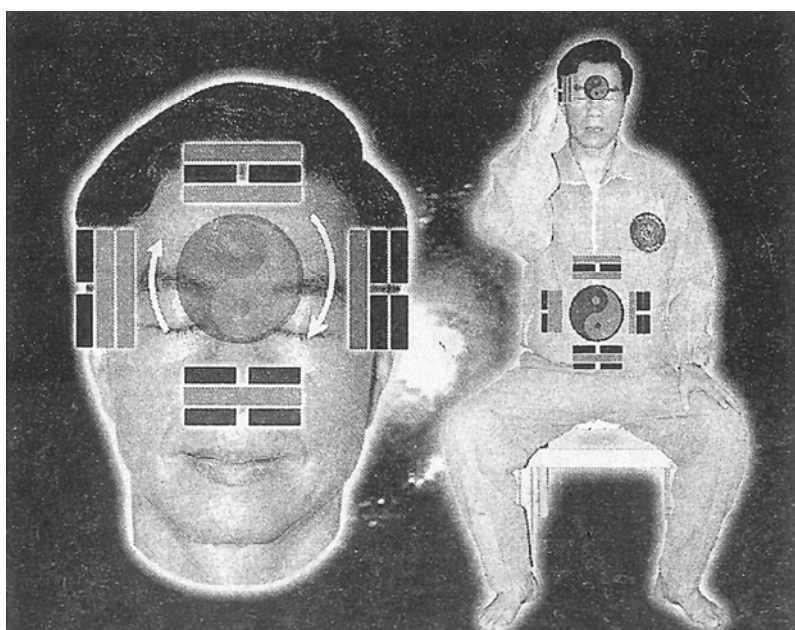
Рис. 5.56. Чжэнь на лбу

Символ *Дуй* — Озеро

- a. Сфокусируйтесь на *Дуй*, Ян–Ян–Инь. Скандируйте несколько раз «Дуй», издавая носовой звук, вибрирующий в носу. После этого скандируйте «Ян–Ян–Инь»; глаза смотрят на правую височную кость. Мысленно представьте символ на вашей правой ви-

сочной кости и расширьте его как можно дальше, к силе Озера, Дождя и элемента Металл. Это конденсирующая сила. Направьте ее вниз, в правую часть брюшного Багуа. Объедините четыре символа вместе с символом Тай-цзи. Почувствуйте, как символ Тайцзи вращается у вас в голове; почувствуйте приятное тепло в центре вашего живота, как будто у вас внутри зажегся огонь.

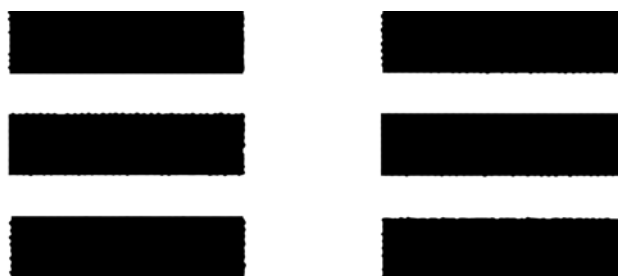
- b. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- c. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- d. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.



Глаза смотрят на правую височную кость

Рис. 5.57. Дуй на лбу

Символ *Кунь* — Земля



Запечатлейте *Кунь* на своем лбу. Начинайте скандировать «Кунь–Кунь–Кунь», затем, помогая пальцами

и ладонями рук активизировать космическую силу, скандируйте «Инь–Инь–Инь», «Инь–Инь–Инь», проводя пальцами линии на лбу. Спроецируйте символ во Вселенную. Представьте перед собой символ с его фиолетовым/ синим цветом и, когда он соединится с вашим лбом, направьте его вниз на его место в нижнем Багуа.

- а. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- б. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- с. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.

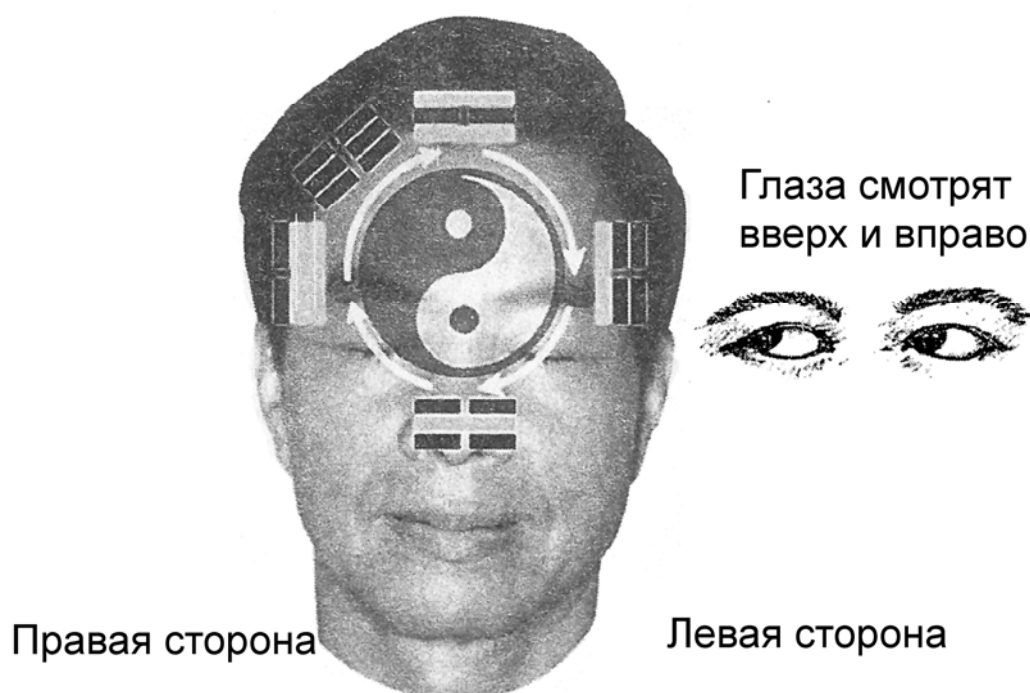


Рис. 5.58. Кунь

Символ *Гэнь* — Гора



Запечатлейте *Гэнь* на своей левой скуловой кости. Сначала опустите глаза вниз, на левую скулу, и скандируйте «Гэнь–Гэнь–Гэнь», затем «Инь–Инь–Ян», «Инь–

Инь–Ян», «Инь–Инь–Ян», изображая пальцами линии на лбу. Спроецируйте символ во Вселенную, при этом дышите через лоб. Мысленно представьте перед собой символ, окрашенный в фиолетовый/голубой и ярко-красный цвета, и, когда он соединится с вашим лбом, перенесите символ вниз, на его место в нижнем Багуа.

- а. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- б. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- с. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.

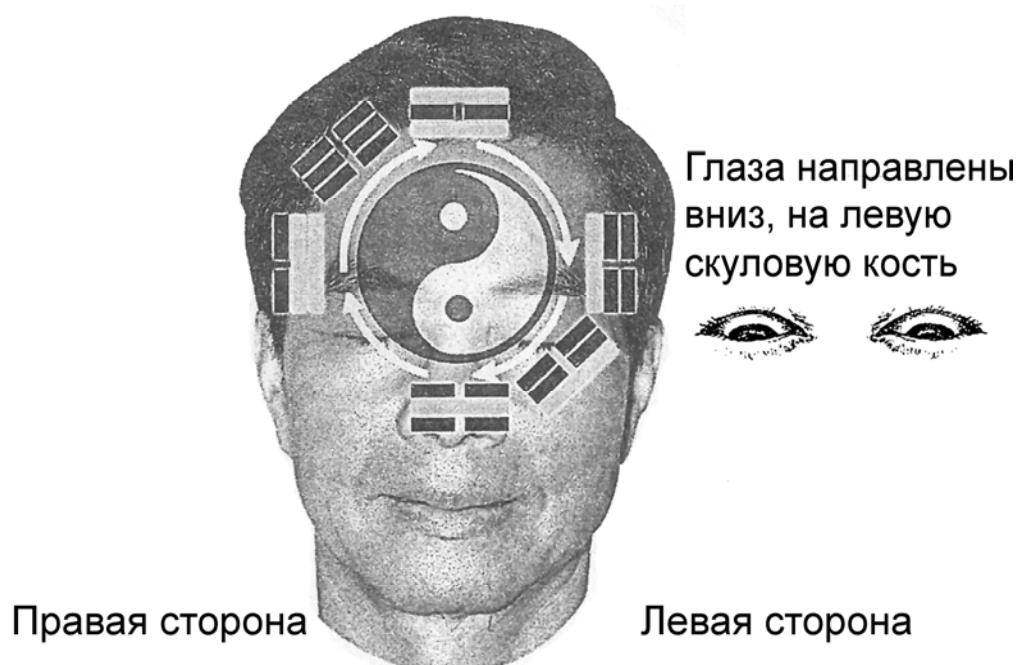


Рис. 5.59. Гэнь

Символ Сюнь — Ветер



Запечатлейте Сюнь над левой бровью. Направив взгляд вверх влево, начинайте скандировать «Сюнь–Сюнь–Сюнь», затем «Инь–Ян–Ян», «Инь–Ян–Ян», «Инь–

Ян–Ян», изображая пальцами на лбу этот знак. Осуществляя дыхание через лоб, спроецируйте символ во Вселенную. Мысленно представьте перед собой символ, окрашенный в фиолетовый/голубой и ярко-красный цвета, и, когда он соединится с вашим лбом, перенесите символ вниз на его место в нижнем Багуа.

- а. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- б. **Инь-сжатие:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- с. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.

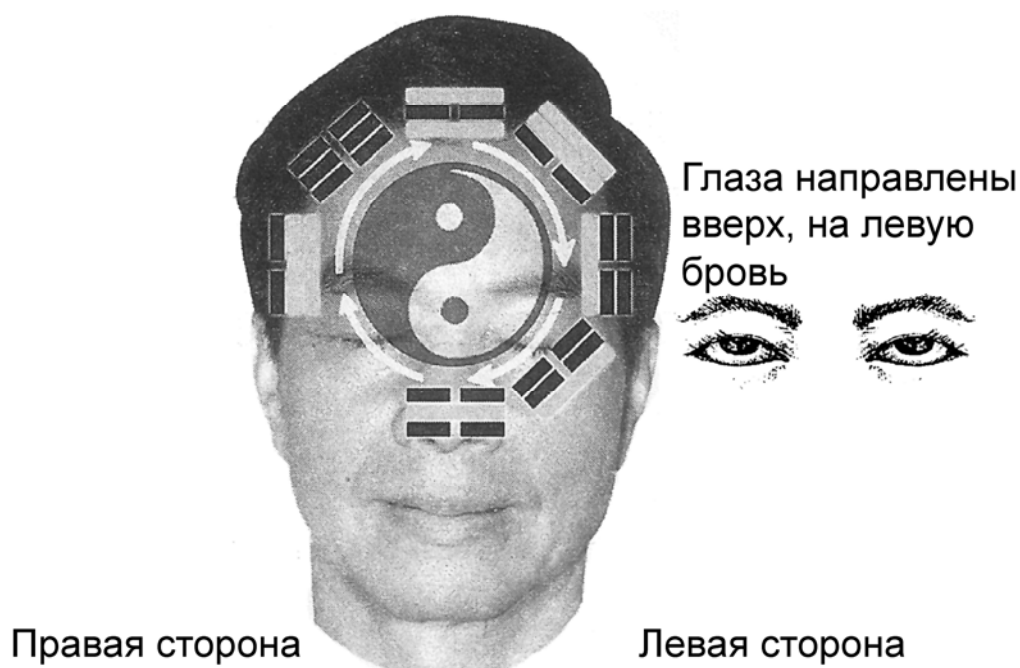


Рис. 5.60. Сюнь

Символ *Цянъ* — Небо



Запечатлейте *Цянъ* на правой скуловой кости. Направив взгляд на нижнюю правую скуловую кость, на-

чинайте скандировать «Цянь–Цянь–Цянь», затем «Ян–Ян–Ян», «Ян–Ян–Ян», «Ян–Ян–Ян», изображая пальцами на лбу этот знак. Осуществляя дыхание через лоб, спроецируйте символ во Вселенную. Мысленно представьте перед собой символ, окрашенный в ярко-красный цвет, и, когда он соединится с вашим лбом, перенесите символ вниз, на его место в нижнем Багуа.

- а. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- б. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.
- с. **Ян-расширение:** выполняется так же, как в предыдущем случае.

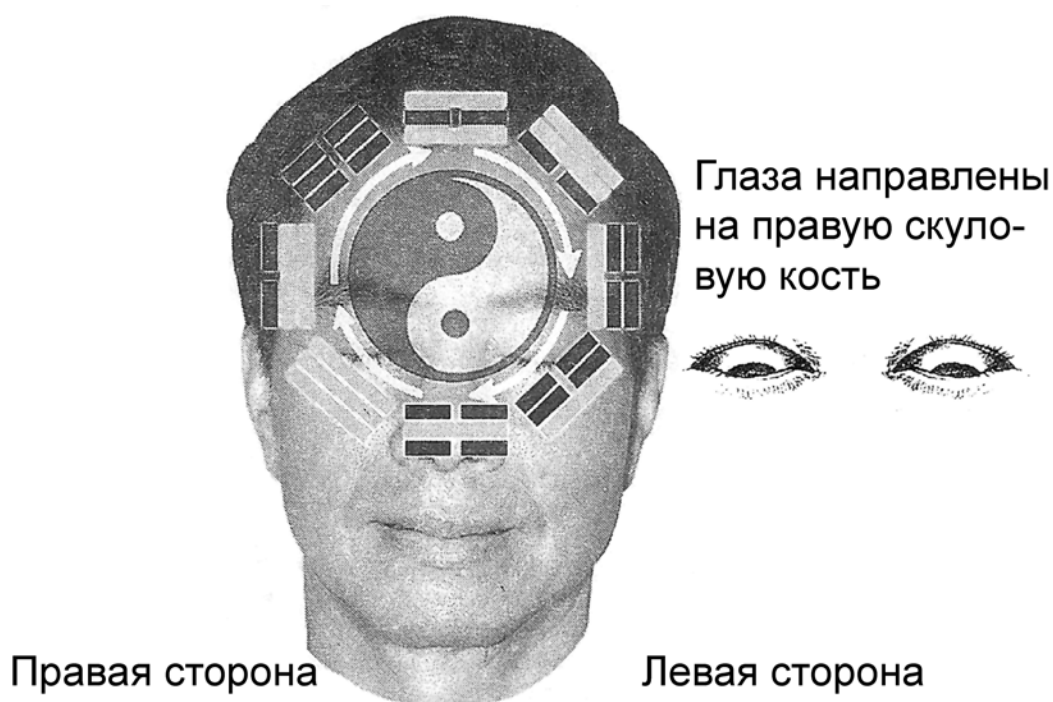


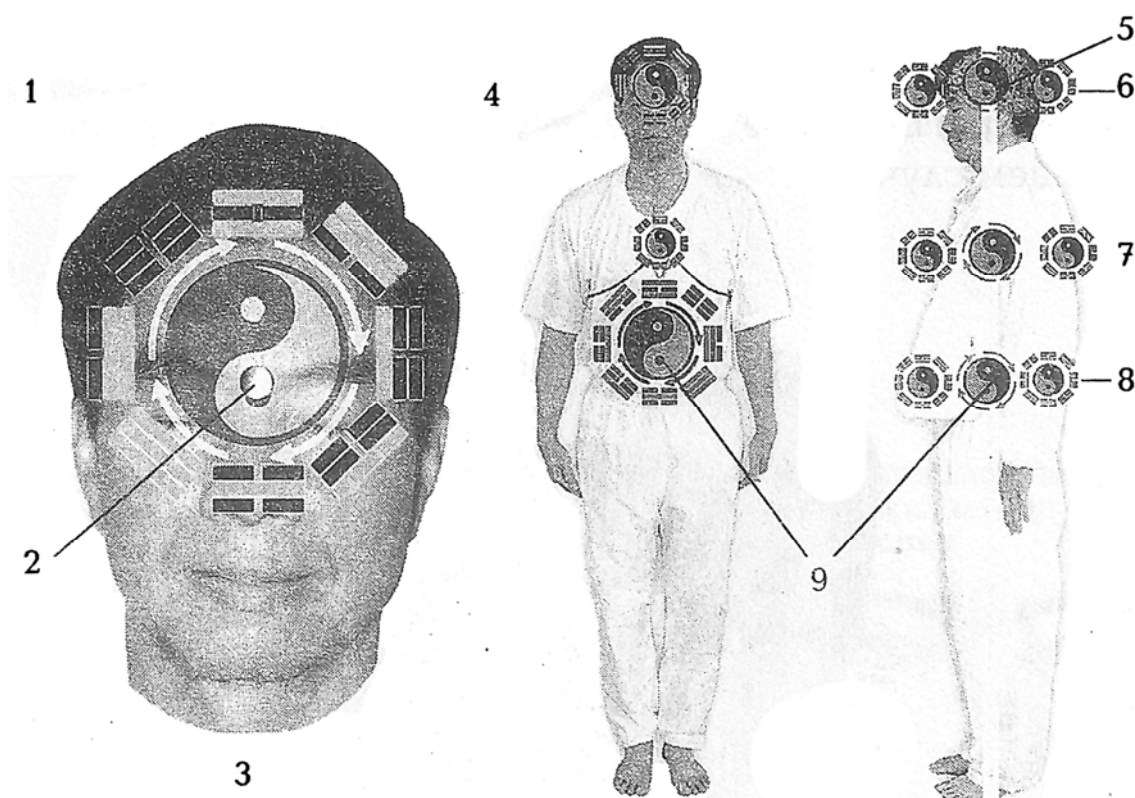
Рис. 5.61. Цянь

4. Создайте Багуа на своем лице, чтобы направить все чувства внутрь.

Скандируя «Кань–Ли–Чжэнь–Дуй–Кунь–Гэнь–Сюнь–Цянь», отмечайте пальцами положение для каждого гуа.



- а. *Кань* — на переносице.
- б. *Ли* — в верхней части лба.
- с. В этом Багуа *Чжэнь* находится на (внутри) вашем левом ухе.
- д. *Дуй* — на (внутри) правом ухе.
- е. *Кунь* — в мозге, над правым глазом.
- ф. *Гэнь* — внутри левой скуловой кости.
- г. *Сюнь* — в мозге, над левым глазом.
- н. *Цяннь* — внутри правой скуловой кости.



1 — Правая сторона, 2 — Межбровье, 3 — Втяните все чувства в центр межбровья, 4 — Левая сторона, 5 — Хрустальный Зал, 6 — Четыре Багуа головы, 7 — Четыре Багуа сердца, 8 — Четыре Багуа Даньтяня, 8 — Вращение Тайцзи нижнего Багуа

*Рис. 5.62. Создание Багуа на лице с целью обращения чувств внутрь*

Повторите про себя скандирование всех звуков, при этом пусть взгляд перемещается в сторону каждого гуа. Почувствуйте, как сила символов притягивает ваши чувства в межбровье. Скандируйте «Тайцзи», направ-

ляя его по спирали сначала с помощью пальца и только потом с помощью разума. Пусть символ Тайцзи вращается все быстрее и быстрее. Продолжайте его скандировать до тех пор, пока энергии втягиваются в центр Багуа. Вы должны почувствовать, что все энергии вошли в центр лицевого Багуа и соединились с центром мозга, Хрустальным Залом, и продолжать вращать и осознавать Нижний Даньтянь и Тайцзи; кроме того, продолжайте вращать лицевой Багуа. Почувствовав, что центр вашего лба стал очень сильным, перенесите его вниз, в центр нижнего Багуа.

### Создание заднего Багуа на голове

Дублируйте триграммы, Багуа и символ Тайцзи, перенеся их на заднюю поверхность головы, и начинайте их вращать, скандируя «Тай-цзи, Тай-цзи». Одновременно движутся по спирали глаза и разум, все быстрее и быстрее. Когда скорость вращения достигнет максимально возможной для вас, вы почувствуете, как энергия втягивается в заднее Багуа.

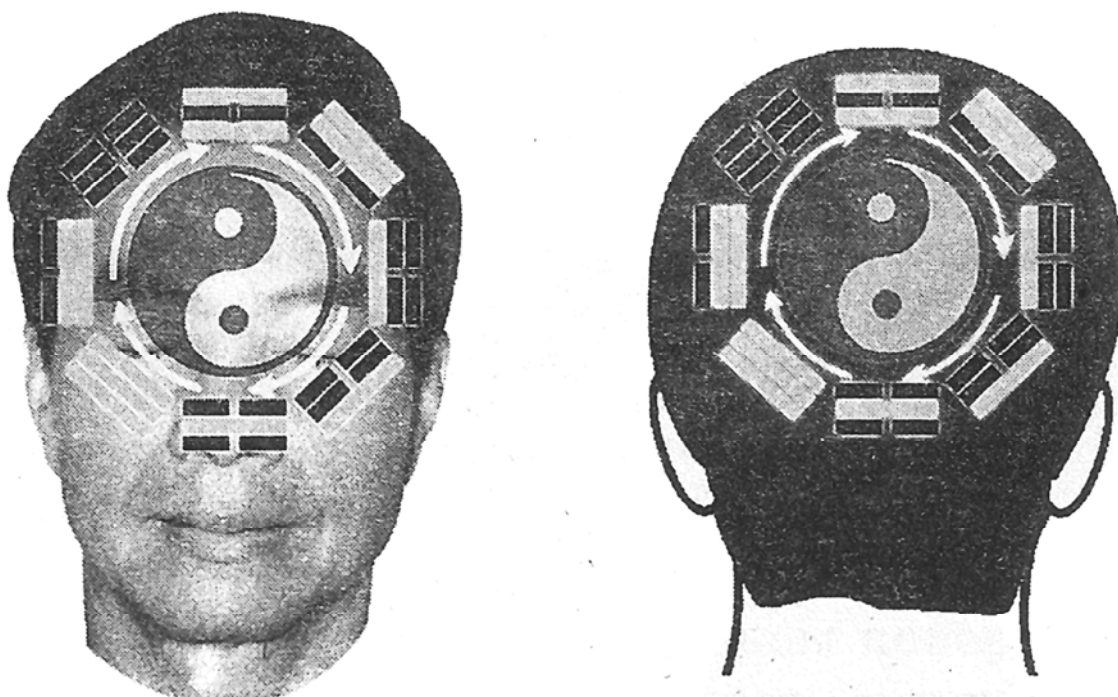
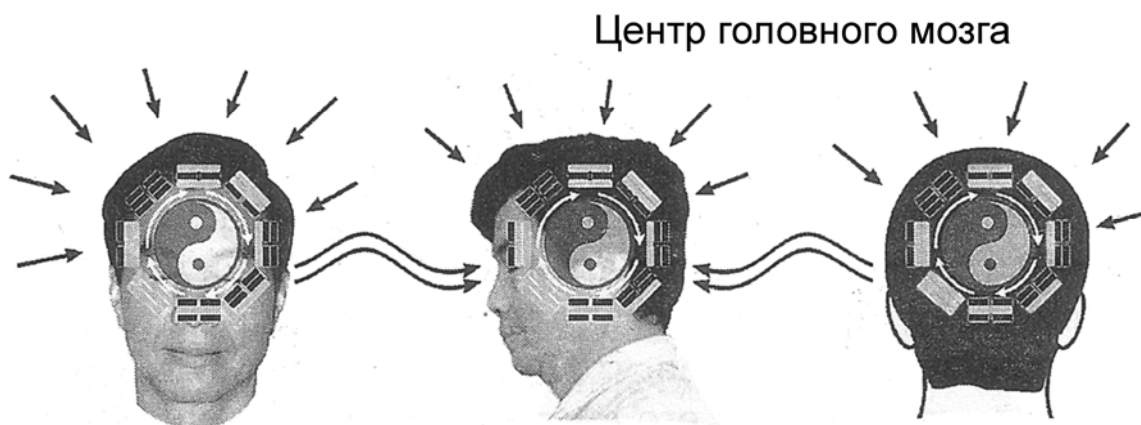


Рис. 5.63. Багуа головы

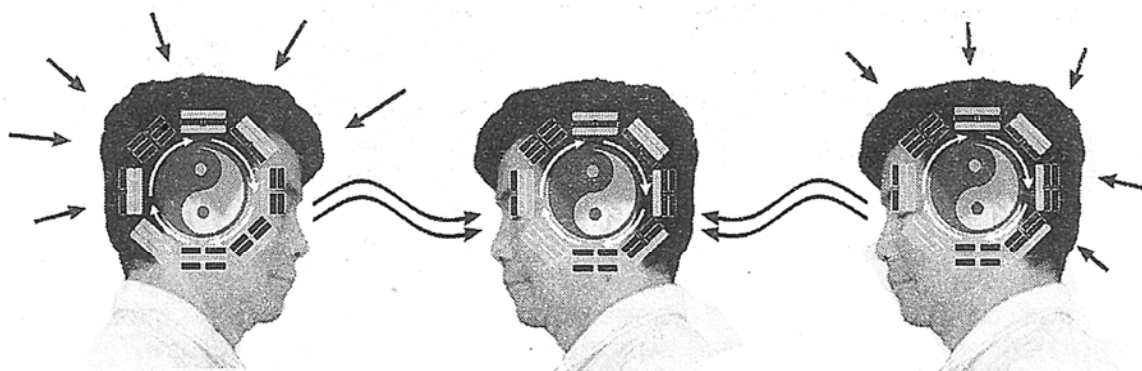
Осознайте переднее и заднее Багуа и начинайте вращать их по спирали. Вращая Багуа все быстрее и быстрее, перемещайте их к центру головы, втягивая переднее и заднее Багуа в центр мозга.



*Рис. 5.64. Вращение по спирали переднего и заднего Багуа*

Дублируйте переднее Багуа, перенеся его на левую поверхность головы, пусть при этом символ Тайцзи вращается.

Дублируйте заднее Багуа, перенеся его на правую поверхность головы, пусть при этом символ Тайцзи вращается. Осознайте центр головного мозга, Хрустальный Зал, и пусть он вращается с возрастающей скоростью, втягивая энергию левого и правого Багуа в центр.



*Рис. 5.65. Энергия левого и правого Багуа поступает в центральную часть головного мозга*

Осознайте переднее, заднее, левое и правое Багуа, и пусть они вращаются. Уделите больше внимания центру головного мозга, пусть он вращается все быстрее и быстрее, втягивая всю энергию в центр.

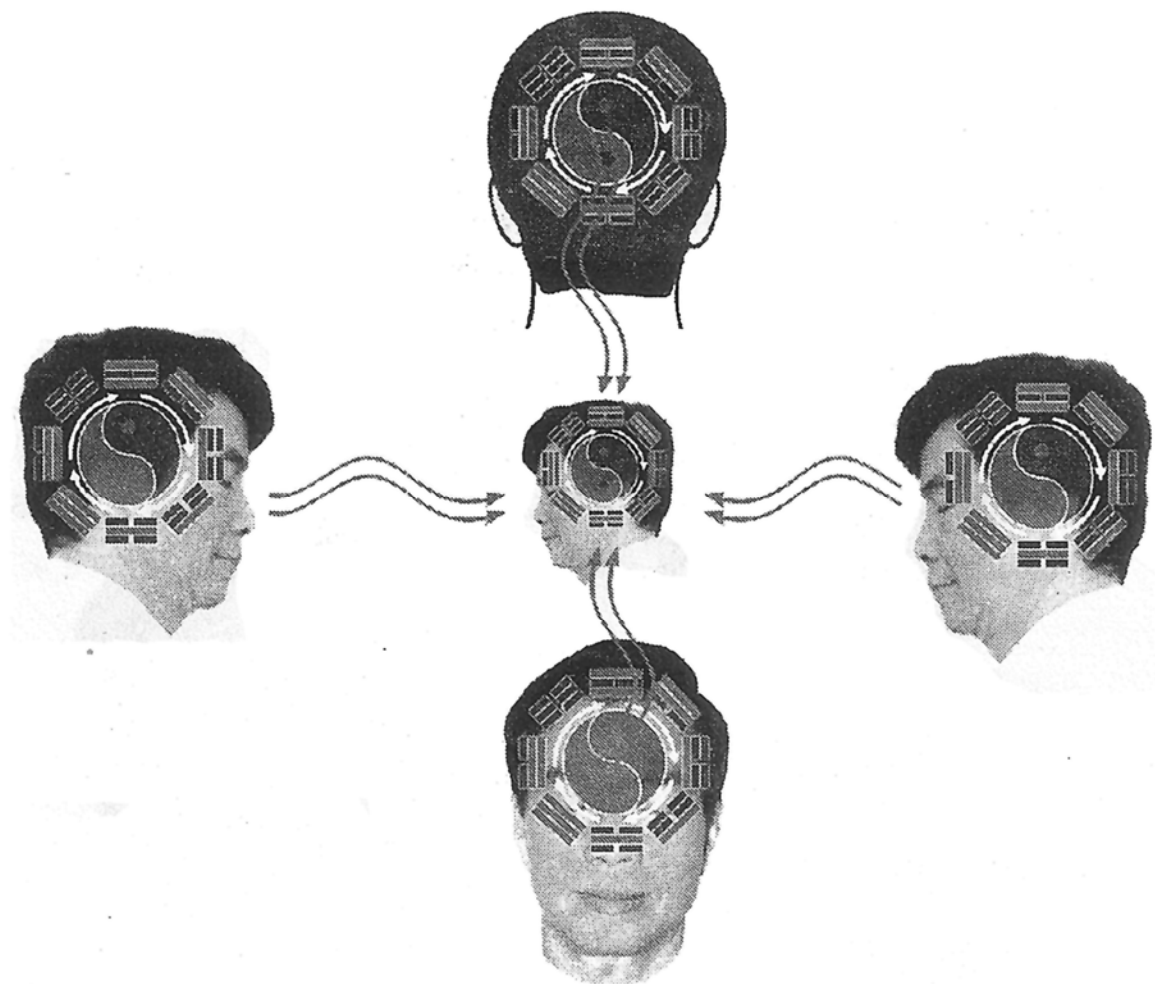


Рис. 5.66. Вся энергия втягивается в центр

### **Соединение чувств с контролем чувств в лицевом Багуа и брюшном Багуа**

Опять вернитесь к лицевому Багуа: *Кань–Ли–Чжэнь–Дуй–Кунь–Гэнь–Сюнь–Цянь*. На этот раз, вращая символ Тайцзи по спирали и скандируя «Тайцзи», добавьте к этому движение Инь, направленное внутрь, и Ян, направленное наружу. Рот открыт, чтобы проецировать звук «Ян» в пространство. Пальцы также

направлены в пространство. Вместе со звуком «Инь» пальцы поворачиваются внутрь, указывая на лоб, что облегчает движение энергии внутрь. Мысленно представьте вращающийся в вашем мозгу символ Тайцзи,



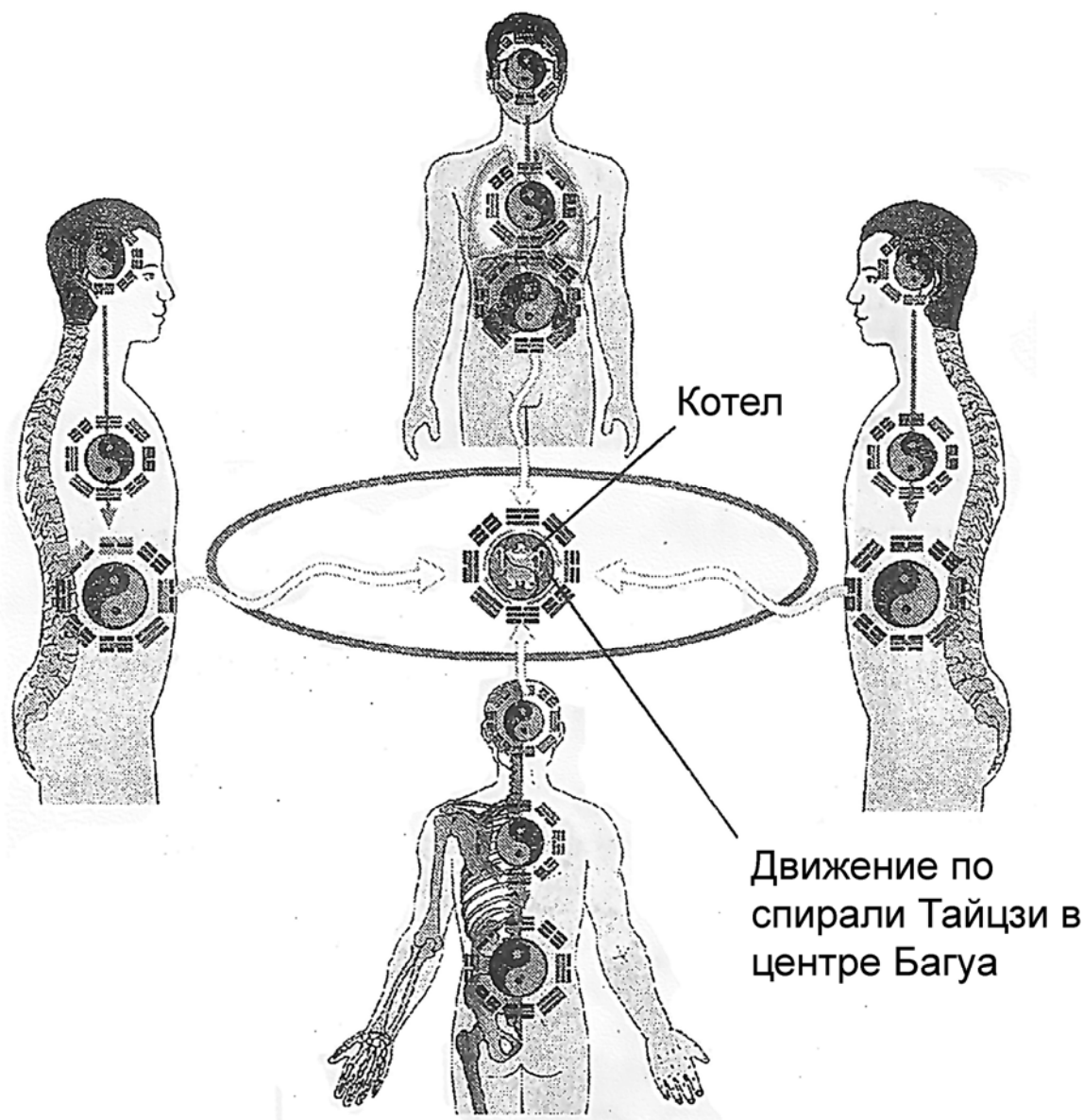
*Рис. 5.67. Пусть Тайцзи центра головного мозга и брюшной полости вращаются вместе*

непосредственно за лбом. Указывая пальцами на символ и вращая его с их помощью по спирали, произносите «Инь-Ян», «Инь-Ян», Инь-Ян», а затем «Тайцзи-Тайцзи-Тайцзи». Продолжая мысленно произносить эти звуки, почувствуйте Багуа глубоко внутри головы

(примерно на 2–3 см за вашим лбом). Все чувства одновременно втягиваются в центр лицевого Багуа (контрольную точку чувств), и их энергия переносится в Тайцзи нижнего брюшного Багуа.

### ***Смешивание всей энергии органов и чувств в Котле***

Посмотрите вниз, на центр своего Даньтяня, и сфокусируйтесь на Багуа на спине, а также на правом и левом Багуа. Как только вы на них сфокусируетесь, они

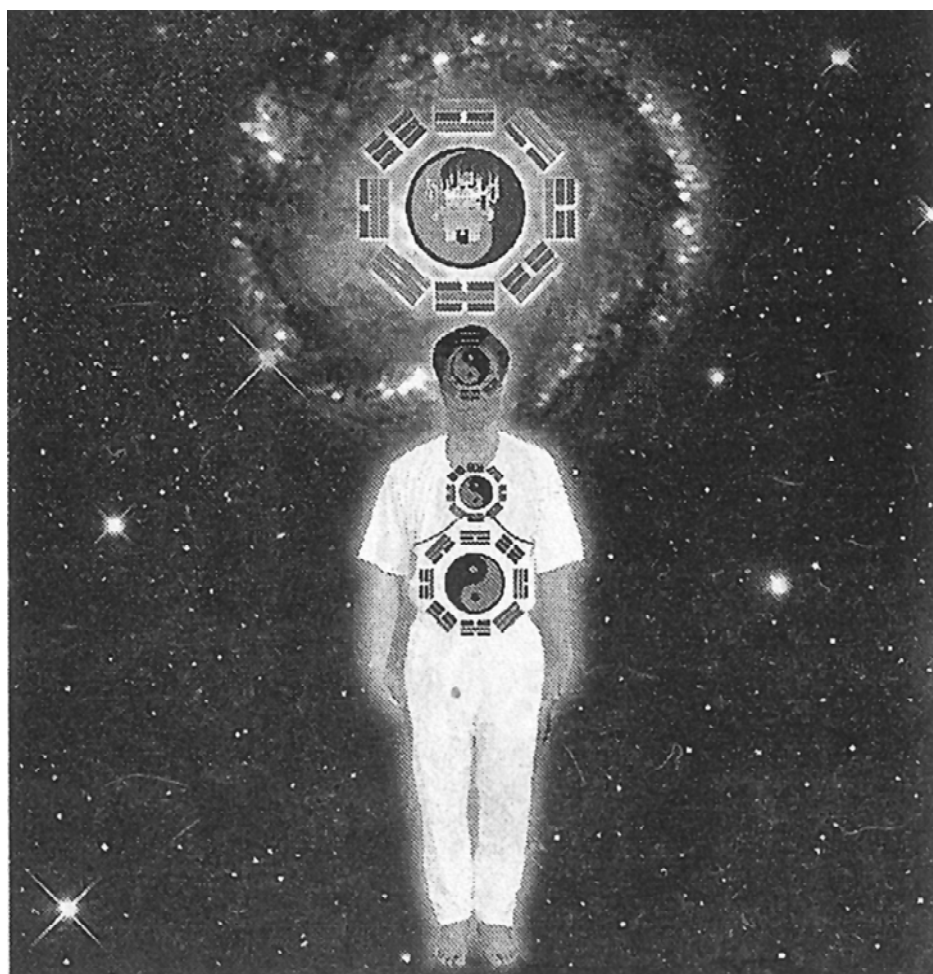


*Рис. 5.68. Втягивание всех чувств в центр Багуа и Тайцзи*

должны сами начать вращаться по спирали. Глядя вниз, в свой центр, в Котел, направляйте по спирали символ Тайцзи в центре Котла, одновременно скандируя «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи». Отдохните. Продолжайте вращение только с помощью разума и почувствуйте, как энергии ваших чувств и ваших органов опускаются вниз, в ваш центр, где все они смешиваются в одну центральную энергию. Отдохните. Направьте по спирали энергию в брюшной полости. Улыбнитесь этой энергии и почувствуйте полный покой.

### ***Расширение Багуа во Вселенную***

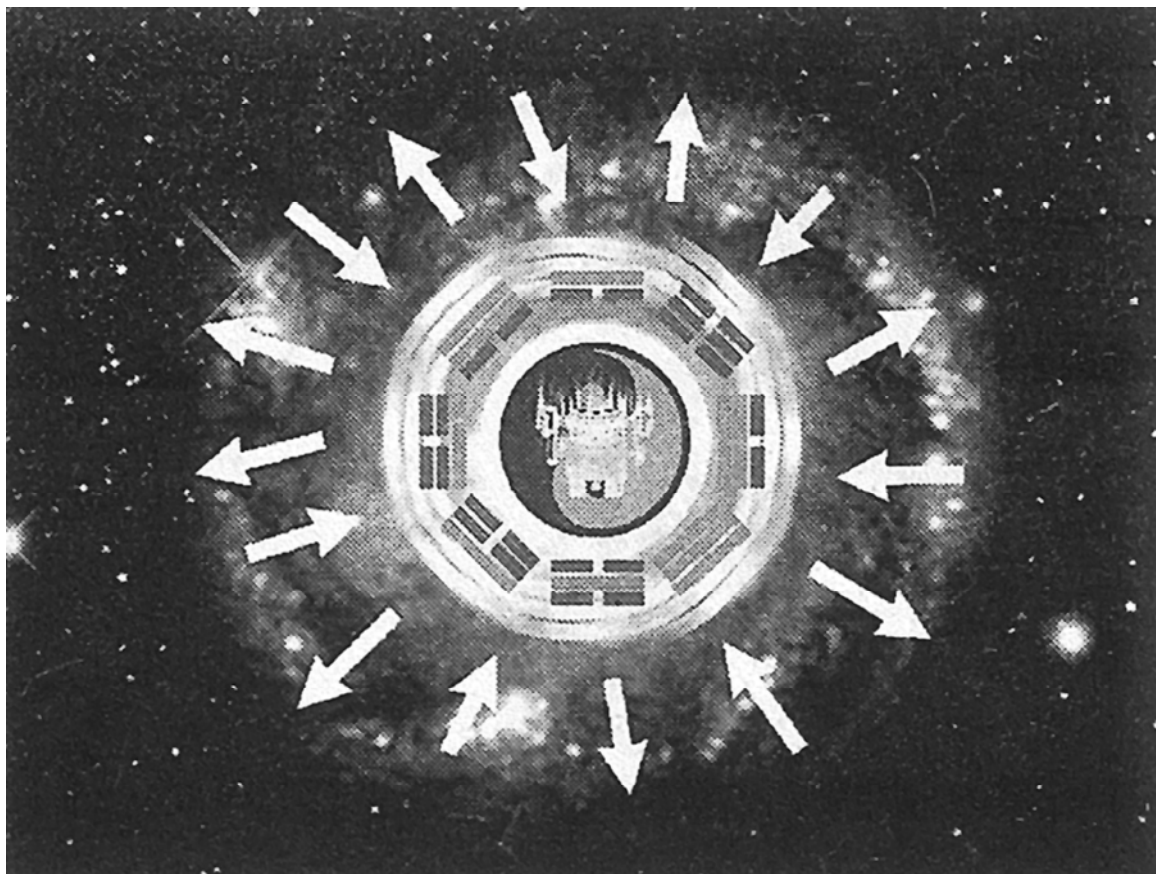
Сила символа — это сила горла, сила всего мира. Силами Вселенной являются силы Инь и Ян, а гуа — это очень древний символ силы. Когда вы, используя



*Рис. 5.69. Багуа во Вселенной*



дыхание через Багуа, проецируете Багуа наружу, вы соединяетесь с силами Инь и Ян Вселенной. Выдыхая через гуа в пространство и соединяясь с пространством, вы чувствуете, что пространство также соединяется с гуа в вашей брюшной полости.



*Рис. 5.70. Почувствуйте дыхание и пульсации Багуа*

1. Скандируя «Кань–Ли–Чжэнь–Дуй–Кунь–Гэнь–Сюнь–Цянь», касайтесь каждого гуа в тот момент, когда вы его называете. Продолжайте это делать только с помощью разума, называя имя гуа и мысленно держа символ перед глазами. Затем начинайте вращать символ Тайцзи по спирали, снизу вправо и вверх, скандируя его название и помогая движению символа рукой, глазами и разумом. Продолжайте вращать символ только с помощью глаз и разума. Почувствуйте, как энергия втягивается внутрь и



символ Тайцзи, вращаясь, окрашивается в фиолетовый цвет.

2. Активизируйте лицевое Багуа. Скандируя по очереди все символы, «Кань», «Ли», «Чжэнь», «Дуй», «Кунь», «Гэнь», «Сюнь», «Цянь», указывайте на них на своем лице. Прodelав это несколько раз, создайте символ Тай-цзи у себя на лбу: «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи», описывая пальцем спираль в области Третьего глаза. Почувствуйте, как энергия втягивается в центральную часть лба, втягивая все чувства внутрь, к центру контроля чувств, и соединяя их с нижним Багуа. По пути вниз они также собирают энергию органов тела.
3. Теперь начинайте скандировать «Инь–Ян», «Инь–Ян», «Инь–Ян». Произнося «Инь», сжимайте энергию из лба, произнося «Ян» — расширяйте. Пальцами указывайте направление движения энергии: внутрь, наружу.
4. Отдохните. Улыбнитесь, скандируя «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи» и направляя его по спирали, почувствуйте Тай-цзи глубоко внутри. Почувствуйте, как лицевое Багуа перемещается в вашу голову.
5. Осознайте символ *Кань*. Мысленно представьте этот символ и проецируйте его вниз, пока он не переместится в галактику. Скандируйте «Кань–Кань–Кань». Скандируя и мысленно представляя линии «Инь–Ян–Инь», почувствуйте, как сила перемещается во внешнее пространство. Теперь начинайте с дыхания Инь–Ян. На вдохе Инь сжимается, излучая ярко-фиолетовый свет, на выдохе Ян расширяется, излучая ярко-красный свет. Вдох, сжатие, выдох, расширение. Почувствуйте гуа лицевого Багуа и дыхание через брюшное Багуа. Одновременно почувствуйте через гуа дыхание Вселенной. Ясно пред-

ставьте себе Инь–Ян–Инь в своем уме, а также очень далеко в космическом пространстве. Выдохните, задержите дыхание и почувствуйте дыхание через символ. Вдохните, дышите не дыша и почувствуйте связь с гуа вне вас. Задерживайте дыхание таким образом, пока внешнее гуа вдруг не придет к вам, усиливая *Кань* в вашей брюшной полости.

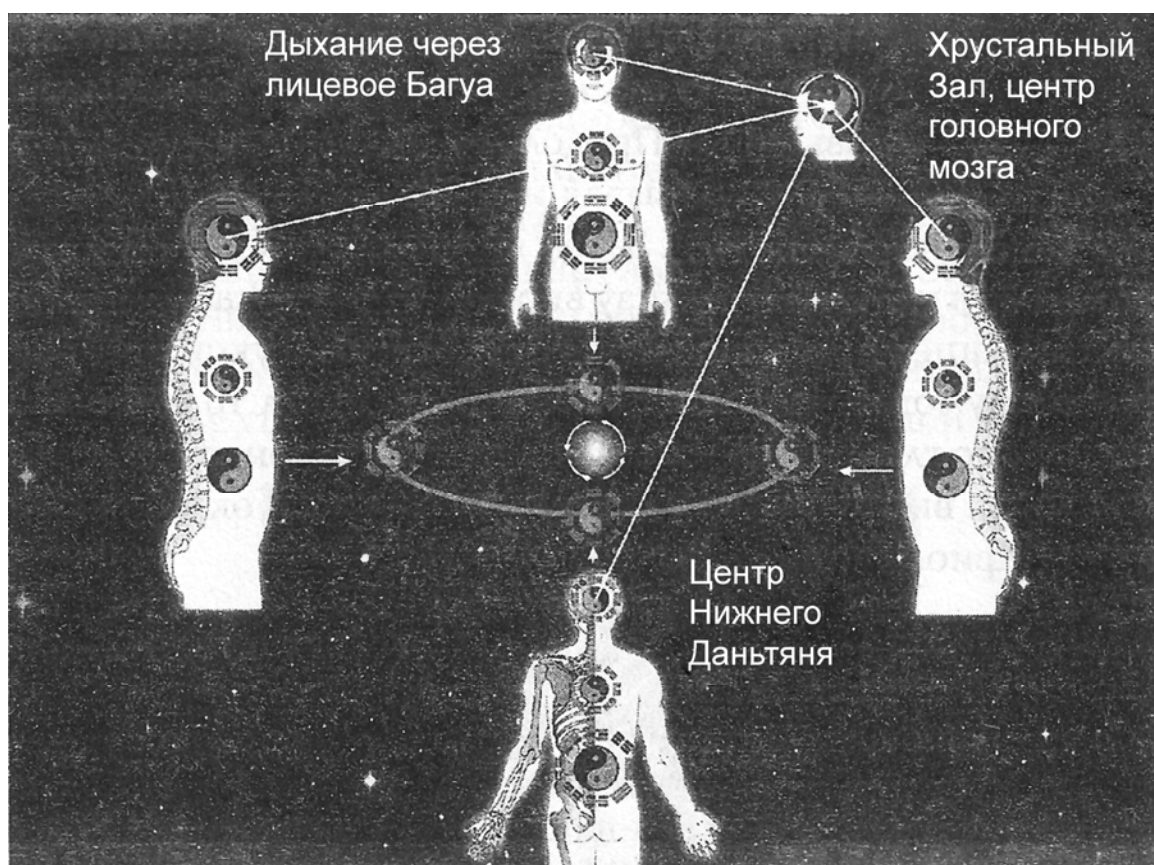
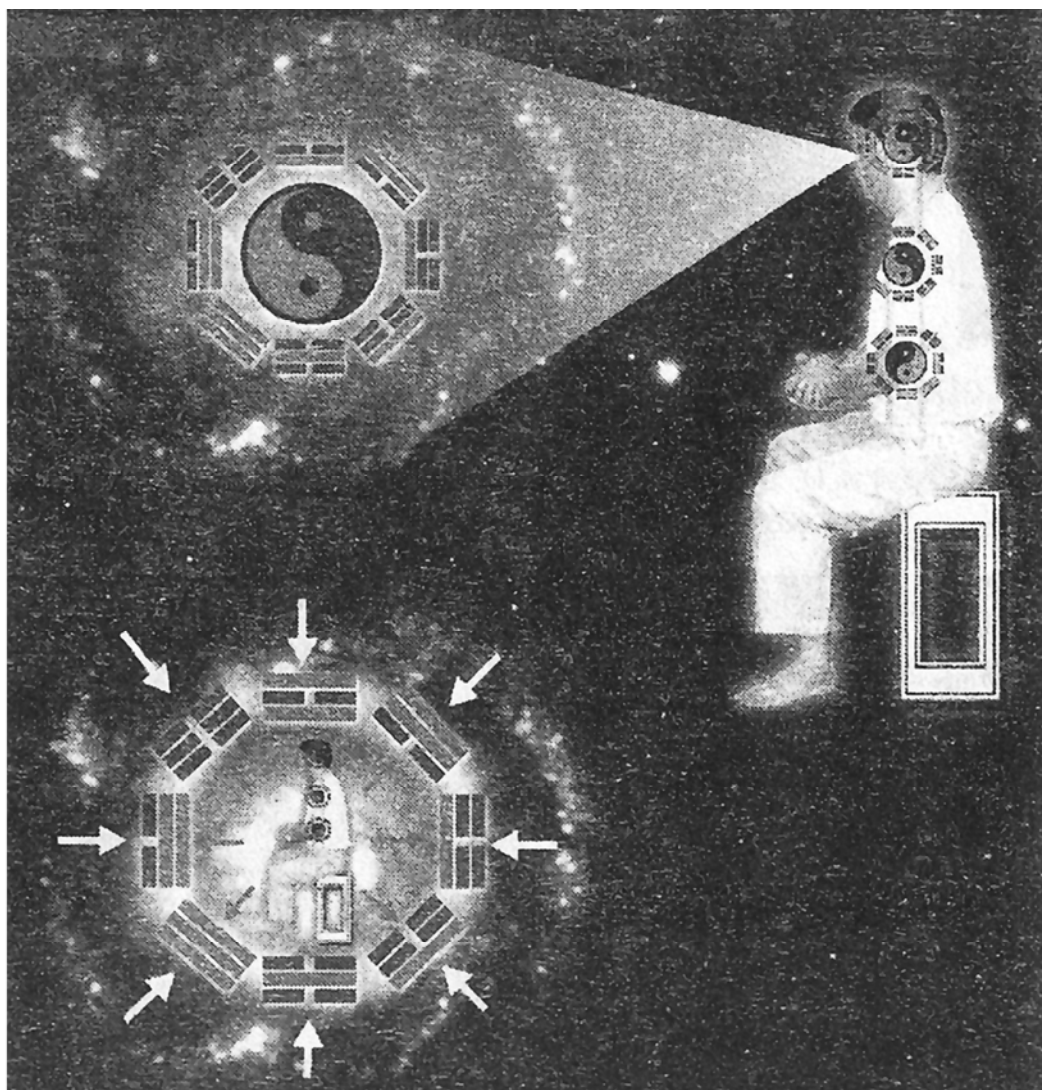


Рис. 5.71. Четыре Багуа головы

6. Повторите ту же процедуру для *Ли*, посылая ее наружу, во Вселенную; для *Чжэнь*, посылая его в пространство справа от себя; для *Дуй*, посылая его в пространство слева от себя; для *Кунь*, посылая его в пространство слева сверху; для *Гэнь*, посылая его в пространство слева снизу; для *Сюнь*, посылая его в пространство справа сверху, и для *Цян*, посылая его в пространство справа снизу.

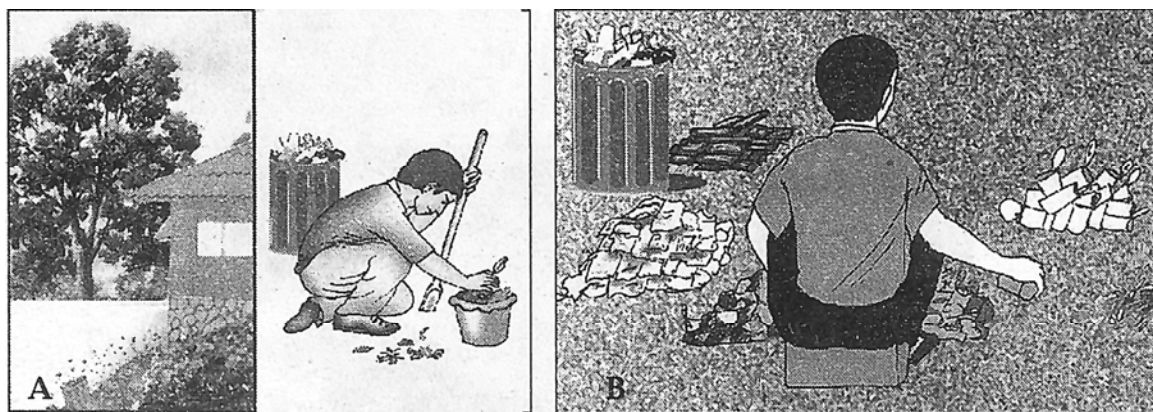
7. Теперь мысленно представьте все гуа вместе и очень медленно повторите их названия: «Кань–Ли–Чжэнь–Дуй–Кунь–Гэнь–Сюнь–Цянь». Отдохните. Почувствуйте, как вас охватывает Багуа Вселенной. Почувствуйте, как это Багуа дышит и пульсирует вместе с вашими Багуа в брюшной полости и на лице, втягивая энергию назад в нижнее Багуа, в ваш центр. Сядьте и улыбнитесь Багуа внутри вас и Багуа во Вселенной. Отдохните, сконцентрируйтесь и сконденсируйте все энергии в Котле.



*Рис. 5.72. Почувствуйте, как дышат и пульсируют все Багуа вместе с Багуа Вселенной. Почувствуйте, как вас, дыша и пульсируя, охватывает большое Багуа*

**Формула Два:**  
**Превращение отрицательных эмоций**  
**каждого органа в чистую энергию**  
**жизненной силы**

Даосы пришли к выводу, что отрицательные эмоции можно трансформировать, превращая их в жизненную силу и положительную энергию. Поэтому изгонять или подавлять нежелательные негативные эмоции — все равно что изгонять или подавлять жизненную силу. Вы получите гораздо больше, если, вместо того чтобы подавлять



А. Соберите все эмоции вместе, подобно тому, как вы собираете вместе все отходы.

В. Отделите и перенесите все эмоции, подобно тому, как вы разделяете отходы.



Д. Превращая отходы в компост, вы выращиваете цветы и овощи.

Е. Вы едите продукты, выращенные на компосте.

*Рис. 5.73. Трансформирование отрицательных эмоций*

отрицательные эмоции, будете их сочетать, повторно использовать или превращать отрицательные энергии в положительные и испытывать эти эмоции. Это означает, что вы должны позволять им всплывать, наблюдать и принимать их, но не позволять им становиться необузданными или инициировать другие отрицательные эмоции. Вместо этого трансформируйте их не только в полезную энергию жизненной силы, но также в другое, более высокое сознание, то есть в свою духовную энергию.

Согласно даосской космологии, эмоции зарождаются в жизненно важных органах, которые соответствуют Пяти Фазам энергии. Кроме того, они служат резервуаром для духовной энергии. Преобразуя отрицательную энергию в органах, вы питаете дух этого органа. Страх рождается и хранится в почках, гнев и разочарование — в печени, нетерпение, опрометчивость и ненависть — в сердце, грусть и депрессия — в легких, беспокойство — в селезенке.

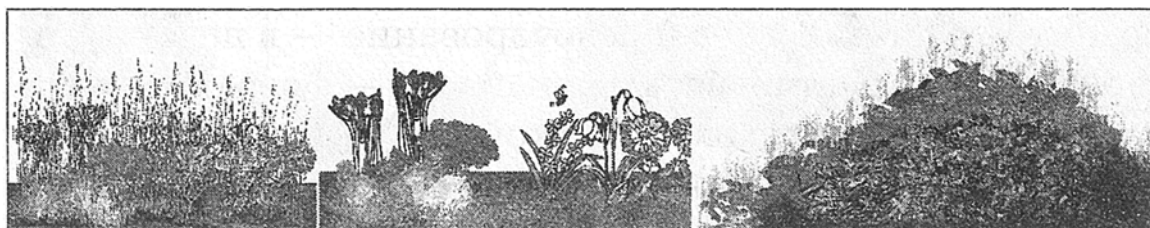
Дао ставит основной своей задачей найти равновесие между положительными и отрицательными эмоциями. Отрицательные эмоции подобны сорнякам, они всегда здесь, человеку никогда не удастся полностью от них избавиться. Однако грунт всегда в них нуждается, так как они удобряют его и помогают удерживать его на месте. Но в то же время существует опасность, что они завладеют всем садом, если мы не будем их контролировать. Чтобы не дать сорнякам заглушить весь сад, мы должны культивировать те растения, которые мы хотим иметь (наши добродетели). То же относится к отрицательным эмоциям: они должны находиться в равновесии с положительными эмоциями и, пытаясь избавиться от всех отрицательных эмоций, мы будем только зря расходовать время. Чтобы вырастить доб-

родители и сохранить необходимый баланс, мы должны работать над положительными эмоциями, постоянно культивируя и питая их. Отрицательные эмоции порождают отрицательные эмоции, положительные эмоции порождают положительные эмоции.



*Рис. 5.74. Инь и Ян уравнивают отрицательные и положительные эмоции, но они не освобождают от них*

Согласно этой формуле, мы работаем с нейтрализующим, или контролирующим циклом, и мы используем собирательные точки, чтобы собирать и нейтрализовать отрицательные эмоции каждого органа. После этого мы смешиваем эмоциональные энергии в Багуа, преобразуя их в чистую жизненную силу.

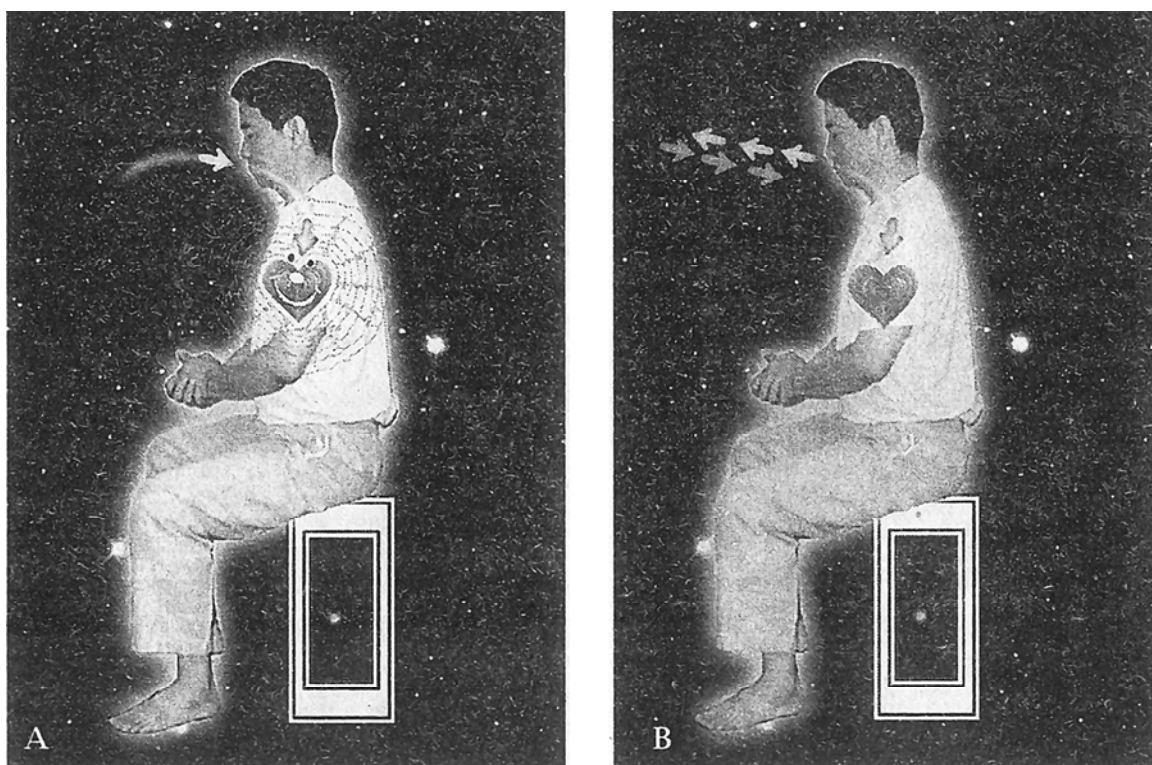


*Рис. 5.75. Культивируйте положительные эмоции. Не позволяйте сорнякам вытеснять овощные культуры*

## 1. Подготовка

Прежде чем приступить к этой практике, выполните практики Формул Один и Два, и только после этого переходите к описываемой практике.

- а. Сядьте на стул, примите требуемую позу и почувствуйте свою согласованность с силами.
- б. Выполните Позу Журавля и Шею Черепахи, а также дыхание через позвоночный столб.
- с. Направьте улыбку вниз и создайте энергию любви в сердце. Вдохните сияние, направив его в сердце, почувствуйте в сердце приятный покой.
- д. Осознайте *Ци* Даньтяня и передние Багуа, Багуа на вашем лице и Багуа Вселенной. Почувствуйте их совместное дыхание. Почувствуйте, как все ваши



А. Вдохните через сердце и улыбнитесь сердцу.

В. Выдохните через сердце, улыбнитесь ему и почувствуйте в сердце приятный покой.

*Рис. 5.76. Почувствуйте радость и счастье*

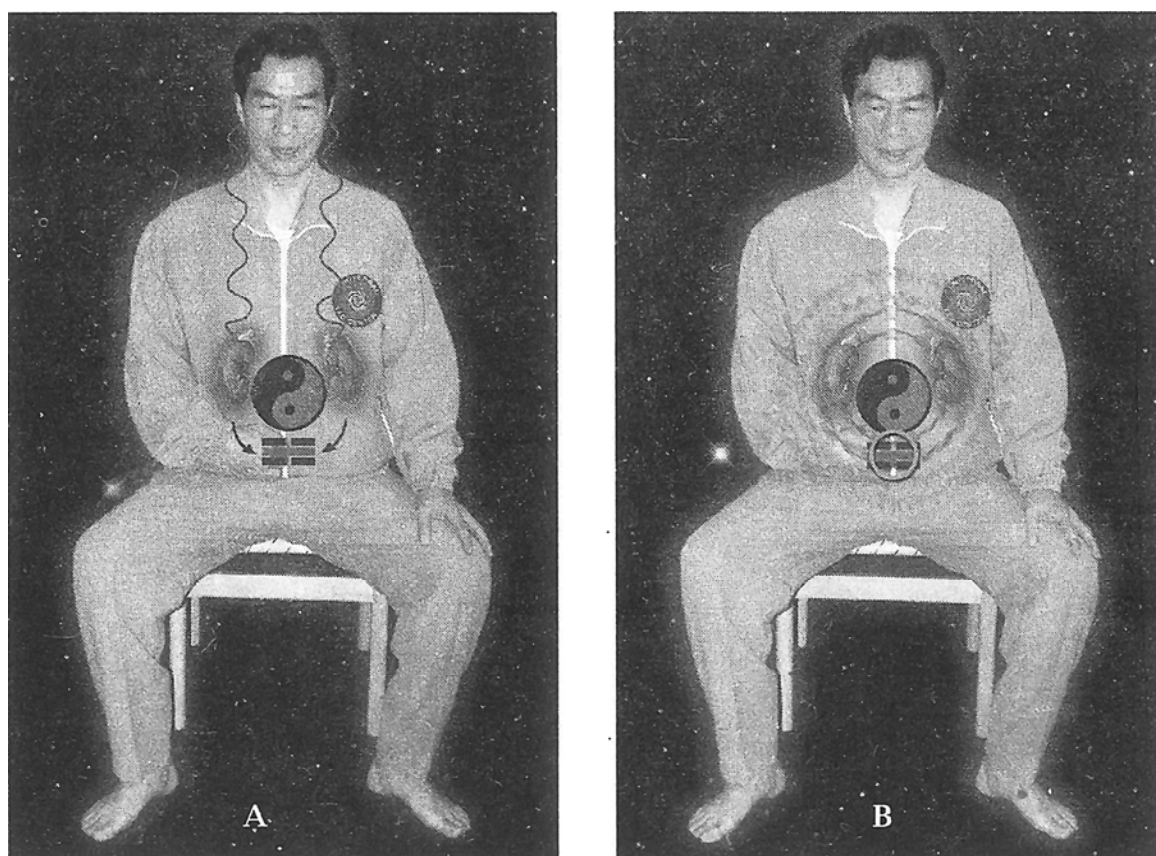


чувства и разум обращаются внутрь, на Котел. Обращение чувств внутрь инициирует процесс обучения внутреннего наблюдения. Развивая способность направлять чувства внутрь — обонять, слышать, чувствовать вкус, видеть и слышать органы и их деятельность — и наблюдать свои отрицательные эмоции без заранее предрешенного осуждения, вы получаете возможность развивать свою истинную природу.

## 2. Собственно практика

*А. Направьте внимание на почки.*

Прислушайтесь к своим почкам, наблюдайте свои почки. Осознайте любой страх в них. Примите свой



*Рис. 5.77. А. Страх — доброта. В. Превращение страха в доброту и спокойствие*

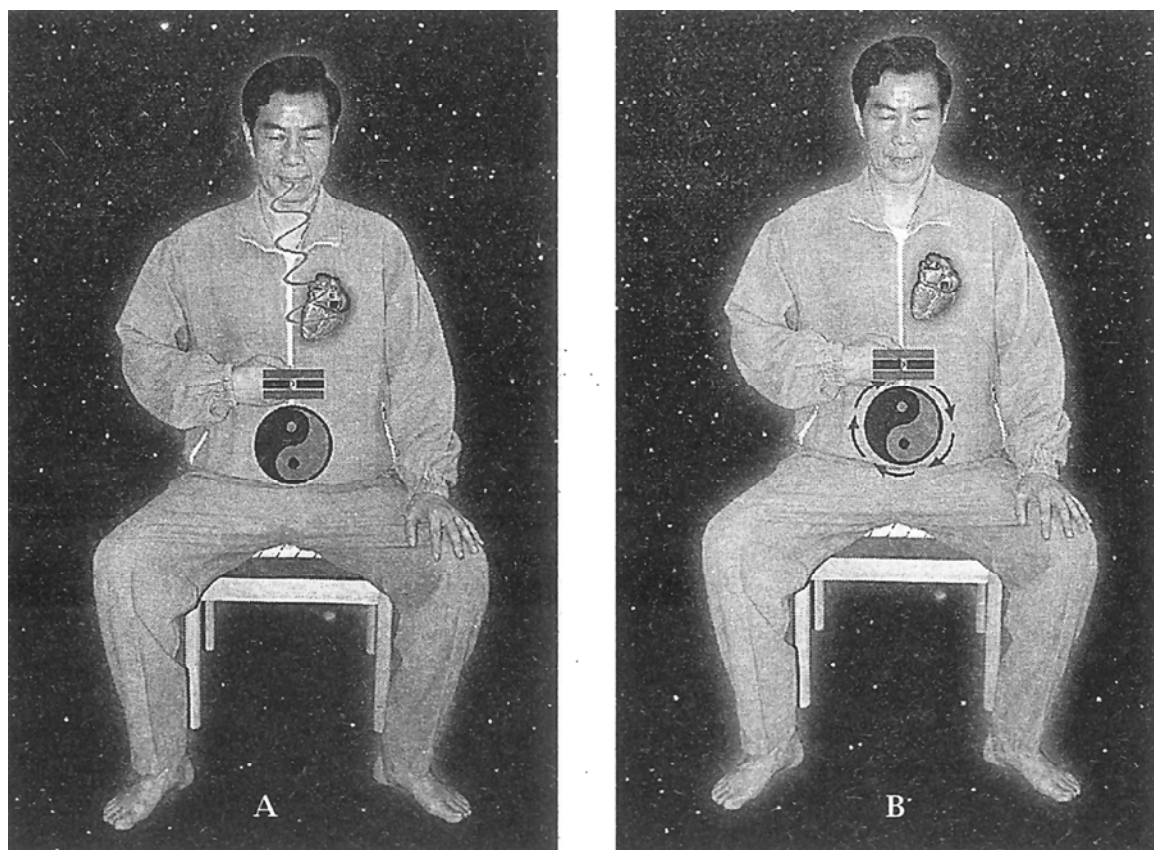


страх; улыбнитесь сердцу, и пусть излучаемая им любовь направляется в почки. Осознайте *Кань*, силу Воды. Скандируя «Кань», соедините свои почки с этой энергией. Пусть любовь активизирует мягкость, доброту и спокойствие, субстанцию этой силы, синий свет. Оберните свой страх этой добротой и спокойствием, уравнивая и преобразовывая эту эмоцию.

Мысленно создайте собирательную точку в своей промежности и пусть страх, который все еще находится в почках, опустится в эту собирательную точку. Уравновесьте в ней эти эмоции положительным чувством доброты и спокойствия.

*В. Переведите внимание на сердце.*

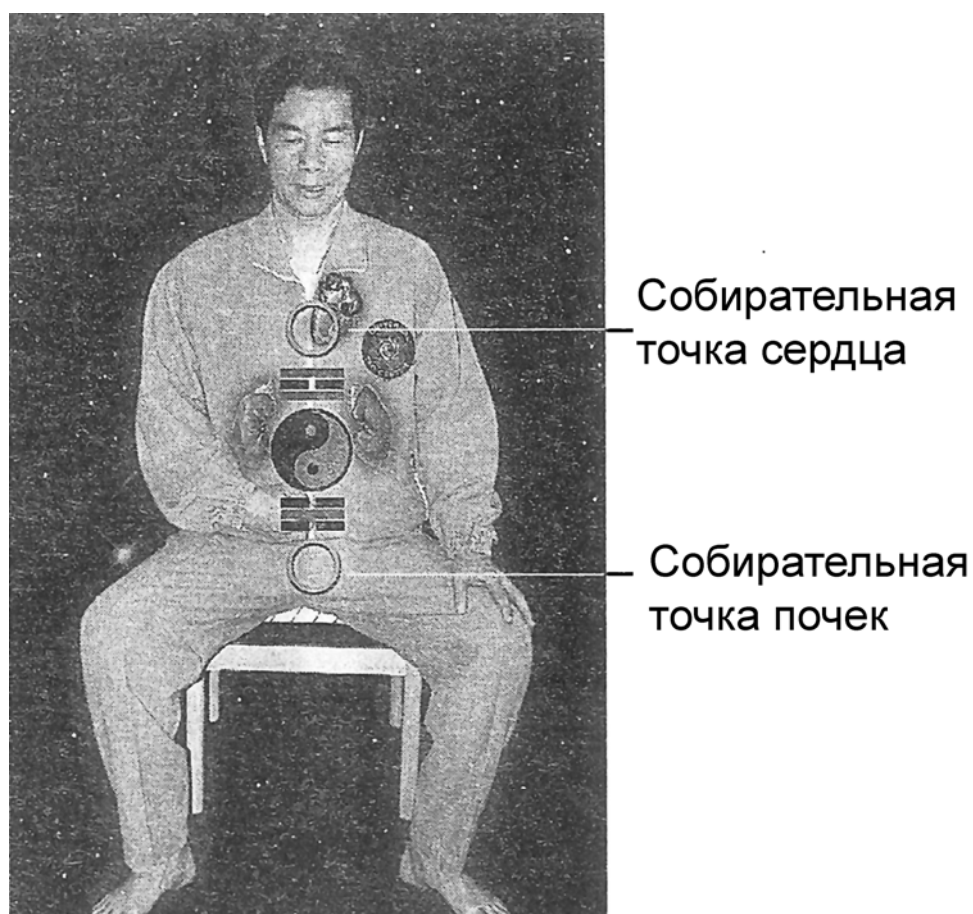
Соедините язык с сердцем, поговорите со своим сердцем (с духом своего сердца). Наблюдайте свое



*Рис. 5.78. А. Нетерпение, поспешность и ненависть. В. Любовь, радость и счастье*

сердце. Осознайте в своем сердце любое нетерпение, поспешность, жестокость, ненависть, высокомерие. Осознайте *Ли*, силу Огня. Скандируя «Ли», соедините свое сердце с этой силой, с красным светом. Почувствуйте тепло, любовь, счастье и внутреннюю радость, субстанцию этой силы. Помогите трансформировать ненависть в любовь. Оберните свое нетерпение и высокомерие любовью, теплом и внутренней радостью, уравнивая их и преобразуя свое нетерпение, поспешность, высокомерие.

Мысленно создайте собирательную точку рядом с сердечным центром и направьте по спирали все отрицательные энергии, которые все еще находятся в сердце, в эту точку. Скандируя «Ли», уравновесьте эти эмоции в собирательной точке.



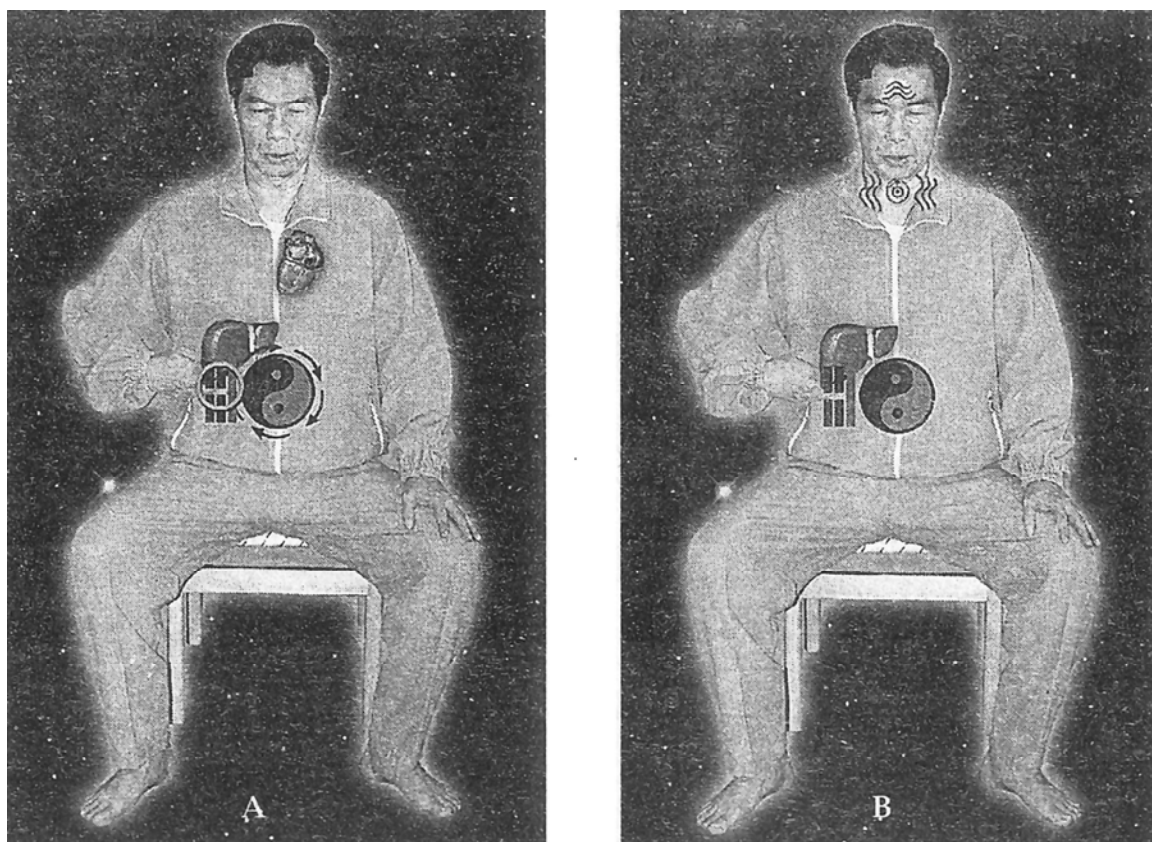
*Рис. 5.79. Направляйте по спирали, смешивайте и преобразовывайте энергию сердца и почек в переднем Багуа*

*С. Направляйте по спирали, смешивайте и преобразовывайте энергию сердца и почек в переднем Багуа.*

Направляйте по спирали и выдыхайте энергии из собирательных точек почек и сердца в переднее Багуа. Смешивайте эти энергии, продолжая направлять их по спирали в переднее Багуа. (Чистая энергия, захваченная этими отрицательными чувствами, освободится и поступит в центр Багуа.) Скандируйте «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи», «Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян». Перемещайте по спирали эти энергии, пока они не превратятся в яркую золотую энергию. Эта энергия излучает любовь и доброту из самого центра Багуа и вашего естества.

*Д. Переведите внимание на печень.*

Соедините глаза с печенью и наблюдайте свою печень. Осознайте в печени любой гнев, разочарование,



*Рис. 5.80. А. Гнев и разочарование в печени. В. Любовь из сердца и мягкость из почек помогают трансформировать гнев и разочарование в почках*

агрессивность, чувство вины. Примите эти чувства. Осознайте *Чжэнь*. Скандируя «Чжэнь», соедините свою печень с силой Грома и Дерева, с зеленым светом. Почувствуйте доброту, квинтэссенцию силы Дерева. Оберните этими чувствами свой гнев, уравновешивая их и преобразуя свой гнев. Почувствуйте, что вы способны простить. Обретение способности прощать — одна из самых важных практик даосской системы.

Мысленно создайте собирательную точку с левой стороны Багуа, на линии соска, и направляйте по спирали все негативные энергии, которые еще остаются в печени, в эту собирательную точку. Опять скандируйте «Чжэнь», соединяясь с силой Дерева и уравновешивая эмоции в собирательной точке.

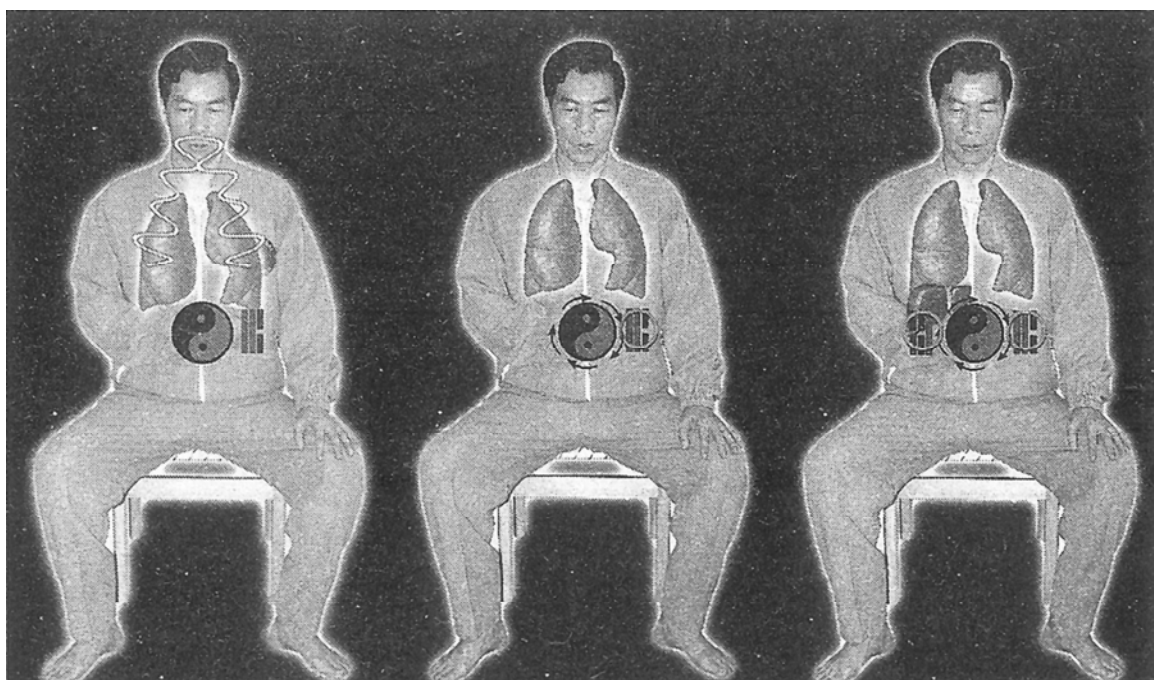
*Е. Переведите внимание на легкие.*

Соединив нос с легкими, наблюдайте свои легкие. Осознайте любую грусть и депрессию в легких. Примите эти чувства. Осознайте *Дуй*. Скандируя «Дуй», соедините свои легкие с силой Дождя и Металла, с белым светом. Почувствуйте мужество и добродетельность, субстанцию силы Металла. Оберните свою грусть этим мужеством, уравновешивая ее и преобразуя.

Мысленно создайте собирательную точку с правой стороны Багуа, на линии соска, и направляйте по спирали все негативные энергии, которые еще остаются в легких, в эту собирательную точку. Скандируя «Дуй», соединитесь с силой Металла и уравновесьте свою грусть мужеством.

*Г. Направляйте по спирали, смешивайте и преобразовывайте энергию печени и легких в переднем Багуа.*

С помощью движения по спирали и дыхания направляйте отрицательные эмоциональные энергии из собирательных точек печени и легких в передний Багуа.

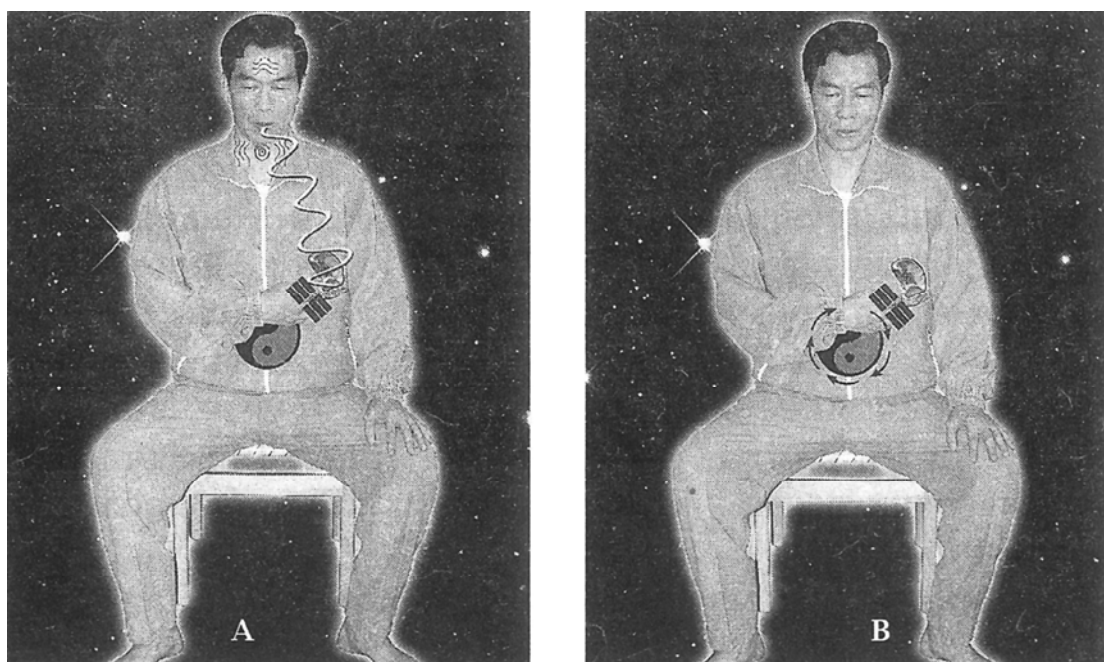


*Рис. 5.81. Направляйте по спирали, смешивайте и преобразовывайте энергию печени и легких*

Продолжая направлять их по спирали, смешайте эти энергии в Переднем Багуа. Скандируйте «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи», «Инь–Ян, Инь–Ян, Инь–Ян». Используйте силу Багуа, чтобы уравновесить и нейтрализовать грусть и гнев. Почувствуйте, как в центре Багуа освобождается чистая энергия, захваченная этими отрицательными чувствами. Продолжайте направлять от спирали энергии печени и легких, пока они не превратятся в чистую, золотую энергию, излучаемую почками, и мужество, исходящее из центра Багуа и вашего естества.

*Г. Переведите внимание на селезенку.*

Соедините рот с селезенкой и наблюдайте свою селезенку. Осознайте любое беспокойство или другие, не нравящиеся вам эмоции в селезенке. Осознайте *Кунь*. Скандируя «Кунь», соедините селезенку с силой Земли, желтым светом. Почувствуйте открытость, равновесие и центрированность этой силы, субстанцию силы Земли. Оберните этим свое беспокойство, уравновешивая его и преобразуя.



*Рис. 5.82. А. Переведите внимание на свою селезенку. В. Равновесие, открытость и чистота*

Направьте по спирали свое беспокойство, которое все еще находится в селезенке, к центру переднего Багуа, в собирательную точку селезенки. Опять скандируйте «Тай-цзи, Тай-цзи, Тай-цзи», «Инь-Ян, Инь-Ян, Инь-Ян». Вращайте по спирали, уравнивайте, смешивайте и трансформируйте свое беспокойство с помощью имеющейся здесь энергии в яркую, золотую энергию.

*Н. Направляйте по спирали все оставшиеся отрицательные энергии в переднее Багуа.*

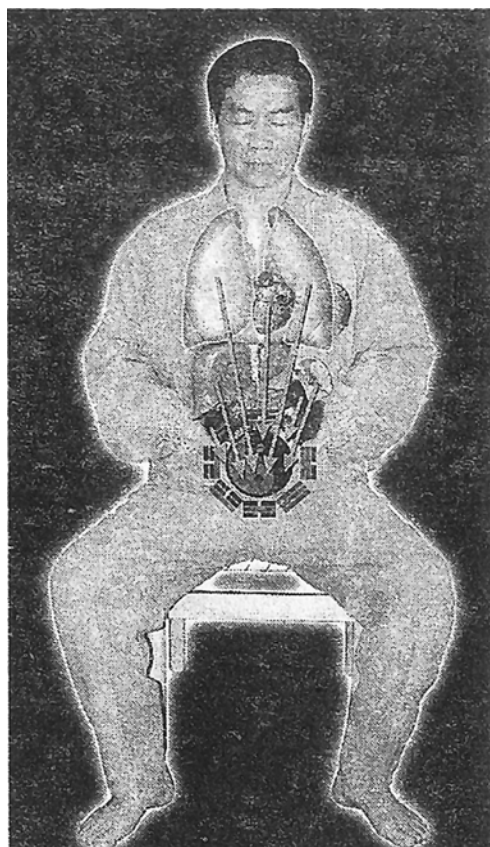
Вернитесь к органам и собирательным точкам, и начинайте дышать через них и вращать по спирали, чтобы извлечь все оставшиеся отрицательные энергии. Смешайте их и нейтрализуйте с помощью энергии в переднем Багуа. Обратите внимание, как все органы светятся.

*І. Осознайте заднее, левое и правое Багуа.*

Можно, если у вас есть время, скандировать названия всех гуа, чтобы увеличить силу Багуа. Пусть Тайцзи

всех четырех Багуа движется по спирали, втягивая, смешивая и трансформируя энергии. Продолжайте движение по спирали и, используя это движение и дыхание, всосите энергию в Котел, большое пустое пространство в Даньтяне. Теперь направляйте по спирали энергию в Котле, мысленно скандируя «Тайцзи», «Инь–Ян» и конденсируя энергию в яркий золотой шар, жемчужину. Перенесите жемчужину в промежность и начинайте вращать ее по Микрокосмической Орбите. Когда жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, почувствуйте, как она привлекает и впитывает Силу Вселенной (в макушке), Космических Частиц (между глазами) и Земли (в области промежности).

Перенесите жемчужину опять в Котел. Сконцентрируйтесь на Котле и почувствуйте, как ваши чувства и разум втягиваются энергией Котла. Почувствуйте приятное спокойствие внутри. Если у вас есть время, посидите немного, чтобы эта энергия и ощущение внутри усилились.



*Рис. 5.83. Пусть энергия органов движется в Багуа; почувствуйте, как Ци у вас внутри усиливается*



## Глава VI

### Огонь сострадания.

#### Медитативная практика Цикла Творения

Практикуйте сострадание через акт прощения. Чтобы простить, нужно отпустить. В любой конфликтной ситуации проявляйте сострадание.

Более высокой практикой Внутренней Алхимии является преобразование энергии сердца в любовь, энергии печени — в доброту и великодушие, энергии легких — в мужество, энергии почек — в мягкость и энергии селезенки — в открытость и чувство справедливости. Объедините все эти энергии, превратив их в сострадание. Сострадание становится нефизической энергией, которую мы можем унести с собой, покидая этот мир.

Это любовь и радость, которую мы чувствуем внутри.



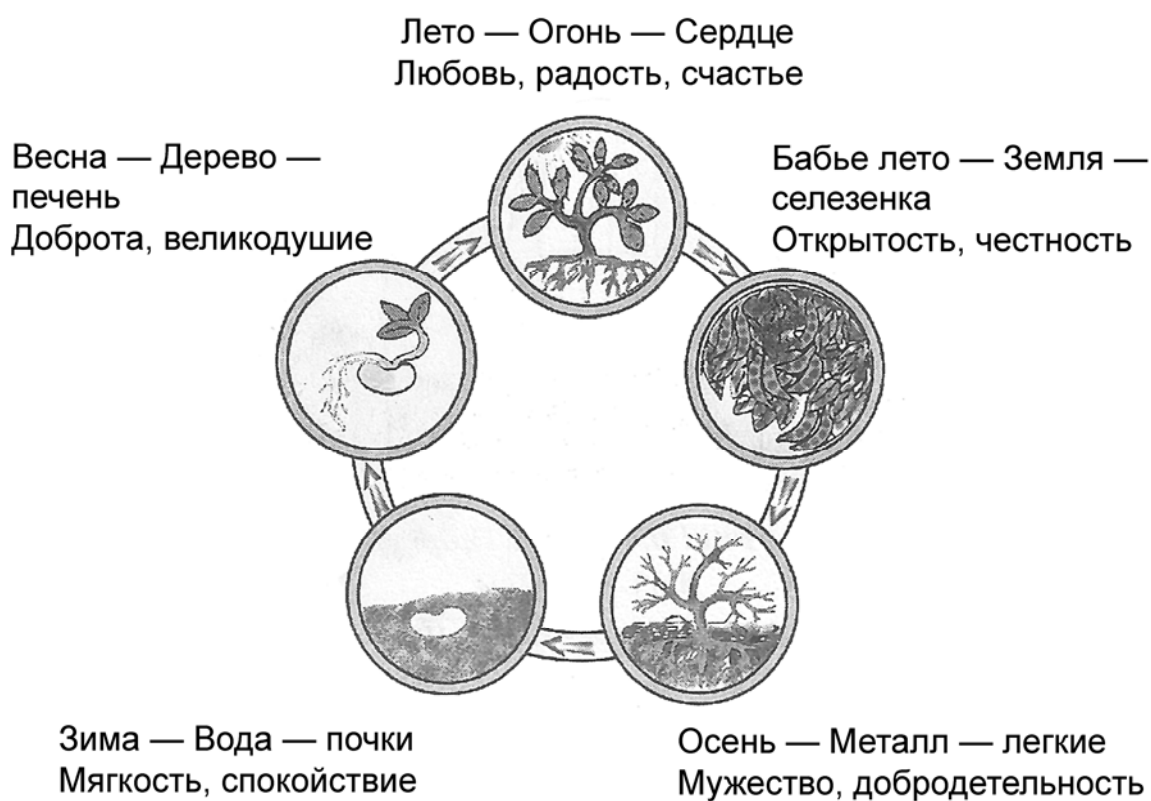
*Рис. 6.1. Огонь сострадания исходит из сердца*

Создание энергии сострадания начинается с *Цикла Творения*.





*Рис. 6.2. Через Огонь сострадания мы передаем свою положительную энергию ближним*

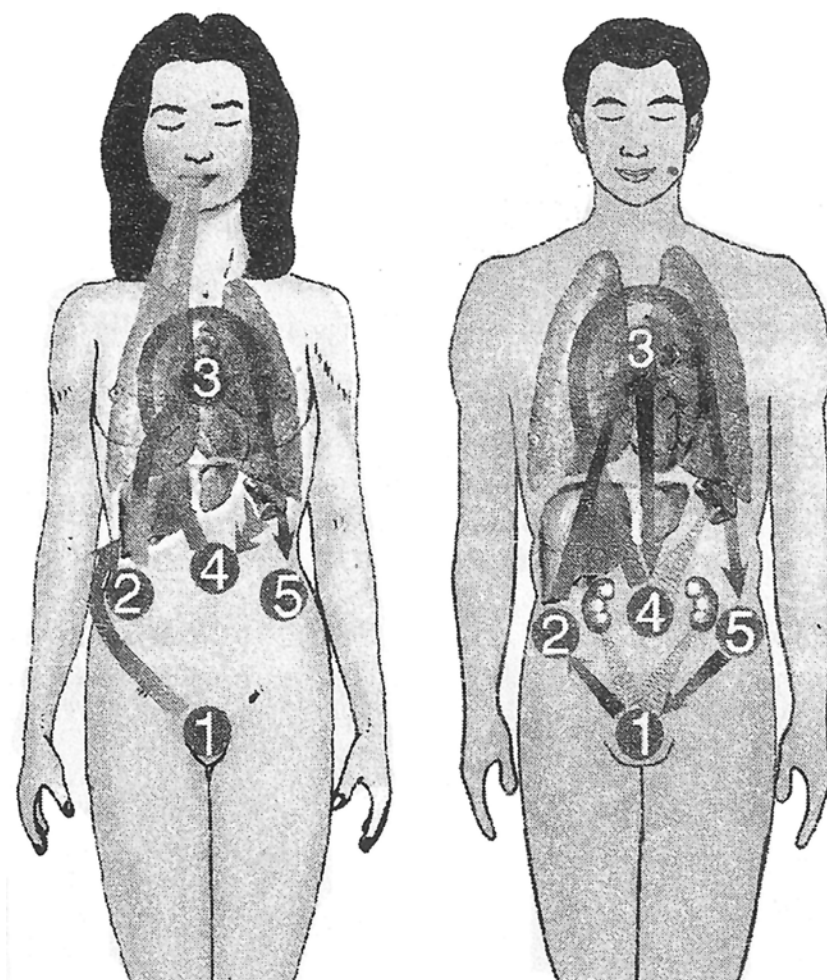


*Рис. 6.3. Цикл Творения в природе*

Сначала активизируйте сердце. Это — огонь и место, где энергия добродетелей может быть преобразована в энергию сострадания.

Затем переходите к почкам и передайте энергию собирательной сфере.

Продолжайте этот процесс, передавая энергию печени, сердца (опять), селезенки и легких в соответствующие собирательные точки.



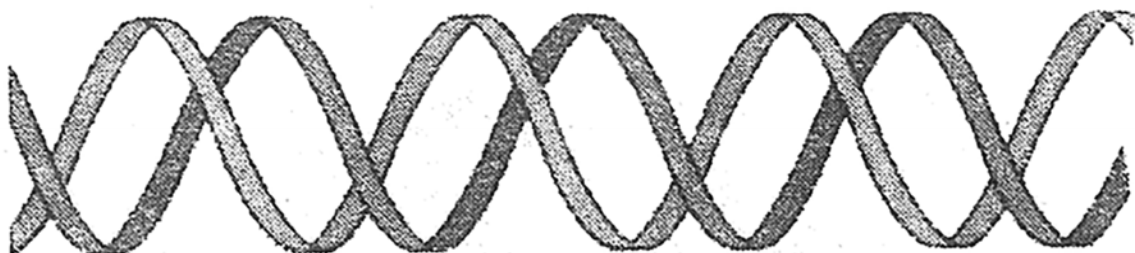
*Рис. 6.4. Цикл Творения*

В человеческом теле состояние полового возбуждения приводит к новым химическим процессам и новым вибрациям. Частота этих «особых» вибраций составляет 8 Гц.

«Что в макрокосмосе, то же и в микрокосмосе».

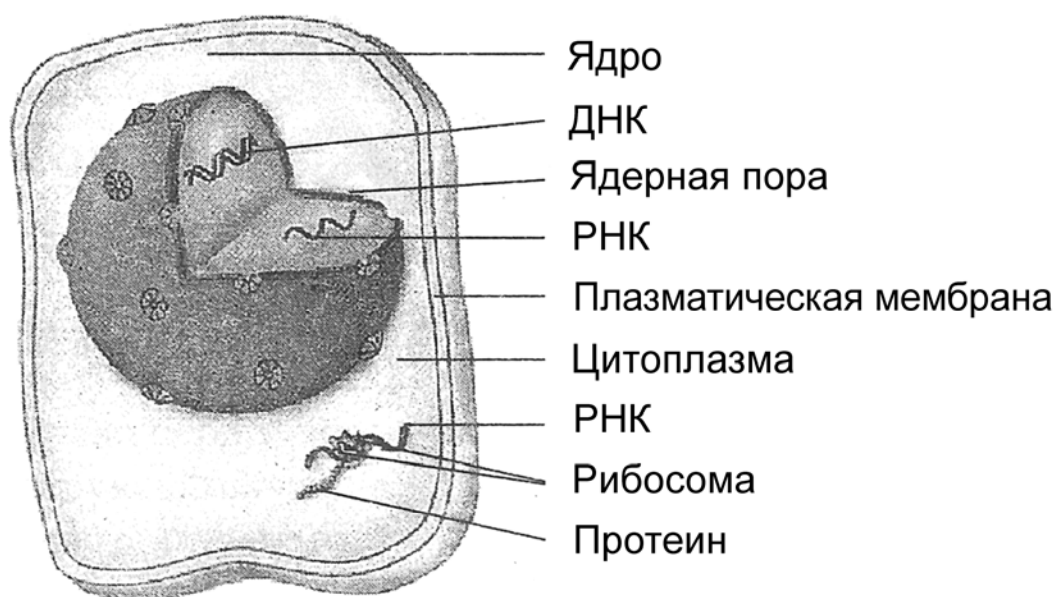
Следовательно, если мы занимаемся любовью, все наши клетки и ДНК тоже занимаются любовью.

Молекулы ДНК переплетаются, как будто сплетаются две змеи в любовном объятии. Они занимаются любовью, и они дают начало новой жизни. Любая клетка, которая не «воспроизводится», в конце концов умирает.



*Рис. 6.5. Когда мы испытываем любовь и у нас возникает энергия возбуждения, молекулы ДНК переплетаются и занимаются любовью*

Два жизненно важных состояния, которые неразрывно связаны с любовью, — это возбуждение, ведущее к оргазму, и сострадание. Когда эти «любовные



*Рис. 6.6. Когда частота достигает 8 Гц, в ядрах происходит генетическая транскрипция, а в цитоплазме — трансляция*

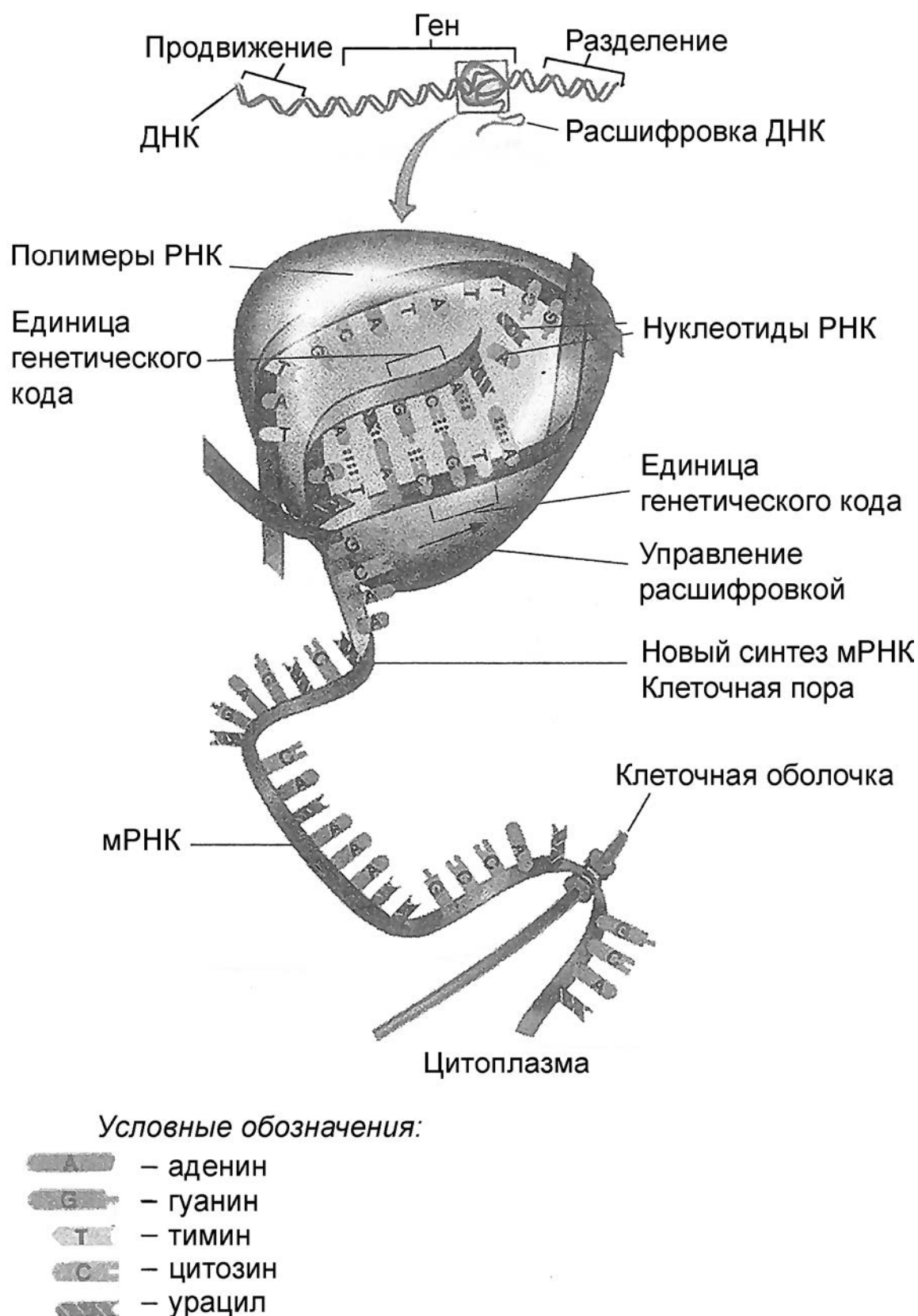


Рис. 6.7. В процессе транскрипции генетическая информация ДНК копируется в РНК, что в Дао известно как самоестественность

вибрации» достигают шишковидной железы, вырабатывается новый гормон. Это, в свою очередь, обеспечивает проводимость всего тела. Если вибрации выше или ниже 8 Гц, этот процесс не происходит. Он активизируется только тогда, когда вы ощущаете волны оргазменных вибраций и безусловную любовь к себе и другим.

## **Сохранение энергии за счет сочетания энергии сострадания и энергии оргазма**

### **Энергия сердца**

1. Энергия сердца имеет нематериальную природу. Активизируясь, она превращается в любовь, но любовь сохраняется недолго.
2. Когда энергии всех добродетелей из всех органов объединяются в одну энергию, эта энергия превращается в энергию сострадания; она может сохраняться дольше, но все равно потом рассеивается.

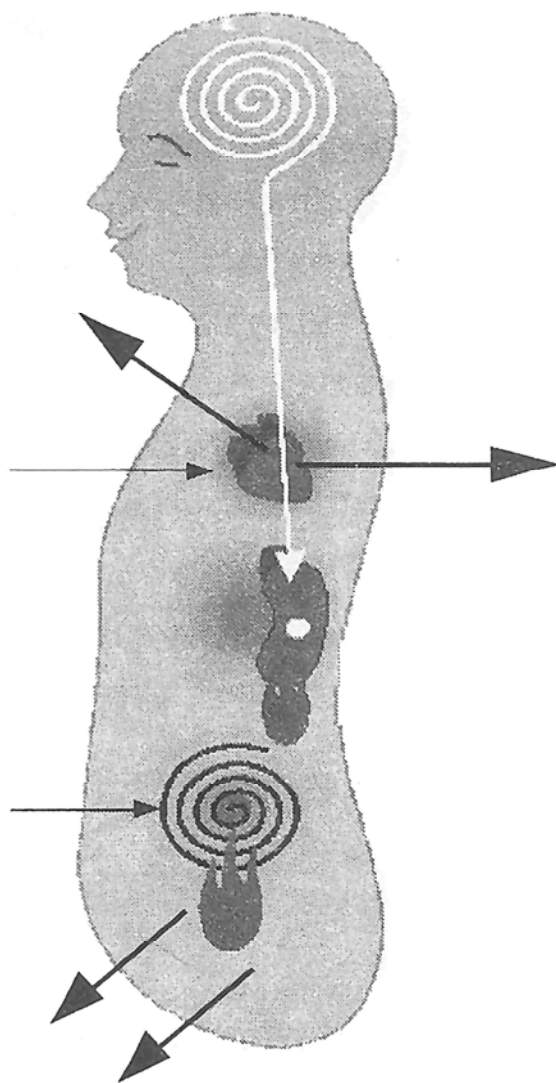
### **Сексуальная энергия**

1. Сексуальная энергия, активизируясь, превращается из материальной в духовную, это мощная энергия, но она сохраняется недолго.
2. Когда сексуальная энергия превращается в энергию оргазма, она может зарядить все органы, железы внутренней секреции и чувства и все их энергии объединяются в одну энергию. Эта энергия сохраняется дольше, но тоже рассеивается.

Только оргазменная энергия, объединенная с энергией сострадания, создает энергию, которая сохраняется долго.

Некоторые практики стремятся открыть сердце, временно позволив нам испытывать любовь и доброту. Всевозможные дары и подарки опустошают сердце

Суежные желания и многие виды бизнеса активизируют сексуальное желание, которое потом нас опустошает

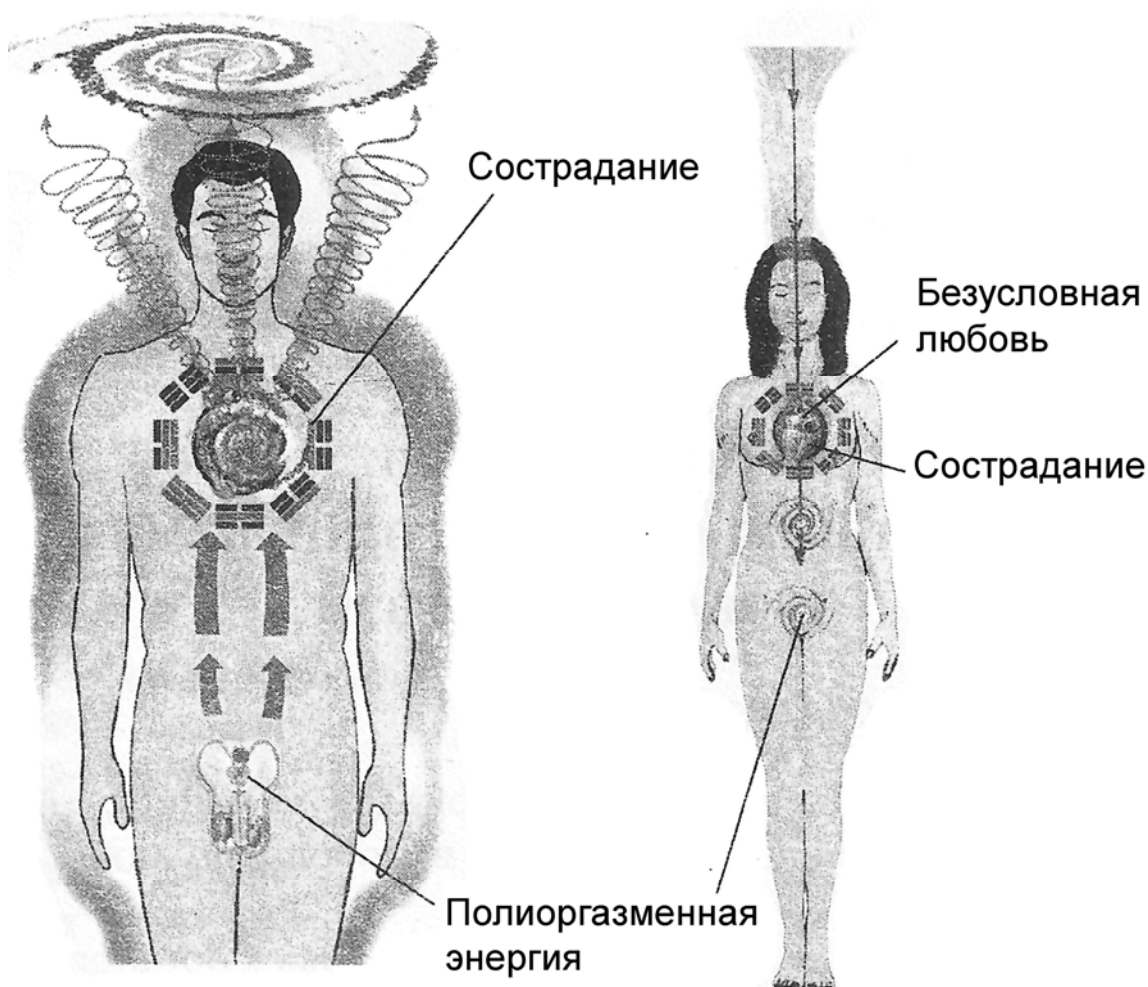


*Рис. 6.8. Когда сердце временно открывается и сексуальные желания активизируются, эти силы нас опустошают*

Оргазменная энергия, после того как она зарядит все органы и будет создана полиоргазмическая энергия, может быть объединена в Дантьяне с энергией сострадания.

В результате создается единственная энергия, которая сохраняется дольше всех других.

Когда мы осознаем галактику и распространяем свою объединенную энергию сострадания и оргазма на всю Вселенную, эта энергия, умножаясь, возвращается к нам и мы устанавливаем связь с вселенским состраданием и безусловной любовью.



*Рис. 6.9. Культивируя энергию сострадания, мы можем в конце концов создать долго сохраняющуюся энергию*

## **Практика создания *Огня сострадания* и множественного оргазма**

### **Сострадание начинается в сердце**

1. Осознайте Дантьянь и Вселенную и почувствуйте, как Вселенская любовь спускается вниз.
2. Улыбнитесь селезенке, и пусть любовь, радость и счастье из вашего сердца активизируют открытость и беспристрастность.
3. Пусть эта энергия вернется в сердце и, двигаясь по спирали, перемещается; почувствуйте желтый свет, льющийся сверху и направляющийся к сердцу.

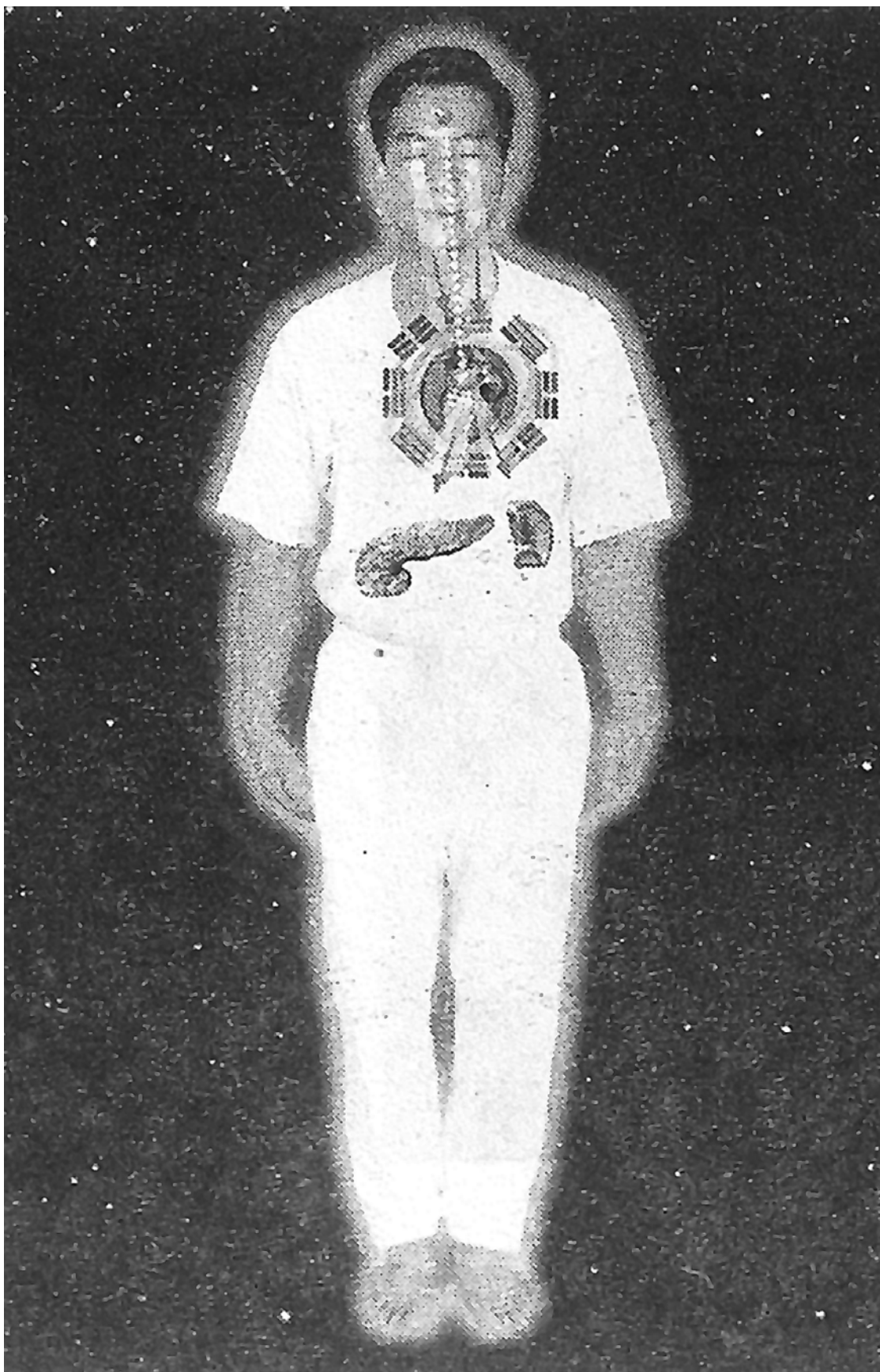


*Рис. 6.10. Улыбайтесь, пока не почувствуете, что сердце смягчилось от любви, радости и счастья*





*Рис. 6.11. Улыбнитесь своему сердцу и тонкому  
кишечнику, чтобы почувствовать в сердце  
мягкость*

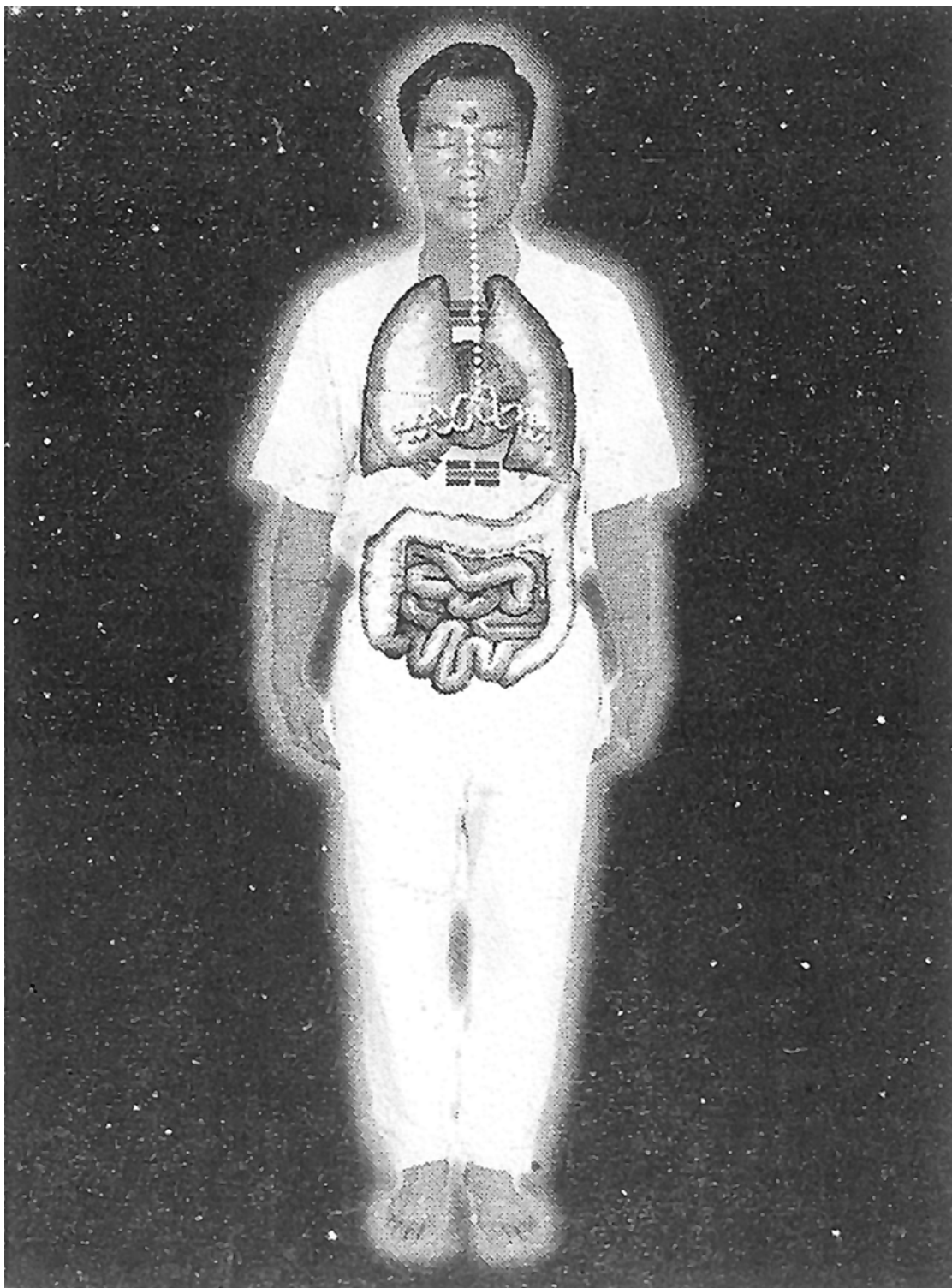


*Рис. 6.12. Пусть положительные энергии сердца активизируют положительные энергии селезенки*



*Рис. 6.13. Смешайте две энергии с Энергией Вселенной*

4. Улыбнитесь легким и толстому кишечнику. Пошлите любовь, исходящую из сердца, в легкие, чтобы активизировать мужество и добродетельность.



*Рис. 6.14. Пусть любовь и радость, исходящие из сердца, активизируют положительные энергии легких*

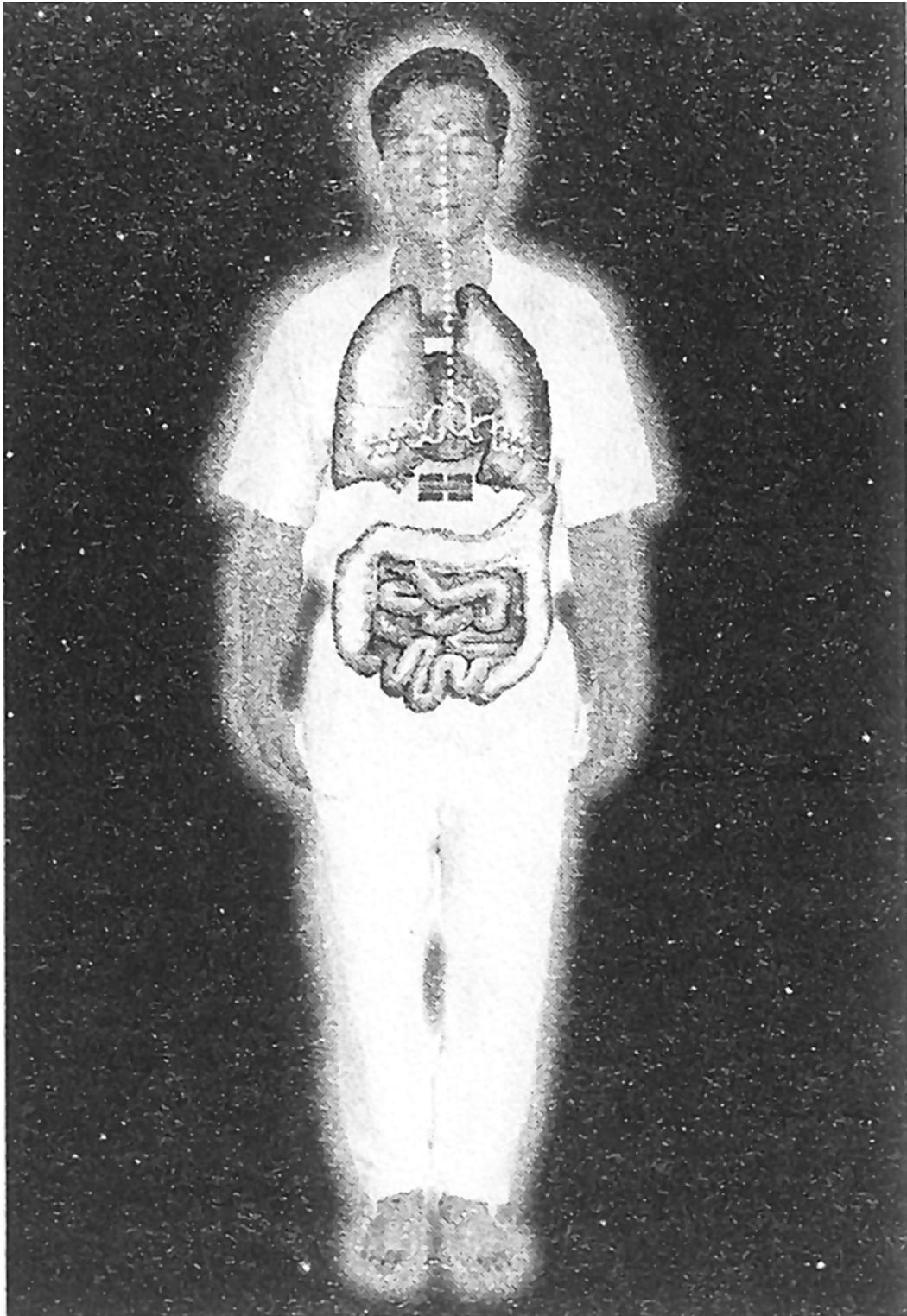


5. Пусть они текут в сердце, двигаясь по спирали и перемешиваясь с любовью, радостью, счастьем, открытостью и мужеством. Смешайте три энергии в одну и почувствуйте, как льющийся сверху белый свет входит в легкие и сердце.



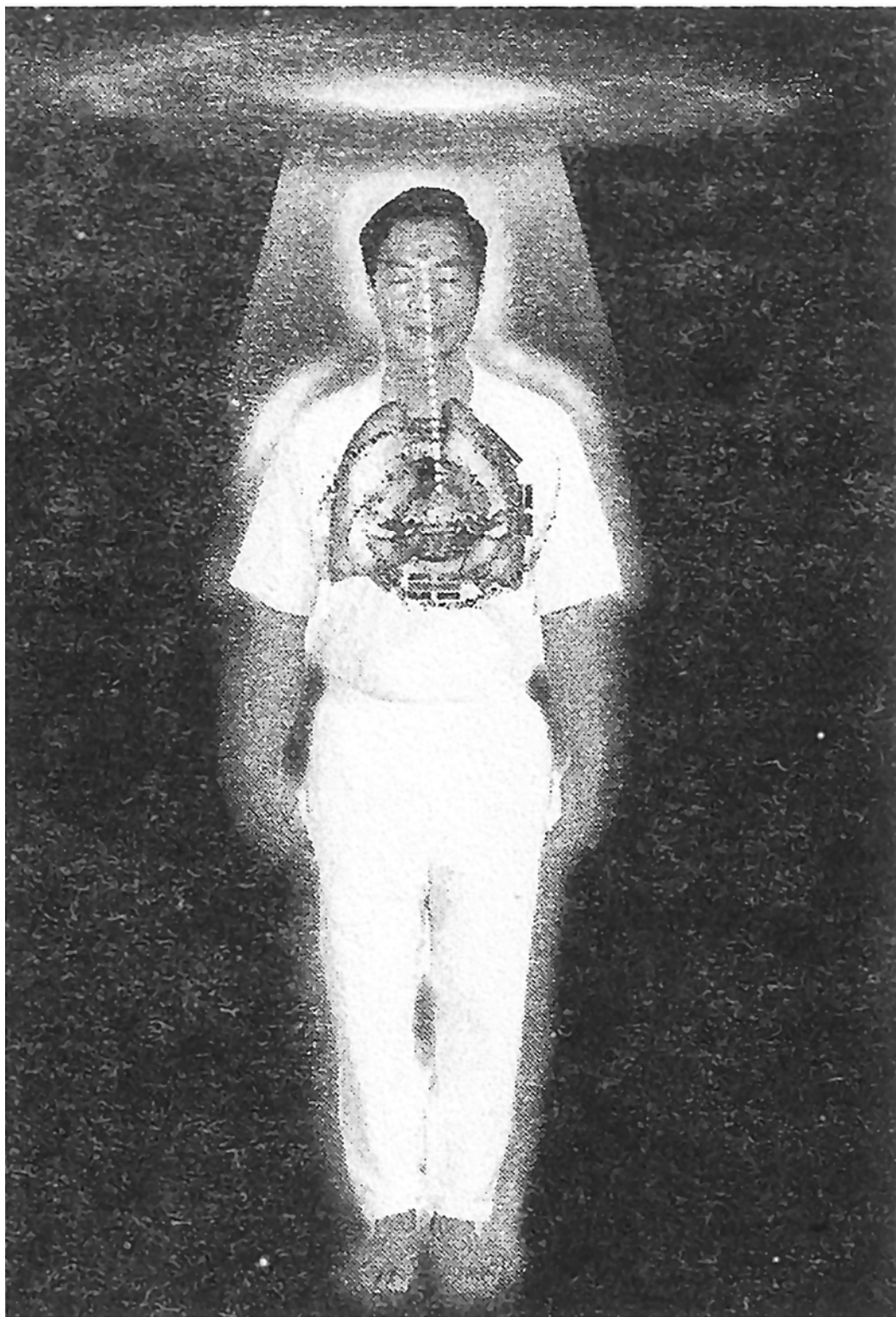
*Рис. 6.15. Смешайте три энергии в одну*

6. Улыбнитесь почкам, и пусть любовь, исходящая из сердца, активизирует мягкость, кротость и спокойствие в почках.



*Рис. 6.16. Пусть любовь и радость, исходящие из сердца, активизируют положительные энергии почек*

7. Пусть мягкость, кротость и спокойствие направляются из почек в сердце. Смешайте эти энергии в одну, заставляя их двигаться по спирали.



*Рис. 6.17. Смешайте положительные энергии почек с энергией сострадания в сердце*

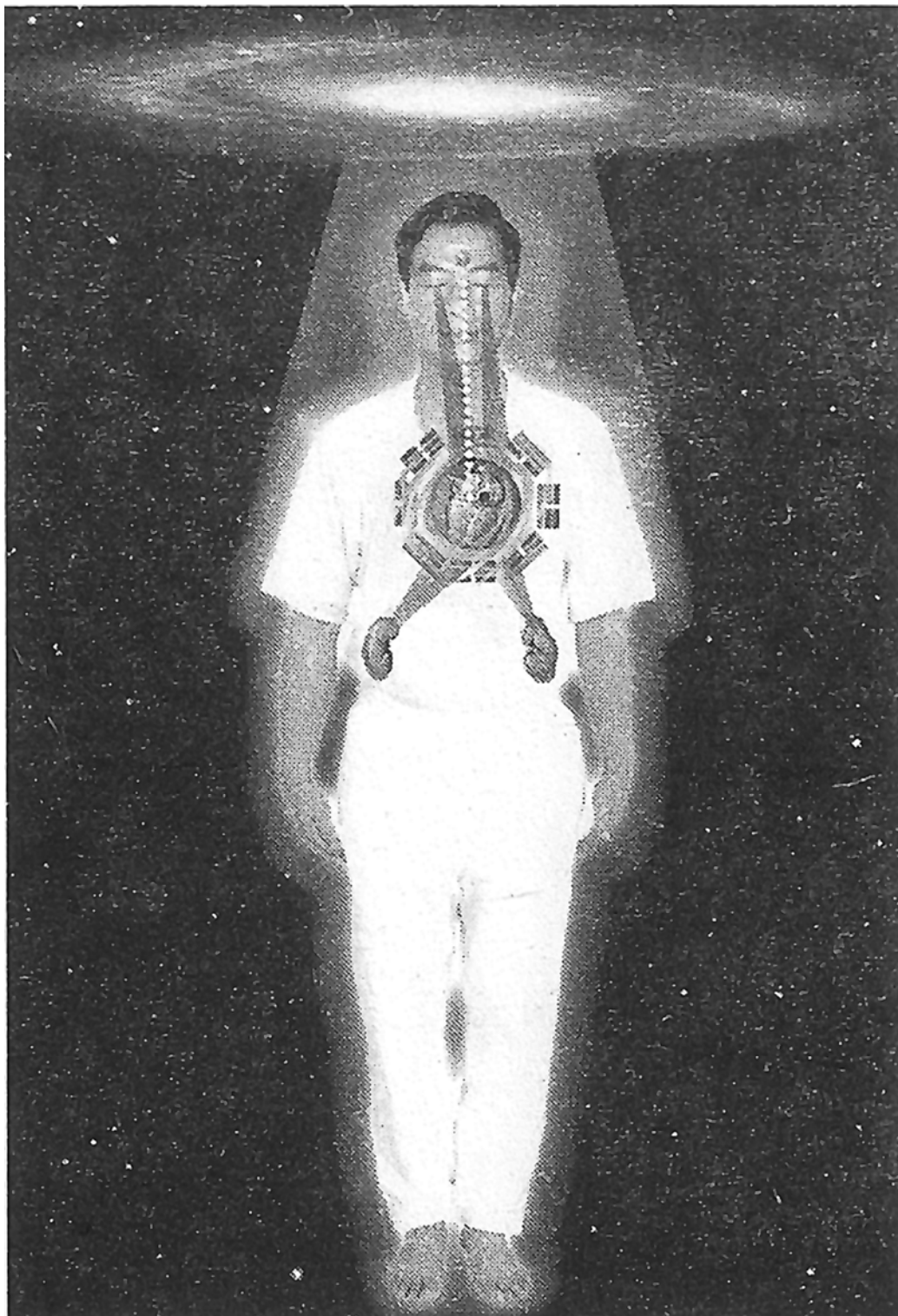
8. Улыбнитесь печени и желчному пузырю. Пусть мягкость и любовь, исходящие из сердца, опустятся вниз и активизируют доброту и великодушие печени.



*Рис. 6.18. Пусть любовь и радость, исходящие из сердца, активизируют положительные энергии печени*

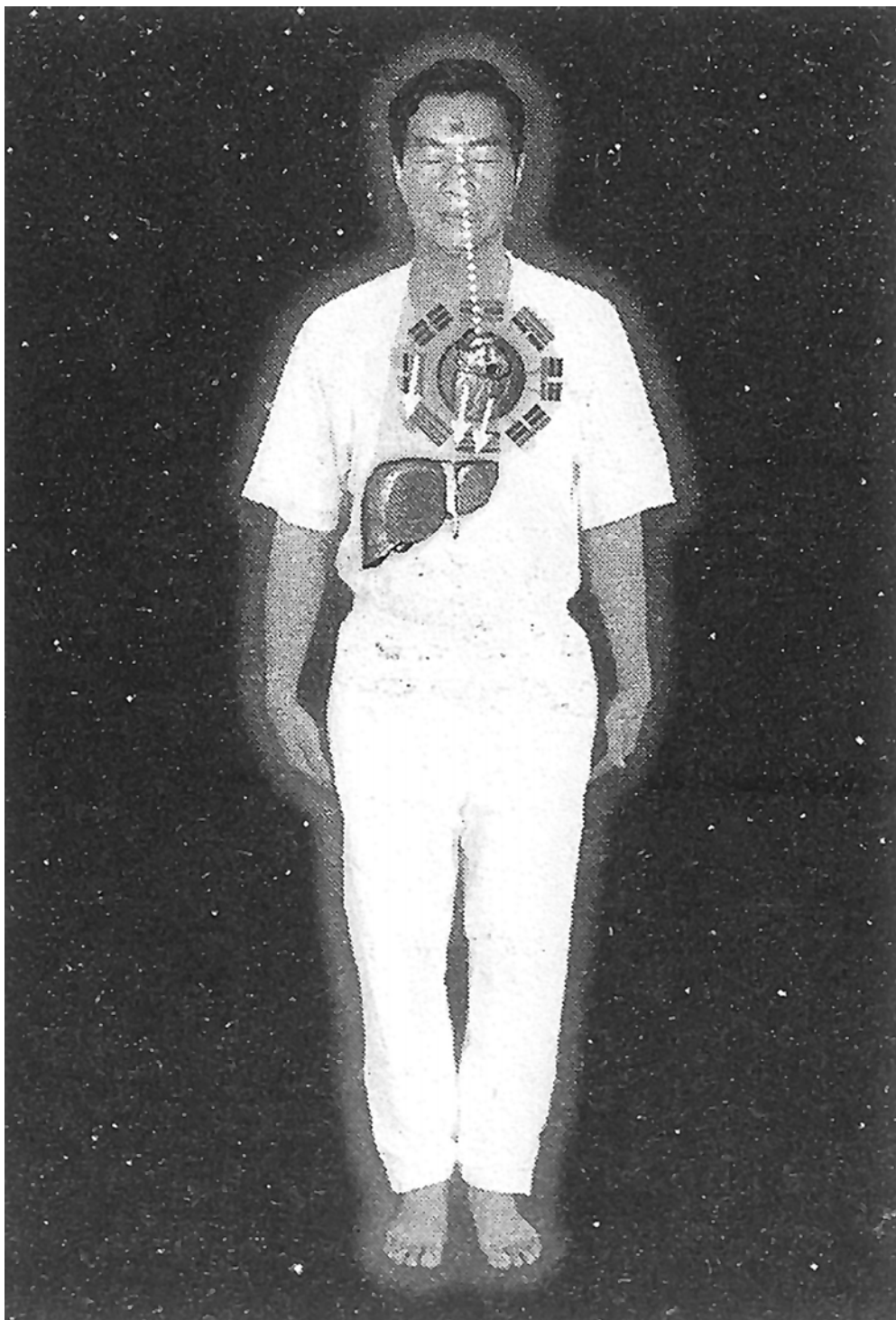


9. Пусть доброта и великодушие поступят в сердце, двигаясь по спирали и перемешиваясь в сердце, чтобы превратиться в сострадание; осознайте зеленый свет, льющийся сверху.



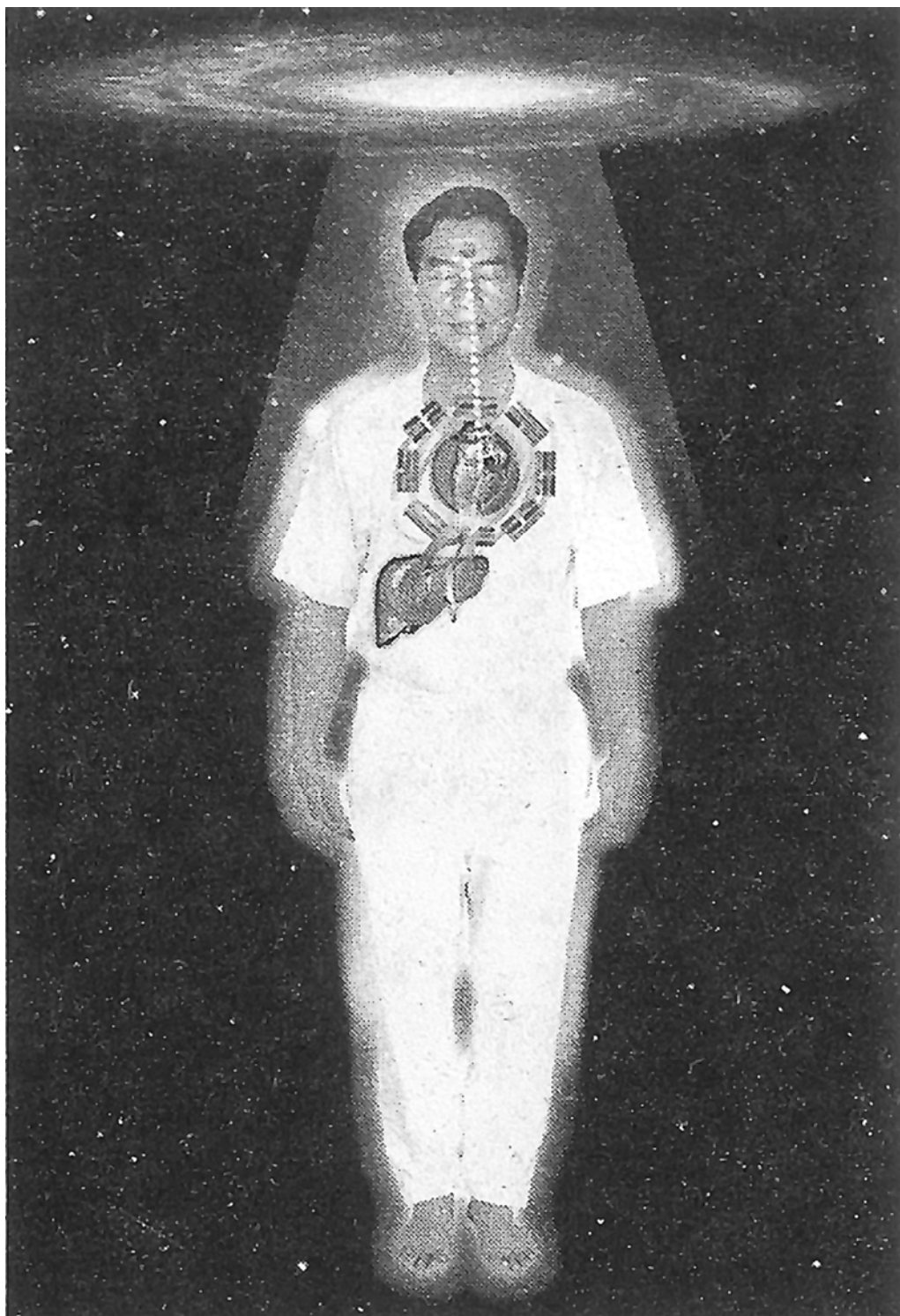
*Рис. 6.19. Смешайте положительные энергии печени, превратив их в энергию сострадания*

10. Улыбнитесь сердцу и почувствуйте, как все добродетельные энергии из всех органов направляются в сердце и, двигаясь по спирали и перемешиваясь, превращаются в энергию сострадания.



*Рис. 6.20. Положительные энергии всех органов смешиваются с энергиями сердца, чтобы превратиться в энергию сострадания*

11. Ваше сострадание увеличивается. Осознайте галактику, космос и распространите сострадание на всю Вселенную. Вселенная позволяет нам установить связь с вселенским состраданием.



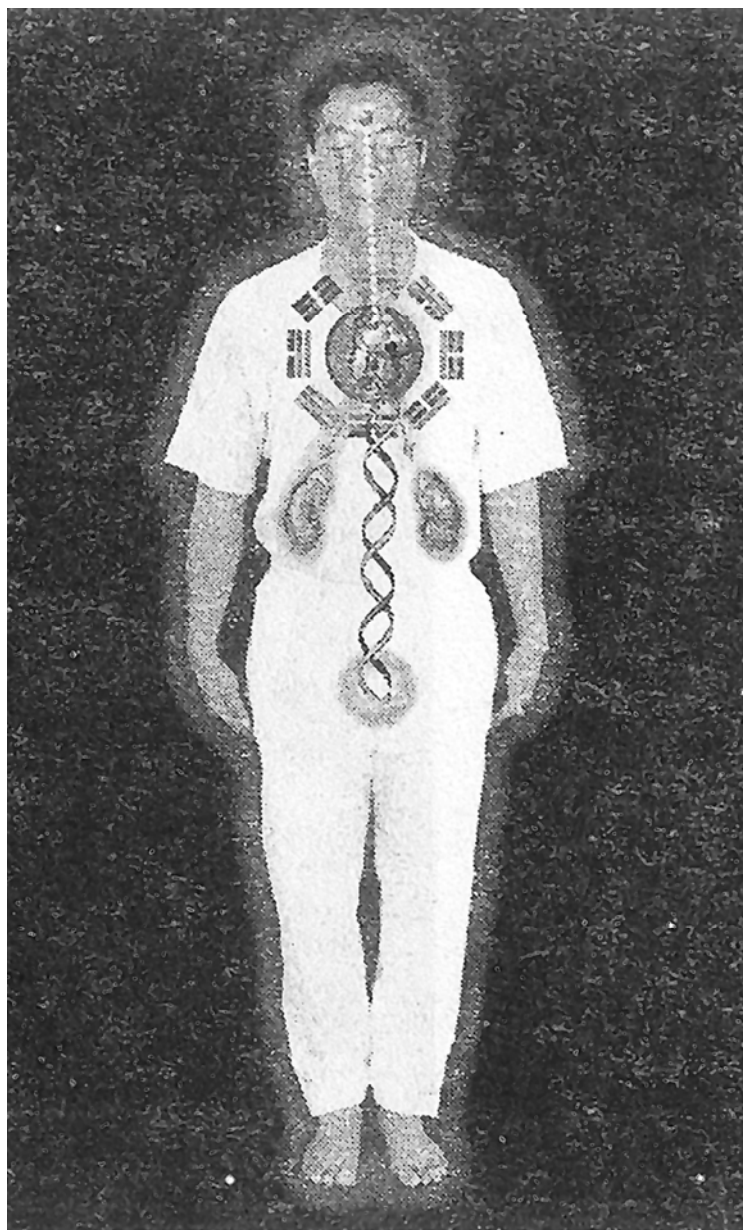
*Рис. 6.21. Распространите сострадание, чтобы установить связь с вселенским состраданием*

12. Пусть они смешиваются и умножаются, пусть текут обратно, чтобы прибавить вам силы. Почувствуйте, как все ваше тело наполняется вселенским состраданием. Вы получаете его в избытке. Оно льется через край.



*Рис. 6.22. Пусть наполнившее вас вселенское сострадание льется через край*

## Улыбка полиоргазменной энергии, посылаемая половым органам



*Рис. 6.23. Улыбнитесь сердцу и почувствуйте, как теплая энергия из сердца движется вниз, к почкам и половым органам*

1. Осознайте половые органы и накройте рукой половой центр. Улыбнитесь и почувствуйте, как огонь из Даньтяня опускается вниз.
2. Вспомните время, когда вы были со своей любимой (любимым) и когда вы переживали сильный оргазм.



Направьте энергию оргазма в почки и почувствуйте, как почки заряжаются *Ци* и энергией оргазма.

3. Направьте оргазменную энергию по спирали вверх, в тонкий и толстый кишечник, печень, селезенку, поджелудочную железу, желудок, легкие и сердце. Продолжайте направлять ее вверх, в вилочковую, щитовидную и паращитовидную железы, в головной мозг и все органы чувств. Зарядите их оргазменной энергией, и пусть *Ци* течет назад в половые органы и смешивается с полиоргазменной энергией.



Рис. 6.24. Направляйте оргазменную энергию, закручивая по спирали, вверх, во все внутренние органы

4. Осознайте полиоргазменную энергию в органах своего тела, поднимите ее вверх, к макушке, и продолжайте направлять, закручивая, вверх, во Вселенную. Пусть оргазм умножается; осознайте энергию Космического Оргазма, и пусть она впитывается вашей макушкой. Почувствуйте, как все клетки вашего тела наполняются космической оргазменной энергией, как она поступает в ваше сердце и далее вниз, в половые органы, заполняя их состраданием и полиоргазменной энергией.

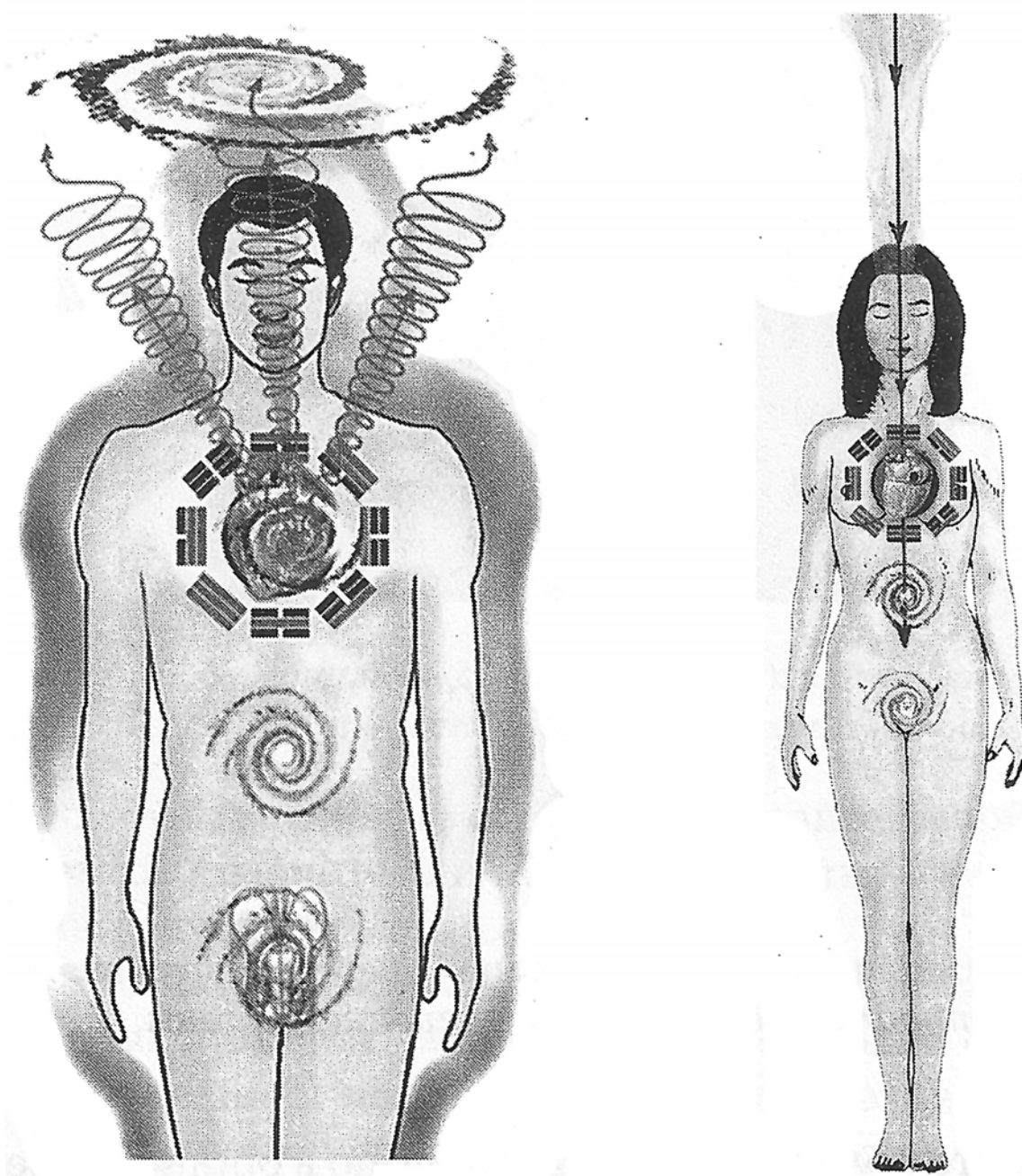


Рис. 6.25. Вселенское сострадание



Вселенское сострадание. У вас появится чувство сострадания. Осознайте полиоргазменную сексуальную энергию и почувствуйте, как она в Даньтяне сливается с состраданием в одну энергию. Осознайте галактику и распространите свое сострадание на всю Вселенную. Вы установите связь с вселенским состраданием.

Эта практика сострадания является основной из всех практик *Слияния* и *Кань* и *Ли*. Огонь сострадания — важнейшая энергия трансформации, которая может быть использована во всех практиках.

**Практика Сострадания Посредством Прощения**  
**Чтобы простить, нужно отпустить.**  
**В любой конфликтной ситуации проявляйте сострадание**

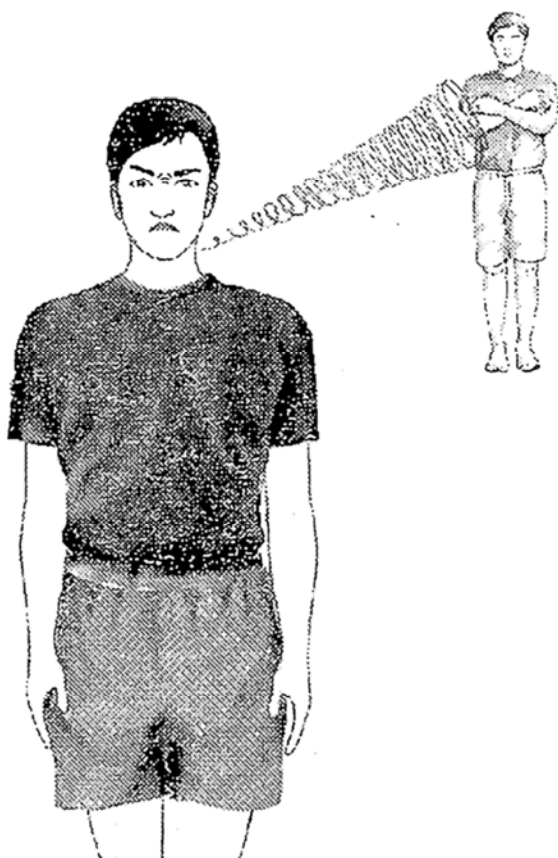


Рис. 6.26. Представьте человека, по отношению к которому вы испытываете чувство обиды

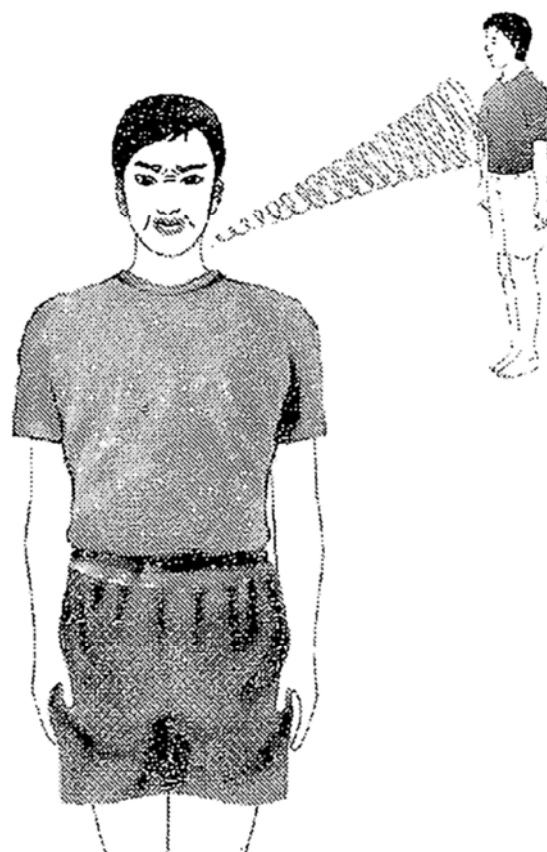


Рис. 6.27. Представьте человека, который вызывает у вас гнев

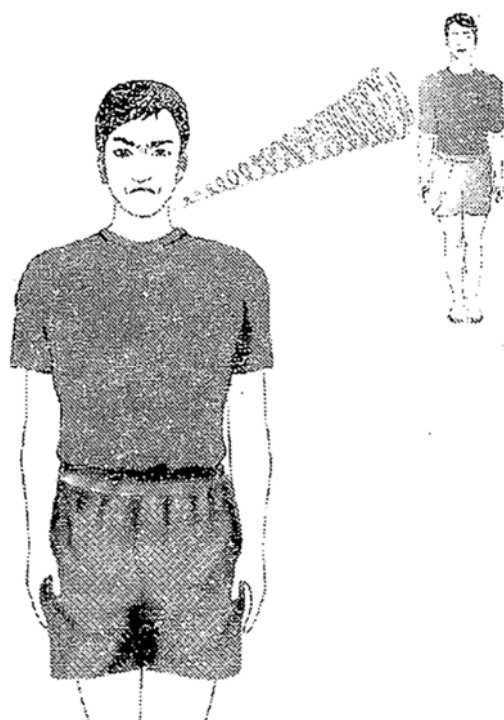


Рис. 6.28. Представьте человека, который ненавидит вас или которого ненавидите вы

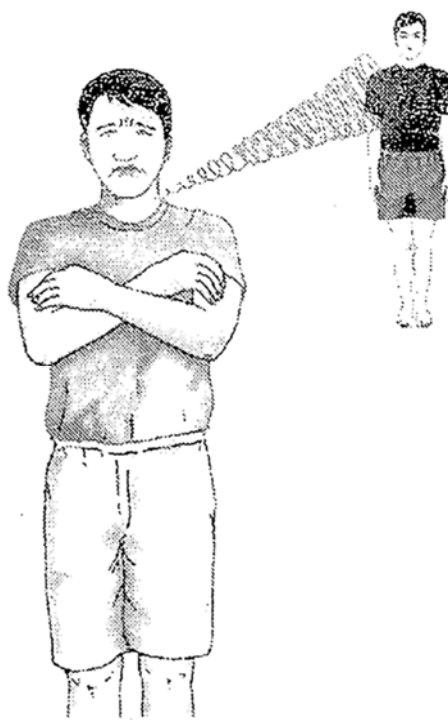


Рис. 6.29. Представьте человека, который причинил вам вред или которому причинили вред вы

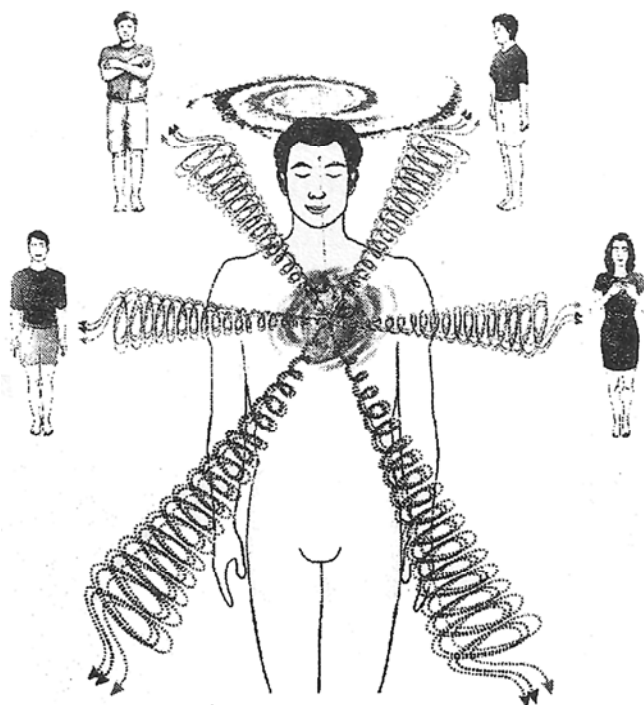


Рис. 6.30. Пошлите переполняющую вас энергию сострадания, которую вы получили от Вселенной, чтобы она заполнила этих людей и чтобы вы простили все, что они сделали по отношению к вам

## **Единство со Вселенной (Единство с Богом)**

### **Слияние внутренней положительной энергии с Энергией Вселенной с помощью круговой шкалы**

В *Слиянии I* собирательные точки использовались для сбора и хранения энергии органов. Из собирательных точек тела энергия втягивалась в жемчужину. Теперь, в *Слиянии II*, понятие собирательных точек расширяется, они охватывают Энергетическое Тело и Тело Вселенской Ауры. Таким образом, мы не только объединяем эмоциональные энергии Физического Тела (отрицательные эмоции, чувства и мысли), но мы объединяем энергию Энергетического Тела и Тела Вселенной. В результате практика получается значительно полнее, она позволяет нам создать высоко очищенную жемчужину энергии. Слияние элементов — секрет Внутренней Алхимии.

Различные собирательные точки можно сравнить с составляющими вкусного супа. Чем больше энергии мы соберем, тем больше приправ будет содержать наш суп. Алхимия подобна приготовлению пищи. Качество супа или любого другого блюда определяет сочетание ингредиентов. Алхимия — это слияние элементов, обеспечивающее равновесие и гармонию в нас самих и в мире, в котором мы живем.

Сначала практика слияния кажется слишком запутанной и перегруженной деталями. Но, привыкнув к формулам, вы поймете, что это очень легкая и простая практика. Изучение нового рецепта всегда требует некоторого времени, но стоит вам его запомнить, и он становится легким и понятным. То же можно сказать о практике слияния.

## Создание собирательных точек

Собирательные точки были введены в «*Слиянии Пяти Стихий*» как точки, где собирается отрицательная энергия из органов тела. Затем эта энергия направляется через Багуа в жемчужину. В *Слиянии I* собирательные точки ассоциировались с энергией детей и защитных животных. В *Слиянии II* мы собираемся расширить эту практику, создавая собирательные точки Энергетического Тела и собирательные точки Тела Вселенской Ауры. Эти собирательные точки являются отражением собирательных точек в физическом теле.

Так, например, физическая собирательная точка сердца находится в сердечном центре, непосредственно за грудиной. Собирательная точка Энергетического Тела расположена в нижнем Даньтяне, в верхней части пупка. Собирательная точка тела Вселенской Ауры находится над головой, в Космосе.

Эти собирательные точки используются для создания мощного метода слияния всех элементов в жемчужину. Когда все собирательные точки установлены, начинаем вращать Энергетическое Тело и Тело Вселенской Ауры. В результате различные собирательные точки окрашиваются в различные цвета. Например, точки Энергетического Тела, движущиеся по часовой стрелке, окрашиваются в следующие цвета: в зеленый, когда она находится вверху, в красный — слева, в белый — внизу и в синий — справа. Универсальные собирательные точки, вращающиеся против часовой стрелки, окрашиваются следующим образом: в белый — вверху, в синий — слева, в зеленый — внизу и в красный — справа. Создание различных цветов в каждой собирательной точке обеспечивает новый уровень

интенсивности процесса слияния. Эти цвета потом смешиваются в Котле, где образуется мощная жемчужина.

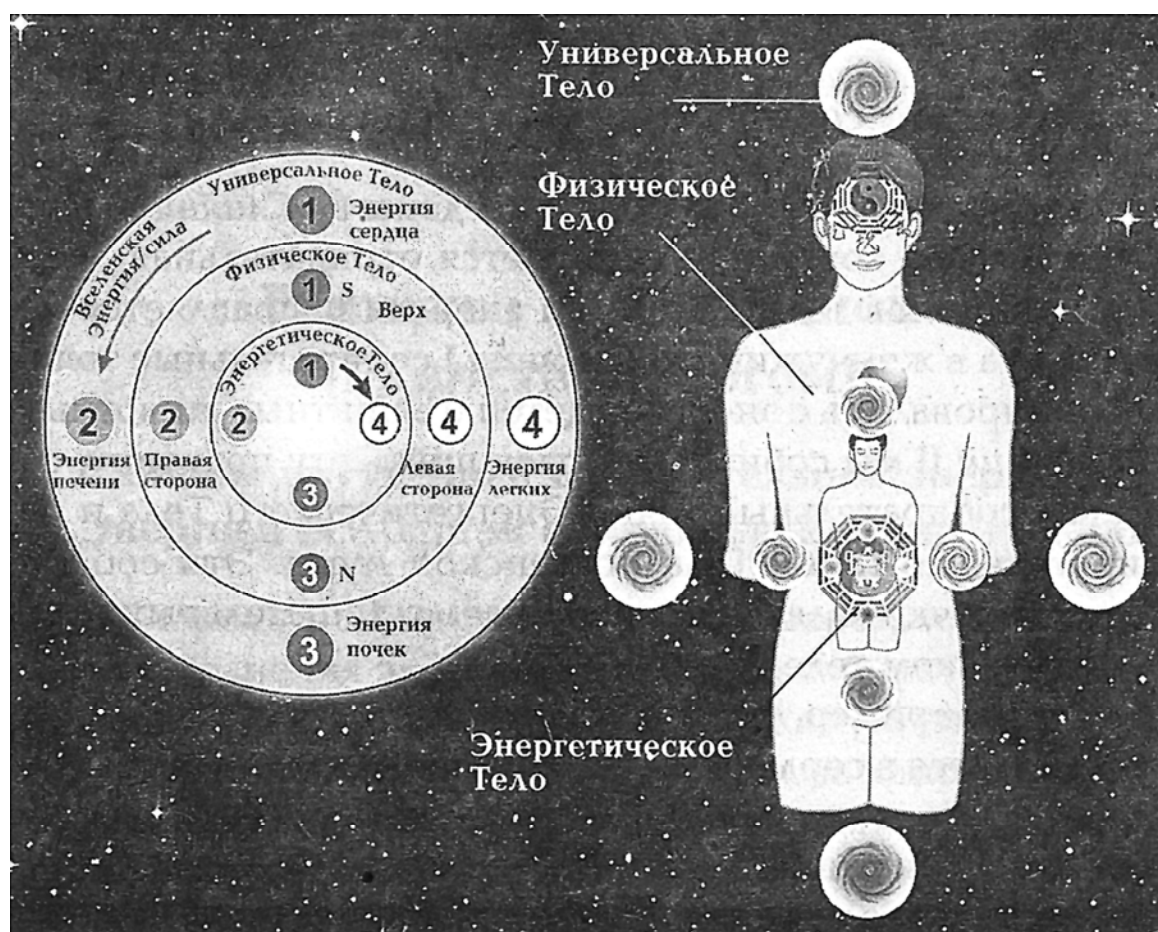


Рис. 6.31. Слияние внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией

### Концепция слияния внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией

Слившиеся собирательные точки используются для создания мощного метода слияния всех элементов в жемчужину.

Имеются четыре собирательные точки элементов: Огонь, Вода, Металл и Земля (в середине) Физического Тела, Энергетического Тела и Универсального Тела.

Когда все собирательные точки установлены в Физическом Теле, Энергетическом Теле и Универсальном

Теле, воспользуемся круговой шкалой, чтобы помочь вращению систем энергии.

- Так как Физическое Тело является более плотным и стабильным, собирательные точки в нем фиксированы.
- Энергетическое Тело не фиксировано и очень чувствительно к внешним событиям во Вселенной. Положение собирательных точек в нем может изменяться.
- Вселенская Энергия не фиксирована и всегда изменяется, поскольку планеты и клетки, из которых состоят живые тела, ядра, электроны, протоны, — все движется с различной скоростью. Эту разницу скоростей мы используем для создания энергии.
- Круговая шкала. Мы используем цветную круговую шкалу, чтобы лучше понять различные системы энергии, которые могут быть созданы. Слияние различных энергий приводит к образованию более сильной энергии и мощной жемчужины.

Использование цветных круговых шкал помогает нашему воображению устанавливать связь с системами энергии. Это формула, которой следует наш разум.

При таком подходе мы осуществляем слияние внутренней вселенной с внешней и внешней — с внутренней. Сначала вы смешиваете Огонь и Воду, затем Дерево и Металл. Вы можете это делать в паре точек, а затем во всех четырех точках, создавая четыре шара слитой энергии, которые потом очень быстро объединяются над Котлом, где они сливаются, образуя жемчужину. Вы можете создать столько жемчужин, сколько захотите.

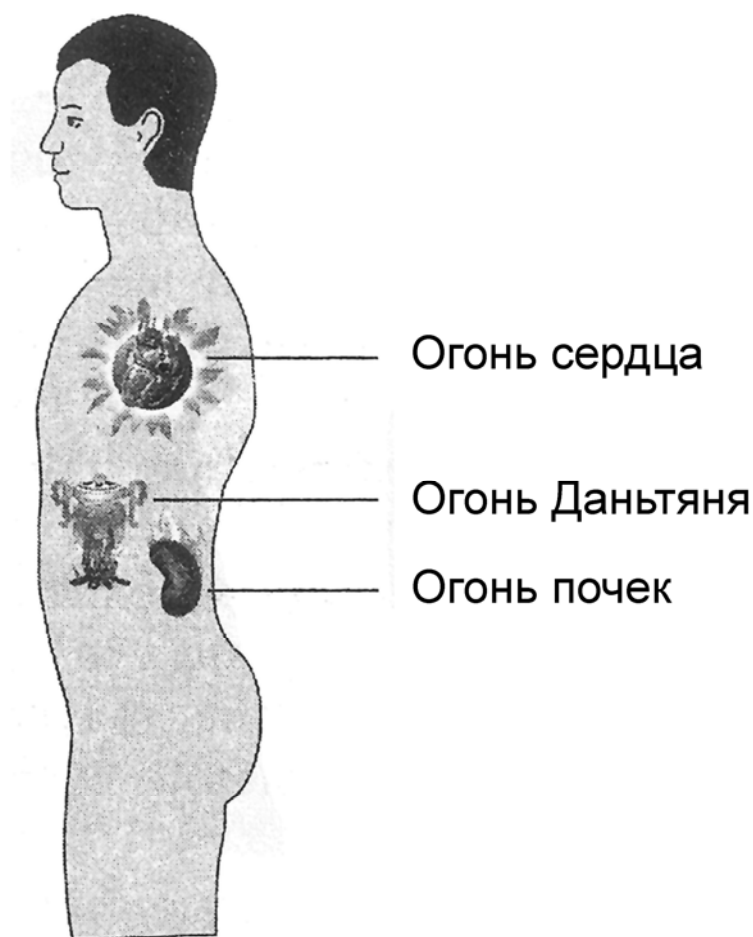
Сила этого процесса заставляет вас почувствовать единство со всей Вселенной, так как какая-то ваша

часть становится частью Вселенной и Вселенской Силы.

## Активизация трех огней

Огонь брюшной полости, Огонь почек и Огонь сердца.

**Огонь Даньтяня:** положите кончики пальцев на пупок. Почувствуйте, как огонь брюшной полости согревает и открывает Нижний Даньтянь. Огонь брюшной полости пробуждает глубокое осознание тела. Это осознание обладает силой, способной расширяться и соединяться со всей Вселенной.



*Рис. 6.32. Активизируйте три огня*

**Огонь почек:** положите ладони на почки, кончики пальцев должны находиться на Вратах Жизни. Почувствуйте тепло в почках, как будто огонь под морем.



**Огонь сердца:** перенесите руки на сердце, ладонями к груди. Визуализируйте светящийся шар в сердце. Почувствуйте теплую, лучистую энергию сострадания, пробивающуюся через грудную клетку. Успокойте сердце. Помните об Инь в Ян.

**Создайте переднее Багуа,** сразу за пупком. Контролируйте создание переднего Багуа с помощью глаз, ушей, носа и рта. Когда вы уравновесите энергию, Багуа начнет светиться.

**Скандируйте названия всех сил,** отображенных на триграммах Багуа. Визуализируйте триграммы, образующие переднее Багуа. Скандируйте соответствующие сочетания Инь и Ян для каждой триграммы.

**Сформируйте заднее Багуа.** Пусть оно, подобно зеркалу, отражает переднее Багуа. Подобным образом формируются левое и правое боковые Багуа. Почувствуйте, как энергия начинает двигаться по спирали, смешиваясь в центре брюшной полости.

**Сформируйте лицевое Багуа.** Лицевое Багуа представляет собой обращенное брюшное Багуа, поскольку мы смотрим на Багуа перед своим лицом. Почувствуйте, как собирается и накапливается энергия чувств и лица. Если у вас есть время, скандируйте названия восьми триграмм лицевого Багуа.

**Сформируйте Универсальное Багуа.** Почувствуйте огромность этого Багуа, которое окружает все ваше тело во всех направлениях. Опять, если есть время, скандируйте имена восьми направлений, образующих Багуа.

**Осознайте энергию сердца и энергии всех добродетелей и соедините их,** превратив в Огонь сострадания в своем сердце.

**Осознайте энергию оргазма, умножьте ее, распространив на органы тела и, наконец, объедините все эти**

энергии в своем сердце и станьте одним целым с Огнем сострадания и безусловной любви.

### **Формирование собирательных точек в Физическом Теле.**

Почувствуйте красный свет в собирательной точке сердца, синий свет — в собирательной точке почек, зеленый свет — в собирательной точке печени, белый свет — в собирательной точке легких и желтый свет — в собирательной точке селезенки.

### **Удаление отрицательных энергий из внутренних органов.**

Используя ощущения, определите местонахождение отрицательных энергий в органах тела. Загляните поглубже внутрь; понюхайте внутри; почувствуйте вкус внутри. Замечайте местонахождение всего, что вам не нравится.

Сформируйте собирательные точки внутренних органов. Направьте по спирали отрицательные энергии в собирательные точки и далее, в переднее Багуа, где они смешаются и трансформируются.

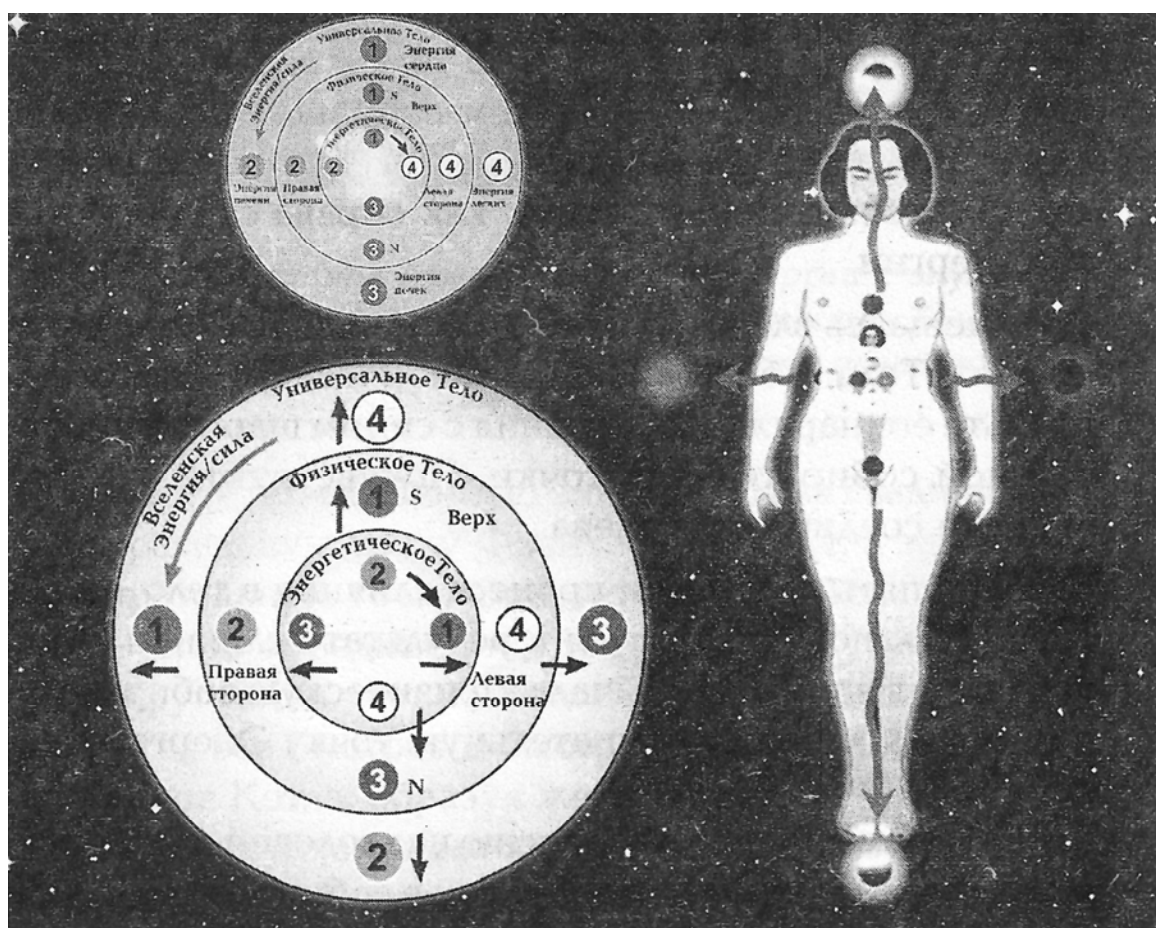
Направив энергии из всех Багуа в Котел, вы сконцентрируете их в этом Котле. Котел, центральная точка человеческого тела, является центром, который содержит квинтэссенции энергий всех чувств, органов и желез. Энергия, направленная в Котел, трансформируется и хранится для дальнейшего использования при развитии тел Души и Духа.

### **Активизируйте Огонь сострадания и полиоргазменную энергию. Почувствуйте эту энергию во всем теле**

Использование круговой шкалы. Почувствуйте отражение цветов в собирательных точках Энергетического Тела, которое окружает Котел.

Почувствуйте отражение собирательных точек наружу, во Вселенную: красный шар света над головой, синий шар света глубоко под ногами, зеленый шар света справа и белый шар света слева.

1. Переместите собирательные точки энергетического тела по часовой стрелке на одну позицию. Поверните Универсальные собирательные точки против часовой стрелки на одну позицию.
2. Собирательные точки Физического Тела всегда остаются на месте. В результате мы получили следующие цвета в местах расположения точек: для сердечной собирательной точки — красный в Физическом Теле, зеленый под ней, в Энергетическом Теле, и белый над ней, в Универсальной собирательной точке; ниже физическая собирательная точка будет синей, точка в Энергетическом Теле — белой и Универсальная собирательная точка — зеленой; справа физическая собирательная точка зеленая, в Энергетическом Теле — синяя и Универсальная — красная; слева точка в Физическом Теле — белая, в Энергетическом — красная и Универсальная — синяя.
3. Процесс слияния начинается здесь. Соедините белую энергию из Энергетического Тела с синим шаром, который находится в собирательной точке Физического Тела, в промежности, и объедините обе эти энергии с зеленым светом Универсальной собирательной точки.
4. Повторите тот же процесс для каждой собирательной точки. После этого объедините зеленую точку Энергетического Тела с красной собирательной точкой Физического Тела, и, двигаясь вверх, объедините их с белой Универсальной собирательной точкой. Почувствуйте, как над вами сливаются эти энергии.



*Рис. 6.33. Слияние внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией при переводе круговой шкалы в позицию 1*

5. Перемещаясь вправо, соедините синий шар соединительной точки энергетического тела с зеленым шаром точки Физического Тела, затем направьте его наружу для слияния с красным шаром Универсальной собирательной точки. Почувствуйте, как справа соединяются эти энергии.
6. Перемещаясь влево, соедините красный шар Энергетического Тела с белым шаром Физического Тела и направьте его наружу для слияния с синим шаром Универсальной собирательной точки. Почувствуйте, как эти энергии соединяются слева.
7. Теперь опять перенесем процесс слияния в тело. Обратившись к получившемуся в результате слия-

ния свету под вами, втяните его сначала в физическую собирательную точку, затем в собирательную точку Энергетического Тела.

Втяните объединенную энергию над головой в физическую собирательную точку, а затем в собирательную точку Энергетического Тела.

8. Втяните объединенную энергию справа сзади в собирательную точку Физического Тела, а затем — в собирательную точку Энергетического Тела.

Втяните объединенную энергию слева сзади назад в собирательную точку Физического Тела, а затем — в собирательную точку Энергетического Тела. Пусть четыре шара объединенной энергии движутся по спирали вокруг Котла. Их интенсивность

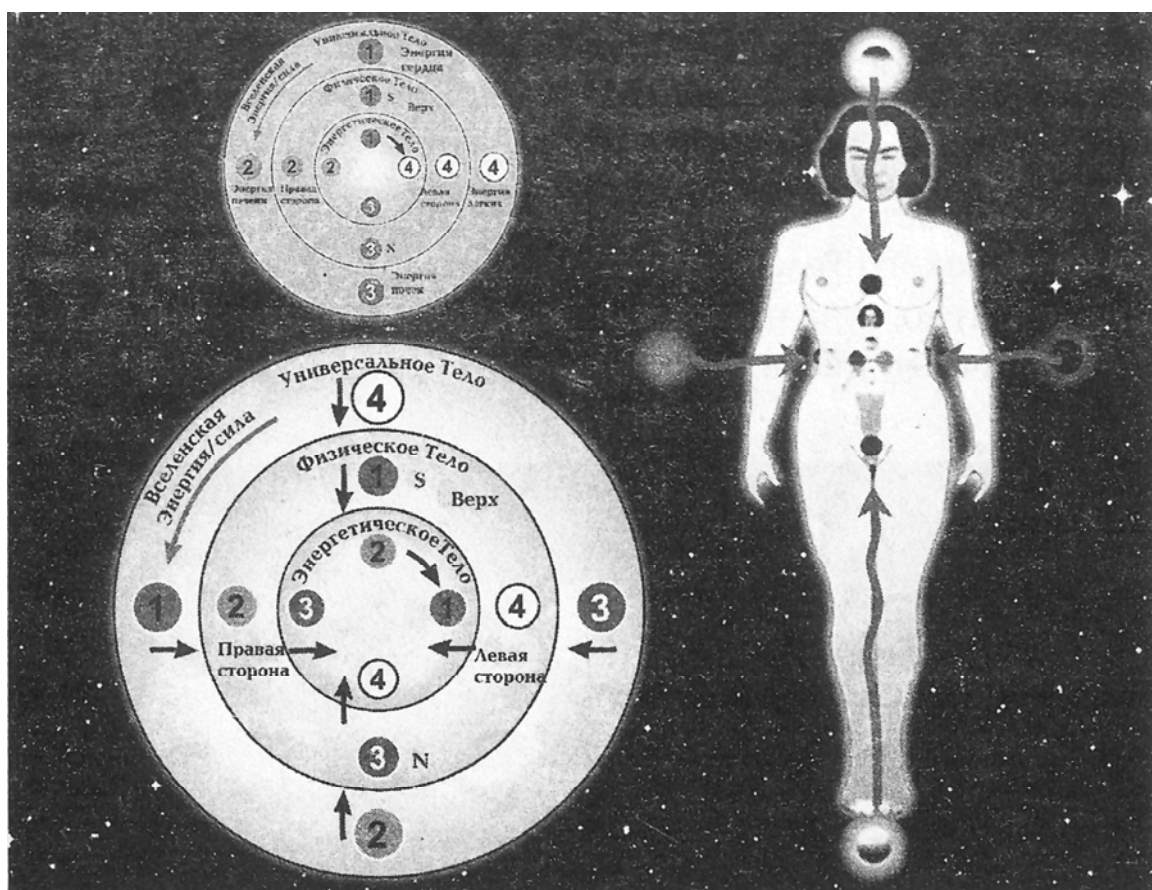
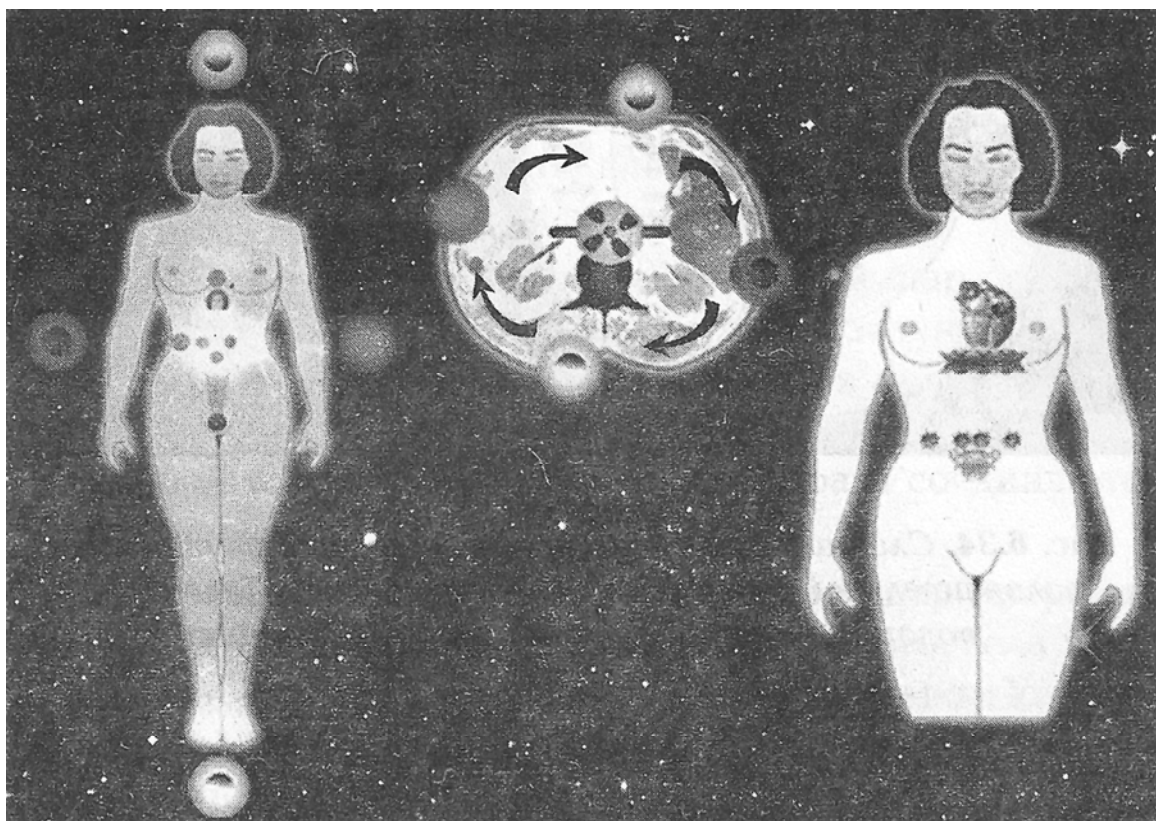


Рис. 6.34. Слияние силы Вселенской Энергии с внутренней положительной энергией и Энергетическим Телом при повороте круговой шкалы на одну позицию

увеличивается, они движутся все быстрее и быстрее, пока не соединятся в середине Котла, образуя жемчужину.

9. Почувствуйте любые остаточные энергии в Багуа и объедините их в Котле, соединив со сверкающей жемчужиной белого света. Почувствуйте, как их цвета смешиваются и сливаются в один цвет. Именно отсюда берет начало алхимический процесс. Если вы в любой момент практики *Слияния* почувствуете, что жемчужина, с которой вы работаете, потерялась или уменьшилась в размерах, просто осознайте Багуа, вращающиеся в центре Котла.
10. Когда вы будете чувствовать форму жемчужины, вы можете просто объединять энергии, направляя



*Рис. 6.35. Четыре слившихся энергетических шара движутся по спирали над Котлом, образуя Единую энергетическую жемчужину*

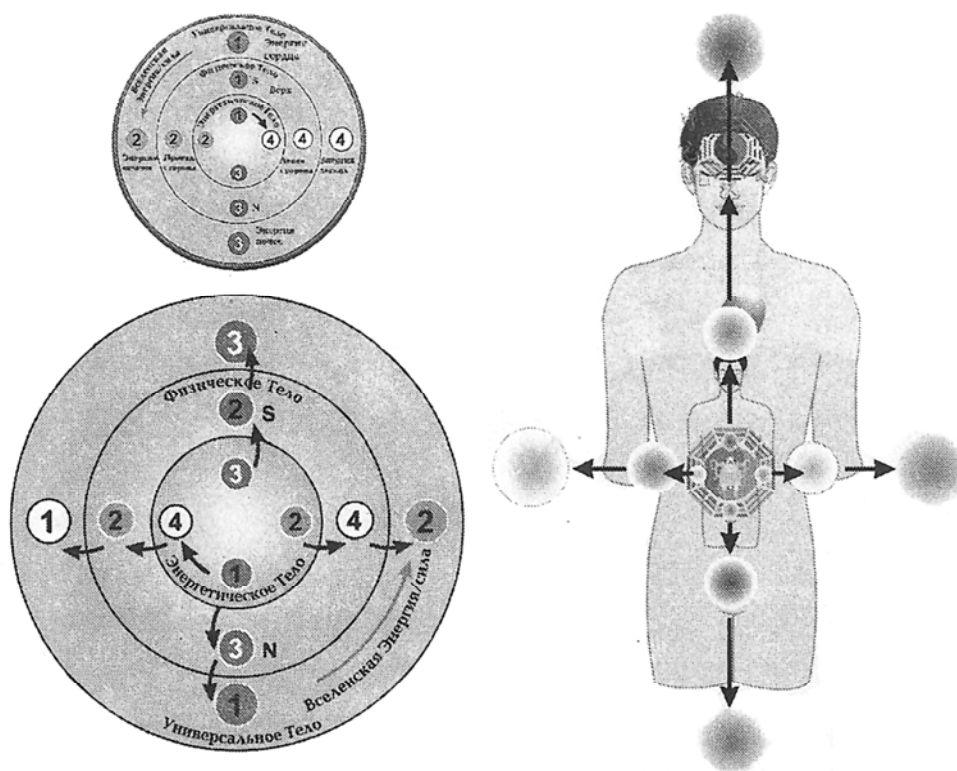


Рис. 6.36. Слияние внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией при переводе круговой шкалы в позицию 2

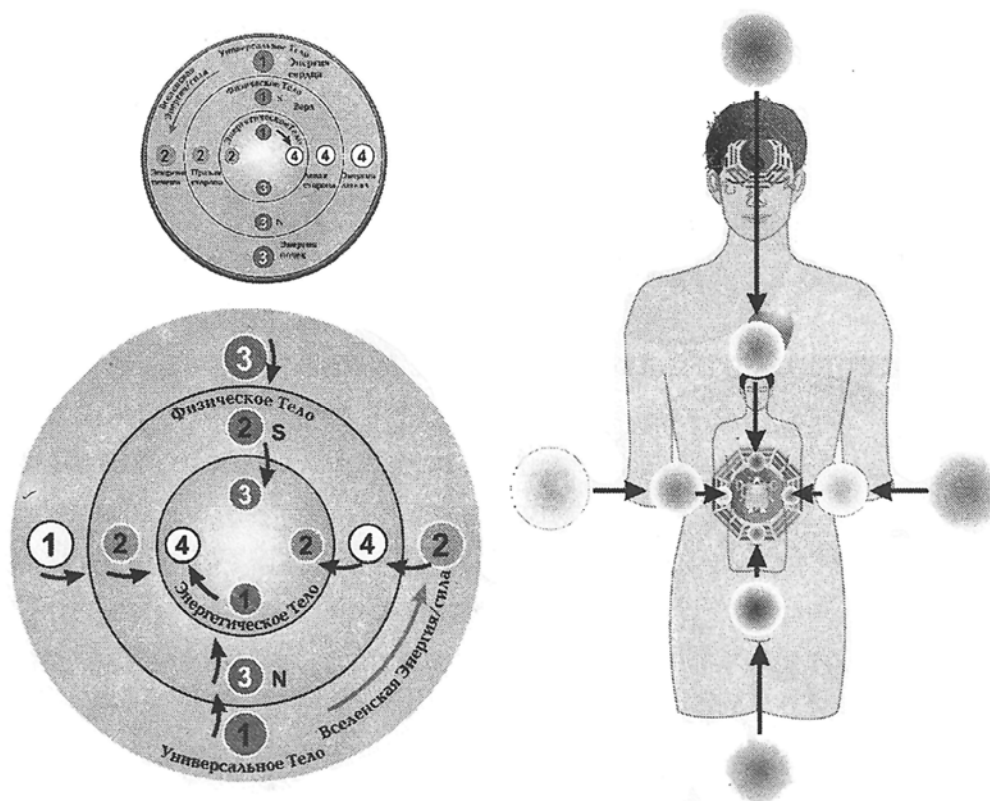


Рис. 6.37. Возвращение Вселенской Силы в Физическое и Энергетическое Тела



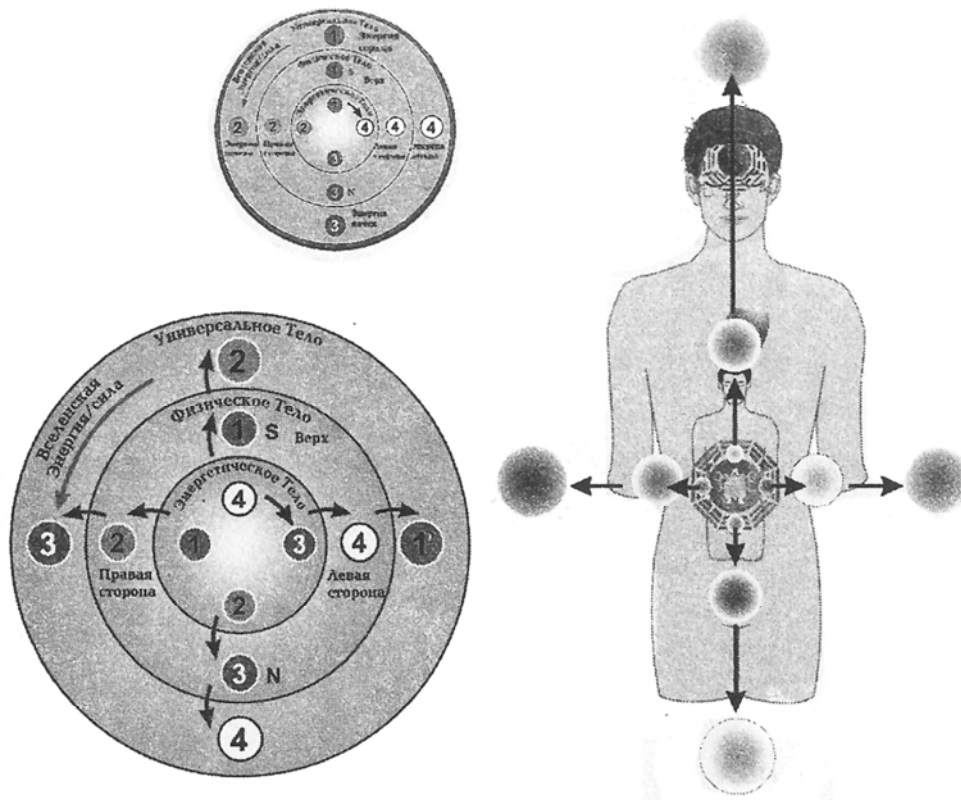


Рис. 6.38. Слияние внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией при переводе круговой шкалы в позицию 3

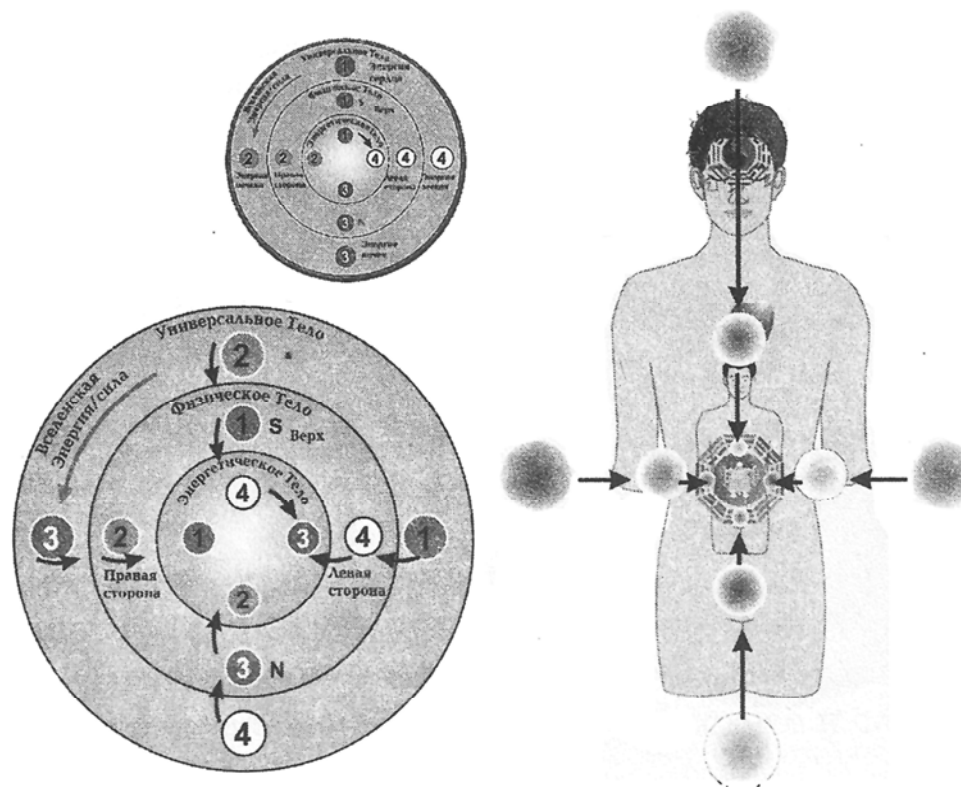
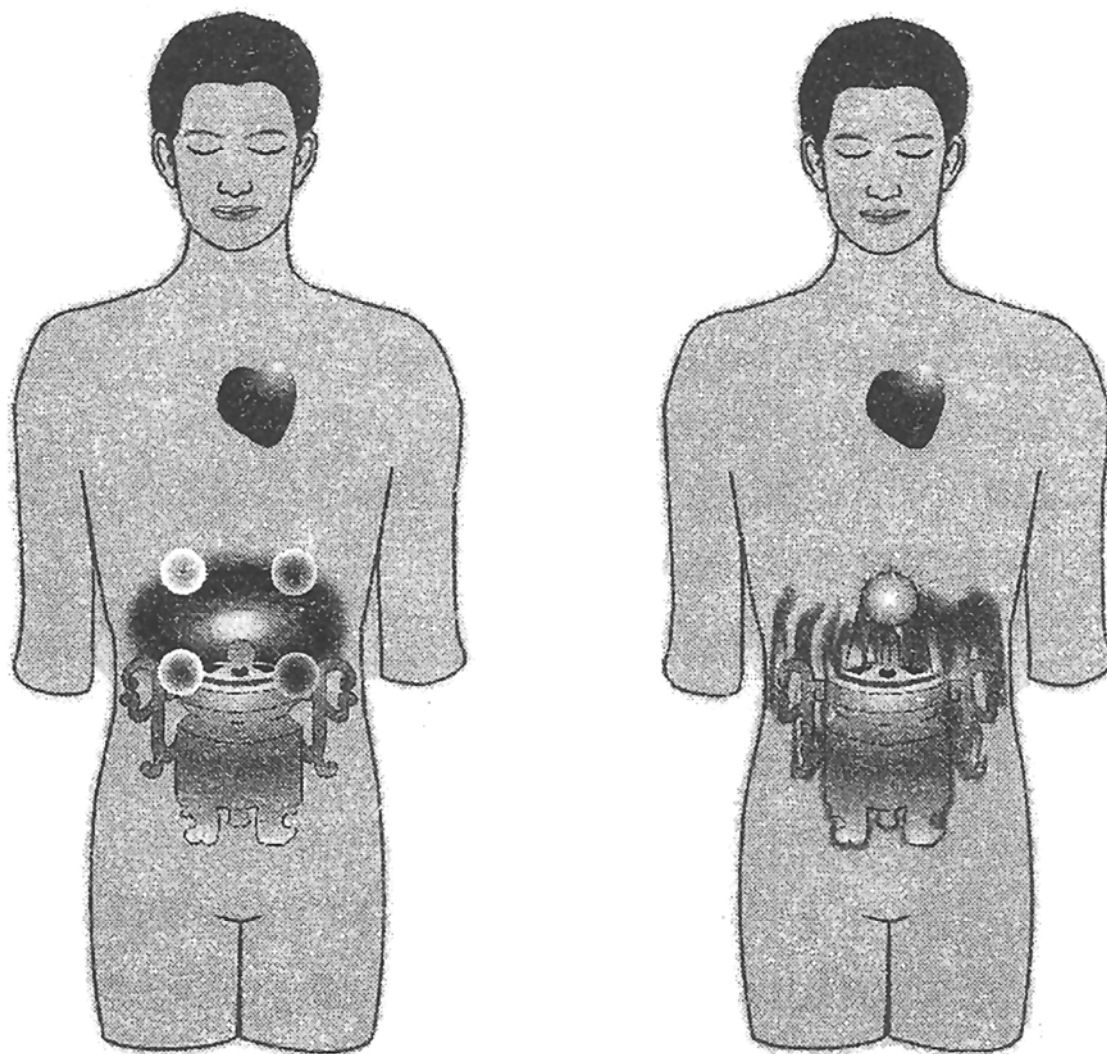


Рис. 6.39. Возвращение Вселенской силы в Физическое и в Энергетическое Тела

их из Энергетического Тела в Физическое и наружу, во Вселенную, и обратно, туда и сюда, и вам не понадобится осознавать различные цвета.

Повторите описанную выше процедуру, только на этот раз цвета изменяются и вливаются из Энергетического Тела в Физическое, во Вселенную и обратно, в виде Четырех Шаров, вращаясь все быстрее и быстрее и сливаясь в Единую жемчужину.

Повторите описанную выше процедуру, направляя по спирали Шары Четырех Объединенных Энергий над Котлом, чтобы создать Единую энергетическую жемчужину.



*Рис. 6.40. Создание Котла и жемчужины*

### **Базисная практика *Цикла Творения***

1. С помощью слияния энергий создайте жемчужину, чтобы помочь активизировать энергию добродетелей. Первый шаг к соединению вашего сознания со всеми внутренними органами и железами внутренней секреции — *Внутренняя Улыбка*. Это, по сути, первый шаг практики *Слияния Пяти Элементов*. Важно помнить, насколько значительной и могущественной может быть направленная внутрь улыбка.
2. Следующим этапом практики является удаление отрицательных эмоциональных энергий из внутренних органов. Отрицательная энергия каждого органа переносится в соответствующую собирательную точку, а затем — в Багуа, где она нейтрализуется. После того как все отрицательные энергии перенесены в четыре Багуа и находятся под контролем, а все остаточные энергии собраны в Заднем и боковых Багуа, они направляются по спирали в Котел, где осуществляется их сжатие. Здесь они образуют жемчужину энергии. Когда вы соберете энергии и направите их в Котел, вы почувствуете, как ваш центр освещается ярким светом, излучаемым жемчужиной.
3. Осознайте Энергетическое Тело, Физическое Тело и Универсальную собирательную точку, слейте их вместе и направьте обратно в тело, чтобы сформировать жемчужину большего размера.
4. Жемчужина способна активизировать, привлекать и поглощать огромные количества энергии добродетелей. Поэтому она перемещается к каждому органу, следуя *Циклу Творения*. После завершения практики *Слияния Пяти Элементов* жемчужина

переносится из Котла в область промежности и начинает циркулировать по Микрокосмической Орбите.

5. Когда вы готовы приступить к Космическому Слиянию, жемчужина переносится в сердце, чтобы начать *Цикл Творения*. Сердце является начальной точкой этого цикла, поскольку именно в нем обитает Сострадание.
6. В этой точке происходит глубокое осознание всех органов и энергии, которую поставляет каждый из них. Продолжение этого осознания необходимо для правильного выполнения практики, входящей в Космическое Слияние, которая носит название *Цикла Творения*. Для нее особенно важно, чтобы сначала были удалены и нейтрализованы все негативные энергии. В противном случае, когда в жемчужине энергии добродетелей возрастают, при ее движении в процессе Цикла то же будет происходить с отрицательными энергиями.
7. При *Слиянии Пяти Элементов* вы удаляете отрицательную эмоцию страха из почек, сначала прислушиваясь к ней, потому что между ушами и почками существует связь. Удаление страха из почек обеспечивает свободное пространство для роста такой присущей почкам добродетели, как мягкость.
8. Теперь, приступая к практике *Космического Слияния*, а именно к *Циклу Творения*, вы сосредотачиваете свою улыбку на таких добродетелях, как радость, любовь и счастье, обитающие в сердце. Почувствуйте, как эти добродетели увеличиваются и становятся чище. Очень важно развить здесь подлинные добродетели, а не те, которые мы проявляем, приветствуя хорошего приятеля. Вы можете произносить такие слова, как «любовь», «радость»

и «счастье», не задумываясь над их смыслом. Настоящая любовь — это такая любовь, о которой говорит апостол Павел в своем Послании к Коринфянам, подлинная и истинная. В противном случае это «медь звенящая, или кимвал звучащий» (1 Кор. 13). Вы должны облечь ее плотью и вдохнуть в нее жизнь.

9. Вот способ осуществления *Цикла Творения*: почувствуйте, как безусловная любовь Вселенной вливается в ваше сердце. При таком сочетании добродетелей — любовь, радость, счастье, безусловная любовь — вы наверняка сможете трансформировать себя, органы своего тела и все, что вас окружает.
10. Пусть положительные энергии сердца — любовь, радость и счастье — активизируют положительные энергии селезенки — открытость, беспристрастность и сосредоточенность. Смешайте их со Вселенской Энергией и почувствуйте, как желтый свет нисходит в ваше сердце и селезенку.
11. Пусть положительные энергии сердца — любовь, радость и счастье — активизируют положительные энергии легких — мужество, силу и добродетельность. Смешайте эти энергии с Универсальной энергией и увидите белый свет, льющийся сверху и проникающий в сердце и легкие.
12. Пусть положительные энергии сердца — любовь, радость и счастье — активизируют положительные энергии почек — мягкость и спокойствие. Смешайте эти энергии со Вселенской Энергией и увидите синий свет, льющийся сверху и проникающий в сердце и почки.
13. Пусть положительные энергии сердца — любовь, радость и счастье — активизируют положительные

энергии печени — доброту, великодушие и доброжелательность. Смешайте эти энергии со Вселенской Энергией и увидите льющийся сверху зеленый свет, проникающий в сердце и печень.

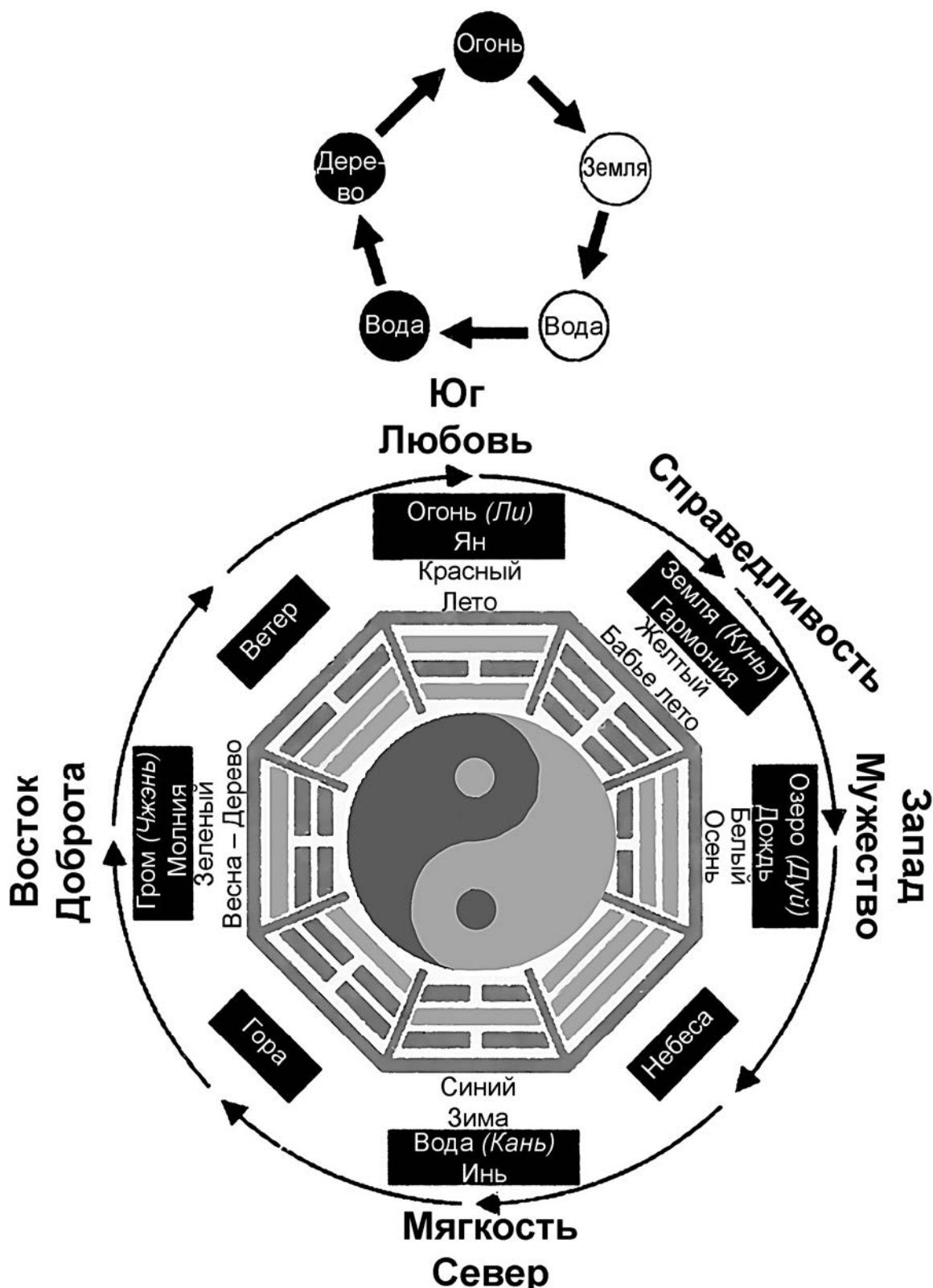


Рис. 6.41. Цикл Творения

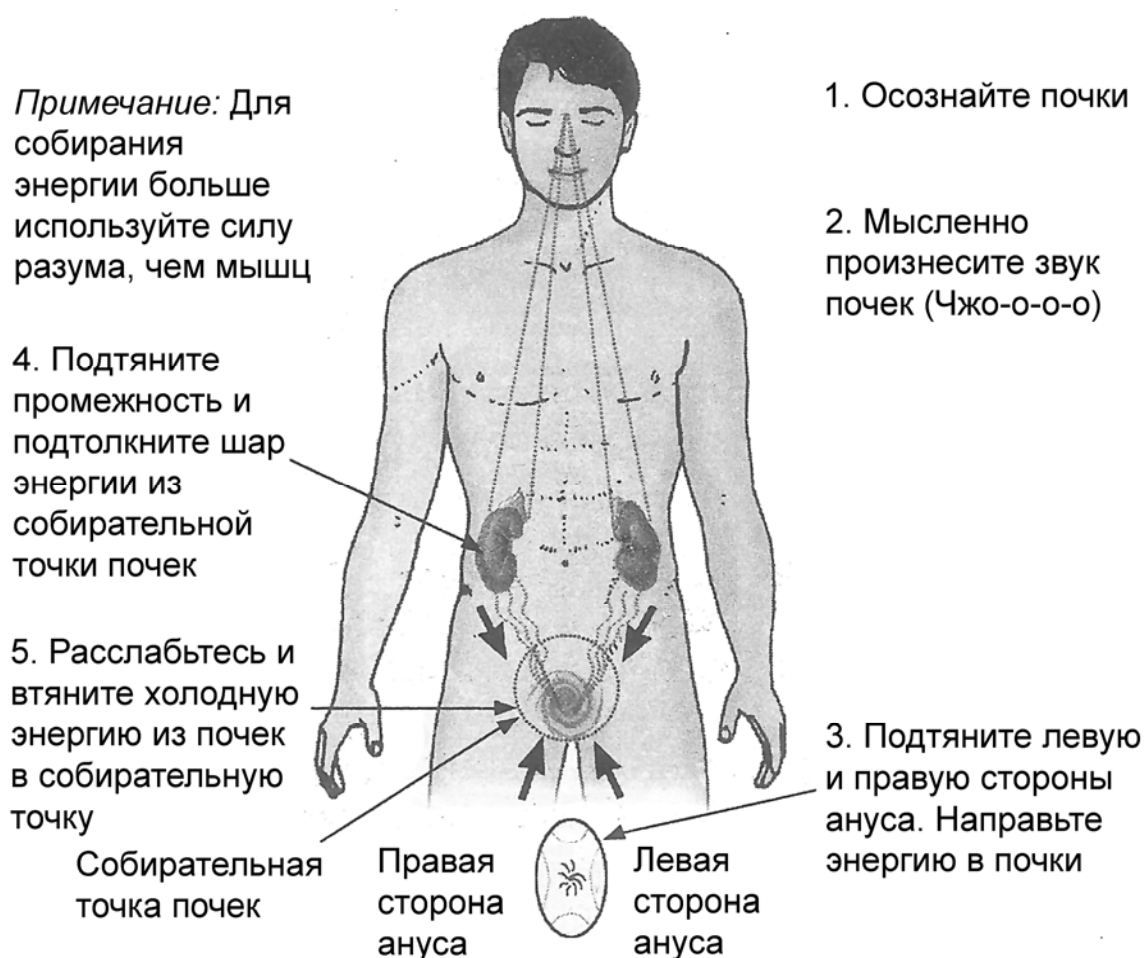
14. Смешав добродетели всех органов в сердце, создайте Энергию Сострадания. Вы можете проявить ее в виде жемчужины. Переместите эту жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, вращая ее со скоростью от 10 до 60 тысяч оборотов в минуту.
15. На этом заканчивается основная практика *Слияния*. Эти шаги будут повторяться в остальных формулах книги. Поначалу может показаться, что создание всех Багуа, скандирование, собирание энергии для слияния в жемчужину требует слишком большой работы. Но после того как эта формула отработана, весь процесс происходит очень быстро. У вас не будет необходимости всякий раз повторять все шаги. Например, вы сможете скандировать триграммы по одному разу вместо трех. Помните, что эти дополнительные шаги введены здесь для увеличения и усиления жемчужины и для расширения сознания, чтобы соединиться со Вселенной. Обладая такой мощной жемчужиной, вы можете начинать *Слияние II* с практики *Цикла Творения*.

### **Начинаем Космическое Слияние: *Цикл Творения***

1. Активизируйте огонь сострадания и полиоргазменную энергию и, объединив их, соедините с Вселенной.
2. Полученную путем слияния жемчужину внутри направьте во Вселенную, а из Вселенной обратно в тело, чтобы создать жемчужину. Опустите жемчужину в область промежности.
3. Почувствуйте, как жемчужина соединяется с энергией почек.
4. Прислушайтесь к мягкости — добродетели почек.
5. Отрицательная энергия — страх — уже удалена из почек. В почках осталась энергия их добродетели —



мягкость. Спокойно прислушайтесь к мягкости почек и осознайте качества этой энергии: **холод, спокойствие, синий цвет, мягкость и шелковистость, нежность**. Насладитесь этими качествами. Вы можете их усилить, сконцентрировавшись на них. Переместите жемчужину из промежности в почки и добавьте к ней энергию мягкости; всякий раз, когда вы чувствуете, что жемчужина ослабевает, просто сформируйте другую жемчужину.



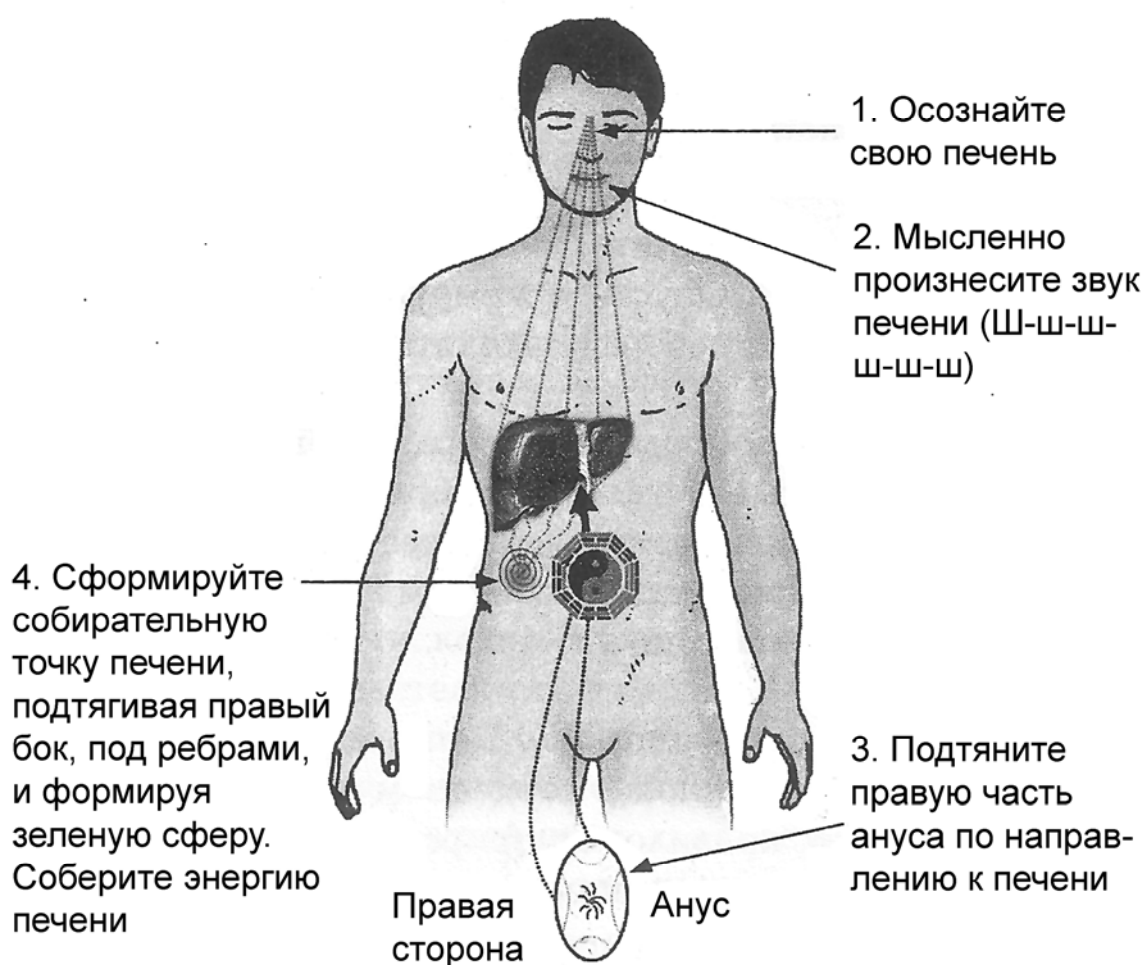
*Рис. 6.42. Формирование собирательной точки почек для собирания энергии почек*

6. Теперь верните жемчужину в собирательную точку почек (в промежности), где мягкость будет расти и усиливаться. Все нейтрализованные энергии, из которых образована жемчужина, теперь приобретут качество энергии мягкости.

Направьте жемчужину в печень.

Энергия мягкости сольется с добродетелью печени — добротой.

7. Мягкость смешайте с добротой, добродетелью печени. Направьте взгляд в печень, связав глаза с печенью. Осознайте в ней энергию доброты. Когда вы переместите жемчужину, несущую энергию мягкости, в печень, почувствуйте, как энергия мягкости активизирует и усиливает энергию доброты. Насладитесь энергией доброты. Почувствуйте саму доброту. Направьте энергию доброты в печень. Ее качествами могут быть **сила, округлость, гладкость, мягкость, зеленый цвет, сладость и благоухание, тепло и приятность**. Вы можете почувствовать удовлетворение.



*Рис. 6.43. Формирование собирательной точки печени для собирания энергии печени*

8. Впитайте энергию доброты в жемчужину и направьте жемчужину в собирательную точку печени (на уровне пупка, на одной линии с правым соском).

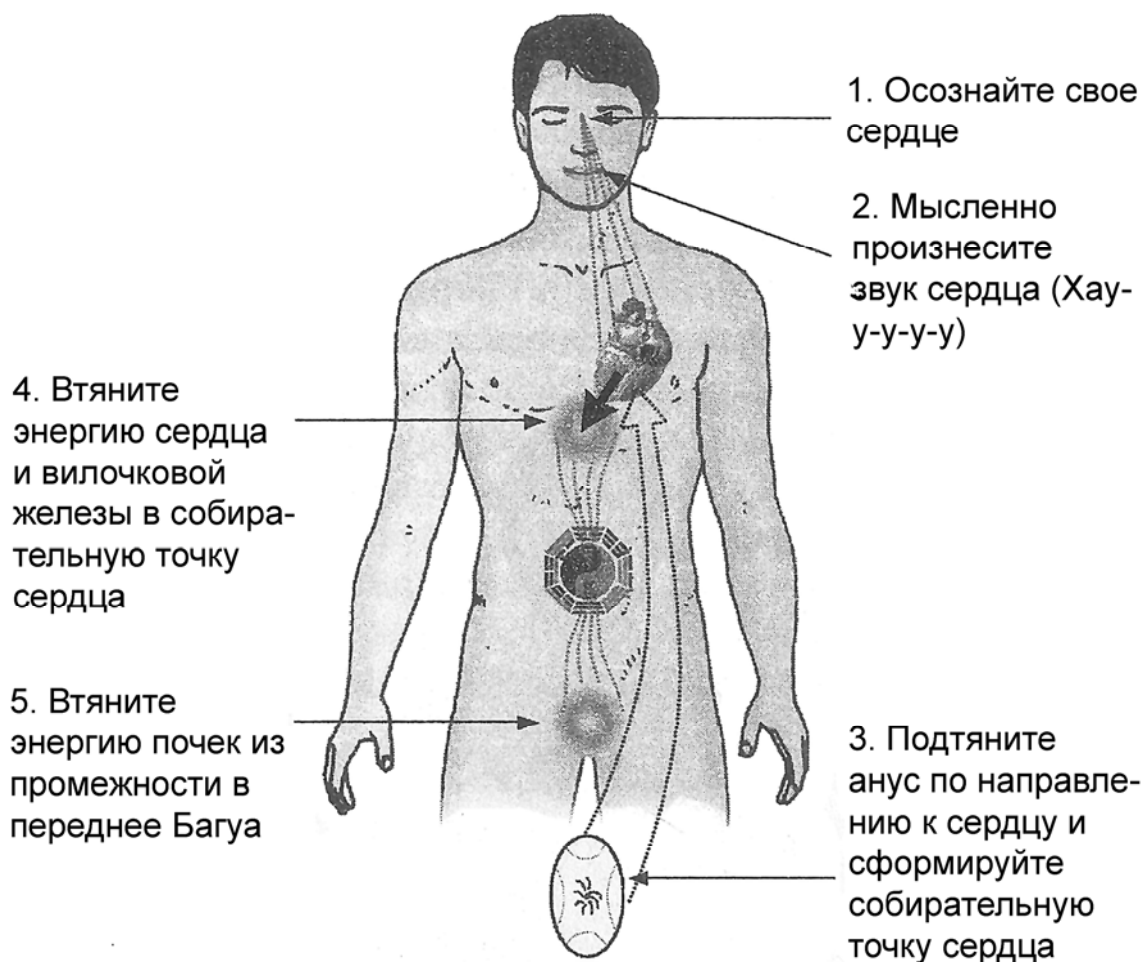
Здесь сочетание мягкости и доброты усилится. Не забудьте расслабиться и улыбнуться. Направьте жемчужину в сердце. Энергия Мягкости и Доброты сольется с Любовью, Благородством, Уважением и Радостью, обитающими в Сердце. 9. Соедините язык с сердцем. С помощью мысленного взгляда и чувств направьте жемчужину, теперь состоящую из мягкости и доброты, к сердцу. Пусть добродетельная энергия жемчужины активизирует и усилит энергию любви, радости и счастья, энергию благородства, уважения и покоя в сердце. Эти добродетели сердца могут обладать такими качествами, как прямота и открытость, яркий красный цвет, тепло, глубина, спокойствие, ощущение комфорта и удовлетворенность. Насладитесь ощущением добродетелей сердца. При смешении энергий у каждого человека могут возникать разные ощущения. Почувствуйте в груди тепло и открытость.

10. Пусть жемчужина впитает благородство, уважение, любовь и радость. Опустите жемчужину в собирательную точку сердца, которая находится за грудиной.

Теперь энергии добродетелей сердца могут смешаться с энергиями доброты и мягкости, которые уже присутствуют в жемчужине. Почувствуйте, как светится собирательная точка. После этого направьте жемчужину в селезенку/поджелудочную железу.

*Примечание для женщин:* Женщины должны быть осторожны с жемчужиной в сердечном центре, поскольку у женщин, как правило, от природы больше

энергии любви в сердце. Когда женщина любит, она часто забывает себя. Такое обилие любви может привести к перегреву сердечного центра, и практика приведет к неприятным ощущениям. Если вы испытываете дискомфорт, в сердце лучше надолго не задерживаться.



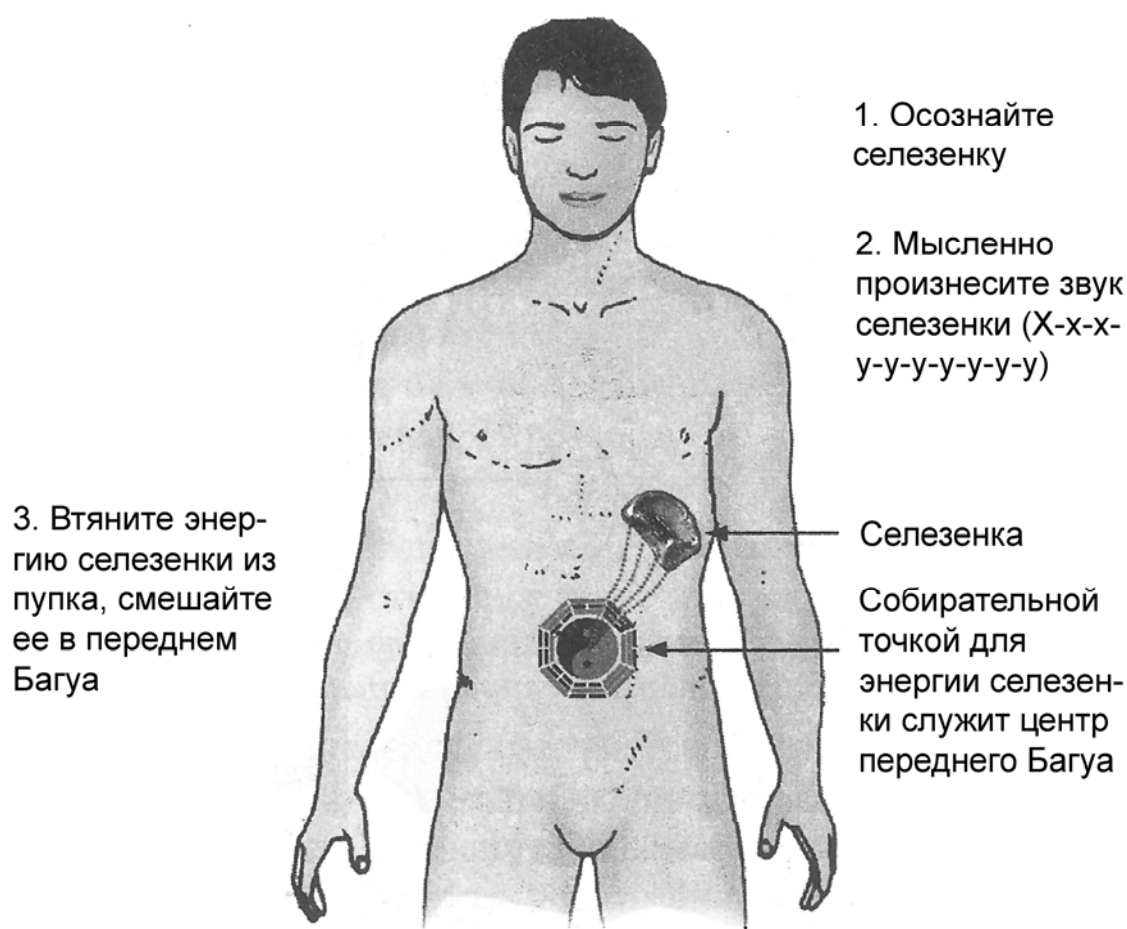
*Рис. 6.44. Сформируйте собирательную точку сердца. Смешайте в Багуа энергию сердца с энергией почек*

11. Осознайте связь рта с селезенкой/поджелудочной железой. Когда жемчужина поступает в селезенку/поджелудочную железу, энергия благородства и уважения, любви и радости, которая уже является ее частью, сливается с добродетелями селезенки — беспристрастностью и открытостью. В этих добродетелях селезенки могут ощущаться следующие качества: широта, чистота, сухость, ярко-желтый цвет,

гладкость, тепло, ясность и мягкость. Насладитесь этими чувствами.

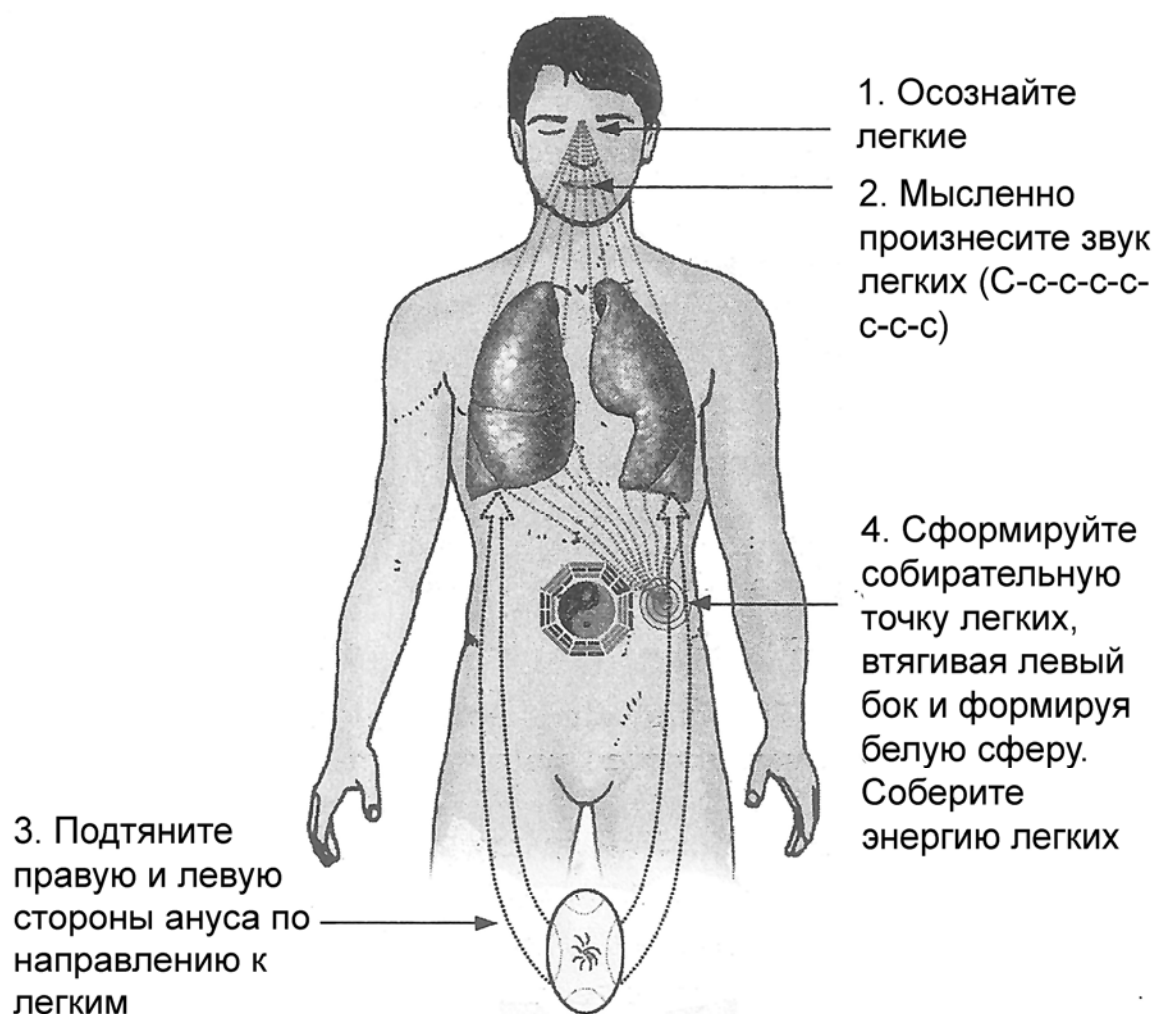
12. Пусть жемчужина впитает энергии беспристрастности и открытости. Почувствуйте, как к жемчужине, вдобавок к добродетелям доброты, мягкости, благородства и уважения, которые уже в ней присутствуют, добавляются добродетели беспристрастности и открытости. Направьте жемчужину в собирательную точку селезенки, которая находится за пупком, в переднем Багуа.

Почувствуйте, как энергия беспристрастности и открытости усиливается, соединяясь и смешиваясь со всеми нейтральными энергиями и энергиями добродетелей, уже присутствующими в жемчужине. Направьте жемчужину в легкие.



*Рис. 6.45. Собираение энергии селезенки непосредственно в Багуа*

13. В легких энергии Беспристрастности и Открытости сливаются с добродетелями Мужества и Справедливости. Соедините нос с обоими легкими. Когда жемчужина дойдет до легких, разделите ее на две жемчужины, по одной для каждого легкого. Энергия беспристрастности и открытости, которая теперь является частью обоих жемчужин, сольется с энергией мужества и добродетельности легких, усилив эти энергии. Ощущая открытость и готовность к добру, вы можете чувствовать себя **высоким, прямым, испытывать подъем, комфорт, силу, гордость и удовлетворение**. Эта энергия может быть **свежей, яркой, белой и чистой**. Насладитесь качествами этой энергии.



*Рис. 6.46. Формирование собирательной точки легких для собирания энергии легких*

14. Пусть жемчужина впитает энергию мужества и добродетельности. Переместите обе жемчужины в собирательную точку легких (на уровне пупка, на одной линии с левым соском). Почувствуйте, как энергия мужества и добродетельности, циркулируя в легких, усиливается. Пусть энергия этих добродетелей смешается с энергией тех, которые уже содержатся в жемчужине: добротой, мягкостью, благородством и уважением, беспристрастностью и открытостью.

15. Когда жемчужина попадает в каждую из почек, объединенные добродетели жемчужины (особенно энергия мужества и добродетельности) усиливают мягкость и в почках начинается второй цикл.

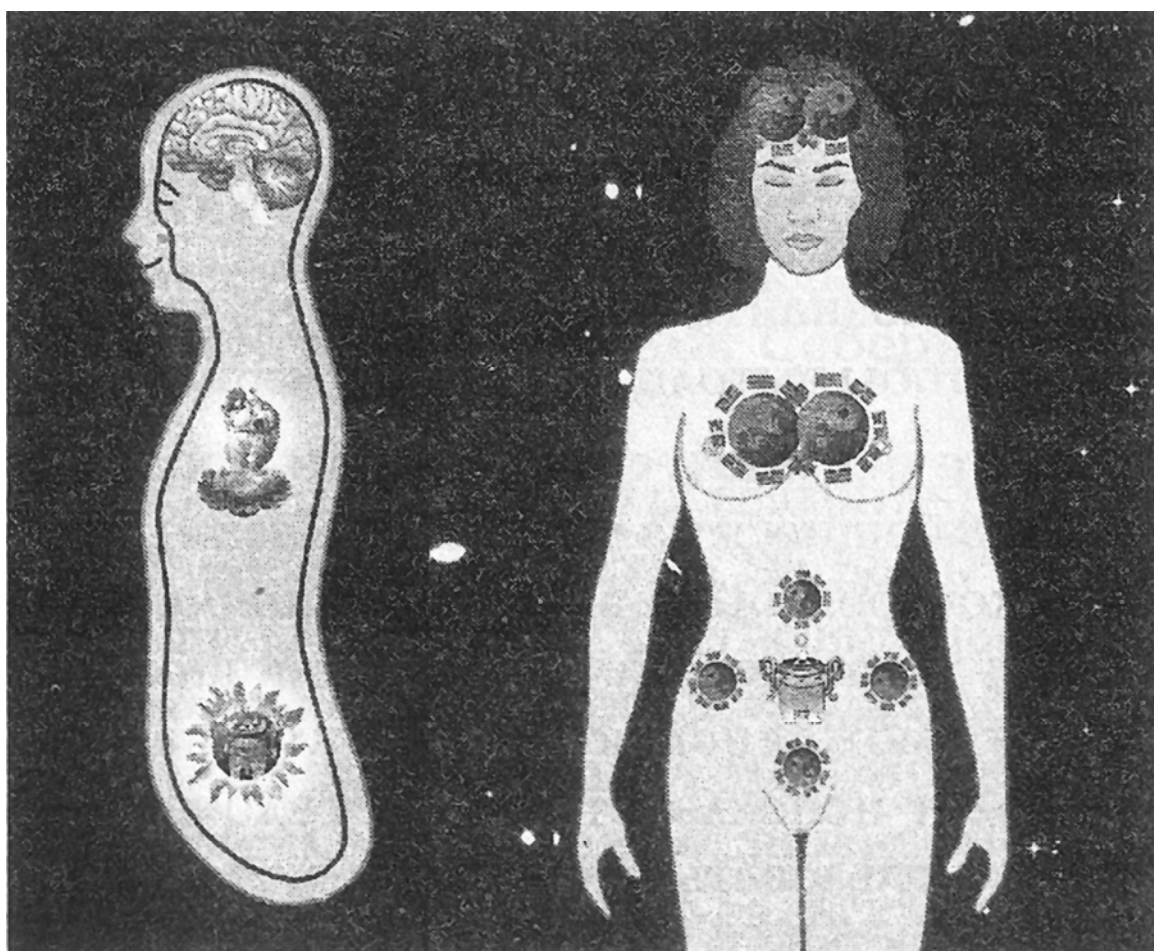
Повторите цикл еще два раза. Когда жемчужина будет совершать второй цикл, вы начнете замечать, что, как только она попадает в каждый из органов, его добродетели усиливаются сами по себе. Постепенно энергия начнет смешиваться более равномерно.

16. Осуществляя третий цикл, перемещайте жемчужину из одной собирательной точки в другую, минуя органы. Когда вы будете направлять внимание на собирательную точку, энергия будет поступать в соответствующую точку без сознательных усилий с вашей стороны и, соединившись с энергией добродетелей этого органа, будет возвращаться в собирательную точку. В результате энергии добродетелей будут усиливаться и увеличиваться всякий раз, когда вы поместите жемчужину в собирательную точку. При желании вы сможете повторять третий круг *Цикла Творения* трижды, просто перемещая жемчужину в каждую собирательную точку. Всякий раз, когда вы вливаете новую энергию, вы усиливаете энергию жемчужины.



17. Теперь ваша энергия начинает приобретать качества хорошего супа, в котором соблюдено правильное сочетание ингредиентов. Осознайте качество этой энергии. Это совершенно особая энергия. Произведя слияние энергий добродетелей, создайте Энергию Сострадания. Для создания жемчужины Энергии Сострадания требуется огромное количество очищенной энергии. Энергия Сострадания — это не просто доброта, мягкость или открытость, это сочетание всех добродетельных энергий, смешанных в определенных соотношениях. Добившись слияния смешанных энергий добродетелей в жемчужину Энергии Сострадания, вы почувствуете, что ваша способность концентрироваться увеличилась. Энергия этой жемчужины ощущается совсем иначе, чем энергия жемчужины, которую вы сформировали вначале. Направьте Энергию Сострадания по Микрокосмической Орбите.
18. Когда вы будете хорошо чувствовать жемчужину энергии сострадания, направьте ее в промежность. С помощью разума и чувств начинайте перемещать энергию сострадания по Микрокосмической Орбите. Пусть она, двигаясь по Орбите, все освещает своим сиянием. Осознайте, как хорошо и комфортно чувствуют себя ваши внутренние органы, когда энергия, проходя через них, вливается в эти органы, наполняя их энергией жизненной силы.

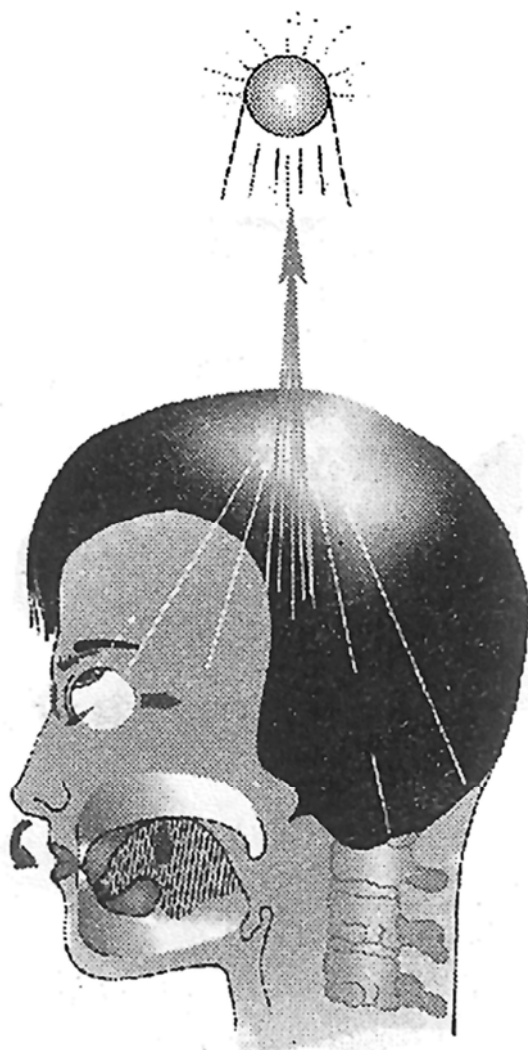
Почувствовав усталость, вы можете временно остановить жемчужину в области пупка и воспользоваться техникой дыхания через позвоночник, описанной в главе, предшествующей описанию этой медитации. После этого переведите свое внимание на жемчужину, чтобы сформировать ее снова, и верните ее на Микрокосмическую Орбиту. Проведите жемчужину по Микрокосмической Орбите 9–18 раз.



*Рис. 6.47. Циркуляция жемчужины по  
Микрокосмической Орбите*

## **Выстрелите жемчужину через макушку**

1. Когда жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, начинайте активизировать Черепной Насос. Прижмите язык к верхнему нёбу, стисните зубы, подтяните подбородок, глаза закатите вверх, по направлению к макушке. Почувствуйте пульсации в сердце и в голове, у макушки. Чтобы помочь себе осознать пульс в запястье и в макушке, можно касаться пульса в запястье.
2. Вдохните, осознайте и сожмите анус, затем быстро выдохните, чтобы вытолкнуть жемчужину через макушку.



*Рис. 6.48. Втяните глаза в глазницы. Закатите глаза вверх и смотрите на макушку*

3. Вы можете осознать свет, луч или просто колебания, выстреливающиеся из макушки. Это ведущий свет, понятие о котором было введено в *Слиянии I*. Иногда его называют указывающим светом, так как он указывает, как высоко может подняться жемчужина. Подобно тому как самолет использует огни посадочной полосы, вы можете использовать ведущий свет, чтобы вернуть жемчужину в макушку.
4. Направьте все свои чувства на то, чтобы подтолкнуть жемчужину на высоту от 6 дюймов до двух футов (15–60 см) над головой. Перемещайте жемчужину вверх и вниз, влево и вправо.

5. Почувствуйте Вселенскую Силу, Силы Полярной звезды и Большой Медведицы над головой, а перед собой — Силу Космических Частиц, которые посылают энергию вашей жемчужине. Почувствуйте, как жемчужина начинает впитывать эту энергию и как она начинает расширяться.
6. Осознайте свои ступни. Почувствуйте энергию, которая поступает через ступни ваших ног в ваше тело. Это Энергия Земли. Жемчужина продолжает расширяться за счет всех энергий, поступающих в нее извне.
7. Когда вы будете готовы, опять активизируйте Черепной Насос. Прижмите язык к верхнему нёбу, стисните зубы, подайте назад подбородок, подтяните анус, взгляд направьте на макушку. Почувствуйте дыхание в своем сердце и пульс в макушке.
8. Активизируйте ведущий свет, пусть он сияет из вашей макушки. Он может ощущаться, как колебания, идущие от макушки. Втяните жемчужину в ведущий свет, и пусть она «приземлится». Вдохните и втяните жемчужину вниз.
9. Направьте жемчужину по Микрокосмической Орбите. Затем переместите ее в пупок и дальше, в Котел, находящийся в центре вашего тела. Соберите энергию в Котле.
10. Когда вы соберете энергию и расслабите разум, жемчужина может распасться. Иногда, когда вы освобождаете жемчужину, она исчезает. Она возвращает свои энергии, усиленные энергиями всех добродетелей и внешних сил, энергиями органов тела и желез внутренней секреции. С каждым занятием она становится все сильнее. Всякий раз, когда вы собираете энергию и формируете жемчужину, жемчужина укрепляется.

### **Краткое описание практики**

1. Доверие и вера.
2. Визуализация превращается в активизацию.
3. Подумайте, и пусть это произойдет. С практикой этот процесс облегчается.

После того как вы поймете, в чем заключается практика, и несколько раз пройдете через нее, вы можете мысленно возвращаться к прошлым переживаниям и вам не понадобится выполнять все шаги. Подумайте, и пусть это произойдет.

#### ***Начало Слияния:***

#### **Слияние со Вселенской Энергией**

1. *Внутренняя Улыбка* — сначала активизируется сострадание (Любовь и сексуальная энергия объединяются).
2. Активизация Трех Огней.
3. Создание Багуа: переднего, заднего, лицевого, универсального.
4. Формирование Котла, вращение Багуа.
5. Формирование собирательных точек органов в Физическом Телесом.  
Энергетическое Тело и Универсальное Тело.
6. Удаление отрицательной энергии из органов.
7. Ощущение цвета собирательных точек. Мысленно представьте круговую шкалу в положении 1, 2 и 3.
8. Слияние внутренней положительной энергии Энергетического Тела и Физического Тела с универсальной энергией путем поворота круговой шкалы в положение 1, 2 и 3.
9. Вливание универсальной энергии в Физическое и Энергетическое Тело.

10. Создание четырех шаров универсальной энергии и очень быстрое их вращение над Котлом.
11. Формирование жемчужины.

### ***Начало Космического Слияния:*** **Цикл Творения**

Осознайте сердце и Котел, активизируя огонь сострадания.

1. Прислушайтесь к добродетели мягкости в почках.
2. Энергия мягкости активизирует добродетель доброты в печени.
3. Энергия доброты активизирует благородство, уважение, любовь в сердце.
4. Энергия благородства и уважения активизирует добродетели беспристрастности и открытости в селезенке/ поджелудочной железе.
5. Энергия беспристрастности и открытости активизирует мужество и добродетельность в легких.
6. Мужество и добродетельность усиливают мягкость: в почках начинается новый цикл.
7. Объедините энергии добродетелей в сердце и создайте Энергию Сострадания.
8. Перемещайте энергию сострадания по Микрокосмической Орбите.
9. Выстрелите жемчужину через макушку.
10. Выполните *Ци*-массаж.

## Глава VII

### Открытие пронизывающих каналов

#### Теория пронизывающих каналов

После того как положительные эмоциональные энергии органов тела впитаются в жемчужину, она начинает циркулировать по четырем из восьми особым каналам: Управляющему и Функциональному каналам (Микрокосмической Орбите), Пронизывающему каналу и Опоясывающему каналу. Пронизывающие каналы проходят через центральную часть тела, связывая между собой чакры. Опоясывающий канал обвивает тело, укрепляя ауру и обеспечивая своего рода самозащиту. Вторая часть практики *Космического Слияния* включает открытие трех пронизывающих каналов.

Пронизывающие каналы представляют собой мощное средство для выведения отрицательных эмоций и детоксикации внутренних органов и желез внутренней секреции. Когда все три пронизывающих канала будут работать, они послужат надежным и эффективным средством для проверки вашего центра и наблюдения за состоянием ваших эмоций.

Три пронизывающих канала, Срединный, Левый и Правый, проходят в вертикальном направлении от промежности до макушки. Срединный пронизывающий канал начинается непосредственно в промежности и кончается в области макушки. Левый пронизывающий канал расположен на расстоянии от полутора до трех дюймов слева от среднего канала, а Правый пронизывающий канал — на расстоянии от полутора до трех дюймов справа.

Когда вы испытываете какие-то эмоции, вы можете проверить пронизывающие каналы, особенно Средний,



чтобы оценить, удалось вам сохранить равновесие или нет. Вы будете знать, что выведены из равновесия, если обнаружите, что больше эмоций проходит по правой стороне, чем по левой, или наоборот. Направив эмоции по Срединному пронизывающему каналу и поддерживая равновесие между Левым и Правым каналами, вы очень быстро сможете вернуться к центру. Пронизывающие каналы служат контрольными линиями при принятии решений в повседневной жизни.

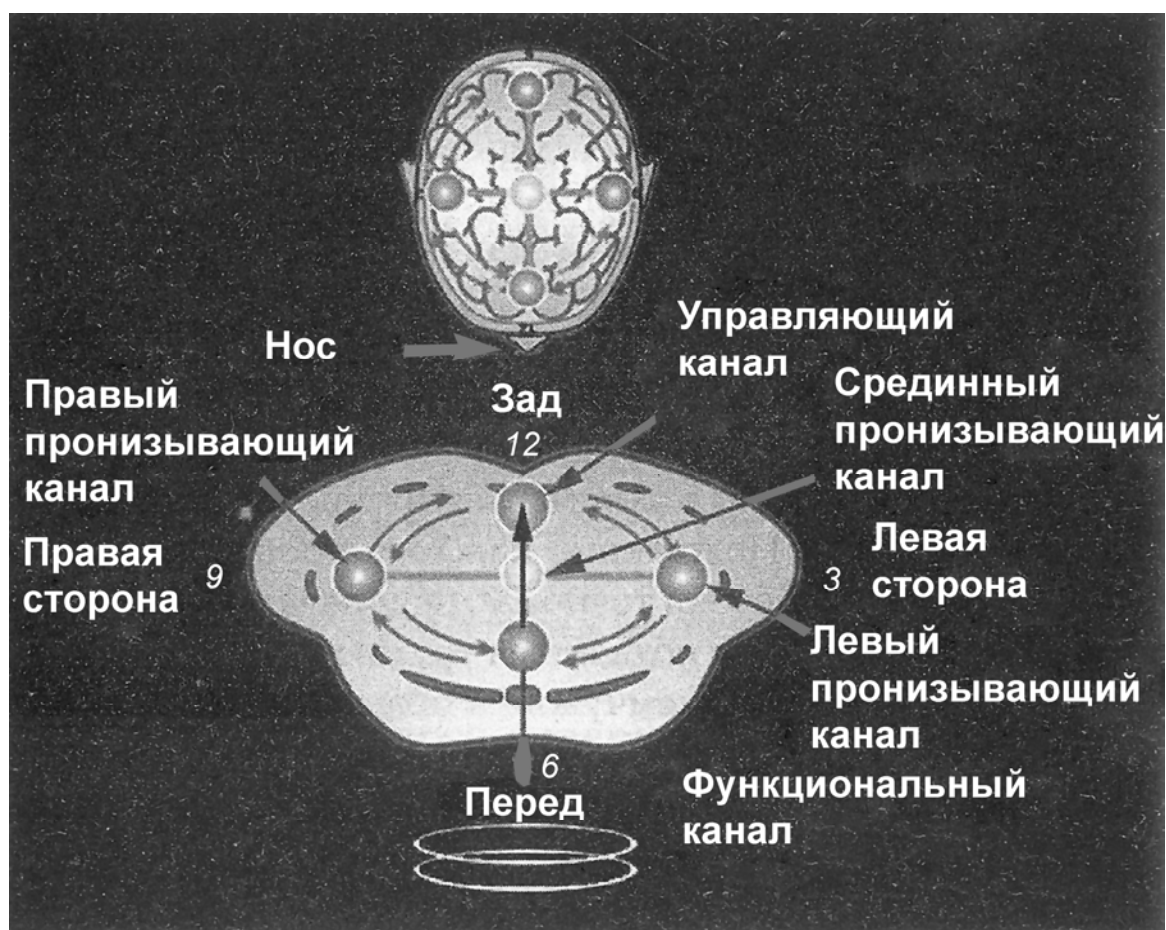


Рис. 7.1. Восемь физических каналов

## Процесс открытия пронизывающих каналов

Чтобы помочь открыться пронизывающим каналам, необходимо огромное количество энергии добродетелей. Начнем с формирования жемчужины энергии добродетелей. После продолжительной, сознательной

практики зажигания *Огня Сострадания* и слияния внутренней энергии с наружной для формирования жемчужины, вы сможете усваивать энергии, соединяя их в новую, более сильную жемчужину, которая будет откликаться на ваше намерение. Это означает, что все, что вам требуется, чтобы сформировать новую жемчужину, это сконцентрироваться на Котле и жемчужине в нем, а также на переднем, заднем, левом и правом Багуа и объединить внутреннюю и наружную энергии. Контроль внутреннего состояния, чувств, внутренних органов и эмоций вы сможете осуществлять в течение нескольких секунд. Выполняя практику *Слияния*, вам не потребуется всякий раз проходить через все этапы скандирования и собирания энергий. Эти этапы нужны для приобретения более глубокого опыта. Таким образом, первый этап в открытии пронизывающего канала — это создание Багуа, скандирование восьми направлений, формирование собирательных точек в физическом теле, в энергетическом теле и в теле Вселенной и слияние их в единую жемчужину.

Жемчужина будет подниматься из промежности (или яичек у мужчин). Положение каждого пронизывающего канала определено очень точно. Хотя поначалу процесс открытия каналов может показаться трудным, использование вашей замечательной жемчужины облегчит этот процесс. Кроме того, движению энергии по каждому из трех каналов поможет втягивание ануса и соответствующее дыхание. Как только вам удастся провести энергию по каналам, вы обнаружите, что она может двигаться по ним без вашей помощи.

*Примечание:* К этому процессу следует относиться с большим вниманием и осторожностью. Если энергия, идущая по пронизывающим каналам, слишком быстро достигнет сердца или головы, это может привести

к перегрузке сердца, и вы почувствуете давление. Если сердце перегружено энергией, что привело к его перегреву, необходимо: (1) не поднимать энергию выше диафрагмы и (2) воспользоваться целительным Звуком Сердца. Не следует перегревать сердце, печень или голову.

Вначале диаметр пронизывающих каналов не превышает полдюйма – дюйма. Но когда каналы активизируются, их диаметр может значительно увеличиться. Сначала вы должны сосредоточить внимание на том, чтобы направлять энергию непосредственно вверх. Позднее, когда вы будете хорошо знакомы с этим процессом, энергию по каждому из каналов можно направлять по спирали.

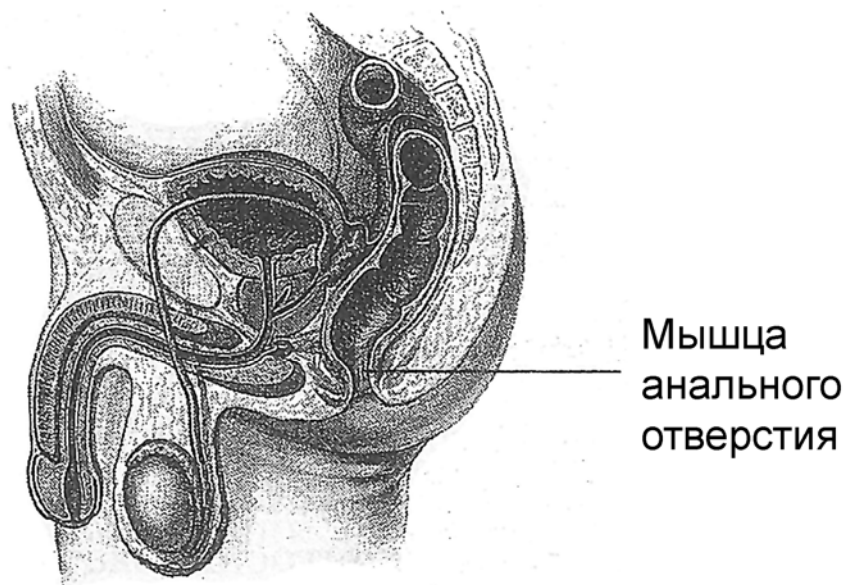
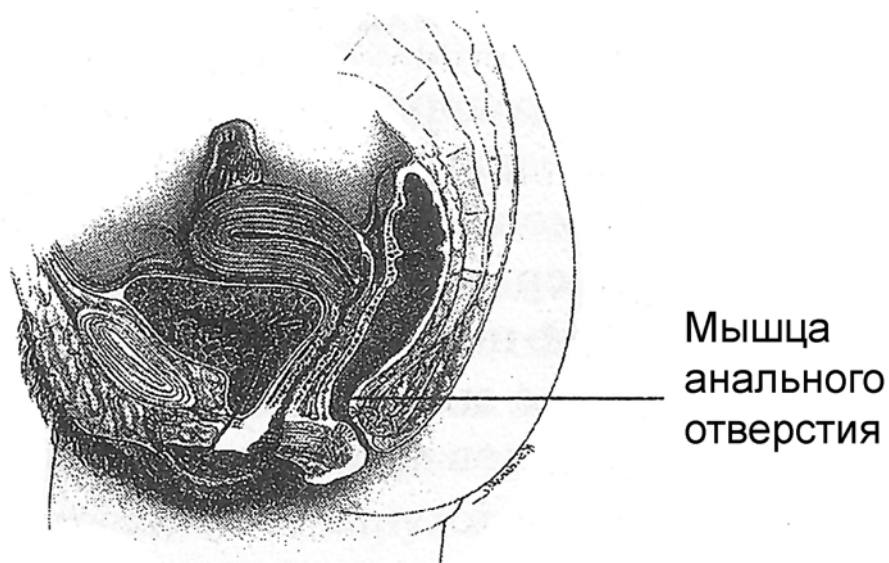
## **Положение сидя**

Подобно многим другим упражнениям Вселенского Дао, открытие пронизывающих каналов осуществляется в положении сидя. Когда вы сидите на стуле таким образом, чтобы подошвы ног всей поверхностью касались пола, а позвоночник оставался прямым, вы подключаетесь к двум важным источникам энергии: Энергии Земли и Энергии Неба, или Вселенской Энергии. Энергетическое Тело, которое вы в конце концов создаете, требует для своей поддержки заземления, то есть соединения с энергией Земли. В противном случае вы можете потерять ориентацию. Когда вы научитесь лучше контролировать свою энергию, вы сможете выполнять это упражнение стоя или лежа.

## **Мышца анального отверстия**

Если вы не будете укреплять мышцу анального отверстия, вы не сможете до конца освоить ни одну из

практик Вселенского Дао. Мышца ануса связана с промежностью и со всем, что находится над ней. Если вы вложите все свои деньги в построение верхних этажей здания и ничего не вложите в создание фундамента, здание рухнет. В нашем случае этим фундаментом являются анус и промежность. Мышца ануса используется для того, чтобы плотно закрывать ваши «нижние ворота». Закрытие этого отверстия помогает удерживать энергию и предотвращать ее потери.



*Рис. 7.2. Мышца анального отверстия*

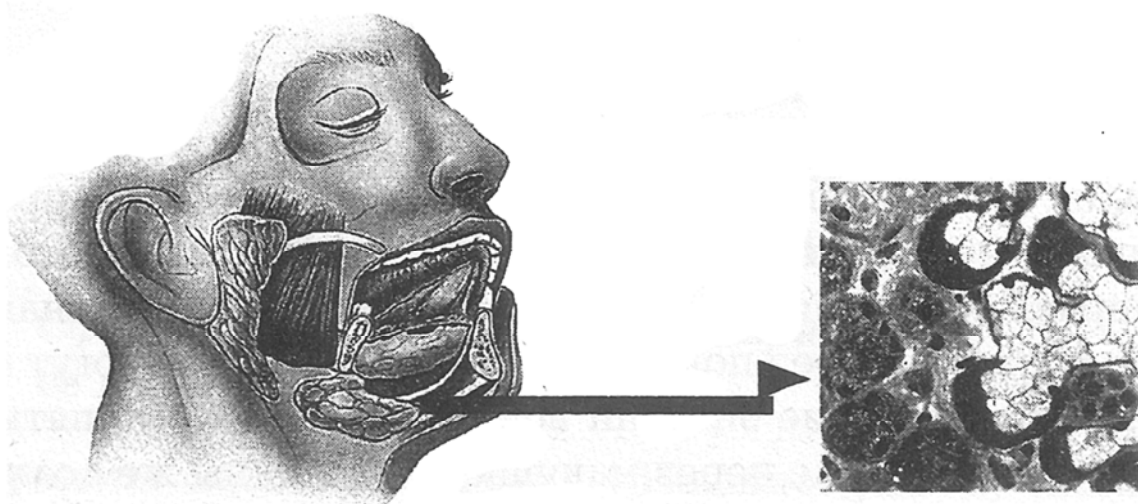
## Слюна

Кроме ануса в выполнении этих упражнений помогает слюна. Когда вы можете успешно поднимать энергию по всем каналам к макушке, выделение слюны начинает играть очень важную роль.

Луна оказывает влияние на наши почки, а они связаны со слюнными железами, с яичниками и семенем. Когда во время занятия сексом стимулируются почки, *Ци* поднимается по позвоночнику, потом стекает в слюну, и субстанция почек преобразуется в сексуальную энергию. Слюна выполняет две функции: она очищает рот и питает наше бессмертие, это вода жизни. Энергия слюны смазывает 100 суставов и стимулирует и гармонизирует органы тела. Крайне важно увеличивать производство слюны за счет энергии луны, поглощаемой с помощью специальных дыхательных упражнений. Когда слюна стекает в рот, это признак того, что техника работает.

Хотя слюна выполняет функцию смазки каналов, в первую очередь она служит посредником, который очищает их от любых загрязнений, которые могут блокировать течение энергии. Поэтому, когда вы отдыхаете во время практики открытия пронизывающих каналов, поводите языком внутри рта, чтобы способствовать выделению слюны. Сделав слюну густой, с силой проглотите ее и почувствуйте, как она опускается вниз, в каналы, над которыми вы работаете (см. книгу Мантэка Чиа «Эликсир-Цигун»).

Человек ощущает пронизывающие каналы согласно своему кинестетическому или визуальному восприятию. Большинство людей очень хорошо воспринимают кинестетические ощущения и могут безошибочно определять качество сконденсированной энергии, когда она проходит через каждый уровень каналов.



*Рис. 7.3. Слюна*

Люди с хорошим зрительным восприятием способны видеть структуру энергии и цвета. Пронизывающим каналам, как и органам, через которые они проходят, свойственны определенные цвета. Левый канал окрашен в красный цвет, Срединный — в белый, Правый — в синий. Независимо от ваших особенностей восприятия, для контролирования пронизывающих каналов необходимо использовать как органы, так и ощущения.

Чем плотнее орган или чем сильнее он загрязнен, тем больше энергии должно проходить через соответствующий пронизывающий канал.

Чтобы обеспечить движение энергии и предотвратить ее застой, а также из предосторожности, пронизывающие каналы открываются в четыре этапа: жемчужина перемещается (1) к диафрагме; (2) к шее; (3) к макушке и от макушки; (4) вниз, к ступням ног, и дальше, в землю; и опять к макушке.

Такое движение жемчужины необходимо повторять по девять раз на каждом этапе, соблюдая следующую последовательность каналов: (1) Левый, (2) Срединный, (3) Правый, (4) Срединный, (5) Левый, (6) Срединный, (7) Правый, (8) Срединный и (9) Левый.

## Практика для мужчин и женщин: каналы открываются по-разному

Когда каналы полностью открыты, мужчины и женщины выполняют эту практику по-разному. Мужчины должны, не останавливаясь, выталкивать энергию через пронизывающие каналы вверх, через макушку. После этого они направляют энергию обратно в пронизывающие каналы и дальше вниз, через подошвы ног в землю. Они могут продолжать движение энергии вокруг тела и затем опять направлять ее в тело через макушку. Женщины же должны, не останавливаясь, выталкивать энергию вниз, через подошвы, в землю, а затем



*Рис. 7.4. Космические пронизывающие и опоясывающие каналы*



поднимать по пронизывающим каналам вверх и выталкивать через макушку. После этого они направляют энергию вниз вокруг тела, подтягивают ее под подошвы ног и опять втягивают в каналы через пальцы ног.

### **Практика открытия пронизывающих каналов**

#### ***1. Сформируйте жемчужину и направьте ее в промежность***

Примите сидячее положение. Пошлите улыбку своим внутренним органам и железам. Расслабьтесь и почувствуйте себя счастливым. Начните с медитативных упражнений Цикла Творения, чтобы сформировать жемчужину энергии сострадания.

Как вы уже знаете, формирование такой жемчужины осуществляется поэтапно. Однако, если вы, благодаря продолжительной практике, уже запрограммировали себя на выполнение всех этих этапов, вы можете просто сжать ягодицы, и вся программа активизируется. Когда вы способны, сидя спокойно, почувствовать формирование энергии сострадания, вам нужно просто сжать ягодицы, и весь процесс произойдет очень быстро. Другими словами, когда вам знакомо ощущение энергии сострадания, единственное, что вам нужно сделать, чтобы опять создать эту энергию, это вспомнить соответствующее состояние. Вам не понадобится всякий раз проходить через весь процесс. Посмотрев на жемчужину, вы будете знать, завершился процесс или нет. Если вы обнаружите, что что-то не так, вы сможете просмотреть все этапы и установить, в чем проблема.

Когда жемчужина сформирована, контролируйте ее, используя разум и чувства. Медленно перемещайте

жемчужину вниз, в промежность. В любой момент практики, если вам покажется, что жемчужина ослабела, уменьшилась или вы потеряли ее, вернитесь к пупку и быстро сформируйте новую жемчужину. Переместите ее к промежности и возобновите практику.

Пока вы учитесь перемещать энергию вверх по каналам, вам легче фокусироваться на органах, через которые проходит канал, чем на самом канале. Можно провести аналогию с обучением чтению. Когда вы уже умеете читать, вам больше не нужно думать об алфавите.

## ***2. Первый этап: пронизывающие каналы ниже диафрагмы***

### ***А. Левый пронизывающий канал до диафрагмы***

Во всех практиках Вселенского Дао важно тренировать способность разума и чувств контролировать свою энергию (*Ци*). С помощью разума, глаз и сердца вы направляете *Ци*, обеспечивая способ контроля и направляя свою жизненную силу. Дыхательные техники тоже помогают активизировать пронизывающие каналы. Необходимо уметь контролировать независимое дыхание через каждую ноздрю. Так как в начале это удастся с трудом, можно правым указательным пальцем закрывать правую ноздрю. Почувствуйте дыхание только через левую ноздрю. Используйте левый глаз, ухо и ноздрю, чтобы помочь себе втягивать энергию.

#### ***1. Левое яичко (мужчины), левый яичник (женщины) и левая почка***

- а. Сядьте, используйте силу разума, сердца и глаз, чтобы осознать свою промежность. Кроме того, осознайτε левую ноздрю, левое ухо, левый глаз и левую часть ануса.

- б. Делая через левую ноздрю короткие вдохи (примерно десять процентов емкости легких за один вдох), активизируйте Левый пронизывающий канал.
- с. После этого мужчины слегка подтягивают левое яичко и левую часть ануса вверх влево. Женщины слегка подтягивают левую часть ануса вверх влево. При каждом коротком вдохе втягивайте жемчужину вверх. Левый глаз должен смотреть внутрь и вниз. Поднимая жемчужину вверх, следите за ней мысленным взором. (Глаза при этом вверх не поднимаются.) Женщины направляют жемчужину к левому яичнику и левой почке; мужчины направляют жемчужину к левой почке.
- д. Выдохните, расслабьте глаза и мышцы, позволив жемчужине опуститься к левой части ануса (и левому яичку у мужчин). Отдохните. Почувствуйте, как

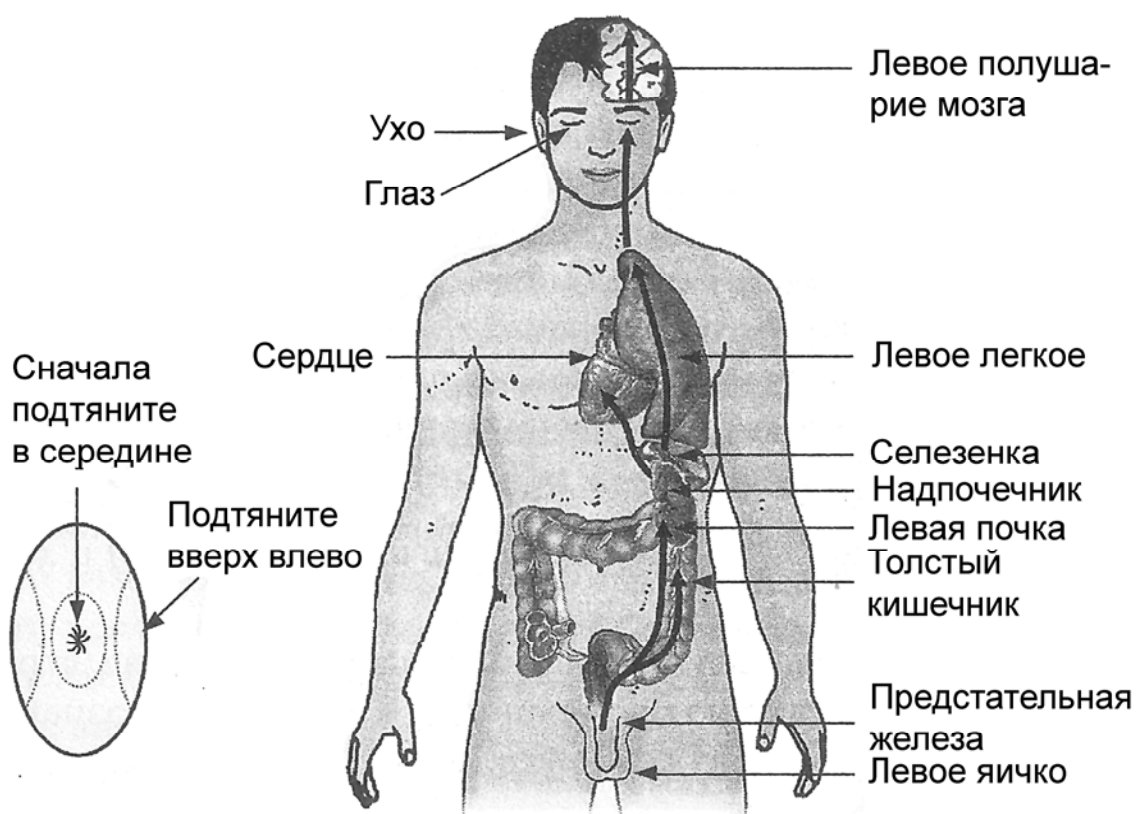
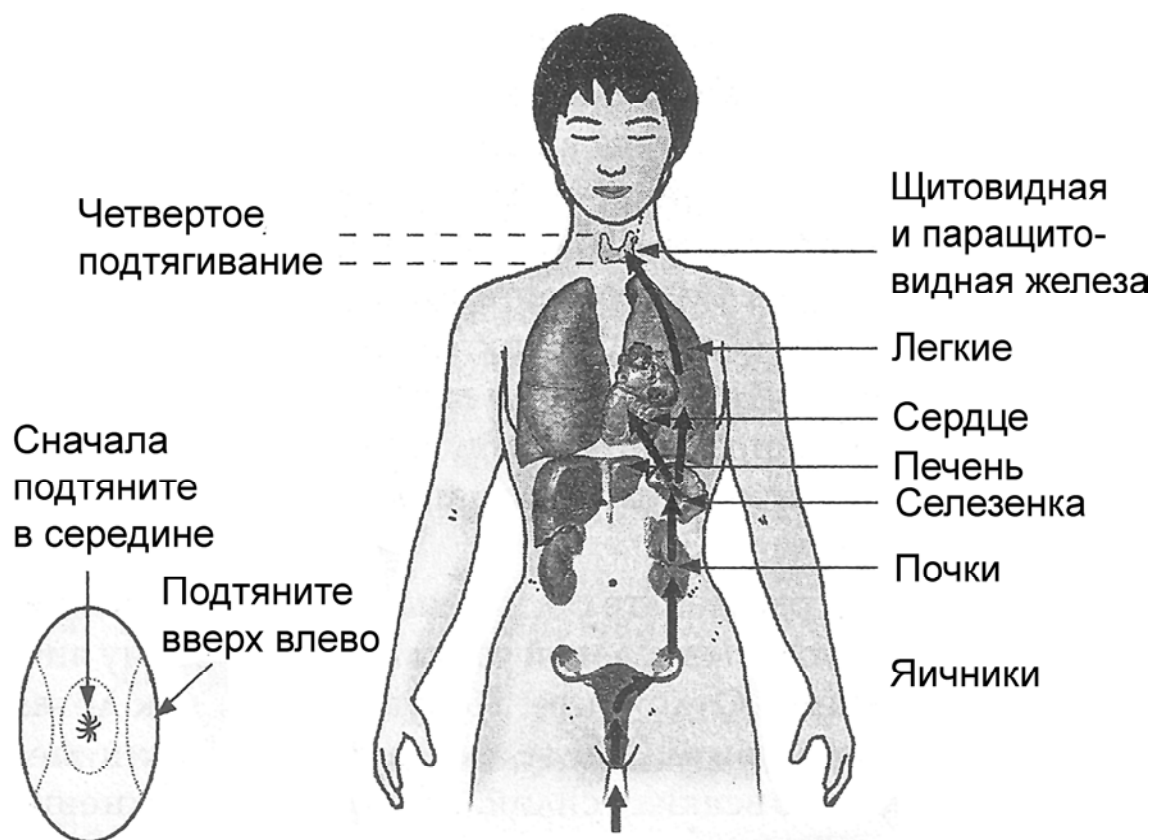


Рис. 7.5. Левая сторона у мужчины



*Рис. 7.6. Левая сторона у женщины*

левая сторона становится легче, когда энергия начинает течь вверх без всяких усилий. Повторите упражнение девять раз. Отдыхая, всякий раз мысленно прослеживайте Левый пронизывающий канал.

## **2. Селезенка**

Закройте правую ноздрю, вдохните и подтяните внутренние органы вверх. Вдыхая воздух мелкими порциями, с помощью силы разума, а также левого глаза, уха и ноздри втягивайте в селезенку энергию из левого яичка (мужчины), левого яичника (женщины) и левой почки. Выдохните; отпустите энергию вниз. Повторите девять раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия течет вверх по левому Пронизывающему каналу, к селезенке, которая находится под диафрагмой.

## ***В. Срединный пронизывающий канал до диафрагмы***

### ***1. Предстательная железа (мужчины) или шейка матки (женщины)***

Мужчины концентрируются на середине мошонки, промежности и ануса. Женщины концентрируются на середине промежности и ануса. Вдохните и подтяните середину мошонки (мужчины), промежности и ануса. С помощью всех чувств втягивайте энергию в предстательную железу (мужчины) и шейку матки (женщины). При этом оба глаза должны смотреть вверх. Расслабьте мышцы глаз и ануса и дайте жемчужине опять опуститься в промежность и мошонку (мужчины). Почувствуйте, как во время отдыха энергия начинает течь вверх. Повторите девять раз.

### ***2. Тонкий/толстый кишечник, аорта и полая вена***

Вдохните и подтяните мошонку (мужчины) и анус. Используя глаза, уши и нос, втягивайте энергию в предстательную железу/шейку матки, тонкий кишечник, толстый кишечник, аорту и полую вену. Не проталкивайте энергию выше диафрагмы. Повторите девять раз. Отдохните и почувствуйте, как энергия течет по Срединному пронизывающему каналу к полую вене.

### ***3. Желудок и поджелудочная железа***

Следуя описанной выше процедуре, проведите энергию через органы, находящиеся посередине, к желудку и поджелудочной железе. Повторите девять раз. Проглотите слюну, отдохните и почувствуйте, как энергия течет по Срединному каналу вверх, к диафрагме.

## ***С. Правый пронизывающий канал до диафрагмы***

### ***1. Правое яичко (мужчины), правый яичник (женщины) и правая почка***

- а. Закройте левую ноздрю указательным пальцем левой руки. С помощью правого уха, глаза и ноздри

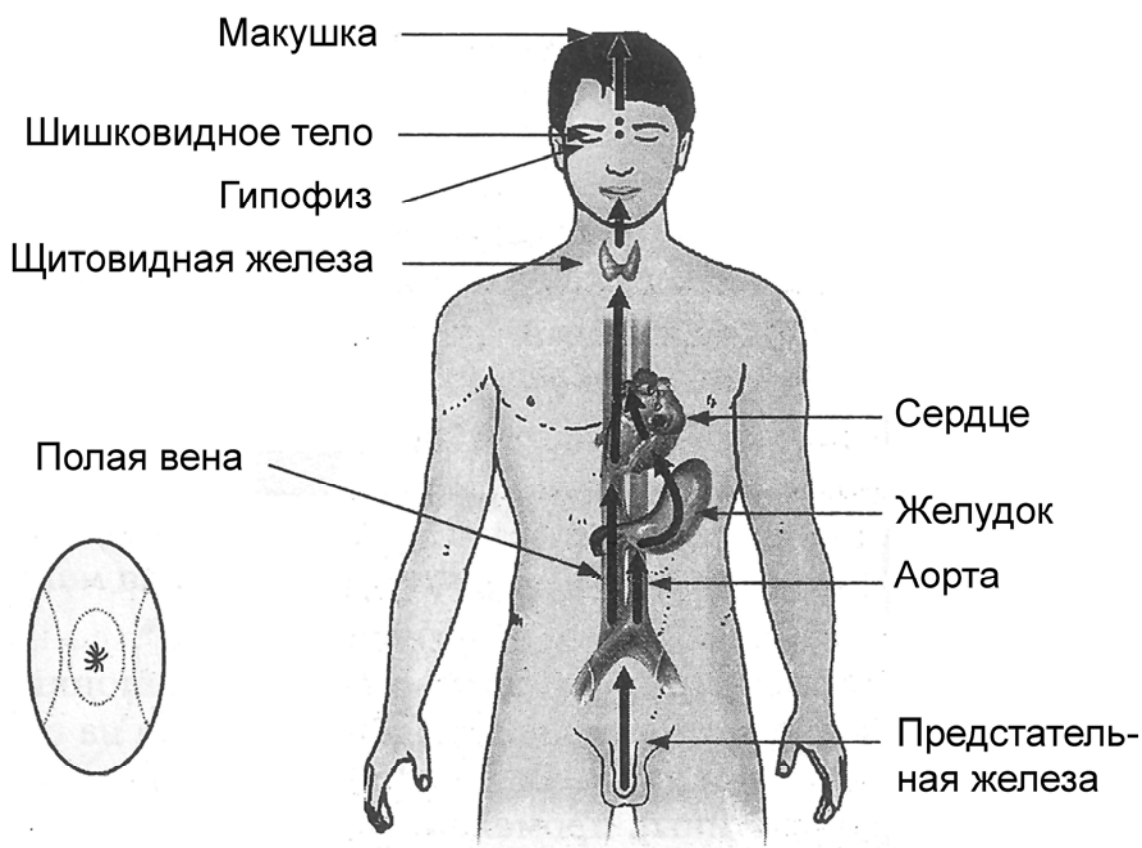


Рис. 7.7. Средняя часть у мужчины

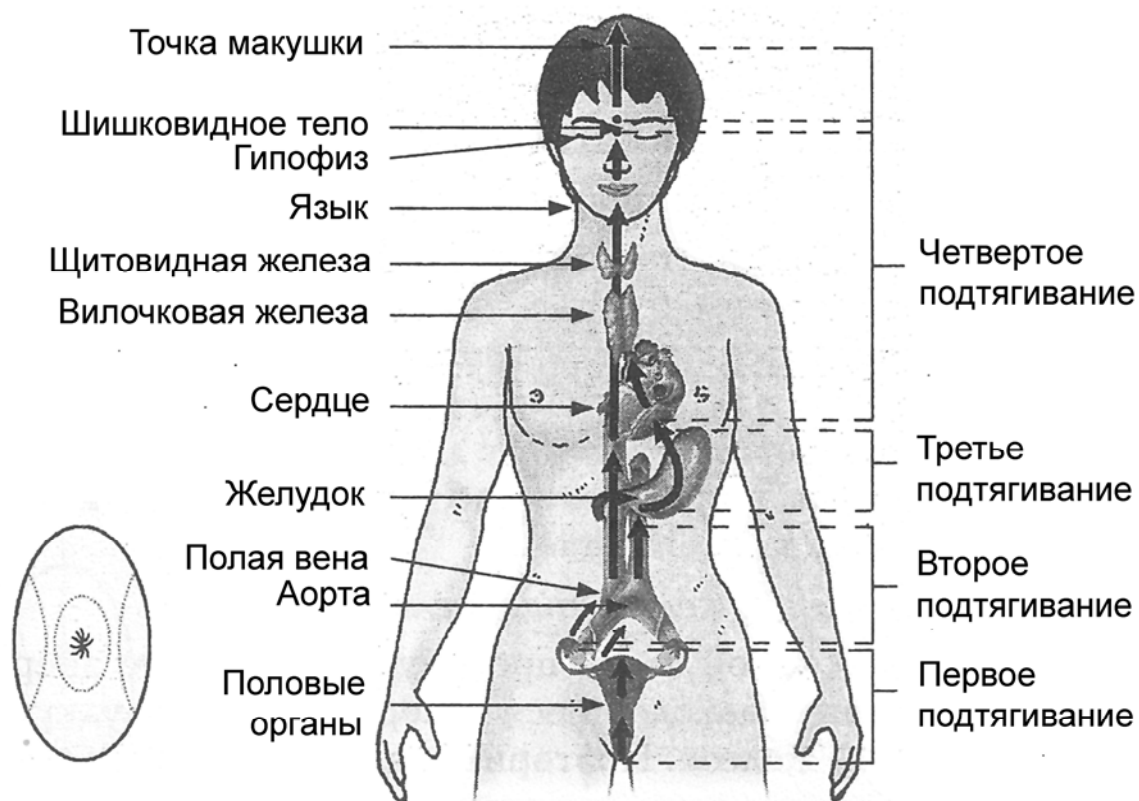


Рис. 7.8. Средняя часть у женщины

направляйте энергию вверх по правому каналу. Правую руку положите на правую почку.

- в. Вдыхайте воздух небольшими порциями, примерно по десять процентов емкости легких при каждом вдохе. Правым глазом смотрите вверх. Подтяните правое яичко (мужчины) и правую часть ануса по направлению вправо. Направляйте энергию вверх по правому каналу к правому яичнику (женщины) и почке. Повторите девять раз.

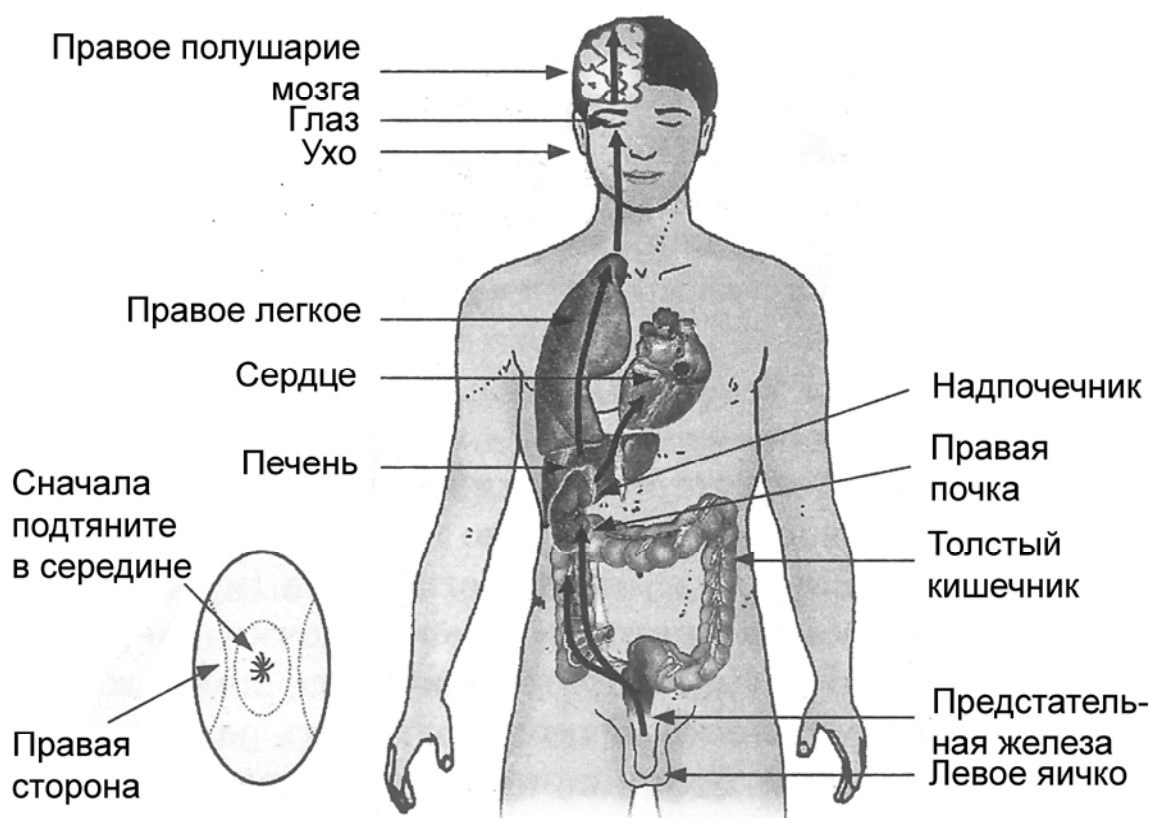


Рис. 7.9. Правая сторона у мужчин

- с. Выдохните и отдохните. Пусть жемчужина опустится вниз, возвращаясь в промежность и правое яичко (у мужчин). Почувствуйте, как правая сторона становится легче, когда энергия без всяких усилий движется по Правому пронизывающему каналу вверх, к правой почке.



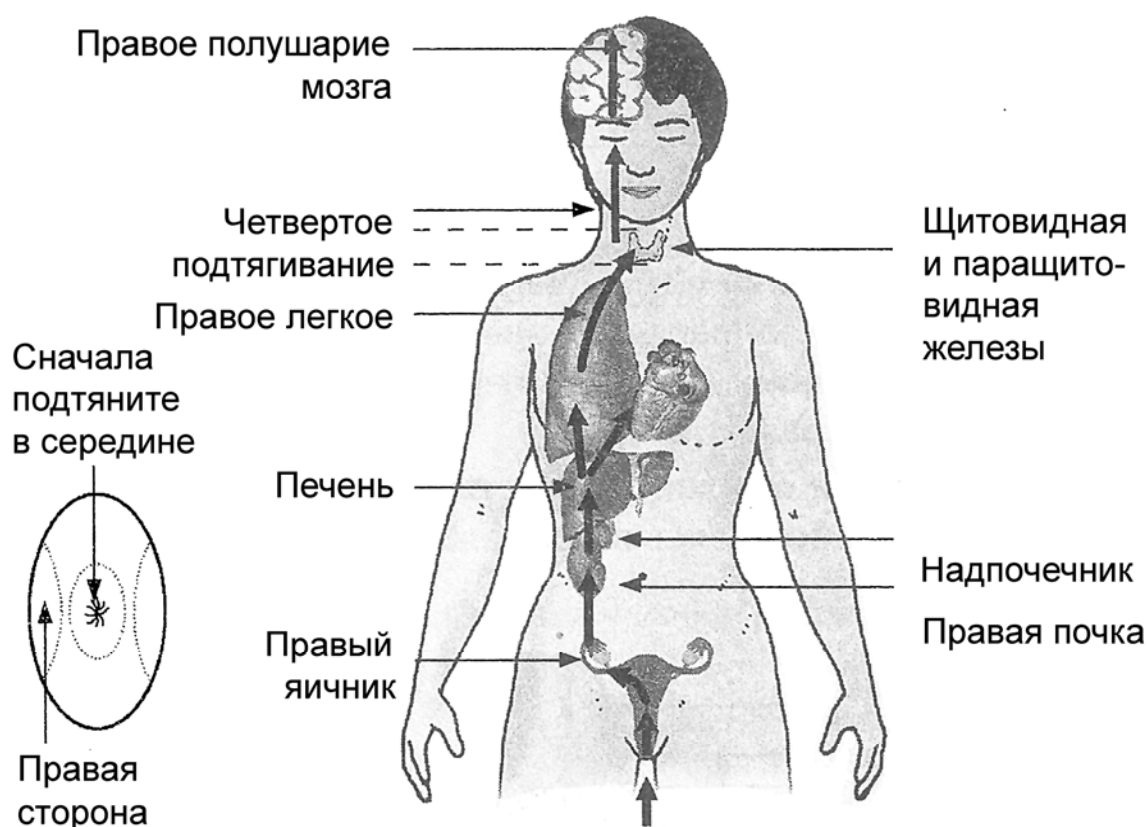


Рис. 7.10. Правая сторона у женщин

## 2. Печень

Закройте левую ноздрю, вдохните и подтяните внутренние органы вверх. С помощью правого глаза, уха и ноздри втяните энергию из правого яичка (мужчины), правого яичника (женщины), правой почки вверх, в печень. Выдохните, расслабьтесь, и пусть жемчужина вернется в промежность. Повторите девять раз. Отдохните. Почувствуйте течение энергии по Правому пронизывающему каналу вверх, к печени, под самую диафрагму.

## D. Сочетание всех трех путей

Продолжайте практику, перемещая жемчужину вверх, до диафрагмы, и вниз через все три пронизывающих канала в следующей последовательности: (1) Левый канал; (2) Срединный канал; (3) Правый канал;

(4) Срединный; (5) Левый; (6) Срединный; (7) Правый; (8) Срединный и (9) Левый. При каждой попытке увеличивайте скорость.

*Примечание:* Это упражнение следует выполнять расслабившись и избегая применения силы. Когда вы привыкнете проталкивать жемчужину и почувствуете, что каналы очистились, отпадет необходимость закрывать ноздри при прохождении левого и правого каналов. Просто подтяните промежность и анус и используйте силу разума.

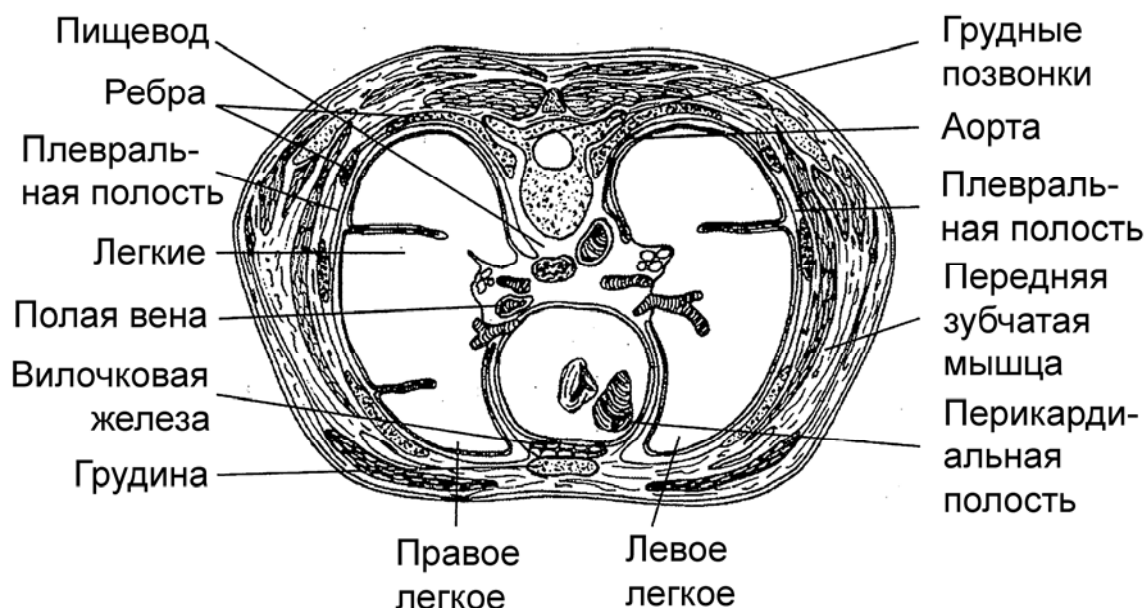
### *Е. Очищение каналов с помощью слюны*

Подготовка слюны: сначала поводите кончиком языка вдоль наружной поверхности верхних зубов, начиная от зуба мудрости слева. Когда язык дойдет до зуба мудрости справа, переведите его на нижний правый зуб мудрости и ведите влево вдоль передней поверхности нижних зубов. Когда кончик языка дойдет до нижнего левого зуба мудрости, опять переходите к верхнему зубу мудрости и продолжайте перемещать язык вправо. Таким образом проведите язык по кругу несколько раз. Затем подобным образом поводите языком по внутренним поверхностям верхних и нижних зубов и десен. Ваш рот начнет наполняться слюной.

С помощью языка соберите слюну в шар. Прижмите язык к верхнему нёбу и быстро проглотите слюну одним большим глотком. Почувствуйте, как слюна сжигает все, что загрязняет каналы, и смазывает их.

Практикуйте этот этап на протяжении одной–двух недель, пока вы не начнете хорошо контролировать энергию, после этого переходите к следующему этапу. Всякий раз, закончив сеанс, направляйте энергию в Микрокосмическую Орбиту и собирайте ее в Котле. Ко-

гда вы будете готовы перейти к следующему этапу, выполните дыхание через позвоночник.



*Рис. 7.11. Поперечный разрез грудной клетки*

### **3. Второй этап: пронизывающие каналы на участке до шеи**

#### **А. Левый пронизывающий канал на участке до шеи**

##### **1. Диафрагма**

Используя описанную выше процедуру, переместите жемчужин вверх по Левому пронизывающему каналу вплоть до диафрагмы и дайте ей опуститься назад к промежности.

##### **2. Левая часть щитовидной и паращитовидной желез**

Используя ту же процедуру, проведите жемчужину через левый яичник (женщины), левую почку и селезенку, далее — в левое легкое и левые части щитовидной и паращитовидной желез. Ненадолго задержите дыха-

ние, затем выдохните. Пусть жемчужина вернется в промежность. Прodelайте всю последовательность девять раз.

Осознайте течение энергии по Левому пронизывающему каналу вверх, к шее.

### ***В. Срединный пронизывающий канал на участке до шеи***

#### ***1. Диафрагма***

Используя описанную выше процедуру, переместите жемчужину вверх по Срединному пронизывающему каналу вплоть до диафрагмы и дайте ей опуститься назад к промежности.

#### ***2. Вилочковая, щитовидная и паращитовидная железы***

Используя ту же процедуру, переместите жемчужину вверх из промежности, через предстательную железу (мужчины), шейку матки (женщины), толстый/тонкий кишечник, аорту, полую вену, желудок и поджелудочную железу. Продолжайте поднимать жемчужину вверх, через сердце, к вилочковой железе, которая находится под грудиной, и до середины шеи — щитовидной и паращитовидной желез. Повторите девять раз. Выдохните, расслабьтесь, и пусть жемчужина опять опустится вниз.

Когда энергия движется вверх, к шее, осознавайте Срединный пронизывающий канал.

### ***С. Правый пронизывающий канал на участке до шеи***

#### ***1. Диафрагма***

Используя описанную выше процедуру, переместите жемчужину вверх по Правому пронизывающему ка-

налу вплоть до диафрагмы и дайте ей опуститься назад к промежности.

## *2. Правая часть щитовидной и паращитовидной желез*

Используя ту же процедуру, проведите жемчужину из промежности через правый яичник (женщины), правую почку, печень, далее — в правое легкое и правые части щитовидной и паращитовидной желез. Выдохните и дайте энергии медленно опуститься вниз. Прodelайте всю последовательность девять раз.

Осознайте течение энергии по Правому пронизывающему каналу вверх, к шее.

## *Д. Продолжаем перемещать энергию по трем пронизывающим каналам до шеи*

Проведите энергию по всем трем пронизывающим каналам до шеи девять раз, в той же последовательности, что и в предыдущем случае, когда вы поднимали энергию до диафрагмы: Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый, Срединный, Правый, Срединный и Левый.

## *Е. Очищение каналов с помощью слюны*

Если вы почувствовали, что у вас пересохло горло, можно собрать слюну и подогреть ее во рту. Слегка напрягите шею и проглотите слюну, так чтобы был слышен гортанный звук, направив ее в желудок. Почувствуйте, как слюна, подобно огню, очищает все три канала.

Практикуйте этот этап одну–две недели, всякий раз завершая практику направлением жемчужины на Микрокосмическую Орбиту и собиранием энергии в Котле.

## ***Г. Отдых и концентрация на всех трех каналах***

Отдохните и сконцентрируйтесь на всех трех каналах, визуализируя Левый канал — красным, Срединный — белым и Правый — синим.

### ***4. Третий этап: пронизывающие каналы до макушки***

На третьем этапе открытия пронизывающих каналов жемчужина проводится вверх до макушки и через макушку.

#### ***А. Левый пронизывающий канал до макушки***

##### ***1. Левый глаз***

Следуя описанной выше процедуре, пройдите Левый пронизывающий канал до шеи и продолжайте дальше, до левого глаза.

##### ***2. Макушка***

Повторите прохождение Левого пронизывающего канала до левого глаза и продолжайте проталкивать жемчужину вверх, через левое полушарие головного мозга, к макушке. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно пройдите Левый пронизывающий канал от промежности до макушки.

#### ***В. Срединный пронизывающий канал до макушки***

##### ***1. Межбровье***

Повторите описанную выше процедуру для Срединного пронизывающего канала при поднятии энергии до шеи и продолжайте двигаться дальше вверх, до межбровья.

## *2. Макушка*

Повторите описанную выше процедуру для Срединного пронизывающего канала при поднятии энергии до межбровья и продолжайте проталкивать жемчужину дальше вверх, через гипофиз, в шишковидное тело и далее, в макушку. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно проследите весь Срединный пронизывающий канал.

## *С. Правый пронизывающий канал до макушки*

### *1. Правый глаз*

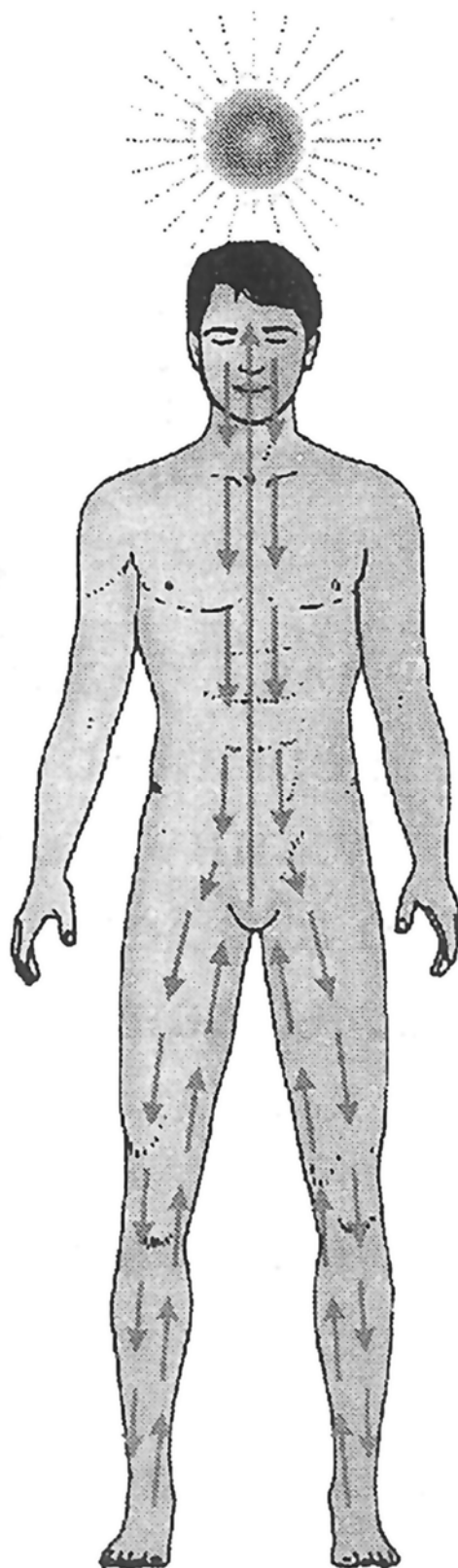
Повторите описанную выше процедуру для Правого пронизывающего канала при поднятии энергии до шеи и продолжайте проталкивать жемчужину вверх, к правому глазу.

### *2. Макушка*

Повторите процедуру для Правого пронизывающего канала при поднятии энергии до правого глаза и продолжайте проталкивать жемчужину дальше вверх, к правому полушарию мозга, затем к макушке. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно проследите весь Правый пронизывающий канал.

## *Д. Продолжение практики трех пронизывающих каналов до макушки*

Продолжайте практику для трех пронизывающих каналов, перемещая энергию до макушки, так как было описано при перемещении энергии до диафрагмы, а затем — для шеи: Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый, Срединный, Правый, Срединный и Левый.



*Рис. 7.12. Движение энергии до макушки по  
трем пронизывающим каналам*

Теперь вы научились перемещать жемчужину по трем пронизывающим каналам вплоть до макушки. Ва-



ша цель — проталкивать жемчужину, распределенную между этими тремя каналами, соблюдая приведенную выше последовательность. Вы должны осознавать, как и где энергия течет по трем пронизывающим каналам и как эти каналы проникают во все внутренние органы и железы. Это очень мощные каналы. Они очищают все органы, выводя из них токсины, на очень глубоком уровне.

### ***Е. Перенесение жемчужины на Микрокосмическую Орбиту***

Закончив этот этап практики, вы можете перенести жемчужину на Микрокосмическую Орбиту и направлять ее вдоль этой Орбиты. Почувствуйте Микрокосмическую Орбиту, которая опоясывает пронизывающие каналы. У этих каналов и Орбиты имеются общие точки — верхняя и нижняя, в макушке и в промежности.

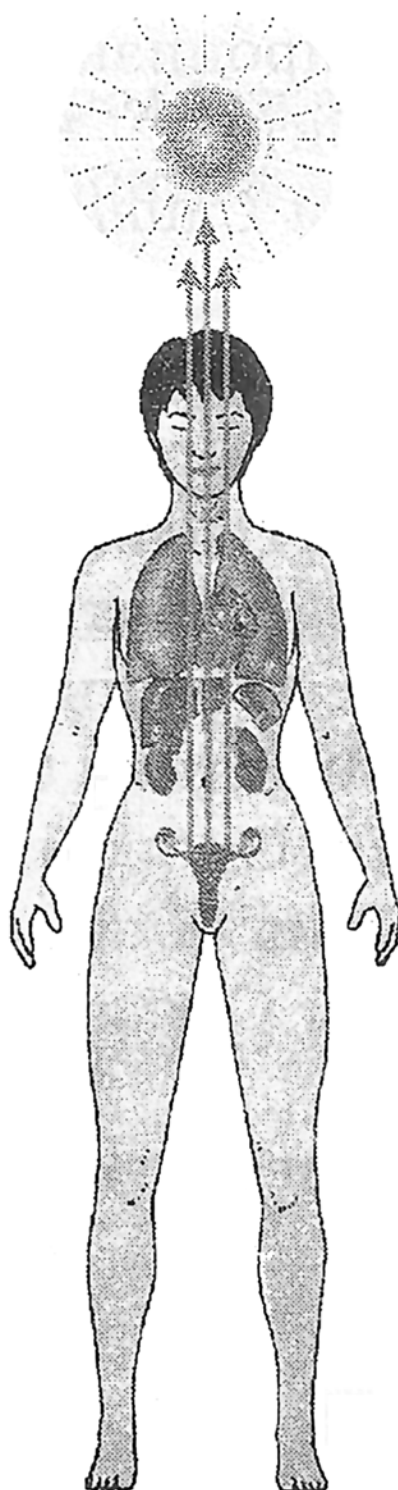
Когда жемчужина достигает макушки или промежности, мысленно направляйте энергию по пронизывающим каналам или по Микрокосмической Орбите.

После того как вы освоите медитации *Слияния Пяти Элементов*, ваша практика Микрокосмической Орбиты резко изменится. Когда вы начинаете заниматься медитацией Микрокосмической Орбиты, энергия, которую вы направляете по ее каналам, представляет собой сырую энергию. Когда же вы достигаете уровня практик *Слияния*, это уже более очищенная и конденсированная энергия, а следовательно, и более мощная. Практика *Слияния* включает медитацию Микрокосмической Орбиты, поэтому можно сказать, что медитация *Слияния* — это просто вариант медитации Микрокосмической Орбиты более высокого уровня.

Продолжайте практиковать этот этап две–три недели, пока не почувствуете, что вы обрели контроль над энергией.

### **5. Продление трех пронизывающих каналов над макушкой**

Когда мы, обладая очищенной негативной энергией внутренних органов, преобразованной в полезную энергию жизненной силы (*Слияние Пяти Элементов*),



*Рис. 7.13. Три пронизывающих канала над макушкой*

дистиллируем эту энергию вместе с Ци добродетелей внутренних органов, превращая ее в жемчужину (Космическое Слияние) и открываем все свои резервуары, или особые каналы, тем самым увеличивая свою энергоемкость, мы можем еще больше увеличить свои добродетельные энергии, соединившись с внешними источниками *Ци* Пяти Элементов и направляя наружную *Ци* в связанные с ними органы. Когда мы выводим жемчужину за пределы Физического Тела, ей легче впитывать эти энергии. Она превращается как бы в антенну, которая принимает наружную *Ци* и проводит ее в Физическое Тело. Это позволяет нам укрепить свое здоровье в этой жизни и усилить Тело энергии и Тело духа для подготовки к следующей.

После того как вы обретаєте полный контроль над энергией, вы можете выводить жемчужину из Физического Тела через макушку. Практика начинается с быстрого формирования свежей жемчужины путем слияния, посылки этой жемчужины наружу и ее возвращения внутрь для создания более мощной жемчужины. Прodelайте весь *Цикл Творения*. Затем проведите жемчужину через пронизывающие каналы, чтобы быстро очистить эти пути. Теперь вы готовы к тому, чтобы продлить эти каналы над головой.

Опустите энергию в область промежности и, начиная с Левого пронизывающего канала, поднимайте ее к левой части макушки. Вытолкните жемчужину через макушку на высоту примерно три–шесть дюймов (7,5–15 см) над головой. Подобным образом, вытолкните жемчужину через макушку, направляя энергию по Срединному пронизывающему каналу, а затем — по Правому пронизывающему каналу. Всякий раз, выталкивая жемчужину через макушку, осознавайте парение над головой энергетического шара размером от шести до десяти

ти дюймов (15–25 см). Втяните и впитайте жемчужину небесной энергии. Затем пусть эта энергия медленно расплавится и опустится назад в макушку, а затем дальше вниз, по всем пронизывающим каналам, вплоть до промежности.

Глаза закатите вверх



*Рис. 7.14. Используя физическую и ментальную силу, вытолкните жемчужину энергии через макушку вверх*

**6. Этап четвертый:  
проведение энергии по ногам и продление  
пронизывающих каналов в землю**

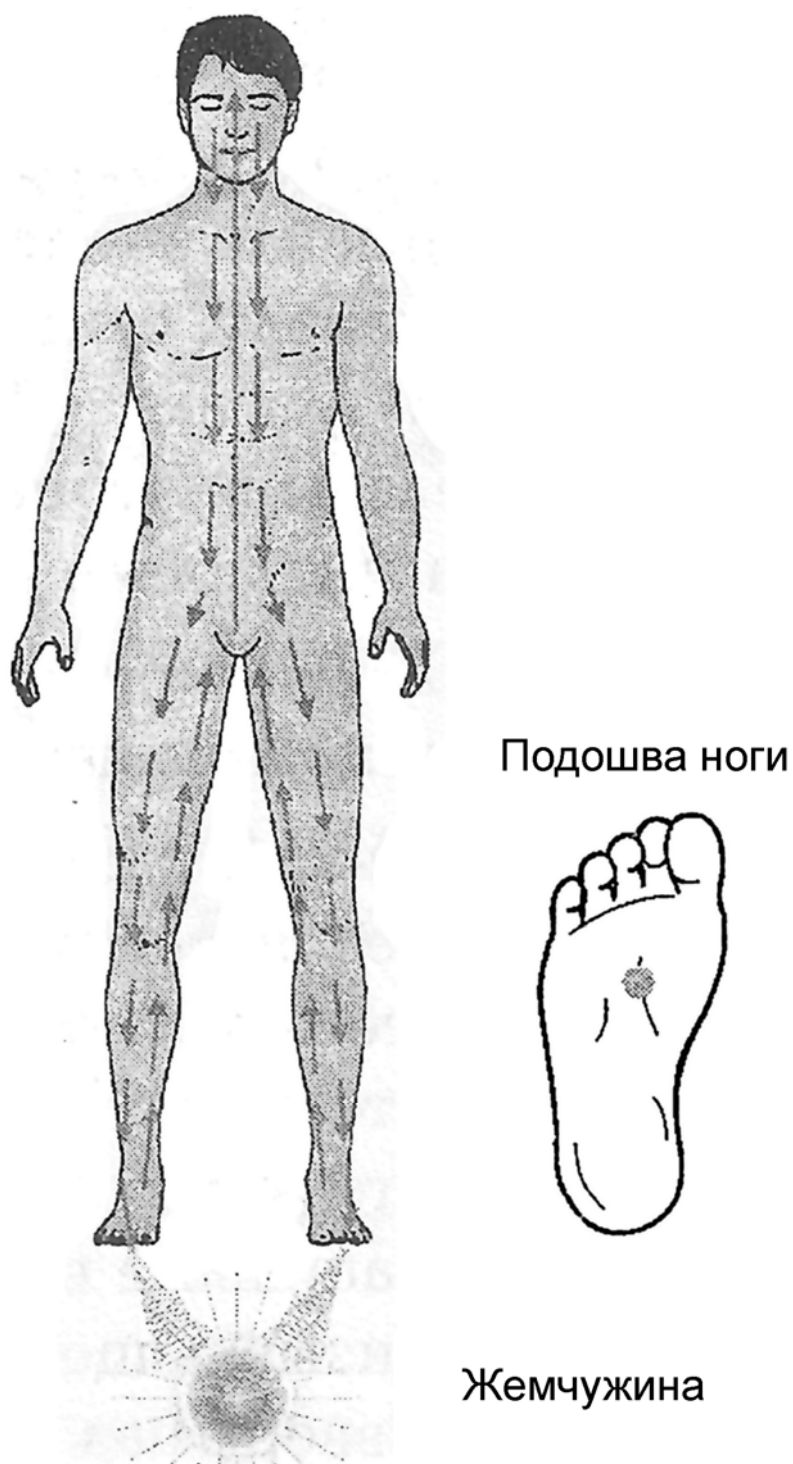
На заключительном этапе открытия пронизывающих каналов энергия проводится вплоть до ступней ног и дальше, в землю, а затем, при каждом толчке, вверх по каналам. После того как вы с помощью *Слияния I* и *Цикла Творения* сформируете еще одну новую жемчужину, переместите энергию вниз, в область промежности.

**А. Перемещение энергии к подошвам ног**

**1. Левый пронизывающий канал**

Разделите жемчужину на две части и перемещайте энергию вниз по задней поверхности обеих ног, к коле-

ням и далее, к пяткам и подошвам ног. Ненадолго остановитесь и впитайте через подошвы энергию Земли.



*Рис. 7.15. Три пронизывающих канала, продленных в землю*

После этого переместите энергию по передней поверхности ног — через большие пальцы, колени, переднюю

поверхность бедер, вплоть до промежности. В области промежности восстановите жемчужину. После этого поднимайте энергию по Левому пронизывающему каналу, слегка сжимая левую часть ануса и подняв вверх левый глаз. Проведите жемчужину по всей длине канала, через левое полушарие мозга, левую часть макушки и поднимите ее на три дюйма (7,5 см) над макушкой. Расслабьтесь и переместите жемчужину вниз, в промежность.

### *2. Срединный пронизывающий канал*

В промежности разделите жемчужину на две части и перемещайте их по задним поверхностям обеих ног к подошвам. Впитайте через подошвы энергию земли, затем через пальцы ног, колени и так далее верните ее в область промежности. В промежности восстановите жемчужину. Теперь поднимайте энергию вверх по Срединному пронизывающему каналу, сжимая среднюю часть ануса и глядя вверх обоими глазами. Проведите жемчужину через все органы и железы внутренней секреции к макушке и поднимите ее на три дюйма (7,5 см) над макушкой. Затем опустите ее опять в область промежности.

### *3. Правый пронизывающий канал*

В промежности разделите жемчужину на две части и перемещайте ее по задним поверхностям обеих ног к подошвам. Впитайте через подошвы энергию земли. После этого опять направьте жемчужину в промежность. В промежности восстановите жемчужину. Сожмите правую часть ануса, правый глаз направьте вверх и поднимайте жемчужину по Правому пронизывающему каналу, через правое полушарие мозга и далее вверх над макушкой на высоту трех дюймов (7,5 см). Верните жемчужину в область промежности.

Продолжайте проводить жемчужину по пронизывающим каналам, соблюдая приведенную выше последовательность — Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый, Срединный, Правый, Срединный и Левый, заканчивая каждый этап проведением жемчужины через ноги. Закончите в левой части промежности. Проглотите слюну, как описано выше.

### ***В. Направление энергии в землю***

После того как вы некоторое время потренируетесь в перемещении жемчужины к подошвам ног, добавьте новый этап. Теперь вы будете выстреливать энергию из области промежности вниз по задним поверхностям ног и далее через подошвы ног в землю на глубину от шести дюймов до одного фута (от 15 до 30 см). Почувствуйте связь с землей, или заземление, после этого втяните энергию в подошвы ног, в пальцы и далее вверх по передним поверхностям ног, в пронизывающие каналы.

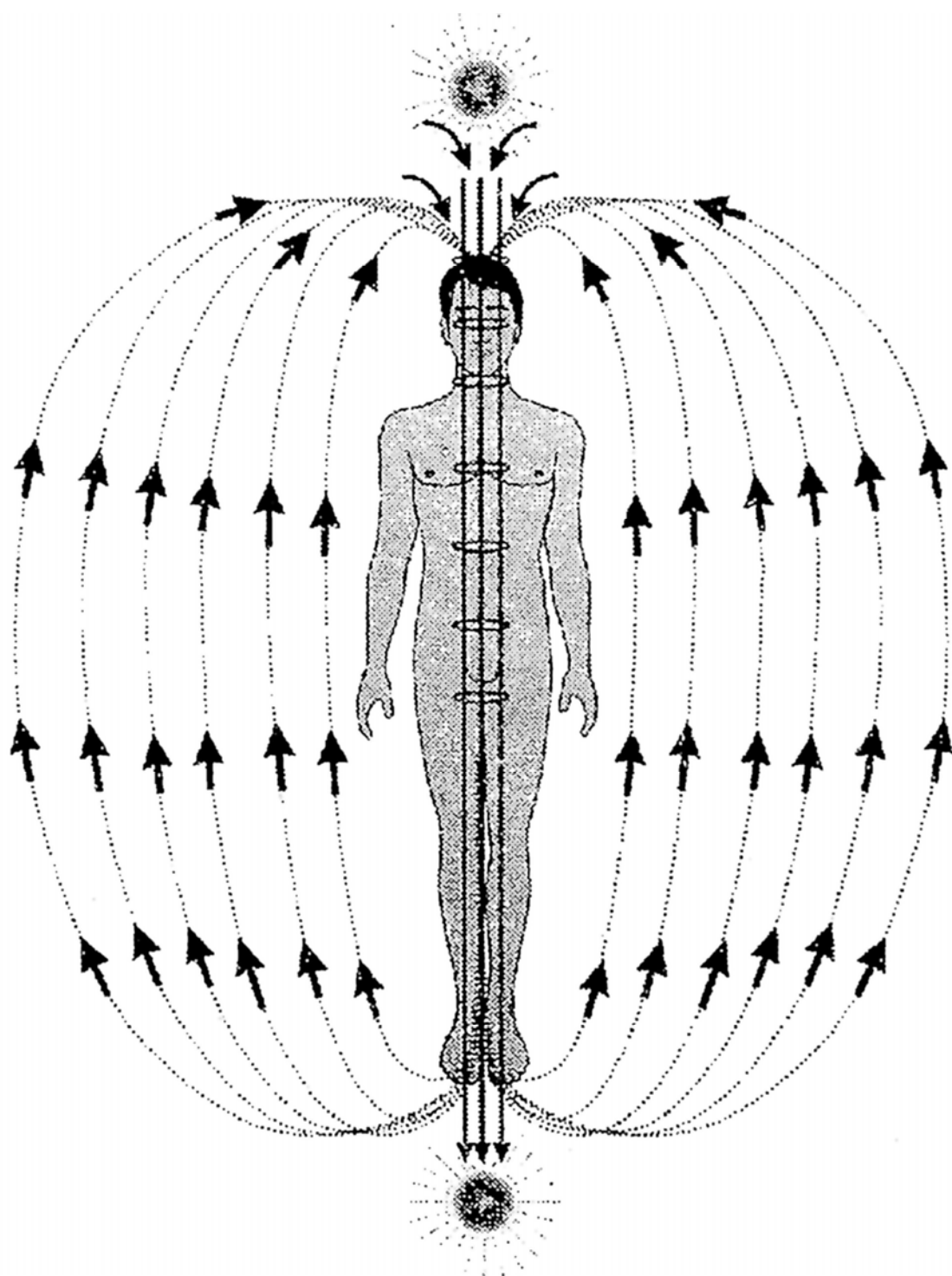
Этот этап завершает открытие всех пронизывающих каналов. Практикуйте от двух до трех недель, пока не добьетесь полного контроля над энергией, идущей через эти каналы.

### ***7. Теперь мужчины и женщины выполняют практику по-разному***

На этом этапе все пронизывающие каналы и пути через ноги открыты, после этого мужчины и женщины выполняют практику по-разному. Сначала и те и другие быстро осуществляют *Слияние I*, *Цикл Творения* и открытие пронизывающих каналов (этап *Слияния II*), и перемещают жемчужину в область промежности.

*А. Мужчины начинают с перемещения жемчужины к макушке*

Мужчины поднимают жемчужину из промежности вверх, к макушке, и дальше из макушки на высоту примерно шесть дюймов (15 см). Почувствуйте, как ваша



*Рис. 7.16. Перемещение жемчужины к макушке*



жемчужина подключается к высшему источнику энергии, Небесной энергии. Впитайте эту энергию в жемчужину. Затем верните энергию в тело. После того как жемчужина войдет в макушку, разделите ее на три части. Почувствуйте, как по трем пронизывающим каналам энергия течет к промежности, проникая во все органы и железы тела.

Из промежности мужчины должны подталкивать и направлять энергию вниз по задней поверхности обеих ног, к подошвам ног, а затем на шесть–двенадцать дюймов (15–30 см) в землю. Впитывая подошвами энергию земли, почувствуйте связь с землей, или заземление. Переместите энергию к пальцам ног. Начинайте излучать энергию из всех десяти пальцев ног, выстреливая ее вверх, в макушку, как в перевернутом водопаде. Втяните жемчужину назад в промежность, после этого повторите весь процесс.

Выполните упражнение девять раз. Поток энергии должен ощущаться как магнитное поле, окружающее ваше тело.

### ***В. Женщины начинают с перемещения жемчужины в ступни ног***

Женщины перемещают жемчужину в область промежности, делят ее на части и выстреливают вниз по задним поверхностям ног, через подошвы ног, на шесть–двенадцать дюймов (15–30 см) в землю. Почувствуйте связь с землей, заземление, и впитайте энергию земли в жемчужину. После этого втяните энергию земли в подошвы ног. Проведите энергию по передней поверхности ног, к коленям и далее к промежности. Когда энергия поднимается по ногам, почувствуйте, как она проникает в кости.

Распределите энергию по трем пронизывающим каналам и протолкните ее по трем путям к макушке. Почувствуйте, как энергия бьет из макушки подобно ключу или фонтану, затем входит в подошвы ног, где опять соединяется с энергией земли. Когда энергия омывает тело снаружи, она собирает лучистую энергию Космоса. Повторите медитацию девять раз.

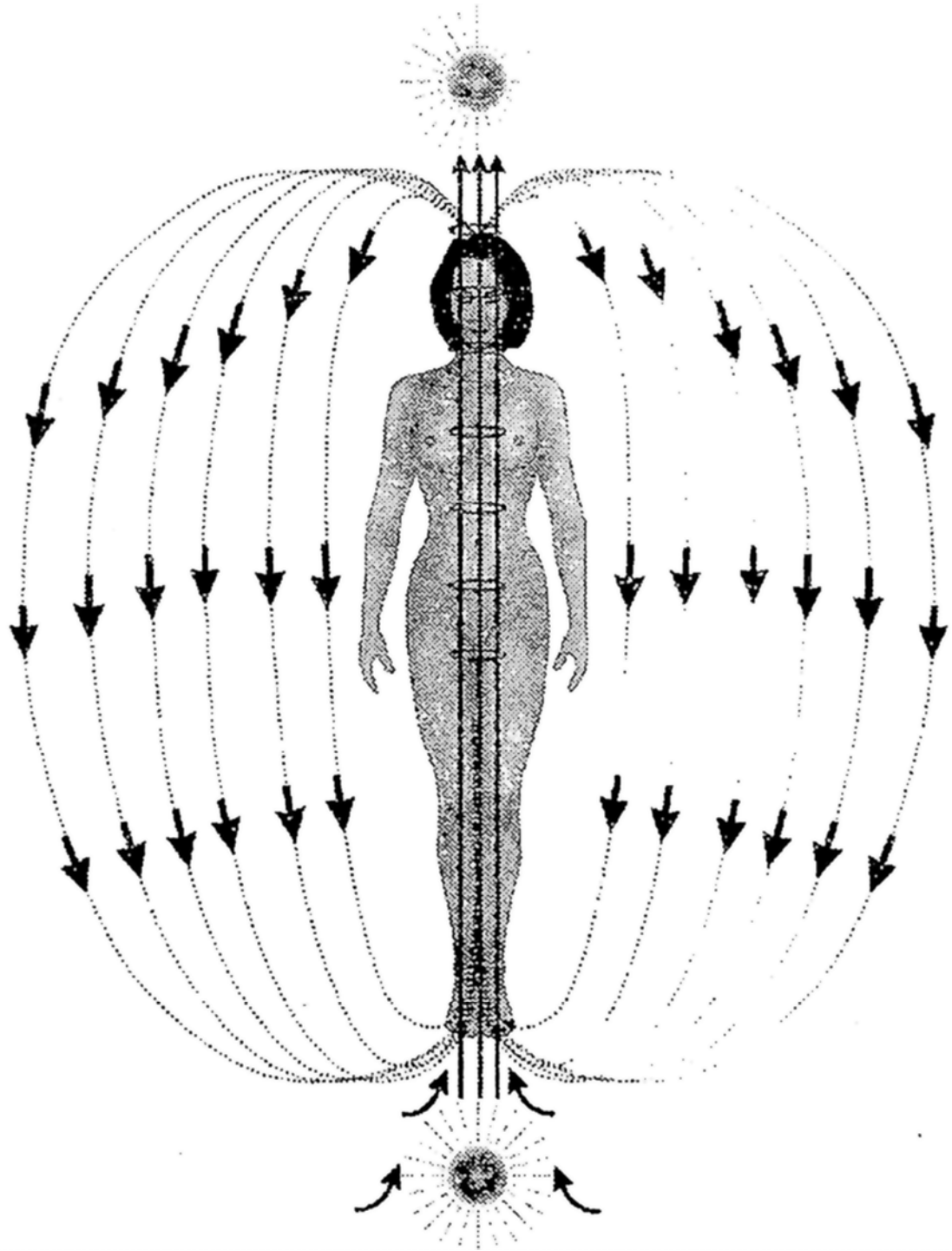


Рис. 7.17. Перенесение жемчужины к ступням ног

## **8. Завершение медитации**

Как мужчины, так и женщины завершают медитацию, собирая энергию в Котле и выполняя Ци-массаж. На этом заканчивается практика открытия пронизывающих каналов. Продолжайте практиковать в течение нескольких недель, пока не почувствуете, что вы полностью контролируете энергию.

### **Дополнительное упражнение для открытия пронизывающих каналов**

Поочередное дыхание через ноздри

Поочередное дыхание через каждую ноздрю помогает генерировать больше энергии при перемещении жемчужины вверх-вниз по пронизывающим каналам. Когда вы закрываете одну из ноздрей, вам легче перемещать жемчужину конкретно через Левый или Правый пронизывающий канал.

Закройте правую ноздрю кончиками пальцев.

Вдохните через левую ноздрю и почувствуйте, как жемчужина перемещается из области промежности к макушке.

Выдохните через левую ноздрю и переместите жемчужину опять в промежность.

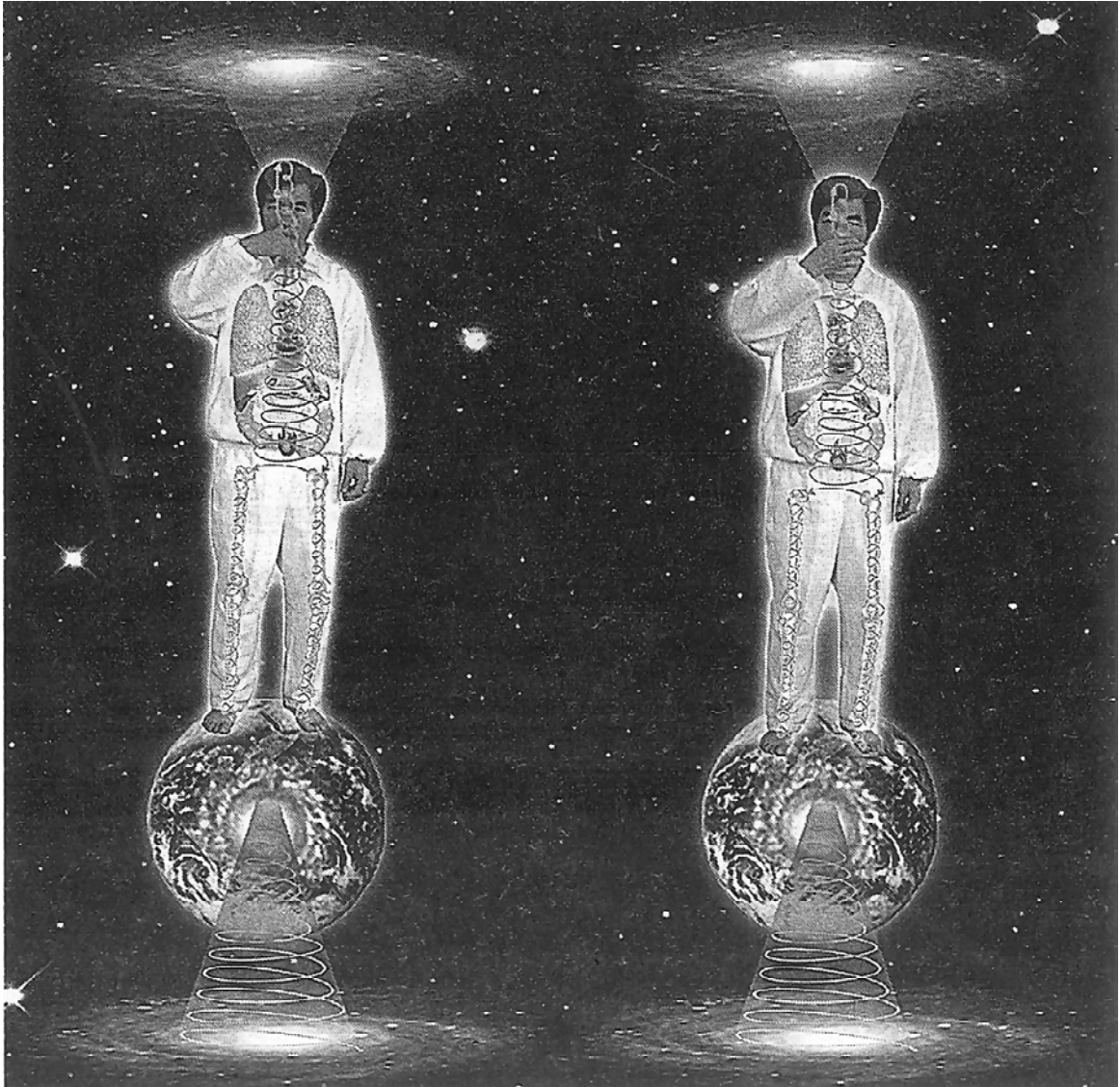
Вдохните через левую ноздрю и переместите жемчужину в середину промежности.

Закройте обе ноздри и всосите жемчужину через Срединный пронизывающий канал в макушку. Это всасывающее действие создается благодаря тому, что вы делаете вдох, на самом деле не втягивая воздух в легкие. Опустите правую руку по направлению к земле и выдохните любую мутную или серую энергию из пронизывающего канала.

Ту же процедуру повторите для Правого пронизывающего канала.

Закройте левую ноздрю кончиками пальцев.

Вдохните через правую ноздрю и почувствуйте, как жемчужина движется вверх, от промежности к макушке.



*Рис. 7.18. Поочередное дыхание через каждую из ноздрей*

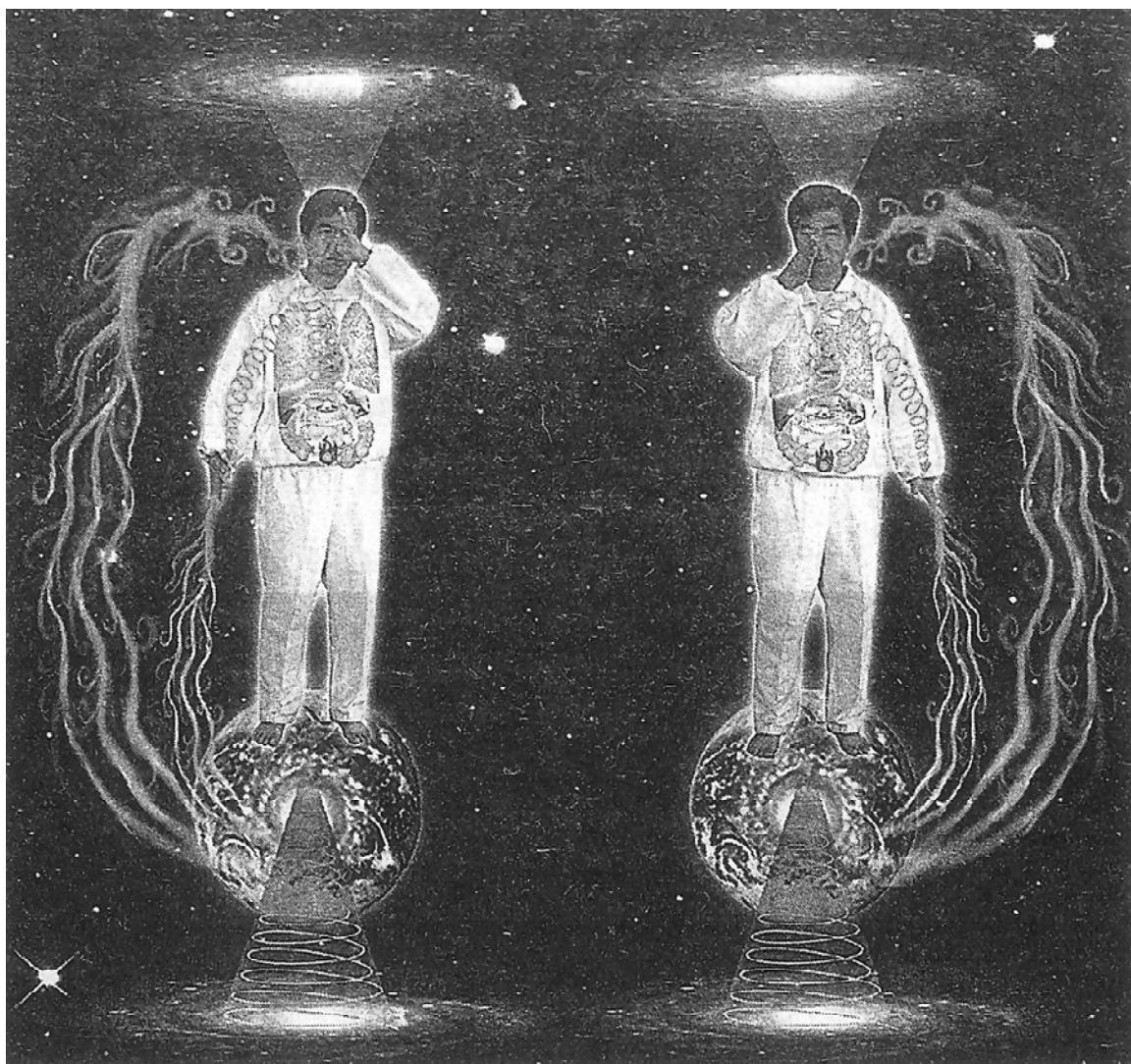
Выдохните через правую ноздрю и переместите жемчужину опять в промежность.

Вдохните через правую ноздрю и переместите жемчужину в середину промежности.

Закройте обе ноздри и всосите жемчужину через Срединный пронизывающий канал в макушку.

Опустите левую руку по направлению к земле и выдохните любую мутную или серую энергию в землю.

Повторите 3–9 раз, пока не почувствуете, что положительная энергия прочистила ваши пронизывающие каналы.



*Рис. 7.19. Выдохните мутную энергию из пронизывающего канала*

### **Краткое описание Практики открытия пронизывающих каналов**

Начните с практики *Слияния*: открытие *Трех Огней*, активизация *Огня Сострадания*, формирующего Багуа, с помощью скандирования *Имен Восьми*

*Сил*, формирование собирательных точек, слияние цветов и формирование жемчужины. Просмотрите еще раз приведенные выше объяснения. Когда вы почувствуете, что жемчужина стала крепкой и полной энергии, вы можете не проходить всякий раз через все этапы. Просто подумайте об этом, и пусть это произойдет.

Пронизывающие каналы открываются в четыре этапа: *(1) до диафрагмы; (2) до шеи; (3) до макушки из нее; (4) вниз до ступней ног, в землю, и опять до макушки.*

1. Левый пронизывающий канал проходит через левое яичко (у мужчин), левую часть промежности и ануса, левый яичник (у женщин), левую почку, селезенку, сердце, левое легкое, левую часть щитовидной и паращитовидной желез, левое ухо, левый глаз и левое полушарие мозга.

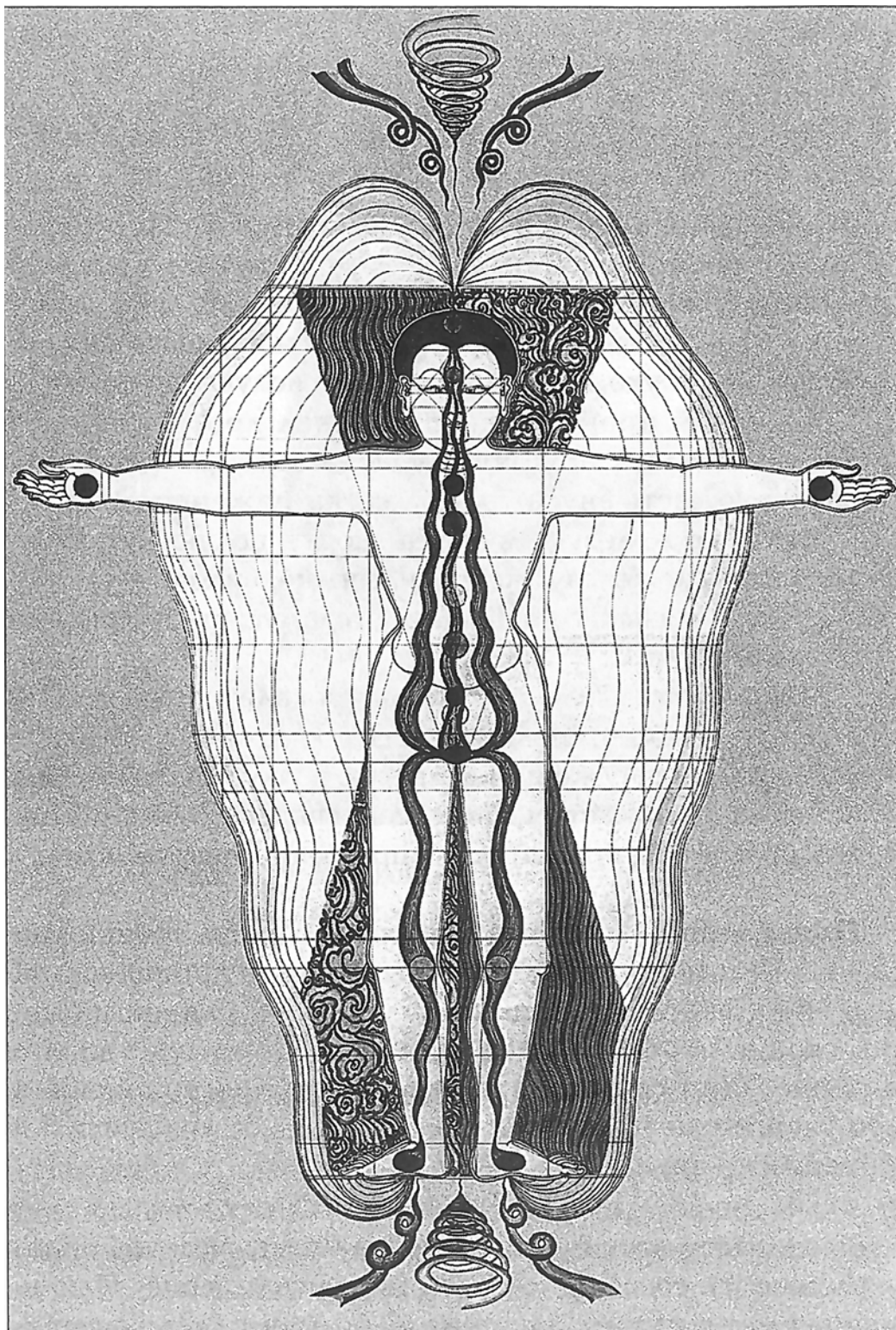
2. Срединный пронизывающий канал проходит через среднюю часть мошонки (у мужчин), промежность, среднюю часть ануса, шейку матки (у женщин), предстательную железу (у мужчин), аорту, полую вену, поджелудочную железу, желудок, сердце, вилочковую железу, горло, язык, гипофиз, гипоталамус, шишковидное тело и макушку.

3. Правый пронизывающий канал проходит через правое яичко (у мужчин), правую часть промежности и ануса, правый яичник (у женщин), правую почку, печень, правое легкое, правую часть щитовидной и паращитовидной желез, правое ухо, правый глаз и правое полушарие мозга.

**Примечание:** Избегайте перегрева сердца, печени или головы. Будьте очень осторожны с этими процедурами. Если энергия достигает сердца или головы слишком быстро, сердце перегружается и вы можете почувствовать давление. Если сердце перегрето за счет поступившей в него энергии, не поднимайте энергию выше диафрагмы и произносите звук сердца (Хау-у-у-у).



Укрепляйте мышцу ануса, фундамент, связывающий промежность со всем тем, что находится выше. Слюна очищает рот и питает бессмертие. Во время отдыха вырабатывайте и собирайте слюну. Сделав ее густой, с усилием проглотите.



*Рис. 7.20. Пронизывающий канал*

## **Глава VIII**

### **Опоясывающие каналы**

#### **Теоретическое обоснование опоясывающего канала**

Опоясывающий канал — это физический канал силы и самозащиты. Он окружает тело энергий. Он защищает тело и огораживает энергию управляющего, функционального и пронизывающих каналов, отражая негативные энергии окружающего мира. Начиная с пупка, каждый центр *Ци* в теле пересечен и окружен одним из уровней непрерывного опоясывающего канала.

Соединение опоясывающего канала с другими, уже знакомыми вам каналами показано на поперечном сечении туловища на уровне пупка. В передней части туловища опоясывающий канал соединяется с функциональным каналом. Слева он соединяется с Левым пронизывающим каналом, на спине, в точке Ворот Жизни — с управляющим каналом. Справа он соединяется с Правым пронизывающим каналом. Возвращаясь к передней части туловища, круг завершается.

В процессе практики *Слияния I*, когда вы формируете жемчужину, втягивая энергию из переднего, заднего и боковых Багуа на уровень пупка, вы создаете основу для опоясывающих каналов.

#### **Процедура формирования опоясывающего канала**

Опоясывающий канал начинается у пупка и продолжается по спирали вверх, против часовой стрелки, проходя через солнечное сплетение, сердце, горло, межбровье и макушку. Затем направление течения



энергии меняется на противоположное, жемчужина начинает двигаться по часовой стрелке вниз и, пройдя через те же точки, возвращается к пупку. От пупка канал продолжается дальше вниз, проходя через половые органы, промежность, колени (вокруг обоих коленей) и подошвы ног (слегка углубляясь в землю). После этого направление движения энергии опять меняется, и канал, проходя через каждую из упомянутых точек, опять возвращается к пупку.

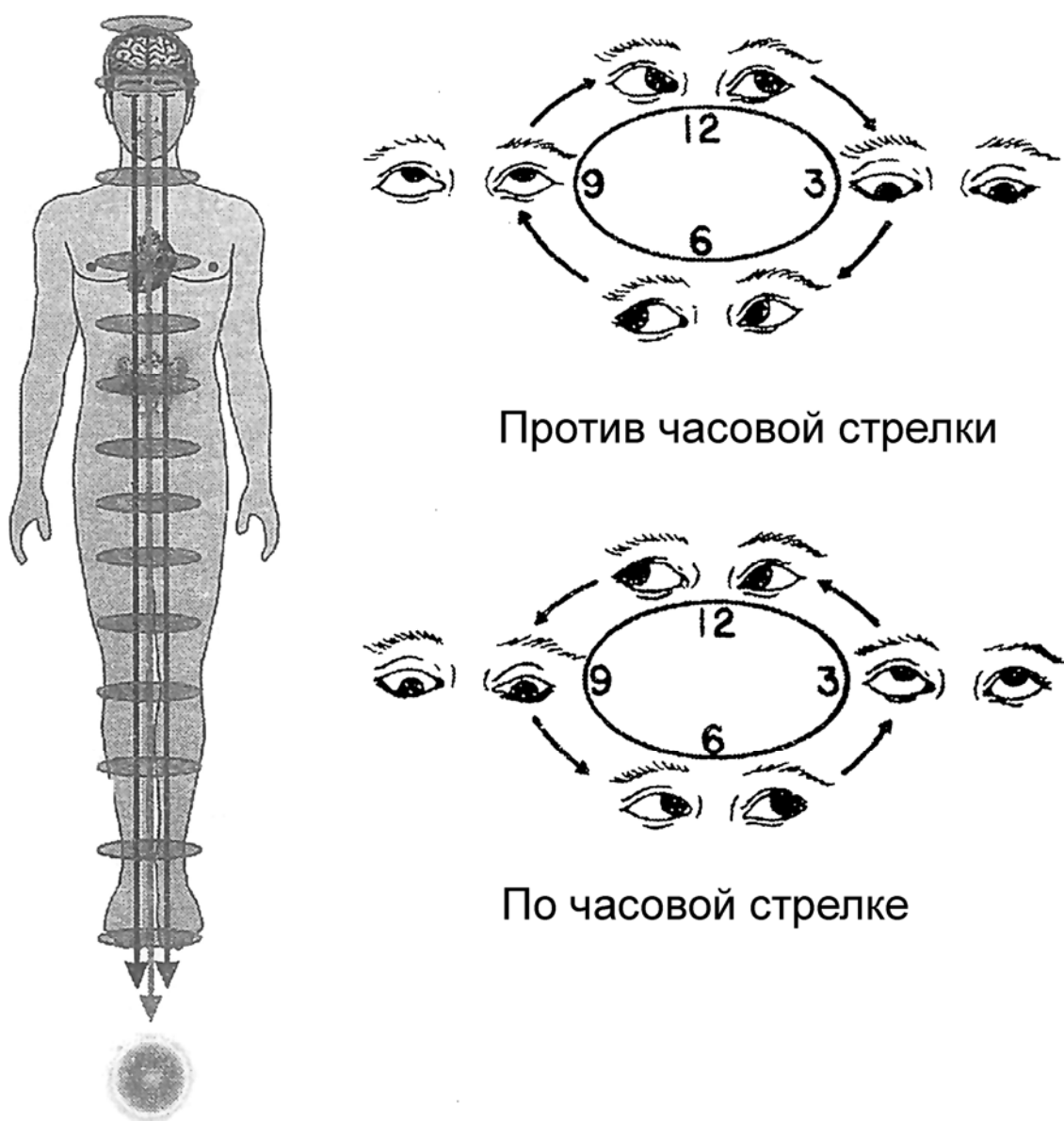


Рис. 8.1. Использование глаз для направления энергии по спирали

**Примечание:** Направляя энергию влево, вы направляете ее против часовой стрелки; направляйте энергию против часовой стрелки, когда вы поднимаете ее вверх. Направляя энергию вправо, вы направляете ее по часовой стрелке; направляйте энергию по часовой стрелке, когда вы опускаете ее вниз.

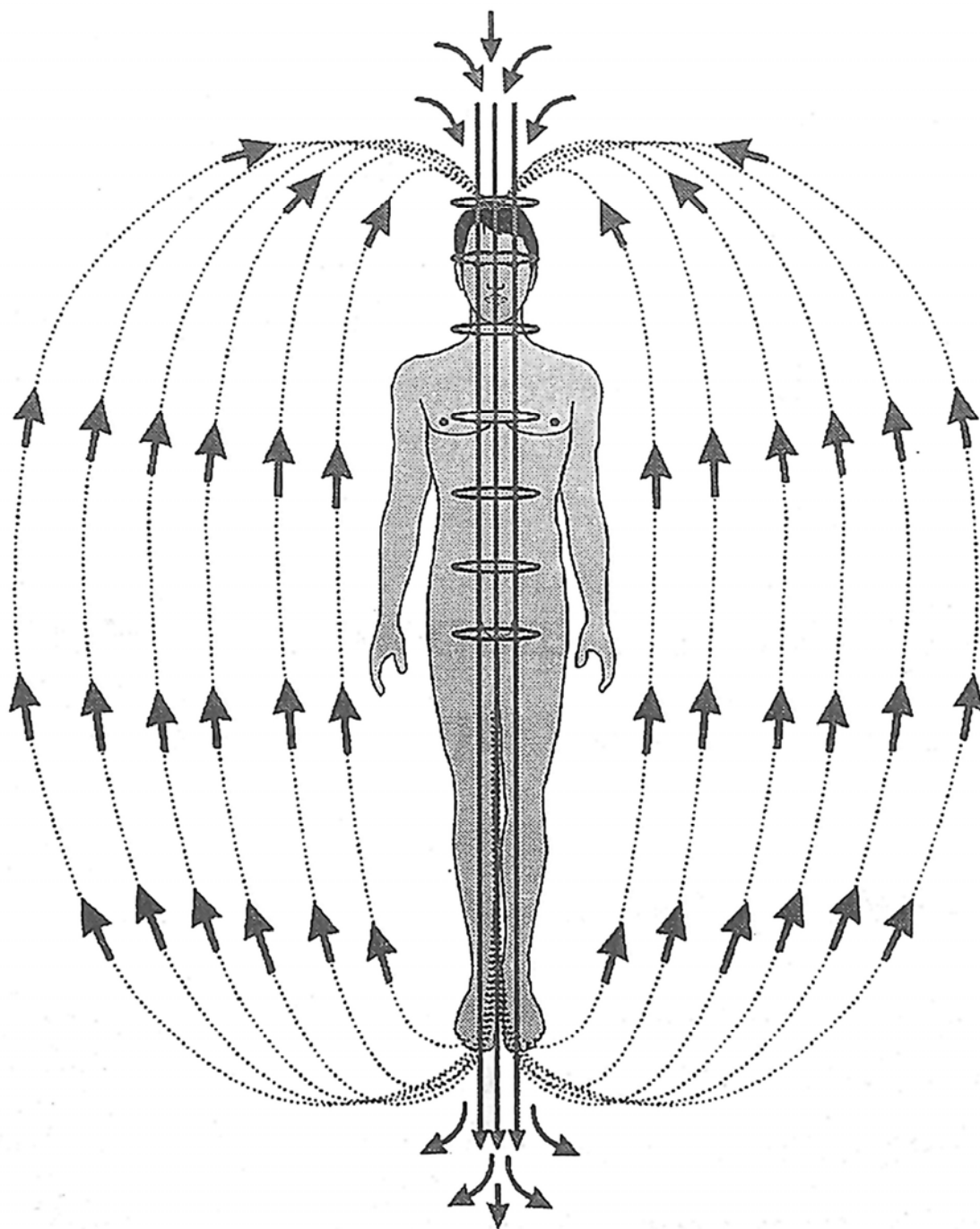
По каждому опоясывающему каналу жемчужина проводится девять раз. Пройдя через каждую точку по девять раз, вы пересекаете каждый канал изнутри, перемещая жемчужину спереди назад и слева направо. Движение жемчужины всякий раз должно заканчиваться спереди, после чего она перемещается на следующий уровень опоясывающего канала.

## **Практика формирования опоясывающего канала**

### *Восхождение от Багуа*

1. Сядьте, спину держите прямо, плечи расслабьте, ступни ног должны касаться пола. Руки держите вместе, кончиком языка касайтесь верхнего нёба.
2. Выполните практики *Внутренней Улыбки*, *Слияние I*, скандирование, формирование собирательных точек, слияние энергии в жемчужину и *Цикл Творения* из *Слияния II*. Продолжайте практику *Слияния II*, посылая энергию через три пронизывающих канала (по всей их длине — к подошвам ног и вверх, к голове).
3. Теперь вы готовы приступить к формированию опоясывающего канала. Сначала образуйте жемчужину. Переместите жемчужину в Котел, а оттуда — в пупок.
4. Соедините четыре Багуа, проводя жемчужину от *пупка* к левому боку (против часовой стрелки), к Вратам Жизни, к правому боку и назад к пупку.

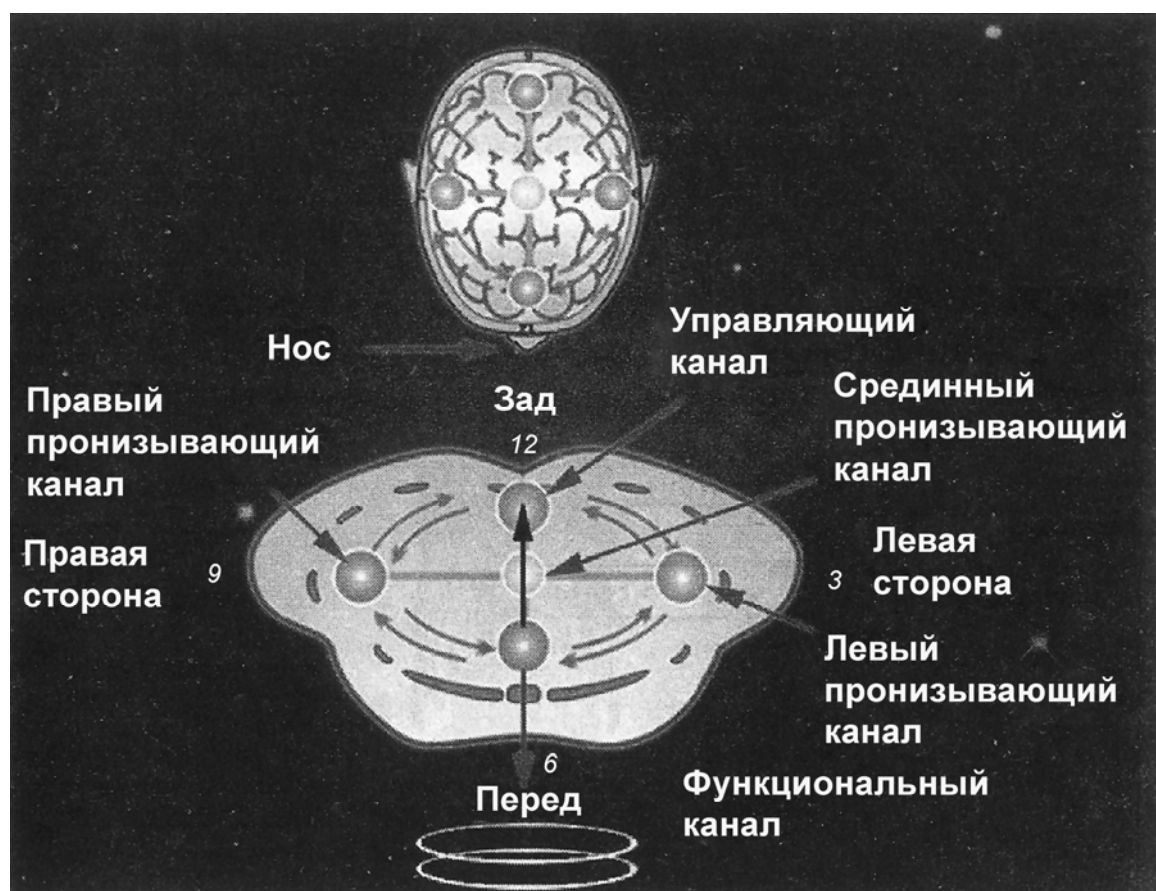
Вначале можно движению жемчужины помогать рукой, хотя ваша цель — использовать для контроля ее движения ощущения. Накройте пупок правой рукой. Левую руку положите на боковой Багуа. После этого перемещайте левую руку к Вратам Жизни, а правую — к правому боковому Багуа. Затем верните правую руку на пупок.



*Рис. 8.2. Вынесение пронизывающих каналов за пределы тела*

Проведите жемчужину против часовой стрелки девять раз. Когда вы поднимаетесь вверх, девять раз описывайте окружность из каждой точки подобным образом.

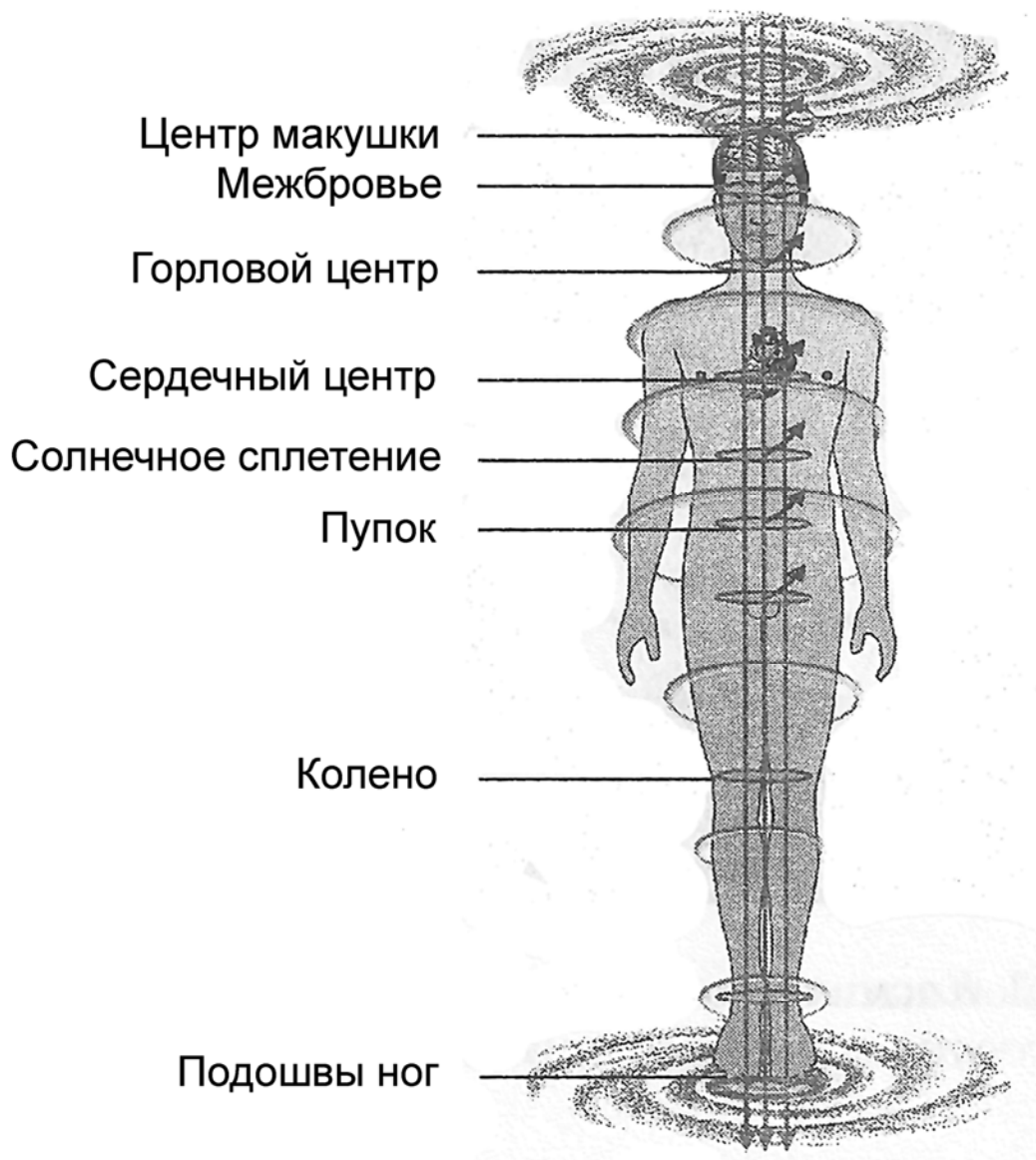
5. Проведя девять окружностей вокруг Багуа, осознай-те пупок. Осознай канал пупка. Образуйте крест, перенеся жемчужину из пупка в Котел и по всему пути к Вратам Жизни. Затем верните жемчужину в Котел и используйте ее для соединения боковых Багуа, проведя ее слева направо. Верните жемчужину в пупок.
6. Перемещайте жемчужину вверх от пупка, к левой стороне грудной клетки, на уровень солнечного сплетения. Начинайте проводить жемчужину по кругу на уровне солнечного сплетения. Проведите



*Рис. 8.3. Космический опоясывающий канал, соединяющий все другие каналы*

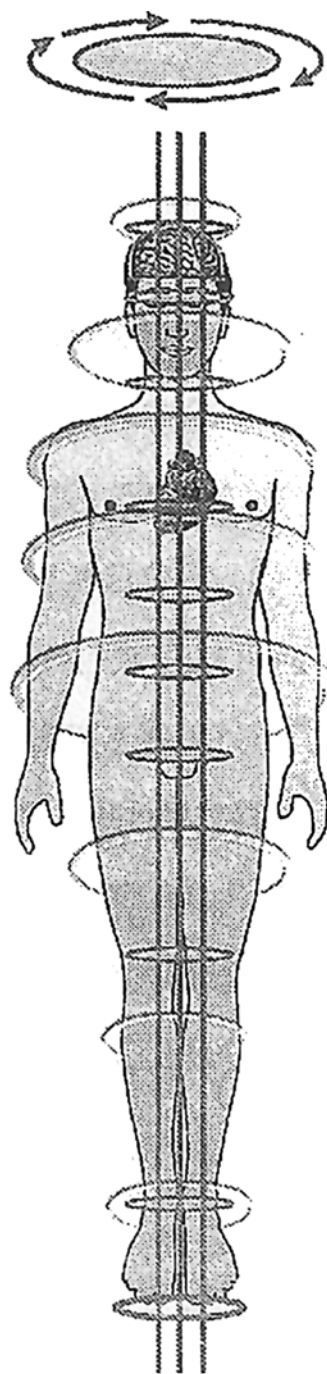
- жемчужину влево через точку Т-11 и к спине, вправо, и верните ее в солнечное сплетение. Опишите окружность девять раз, в заключение вернув жемчужину в солнечное сплетение. Почувствуйте ее. После этого проведите жемчужину по внутреннему кресту, спереди назад, а затем слева направо.
7. Переместите жемчужину из солнечного сплетения к левой стороне грудной клетки, на этот раз на уровень сердца. Опишите девять кругов — влево, к точке между лопатками, вправо и опять в сердечный центр. Проведите жемчужину по этому кругу девять раз. Нарисуйте с помощью жемчужины крест внутри тела, соединяющий все четыре стороны. Почувствуйте связь с каналом.
  8. Из сердечного центра переместите жемчужину вверх к шее, к левой стороне горлового центра. Проведите жемчужину по кругу — влево, к спине (через точку С-7), вправо и к середине горлового центра — девять раз. Нарисуйте жемчужиной внутренний крест, соединяющий все четыре стороны. Потренируйтесь и хорошо усвойте этот этап, прежде чем переходить к следующему.
  9. Переместите жемчужину к верхнему кончику левого уха, на уровень межбровного центра. Проведите ее девять раз по кругу от левого уха, назад, к мозжечку, вправо (к верхнему кончику уха) и верните в межбровье. Почувствуйте, как энергия течет вокруг межбровья, ушей и затылка. Образуйте с помощью этой жемчужины внутренний крест, соединяющий все четыре стороны. Ощущение должно быть таким, как будто вы надели венок с крестом внутри.
  10. Из межбровья переместите жемчужину в левую часть макушки и девять раз проведите энергию по кругу у макушки против часовой стрелки. Закончите

движение жемчужины спереди. Нарисуйте с помощью жемчужины крест, соединяющий переднюю и заднюю, а также боковые стороны этого опоясывающего канала.



*Рис. 8.4. Перемещение жемчужины вверх, до верхнего кончика левого уха*

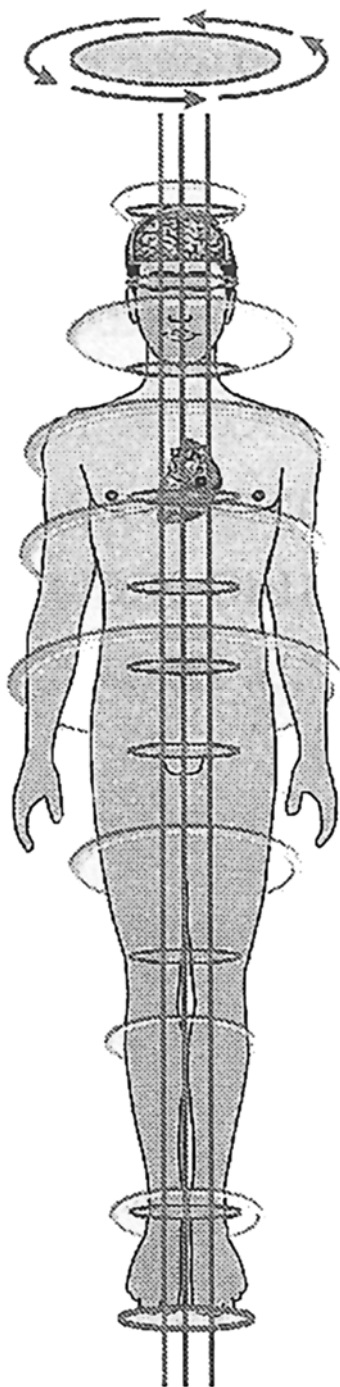
11. Позвольте жемчужине выйти из макушки, и пусть она девять раз пройдет по окружности, двигаясь влево, чтобы образовать ореол энергии. С помощью жемчужины проведите крест через ореол — спереди назад и слева направо. Соберите энергию над головой.



*Рис. 8.5. Движение энергии по часовой стрелке над макушкой*

12. Теперь измените направление движения энергии на противоположное (по часовой стрелке), направляя ее спереди вправо, назад и влево. Обойдите ореол девять раз, под конец переместив жемчужину вперед. Затем нарисуйте крест — спереди назад и справа налево. Закончите движение, переместив

жемчужину вперед.



*Рис. 8.6. Изменение направления движения — по часовой стрелке*

13. После этого верните жемчужину в правую часть макушки. Опишите девять кругов, перемещая жемчужину вправо — назад, на левую сторону — вперед, всякий раз заканчивая круг в передней части



макушки. После этого нарисуйте жемчужиной крест, соединив переднюю часть с задней и левую — с правой. Верните жемчужину в переднюю часть макушки.

14. Переместите жемчужину вниз, к верхнему кончику правого уха. Опишите девять кругов от правого уха к затылку, к верхнему кончику левого уха и к межбровью. Заканчивайте круги в межбровье. С помощью жемчужины соедините крестообразно переднюю часть головы с задней и левую с правой на этом уровне, после чего верните жемчужину в межбровье.

15. Переместите жемчужину вниз, в правую часть шеи на уровне горлового центра и опишите девять кругов вправо — к точке С-7 сзади шеи, к левой ее части и вперед, к горловому центру. Круги заканчиваются спереди. Соедините крестообразно переднюю часть шеи с задней и левую с правой и верните жемчужину в переднюю точку.

16. Переместите жемчужину вниз, к правой стороне грудной клетки, на уровень сердечного центра. Девять раз проведите жемчужину по кругу по часовой стрелке — вправо, назад и так далее, закончив в передней точке у сердечного центра. После этого нарисуйте с помощью жемчужины крест, соединив переднюю точку с задней и правую с левой. Верните жемчужину в переднее положение.

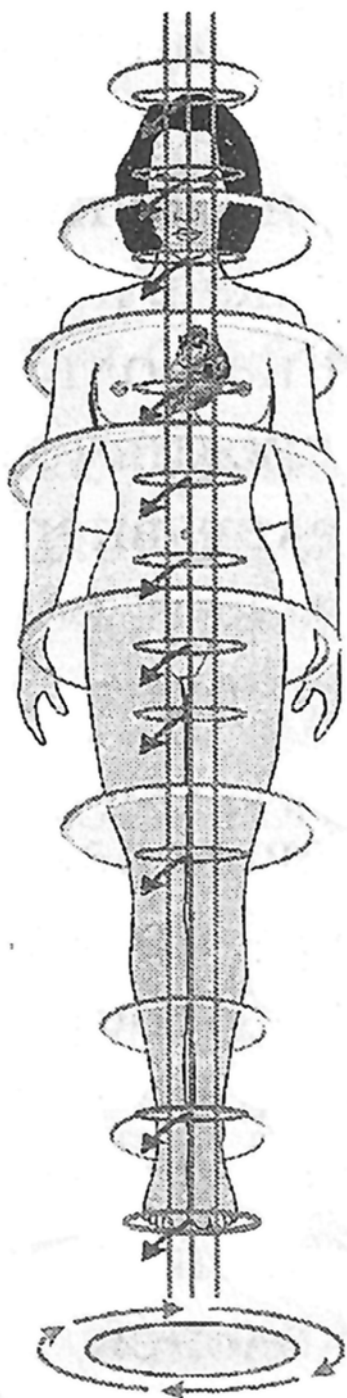
17. Переместите жемчужину в солнечное сплетение. Проведите девять раз по кругу через точку Т-11 на спине и верните в солнечное сплетение. Соедините крестом переднюю точку с задней и правую с левой. Верните жемчужину в переднюю точку.

18. Переместите жемчужину дальше вниз, в пупок. Проведите ее девять раз по кругу, через Врата

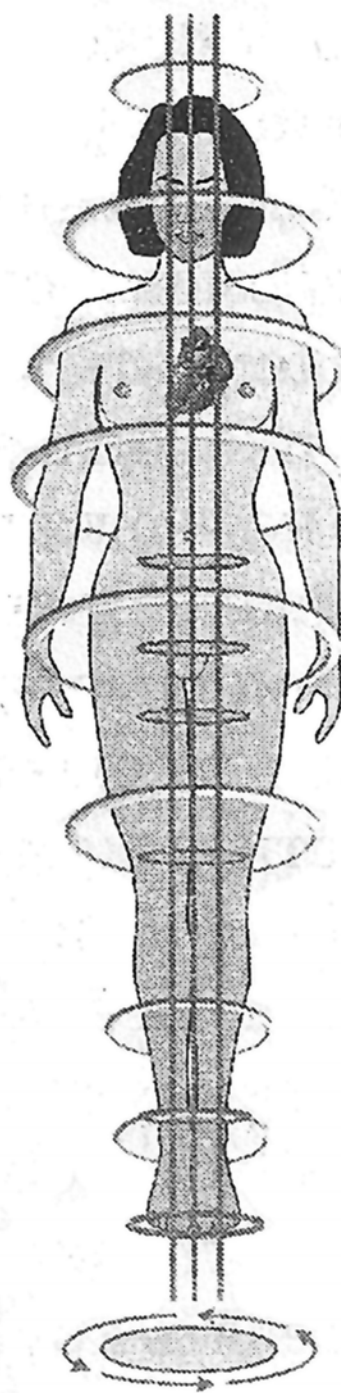
Жизни на спине и назад к пупку. Из пупка переместите жемчужину в Котел, назад к Вратам Жизни, затем опять верните в Котел. С помощью жемчужины соедините крестообразно перед и зад и правую и левую стороны. Верните жемчужину в пупок.

*Спуск от Багуа к Земле*

19. Если вы можете контролировать жемчужину на этом этапе медитации, значит, вы готовы перемещать ее дальше вниз, к сексуальному центру. Женщины опускают жемчужину через правую часть центра яичников, который находится на три дюйма (7,5 см) ниже пупка. Мужчины перемещают жемчужину из пупка в правую часть Дворца семени, который находится на полтора дюйма ниже пупка. Далее направляйте жемчужину по часовой стрелке назад, к крестцу, к левому бедру, вперед к центру яичников/Дворцу семени, всего девять раз. Изобразите с помощью жемчужины крест. Верните жемчужину вперед, в сексуальный центр.
20. Переместите жемчужину вниз, в правый пах. Направьте ее по часовой стрелке вокруг точки промежности и нижней части бедер, всего девять раз. Изобразите с помощью жемчужины крест, соединяющий переднюю и задние точки и оба бока. Верните жемчужину вперед.
21. Перемещайте энергию дальше вниз и опишите жемчужиной девять кругов вокруг обоих коленей, возвращая ее в среднюю точку между коленями. Изобразите с помощью жемчужины крест, соединив между собой переднюю и заднюю и обе боковые точки. Закончите движение жемчужины на этом уровне спереди, в точке между коленями.
22. Направьте энергию вниз, к ступням ног, как раз под лодыжками. Обойдите подошвы ног по кругу девять



*Рис. 8.7. Перемещение жемчужины вниз, к земле (круги описываются против часовой стрелки)*



*Рис. 8.8. Перемещение жемчужины вниз, к земле (вращение по часовой стрелке).*

раз, перемещая жемчужину по часовой стрелке к пятке правой ноги, к пятке левой ноги, к наружной поверхности левой стопы, вперед, в среднюю точку между ступнями. Нарисуйте крест. В завершение

поместите жемчужину в среднюю точку между ступнями.

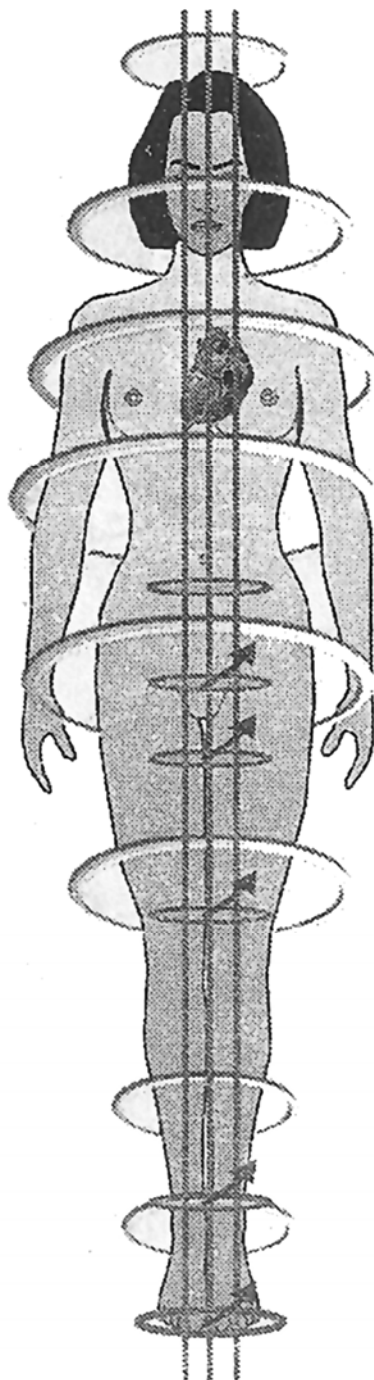
23. От передней части стоп перемещайте энергию вниз, к точке под землей, и опишите девять кругов по часовой стрелке. С помощью жемчужины изобразите под землей крест. Продолжайте направлять жемчужину по спирали, вбирая больше энергии, чтобы усилить жемчужину. Верните жемчужину в переднюю точку круга.

*Восхождение от Земли опять к Багуа*

24. Измените под землей направление вращения и вновь опишите жемчужиной девять кругов против часовой стрелки. Изобразите с помощью жемчужины крест, соединив переднюю и заднюю точки и обе боковые между собой.
25. Переместите жемчужину к наружной стороне левой ступни. Опишите девять кругов вокруг обеих стоп, перемещая жемчужину влево, к правой пятке, к правой ступне и к средней точке впереди, между двумя ступнями. Изобразите жемчужиной крест. В завершение поместите жемчужину спереди, между двумя ступнями.
26. Поднимите энергию к левому колену. Проведите жемчужину девять раз против часовой стрелки на уровне коленей. Нарисуйте с помощью жемчужины крест. Верните жемчужину в среднюю точку между двумя коленями.
27. Из этой точки поднимитесь в область левого паха. Проведите жемчужину девять раз против часовой стрелки на уровне промежности. Изобразите с помощью жемчужины крест. Верните жемчужину к передней точке промежности.
28. Направьте энергию к левому бедру и опишите девять кругов против часовой стрелки вокруг Центра

яичников/Дворца семени. Нарисуйте с помощью жемчужины крест, соединив между собой переднюю и заднюю точки и обе боковые. В завершение поместите жемчужину впереди центра яичников/Дворца семени.

29. Верните жемчужину в пупок, а затем в Котел.



*Рис. 8.9. Перемещение жемчужины  
вверх, к пупку*

## Мужчины и женщины выполняют упражнение по-разному

**Мужчины:** выстреливают жемчужину из макушки вверх и направляют ее по спирали вниз.

- а. Поместите жемчужину в макушку.
- б. Пусть жемчужина поднимется на три–шесть дюймов над головой. Опишите девять кругов против часовой стрелки. Соберите небесную энергию и смешайте ее с жемчужиной. После этого опишите девять кругов по часовой стрелке.
- с. Верните жемчужину в макушку.
- д. Направляя ее по спирали, проведите через все опоясывающие каналы до ступней ног.



Рис. 8.10. Мужчины и женщины выполняют упражнение по-разному

- е. Переместите жемчужину в землю, на глубину шесть–двенадцать дюймов, и опишите девять кругов по часовой стрелке, чтобы собрать энергию земли. После этого опишите девять кругов в противоположном направлении.
- ф. Верните жемчужину таким же образом в переднюю точку макушки, а затем опять вниз, к пупку, и в Котел.

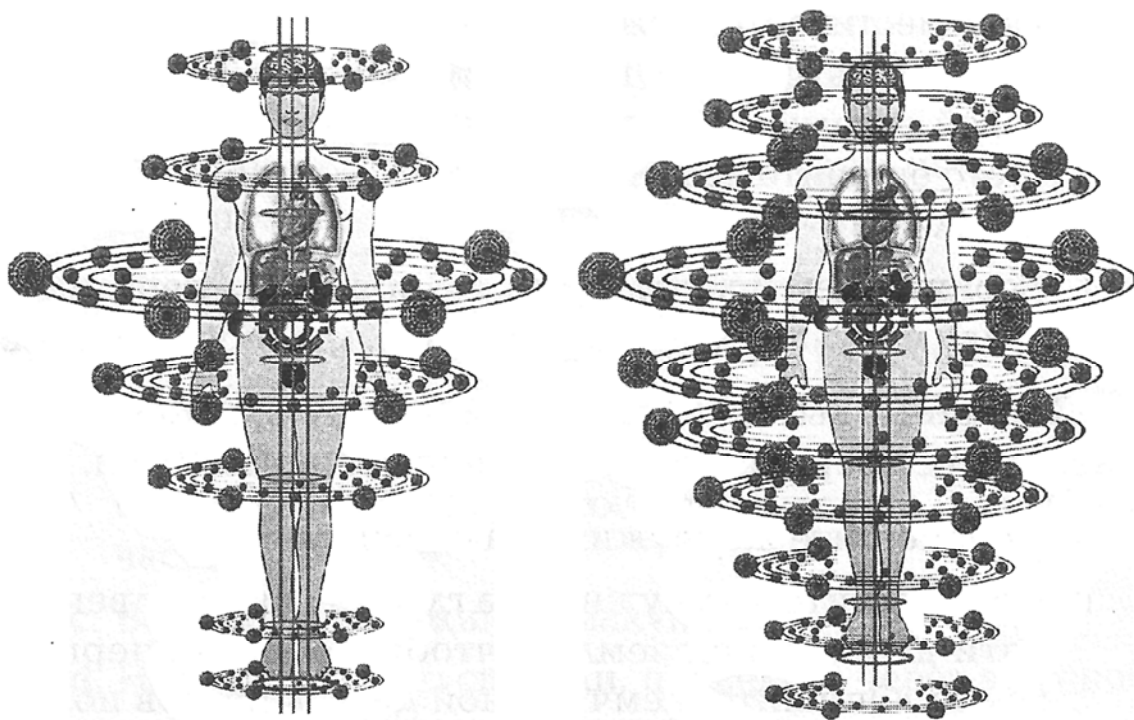
**Женщины:** выстреливают жемчужину в землю и направляют ее вверх, из земли, перемещая по спирали.

- а. Переместите жемчужину к подошвам ног.
- б. Переместите жемчужину на глубину шести-двенадцати дюймов под землей, чтобы собрать энергию земли. Опишите жемчужиной девять кругов по часовой стрелке, затем девять кругов против часовой стрелки.
- с. Перемещайте жемчужину вверх к макушке через левые стороны каждого из опоясывающих каналов, направляя против часовой стрелки.
- д. Выстрелите жемчужину из макушки, чтобы собрать энергию Неба. Опишите девять кругов против часовой стрелки. Измените направление на противоположное и вращайте жемчужину девять раз по часовой стрелке.
- е. Верните жемчужину в макушку, в правую ее часть. Продолжайте направлять энергию по часовой стрелке, перемещая ее вниз, через все опоясывающие каналы, пока не достигнете ступней ног. Таким же образом верните жемчужину в пупок и Котел.

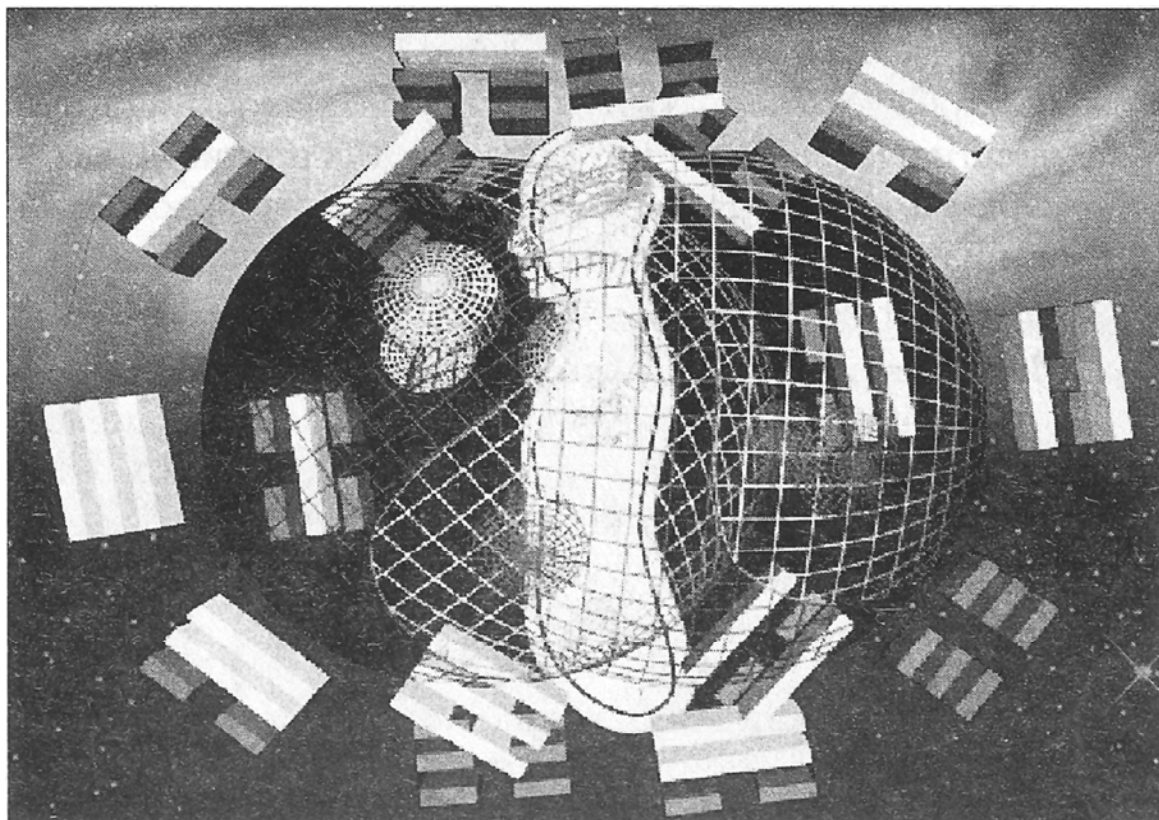
## **Формирование носителя**

Почувствуйте, как все Багуа движутся по спирали вокруг энергетического центра и вокруг тела.

Пусть Багуа вращаются все быстрее и быстрее, со скоростью от 10 000 миль/час вначале и до 60 000 миль/час. Почувствуйте, как позвоночник все время удлиняется.

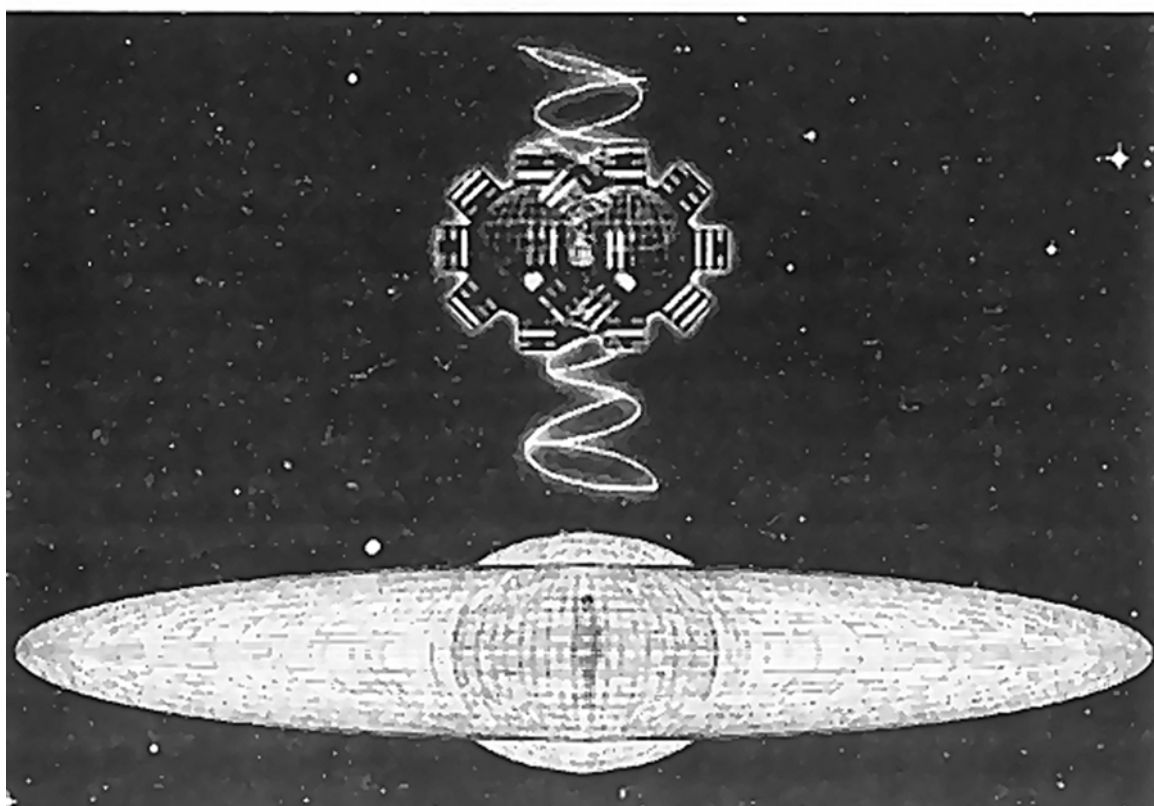
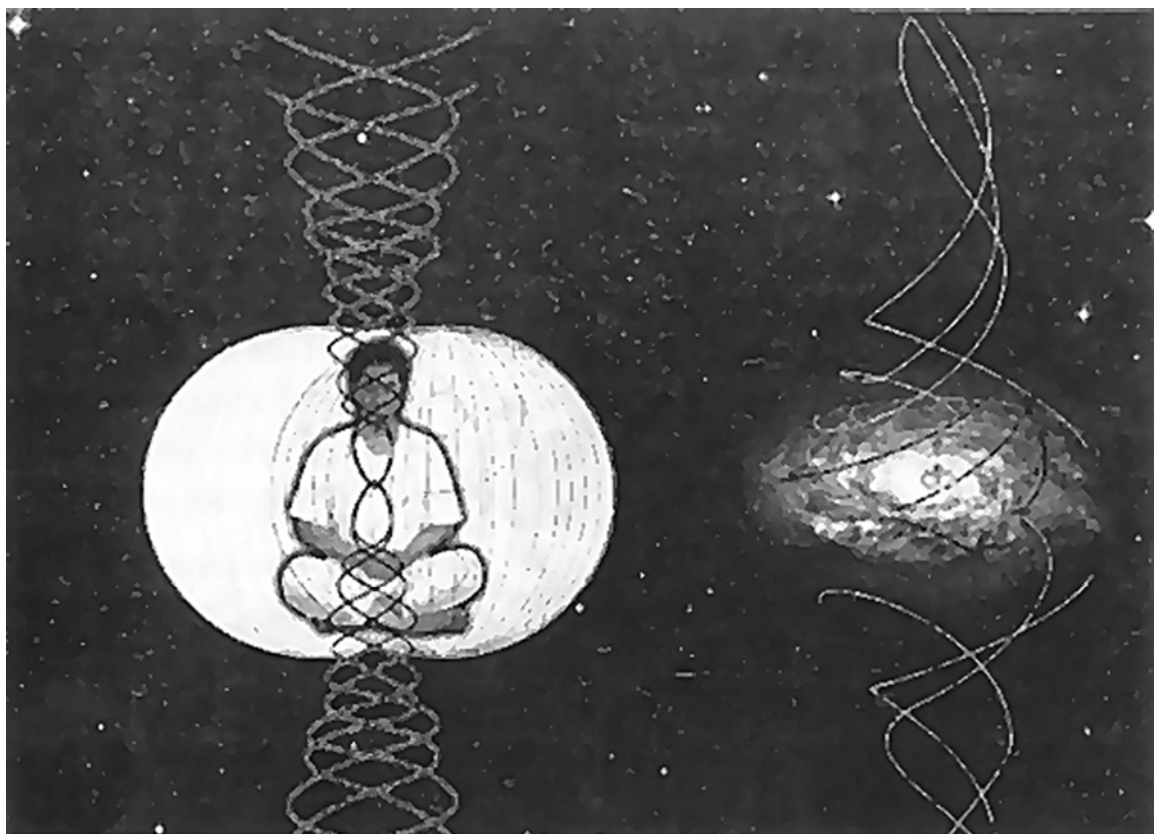


*Рис. 8.11. Вращайте жемчужину и Багуа все быстрее и быстрее*



*Рис. 8.12. Все Багуа становятся все больше и больше и движутся по спирали вокруг тела*





*Рис. 8.13. Багуа, двигаясь по спирали, превращаются в очень большое гуа и образуют космический корабль диаметром 50 метров и более*

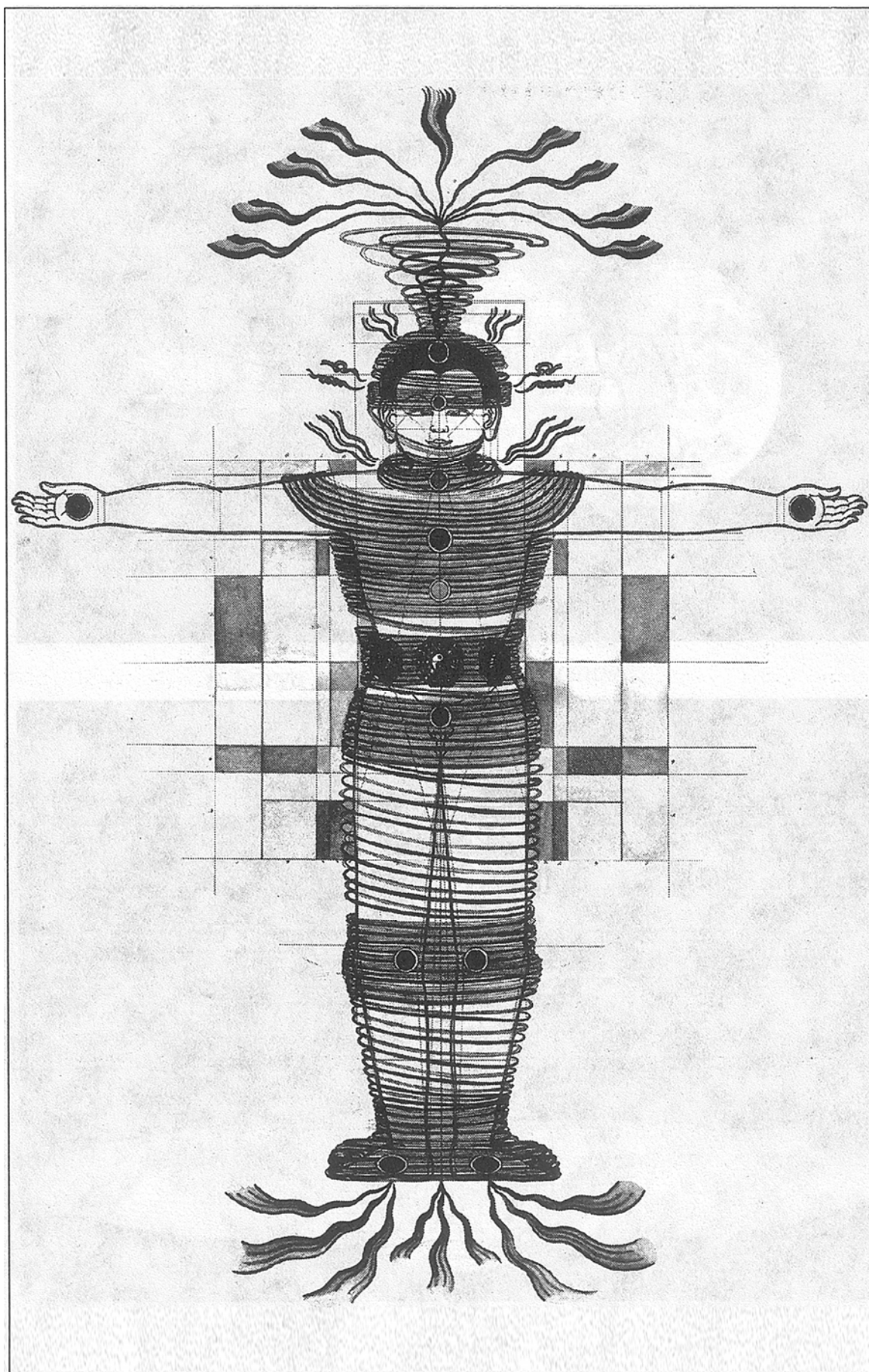


Рис. 8.14. Опоясывающие каналы

## Краткое описание Процедуры формирования опоясывающих каналов

### *Восхождение от Багуа*

1. Практика *Внутренней Улыбки* из *Огня Страдания*, скандирование из Багуа, формирование собирательных точек, слияние энергии в жемчужину и *Цикл Творения (Слияние II)*.
2. Направьте энергию через три пронизывающих канала по всей их длине вниз, к ступням ног, и вверх, к голове.
3. Сформируйте Багуа и жемчужину. Соберите жемчужину в Котле и переместите ее к пупку.
4. Соедините четыре Багуа, направляя жемчужину из *пупка* против часовой стрелки к Вратам Жизни и обратно в пупок. Продолжайте перемещать жемчужину в этом же направлении, проведя ее девять раз вокруг пронизывающих каналов и вокруг туловища.
5. Сформируйте крест. Перемещайте жемчужину из пупка в Котел и опять к Вратам Жизни. Соедините с ее помощью боковые Багуа. Верните жемчужину в пупок.
6. От пупка перейдите в левую часть *солнечного сплетения*. Начинайте проводить жемчужину по кругу на уровне солнечного сплетения. Перемещая жемчужину влево, проведите ее через точку Т-11 и верните в солнечное сплетение. Опишите такой круг девять раз. Создайте с помощью жемчужины крест внутри этого круга.
7. Перенесите жемчужину в левую часть *сердца*. Опишите девять кругов, перемещая жемчужину влево, через точку между лопатками и опять в сердечный центр. Изобразите с помощью жемчужины крест внутри этого круга, соединяющий все четыре стороны.

8. Теперь перенесите жемчужину в левую часть *горлового центра*. Опишите с ее помощью девять кругов, направляя жемчужину назад, в точку С-7, и опять возвращая в среднюю точку горлового центра. Изобразите крест внутри этого круга. *Практикуйте этот этап до тех пор, пока не будете им владеть в совершенстве, и только после этого переходите к макушке.*
9. Перенесите жемчужину в верхний кончик левого уха, на уровень *межбровья*. Проведите ее девять раз по кругу, проходящему через мозжечок, верхнюю часть правого уха и заканчивающемуся в межбровье. Почувствуйте кольцо энергии, омывающей межбровье, уши и затылок. Образуйте крест внутри этого круга, связывающий все четыре стороны.
10. Направьте жемчужину в левую часть *макушки*. Девять раз проведите энергию вокруг макушки, против часовой стрелки. Соедините переднюю, заднюю и обе боковые стороны опоясывающего канала.
11. Дайте жемчужине подняться над макушкой. Проведите энергию девять раз по кругу, чтобы создать *ореол энергии*. Соедините с помощью жемчужины переднюю точку ореола с задней и левую с правой, чтобы образовать крест. Соберите энергию у себя над головой.

### *Возвращение вниз, к Багуа*

12. Теперь измените направление движения энергии на противоположное и направляйте ее по часовой стрелке. Обойдите вокруг ореола девять раз. Затем изобразите внутри круга крест, соединив переднюю точку с задней и правую с левой.
13. Возвратите жемчужину в *макушку*. Опишите девять кругов, перемещая ее вправо. После этого со-

- едините с помощью жемчужины переднюю точку круга с задней, затем две боковые, образуя крест.
14. Переместите жемчужину вниз, к верхнему кончику правого уха. Ведите ее к межбровью и дальше по кругу, всего девять раз. Изобразите с помощью жемчужины крест и верните ее в межбровье.
  15. Опустите жемчужину ниже, в правую часть *горлового центра*. Перемещайте ее вправо, через точку С-7 на задней части шеи, затем опять вперед. Всего опишите девять кругов. Соедините переднюю точку с задней и обе боковые между собой. Верните жемчужину в горловой центр.
  16. Перенесите жемчужину в правую часть *сердечного центра*. Проведите ее девять раз по часовой стрелке, закончив движение спереди, в сердечном центре. Затем соедините накрест переднюю и заднюю точки и обе боковые. Верните жемчужину вперед.
  17. Перенесите жемчужину в *солнечное сплетение*. Опишите девять кругов, проводя жемчужину через точку Т-11 и возвращая ее в солнечное сплетение. Изобразите крест. Верните жемчужину в солнечное сплетение.
  18. Переместите жемчужину в *пупок*. Опишите девять кругов, ведя ее назад, к Вратам Жизни, и обратно в пупок. Из пупка перенесите жемчужину в Котел, назад, к Вратам Жизни, затем опять верните ее в Котел. Завершите крест, соединив правую и левую стороны. Верните жемчужину в пупок.

### *Перемещение от Багуа вниз, к земле*

19. Если вы научились контролировать жемчужину на этом этапе медитации, значит, вы готовы к тому, чтобы переместить ее в *сексуальный центр*.

Женщины перемещают жемчужину в правую часть центра яичников, который находится на три дюйма ниже пупка. Мужчины переносят ее из пупка в правую часть Дворца семени, то есть на полтора дюйма ниже пупка. После этого жемчужина проводится по часовой стрелке к крестцу, к левому бедру и возвращается вперед, в центр яичников/Дворец семени, всего девять раз. Изобразите с помощью жемчужины крест. Верните жемчужину вперед, в сексуальный центр.

20. Перенесите жемчужину вниз, в правый пах. Проведите ее по часовой стрелке вокруг *точки промежности и нижних частей бедер*, всего девять раз. Изобразите крест, соединив с помощью жемчужины переднюю и заднюю точки и обе боковые. Верните жемчужину вперед.
21. Переместите энергию ниже, на уровень коленей, и проведите ее девять раз вокруг *обоих коленей*, двигаясь по часовой стрелке. Верните жемчужину вперед, в точку между коленями. Ведя жемчужину из этой точки, изобразите крест, соединив переднюю точку с задней и обе боковые. Закончите движение жемчужины в передней точке между коленями.
22. Направьте энергию к *ступням ног*, как раз под лодыжками. Обойдите ступни по кругу девять раз, перемещая жемчужину по часовой стрелке — к пятке правой ноги, к пятке левой ноги, к наружной стороне левой стопы, вперед, к средней точке между ступнями ног. Образуйте крест. Завершите движение жемчужины на этом уровне в передней точке между ступнями.
23. Направьте энергию из передней точки между ступнями ног вниз, *под землю*, и опишите девять кругов, двигаясь вправо (по часовой стрелке). С помо-

щью жемчужины изобразите крест под землей. Продолжайте перемещать энергию по спирали, чтобы собрать больше энергии и усилить жемчужину. Верните жемчужину в переднюю точку круга.

*Движение от земли опять к Багуа*

24. Изменив направление движения энергии под землей на противоположное, перемещайте жемчужину против часовой стрелки, опять девять раз. Изобразите с помощью жемчужины крест, соединив переднюю точку с задней и обе боковые между собой.
25. Перенесите жемчужину к наружной стороне левой стопы. Обведите жемчужину вокруг *ступней обеих ног* девять раз, перемещая ее к левой пятке, к правой пятке, к наружной стороне правой ступни и в среднюю точку спереди между ступнями. Изобразите с помощью жемчужины крест. Завершите движение жемчужины в средней точке спереди между ступнями.
26. Поднимите жемчужину к левому колену. Опишите девять кругов вокруг *обоих коленей*, перемещая жемчужину против часовой стрелки. Изобразите крест. Верните жемчужину в переднюю точку между коленями.
27. Из передней точки между коленями поднимите ее в область левого паха. Опишите девять кругов против часовой стрелки на уровне *промежности*. Изобразите с помощью жемчужины крест. Верните жемчужину вперед, в область промежности.
28. Направьте энергию к левому тазобедренному суставу и опишите девять кругов вокруг *центра яичников/Дворца семени*, двигаясь против часовой стрелки. Изобразите с помощью жемчужины крест, соединив переднюю точку с задней и обе боковых.

Верните жемчужину в переднюю точку центра яичников/Дворца семени.

29. Верните жемчужину в *пупок* и в *Котел*.

*Мужчины и женщины осуществляют практику по-разному*

**Мужчины:** *выстреливают жемчужину из макушки и проводят ее по спирали вниз от макушки.*

1. Перенесите жемчужину в макушку.
2. Дайте жемчужине подняться на три–шесть дюймов над головой. Опишите девять кругов против часовой стрелки. Соберите небесную энергию и смешайте ее с энергией жемчужины. После этого опишите жемчужиной девять кругов по часовой стрелке.
3. Верните жемчужину в точку макушки.
4. Проведите ее по спирали вниз через все опоясывающие каналы, вплоть до подошв ног.
5. Опустите жемчужину в землю на глубину шесть–двенадцать дюймов, чтобы собрать энергию Земли, после этого проведите ее девять раз по кругу против часовой стрелки. Верните жемчужину в переднюю часть макушки, а затем опять таким же образом проведите ее вниз, к пупку и Котлу.

**Женщины:** *выстреливают жемчужину в землю и проводят ее по спирали вверх от земли.*

1. Перенесите жемчужину в подошвы ног.
2. Направьте жемчужину в землю на глубину шесть–двенадцать дюймов, чтобы собрать энергию земли. Направьте энергию девять раз по часовой стрелке. После этого — девять раз против часовой стрелки.
3. Проведите жемчужину вверх по левой стороне каждого опоясывающего канала, перемещая ее против часовой стрелки, вплоть до макушки.



4. Выстрелите жемчужину из макушки, чтобы собрать небесную энергию. Направьте энергию по кругу против часовой стрелки, всего девять раз. Изменив направление на противоположное, опишите еще девять кругов.
5. Верните жемчужину в правую часть макушки. Продолжая направлять энергию по часовой стрелке, перемещайте жемчужину вниз по опоясывающему каналу, к подошвам ног. Таким же образом верните жемчужину в пупок и Котел.

## Энергетическое Тело

После того как вы освоили этот уровень, вы готовы к формированию жемчужины в Телe Души.

Колдуны видели, что субстанция Вселенной напоминает матрицу энергии, пронизанную светящимися нитями сознания, или подлинного осознания. Кроме того, они «видели» сущность человеческой фигуры. Это не просто сочетание костей и кожи, как у обезьяны, но и святающийся эллипсоид, способный перемещаться по этим светящимся нитям в другие миры\*.

Точно так же, как важно иметь крепкое Физическое Тело, чтобы наслаждаться хорошим здоровьем, жизненно важно укреплять Тело Души, чтобы оно превратилось в надежный носитель нашего сознания. Ци, усиливаясь, питает наше здоровье и наши духовные качества в этой жизни и создает крепкое Тело Души, чтобы перенести нас в «загробную жизнь» (которой, как ни парадоксально, является здесь-и-сейчас). Мы начинаем укреплять Тело Души с помощью того, что в даос-

---

\* Вагнер, Брюс. Только ты живешь дважды. (Wagner, Bruce. *You Only Live Twice*. Detail, 1994, much, p. 168).

ской Внутренней Алхимии называется «Внутренним Эликсиром». Это название определяется тем, что мы работаем с энергиями, которые уже существуют в нашем собственном теле, превращая их в целительную субстанцию, напоминающую эликсир. С помощью медитативных практик Микрокосмической Орбиты и *Слияния Пяти Элементов* мы детоксифицируем, питаем и объединяем Физическое Тело, Тело Энергии и эмоции.

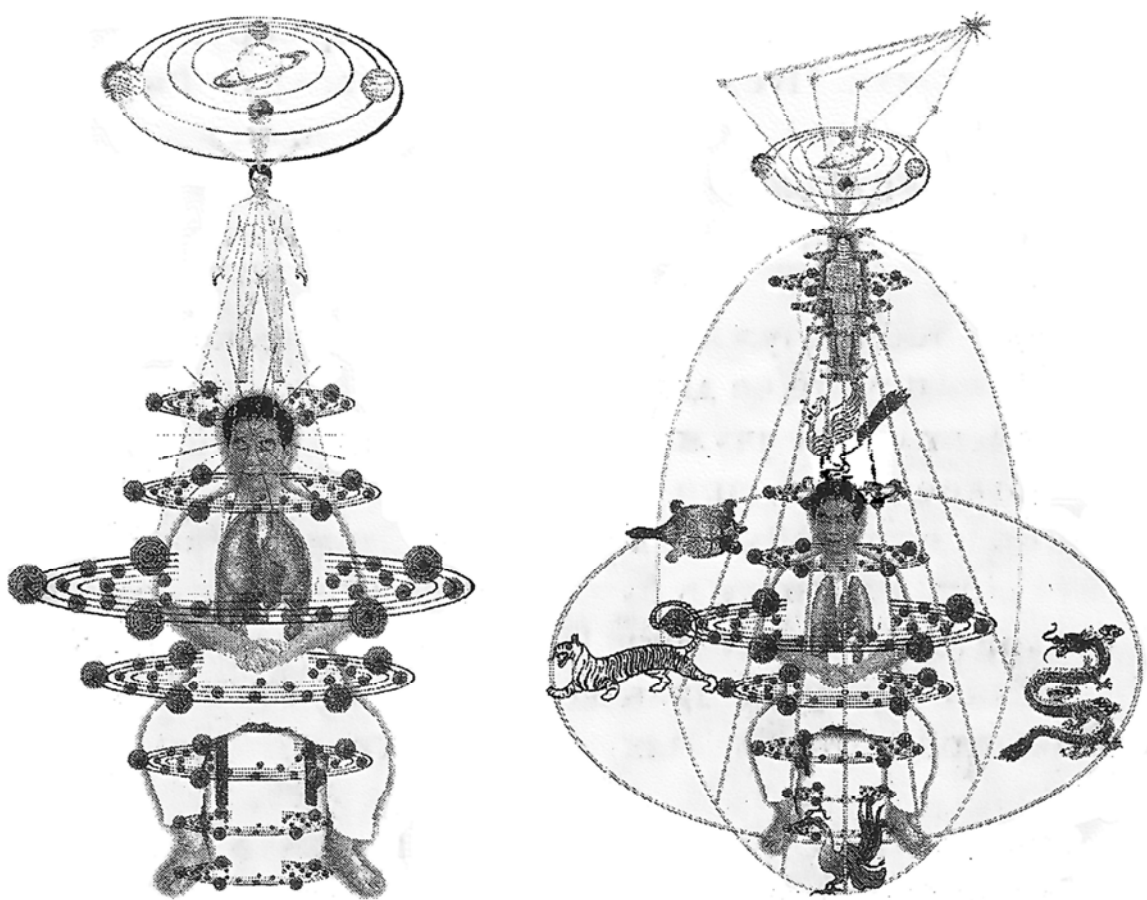


Рис. 8.15. Энергетическое Тело, или Тело Души

Всегда начинайте с практики *Слияния I*, чтобы очиститься от отрицательных эмоций.

Скандируйте *Имена Восьми Сил* и сформируйте собирательные точки. Пусть Багуа кружатся вокруг Физического Тела.

Сконденсируйте жемчужину и выполняйте практики *Цикла Творения*, пронизывающих каналов и опоясывающих каналов.

Направьте жемчужину на Микрокосмическую Орбиту и контролируйте ее движение с помощью ощущений.

Переместите жемчужину в область промежности. Делая короткие вдохи, при которых заполняется не более десяти процентов объема легких, при этом слегка подтягивайте анус. Вдохните в пупок, затем в сердце.

Вдохните через макушку. Проглотите слюну (при этом представляя, что вы направляете ее вверх) и с силой выдохните, чтобы открыть макушку и выстрелить жемчужину вверх.

Поднимайте жемчужину на один фут, два фута, три фута, четыре фута, пять футов и шесть футов над головой. Держите ее снаружи только до тех пор, пока вы в состоянии ее контролировать.

Успокойте все чувства и сформируйте Тело Души.

Направьте жемчужину на Микрокосмическую Орбиту в Физическом Теле. Откройте макушку, перенесите Микрокосмический канал в Тело Души над головой.

Сформируйте еще одну жемчужину в Котле и выстрелите ее в Тело Души.

Ведите жемчужину по Микрокосмической Орбите как в Физическом, так и в Энергетическом телах одновременно.

Продлите пронизывающие каналы в Тело Души.

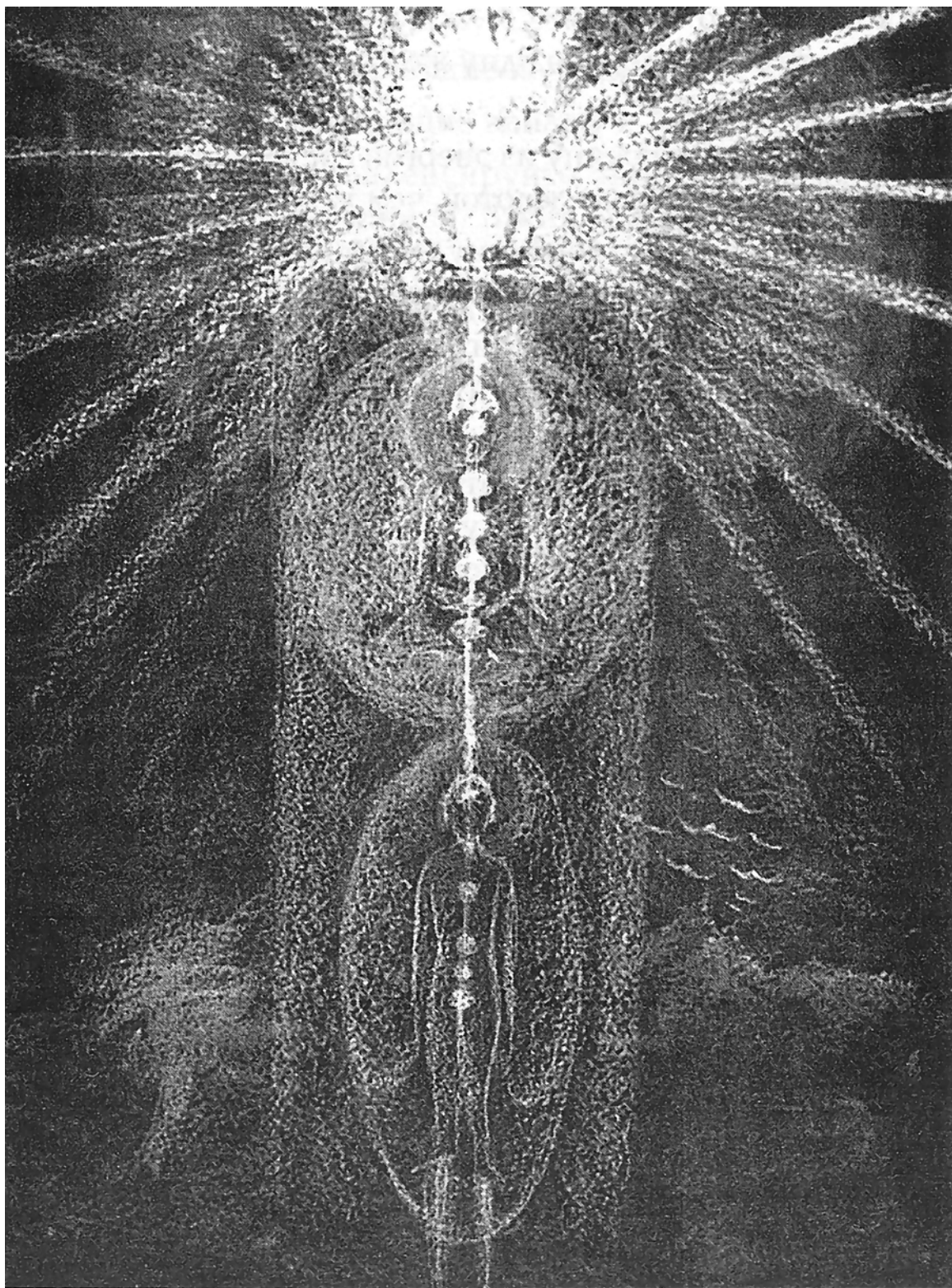
Выполните практику для опоясывающих каналов, направляя жемчужину вверх, через макушку, или вниз, через подошвы ног, в Тело Души. Вращайте все Багуа вокруг Тела Души подобно космическому кораблю.

Продолжайте практику до тех пор, пока вы не будете полностью контролировать Тело Души.

**Примечание:** Вы можете также создать Тело Души под собой, вытолкнув жемчужину через подошвы ног в землю.

## Тело Духа

Раз вы полностью контролируете Тело Души, вы готовы к созданию Тела Духа, или Духовного Тела.



*Рис. 8.16. Духовное Тело*

### *Первый этап*

Осознайте четыре Багуа в каждом центре и направьте их по спирали вокруг Физического и Энергетического Тел.

1. После практики Тела Души начинайте формировать духовной тело. Оставьте Тело Души над макушкой. Сформируйте в Котле еще одну жемчужину и приступайте к *Циклу Творения*.
2. Создайте жемчужину из энергии сострадания. Она будет более синей и более золотой, чем жемчужина Тела Души.
3. Направьте эту жемчужину на Микрокосмическую Орбиту. Опустите ее в область промежности.
4. Вдыхая воздух мелкими порциями, подтяните анус. Вдохните жемчужину в пупок, затем в сердце и, наконец, в макушку.
5. Опять вдохните и проглотите слюну. С усилием выдохните, чтобы открыть макушку, и спроецируйте жемчужину в область промежности Энергетического Тела.
6. Выдохните и направьте жемчужину в сердце Тела Души. Опять выдохните и поднимите жемчужину над макушкой Тела Души.
7. Перемещайте жемчужину вверх-вниз на высоте около 12 дюймов (30 см) над макушкой Тела Души. После этого постепенно увеличьте высоту еще на один фут (30 см). Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете перемещать жемчужину вверх-вниз в пределах шести футов над Энергетическим Телом.
8. Сконденсируйте жемчужину. Сконденсируйте Тело Души. Перенесите обе жемчужины обратно в Котел Физического Тела.

### *Второй этап*

1. Повторите описанные выше шаги (1–7) и переходите на Микрокосмическую Орбиту Физического и Энергетического Тел.

2. Перенесите Микрокосмическую Орбиту из Тела Души в Тело Духа, после этого двигайтесь по трем Микрокосмическим Орбитам одновременно. В качестве альтернативного варианта можно проходить Микрокосмическую Орбиту как один большой канал, проходящий через три тела.
3. Продлите пронизывающие каналы в Тело Духа.
4. Продлите опоясывающие каналы в Тело Духа.
5. В заключение сконденсируйте энергию Тела Души и Тела Духа в жемчужину. Втяните жемчужину в Физическое Тело.
6. Соберите энергию в Котле и выполните Ци-массаж.

## Глава IX

### Слияние как мост

В общей структуре Вселенского Дао практики *Слияния* играют роль моста между такими подготовительными практиками, как *Внутренняя Улыбка*, *Целительные Звуки*, *Микрокосмическая Орбита*, *Исцеляющая Любовь*, *До-ин*, *Цигун «Железная рубашка»*, *Космический Цигун*, *Тайцзи*, и высшими практиками Внутренней Алхимии *Кань* и *Ли*.

Традиционно практики *Слияния* рассматриваются как начало Внутренней Алхимии, так как они направлены на превращение эмоциональных энергий, содержащихся в основных органах тела как центрах и полях энергии, которые резонируют, каждый со своей конкретной частотой, с энергиями и силами Вселенной.

В результате уравнивания отрицательных и положительных энергий (Слияние Пяти Элементов), увеличения положительных энергий (Космическое Слияние) и открытия меридианов с целью улучшения циркуляции внутренних энергий тела и обеспечения его восприимчивости к внешним энергиям (Слияние Физических Каналов) тело постепенно становится более открытым. Это приводит к тому, что процесс самоисцеления, начавшийся благодаря основным практикам, еще больше активизируется.

Когда тело становится сильным и здоровым, оно может стать сосудом для сил Вселенной и в состоянии их перерабатывать, оно готово к высшей алхимии практик *Кань* и *Ли*, в процессе которых Физическое Тело может дать жизнь Энергетическому Телу, а Энергетическое Тело, в свою очередь, дает жизнь Духовному Телу, которое называют также Телом Света, или Телом Радуги.

**Слияние как путешествие самотрансформации**

В процессе Практик *Слияния* тело и его каналы не только очищаются и открываются, в результате чего течение энергии внутрь и наружу облегчается и усиливается, но при этом повышается качество этой энергии. Таким образом, способность тела к самоисцелению и восстановлению еще больше усиливается. Жизненные силы тела получают новую поддержку. Одновременно повышается способность тела впитывать и перерабатывать различные силы и энергии из Вселенной, космоса и природы.

Благодаря практикам *Слияния* тело включается в динамический процесс, приводящий к достижению нового состояния равновесия. Создаются особые условия для света, исходящего изнутри. Это может, в свою очередь, привлечь свет с небес, в результате чего его энергия станет чище, так как он смешается с энергией более высокого качества, создаваемой благодаря слиянию любви и сострадания. Затем эта энергия более высокой концентрации конденсируется в жемчужину, которая начинает циркулировать по основным органам тела и физическим каналам, а также вокруг тела. Это помогает лучшей концентрации тела, оно начинает ощущать покой и гармонию. Кроме того, это помогает очистить особые каналы и увеличить свободный поток энергии.

Жемчужина облегчает рост сознания и перенесение его из Физического Тела в Энергетическое, а из Энергетического — в Духовное (Космическое Слияние), исцеляет его и помогает ему сконцентрироваться и испытать покой и гармонию. Благодаря росту любви и сострадания тело обретает способность излучать и воспринимать любовь и космические энергии, так что его



собственная *Ци* смешивается с космической *Ци*, и в результате преобразуется в *Ци* более высокого качества.

Особенно важную роль в процессе смешения и уравнивания энергий органов тела, а также собирания, переработки и конденсации энергий из природы и Вселенной играют Багуа (Формула Один, «*Слияние Пяти Стихий*»).

Первыми меридианами, которые появляются в человеческом эмбрионе сразу после зачатия и руководят циркуляцией энергии на самых ранних этапах развития плода, являются Управляющий канал и канал Зачатия. После них постепенно образуются все остальные Инь-и Ян-меридианы, которые располагаются симметрично по сторонам Ян и Инь тела.

В древних даосских текстах эти стороны называют также солнечной, или наружной, и лунной, или внутренней, сторонами тела. Солнечной стороной является та сторона, которая подвержена действию солнца, когда человек склоняется вниз, лунной — та, которая остается в тени.

Тело можно представить как сеть световых каналов, соединенных со Светом, источником как энергии, так и материи, — представление, которое подтверждается новыми физическими открытиями.

## **Единство Инь и Ян**

Основой даосских традиций является представление о том, что положительные и отрицательные энергии проявляются в самой природе Вселенной как единство противоположных энергий: Инь и Ян. Именно благодаря динамичному взаимодействию Инь и Ян существует и продолжает существовать Вселенная. Оно оп-

ределает все явления Вселенной как бесконечную паутину взаимосвязанных процессов и их развития. Такой подход представляет как теоретическую, так и практическую основу практик *Слияния*.

Согласно даосской теории, Инь и Ян определяют взаимодействие между звездами, планетами, солнцем, луной и землей, светом и тьмой, тем, что сверху, и тем, что снизу, мужчинами и женщинами. Именно благодаря этому взаимодействию Вселенная раскрывается и функционирует. Если одна из этих сил разрушится или исчезнет, Вселенной наступит конец.

Согласно даосскому взгляду на природу и Вселенную, тело представляет собой микрокосм, внутренняя структура которого проявляет и отражает динамику Вселенной. Будучи таковым, он управляется теми же силами Инь и Ян.

Они, в свою очередь, проявляются во Вселенной в пяти элементах (Вода, Огонь, Дерево, Металл и Земля). Эти пять элементов проявляются в виде энергий в теле, в пяти основных органах: почках, сердце, печени, легких и селезенке. Они определяют естественную способность тела исцеляться и восстанавливаться. Тело поддерживается и питается благодаря уравниванию пяти сил в его органах, а также положительных и отрицательных свойств каждого из них.

Именно взаимодействие положительных и отрицательных энергий, содержащихся и отраженных в этих органах, является исходной точкой практик *Слияния*.

Согласно даосской традиции, тело является священным сосудом, который отражает священную природу Вселенной в целом. Вступая в противоречие с законами движения, мы нарушаем равновесие между Инь и Ян, в результате нарушается гармония и взаимодействие между органами и элементами, которые составляют тело.

Это, в свою очередь, мешает свободному течению энергии и подавляет иммунитет. С точки зрения китайской медицины, в основе которой лежит даосизм, болезни являются внешним проявлением дисбаланса в теле. Поэтому китайская медицина и даосские практики самоисцеления основное внимание уделяют уравниванию и укреплению органов и их взаимодействия.

Даосский взгляд на внешнюю и внутреннюю вселенную (тело) — это результат тысячелетних тончайших наблюдений. Таким образом, ощущать тело, его структуру, его потребности и происходящие в нем процессы крайне важно для достижения равновесия внутри тела, между его органами и их энергиями. Только в этом случае возможны покой и гармония (Формула Два, *«Слияние Пяти Стихий»*).

### **Обращение внутрь**

Чтобы обеспечить рост понимания, необходимо уметь обращаться внутрь и ощущать себя «изнутри». Это, в свою очередь, поддерживает эффективность направленного внутрь процесса слушания. Обращая органы чувств внутрь и воссоединяя их с соответствующими внутренними органами (уши/почки, глаза/печень, язык/сердце, рот/селезенка и нос/легкие), мы обращаем процесс направления сознания наружу, который ведет к постоянной утечке энергии из тела. Это позволяет телу отдохнуть и восстановить свои энергии и связанные с ними органы чувств.

Благодаря защите органов чувств от чрезмерных внешних влияний, энергии жизненной силы и высшие энергии, накопленные в теле в результате смешения с энергиями из всех направлений, но особенно с энергиями звезд, солнца, луны и планет, сохраняются и мо-

гут увеличиваться, не встречая препятствий («Космическое Слияние», Формула Три).

Дальнейшее углубление и завершение этой защиты достигается с помощью высшей формулы практик *Кань* и *Ли* — *Запечатывания Пяти Чувств*, благодаря которой из накопленных энергий каждого из основных органов вокруг тела создается защитная аура.

Имеется огромное количество доказательств того, что из-за внешней направленности, которую налагает на тело процесс развития современного общества и все усиливающееся его давление, органы чувств постепенно атрофируются. Когда мы обращаемся внутрь, нам легче их контролировать и защищать целостность тела и его органов, обеспечивая условия для его восстановления.

Даосский подход к телу базируется на представлении о том, что в самой природе и Вселенной, а также во всех ее проявлениях, существует внутренний порядок. Внешний порядок является проявлением и отражением внутреннего порядка. Если внешний порядок находится в гармонии с внутренним, царствуют гармония и покой.

Вместе с увеличением нашей восприимчивости и способности ощущать себя изнутри увеличивается и наша способность ощущать в себе Вселенную. Глядя в себя, вглубь, мы растем. Растет также наше понимание своего существа как микрокосма и его связи со Вселенной как макрокосмом.

### **От равновесия через резонанс к любви**

По мере того как изменяется наш эмоциональный склад и мы сами, изменяется и расширяется также наше сознание и восприятие. Затем наступает момент, когда наше ощущение отделенности и изолированности

от Вселенной сменяется ощущением резонанса и гармонии с Вселенной.

Мы начинаем лучше осознавать волновую природу своего тела и проходящие через него импульсы Вселенной, а также его вибрации в ответ на энергии и силы Вселенной. Одновременно возрастает наша способность настраиваться на энергии Вселенной и их частоты, впитывать и втягивать в себя эти энергии.

Практики *Слияния*, увеличивая чувствительность тела, помогают ему лучше открыться, так как наши энергии очищаются и становятся более тонкими. В теле рождается желание вернуть начальное единство с исходной энергией, которая явилась источником этого тела как живого существа.

Древние даосы всегда видели в таком состоянии выражение любви, расцветающей, когда наступает равновесие между Инь и Ян и когда наше тело возвращается к внутреннему равновесию. Способность привлекать в свое тело энергии Вселенной по системе каналов, представленных сетью меридианов, зависит от качества внутренней работы, направленной на объединение Инь и Ян.

Это слияние Инь с Ян даосы называют союзом, рожденным любовью двух противоположностей, стремящихся к единству. Практики *Слияния* играют важную роль в подготовке такого состояния нашего существа, которое делает возможным это движение к единству.

## **Просветление тела и новая физика**

Даосское представление о том, что человеческие существа, как и все другие явления, имеют общее начало и что мы пришли со звезд, разделяют многие другие древние космологии: африканская, космология ин-

дейцев Северной и Южной Америки, а также космология австралийских аборигенов.

Однако даосская традиция — единственная, которая со временем разработала конкретные формулы и практики. Они помогают нам восстановить утраченную связь со своими истоками и в процессе восстановления, благодаря трансформации, заново открыть экстатическую природу своего тела.

Эти формулы, неотъемлемой частью которых являются практики *Слияния*, исходят из природы меридианов и возможности их использования для исцеления тела и восстановления его природных функций, что составляет основу китайской медицины.

Даосское представление о природе Вселенной, которое совпадает с представлениями всех древних традиций, включая западные (пока научная революция не покончила с ними, признав их предрассудками), включает тезис о единстве, неделимости и взаимозаменяемости материи и энергии.

Этот тезис полностью поддерживает новая физика, исходящая из теории относительности и новаторских открытий квантовой физики, основу которой заложили такие великие умы двадцатого столетия, как Бор, Эйнштейн и Гейзенберг.

Эти открытия вдребезги разбили старую парадигму, лежащую в основе физики Декарта и Ньютона. Они породили принципиально новый подход к интерпретации природы материи. Согласно представлениям современных физиков, материя, ее внутренняя природа, представляет собой процесс и явление. Материя и энергия — формы одной и той же объективной реальности. Как материя может превращаться в энергию, так и энергия может превращаться в материю. Согласно этой новой интерпретации реальности, источником как материи, так и энергии, является свет.

Следовательно, даосское представление о природе тела как о теле света — это не фантазии, рожденные изобретательным умом. Образ, лежащий в его основе, соответствует представлениям современных физиков. Таким образом, то, что в древних духовных традициях называлось «просветлением», относится к реальному материальному процессу: освещению тела.

В этом отличие даосских представлений от большинства других: просветление понимается не как процесс, который происходит «в уме», отдельно от тела, а как процесс, происходящий в теле и благодаря телу и его постепенной трансформации.

Таким образом, процесс духовного роста в представлении даосов подразумевает «просветление» тела. Процесс постепенного «освещения» — это телесный процесс, видимый глазу и ощутимый по качеству энергии, которую проявляет человек и которую излучает его тело. Именно это видение трансформации как телесного процесса является основной особенностью даосской традиции. Этим она отличается от других традиций, которые отделяют разум от тела и для которых тело является помехой, камнем преткновения.

Такой подход объясняет также то значение, которое даосы придают укоренению и заземлению тела в процессе трансформации. Чем более продвинут ученик, чем выше уровень практик, которыми он занимается, тем сильнее необходимость в укоренении и заземлении, так как только в этом случае может быть обеспечено равновесие энергий в теле. Не менее важно центрирование; равновесие между небом и землей, между энергиями сверху и снизу необходимо поддерживать и усиливать.

По этой же причине даосские практики отдают приоритет созданию здорового и сильного тела с помощью

здорового, уравновешенного образа жизни и разумного натурального питания, благодаря чему тело может постоянно восстанавливаться и обновляться.

Эти представления подтверждаются новым взглядом на электромагнитные колебания как на особый вид энергии, а также новым пониманием природы света как электромагнитного поля, волны которого способны пересекать пустое пространство в виде очень слабых колебаний; это поле называют также эфиром. В китайской и индийской космологии эта энергия считается материнской энергией, дающей начало всем элементам, из которых состоит Вселенная, космос и природа. Эти элементы — Огонь и Вода, Дерево, Металл и Земля.

В даосской системе пяти названным элементам соответствуют пять времен года, пять температур, пять чувств, пять цветов, пять звуков и пять положительных и отрицательных эмоций. Они образуют теоретическую и практическую основу практик *Слияния*.

## **Возврат к космологии**

Решающие изменения в нашем восприятии Вселенной, космоса, времени и пространства, природы и самих себя как части природы очень медленно проникают в общественное сознание. Бытующее в общественном сознании представление о решающем значении этого сознания, фиксация на культурных ценностях и соответствующее восприятие реальности мешают нам открыться новым знаниям и понять собственную природу.

В современной науке и культуре существует много механизмов, мешающих нам отказаться от стереотипов, уходящих корнями в подсознание (и руководящих нашим сознанием, не подозревающим о силах, которые им управляют). В результате по-прежнему бытует пред-



ставление, что Вселенная состоит из бесконечного числа случайно объединившихся частиц и твердых объектов и что каждый из них существует отдельно и независимо, тогда как на самом деле она представляет собой вечно меняющуюся сеть постоянно меняющихся явлений, взаимосвязанных и тесно переплетенных между собой.

Представления западной культуры о человеческих существах как о властителях Вселенной, способных по своему усмотрению изменять жизнь и ее источник (с развитием науки и технологии) полностью оспаривается даосскими представлениями, изложенными выше.

Допущение о независимости человека от законов Вселенной легло в основу представлений о природе человека и общественных взаимоотношений, из которых исходят общественные науки и психология и которые являются отражением основных предпосылок декартово-ньютоновской парадигмы.

Они поддерживают точку зрения, новая версия которой родилась в двадцатом столетии, что действительностью можно манипулировать, перестраивая ее без учета последствий для Природы. Однако, и этому поступает все больше и больше подтверждений, такое отношение оказывает настолько вредное воздействие на окружающую среду, что даже само наше существование на планете Земля оказалось под угрозой. Поэтому основные допущения, на которых основано такое отношение, начинают вызывать все больше и больше сомнений.

В то же время, как естественное следствие этого процесса, наблюдается всё возрастающий интерес к представлениям, легшим в основу древних космологий, одним из видов которых является даосская космология. Этот интерес особенно подогревается тем, что совре-

менная физика предоставляет все новые и новые доказательства, поддерживающие эти представления. Поэтому не удивительно, что один из ведущих философов нашего времени, Стивен Тоулмин, опубликовал книгу под названием «Возвращение к космологии».

В своей работе он прослеживает процесс отрыва западной культуры и науки от людей и общества, их неспособность приспособиться к современной жизни. Особенно много внимания он уделяет взаимосвязи разума и тела. Он предсказывает возврат к такому взгляду на мир, который поможет преодолеть двойственность, вызвавшую этот отрыв и нарушившую равновесие мировой системы, которую еще больше усиливают современные средства связи.

Нельзя не подчеркнуть еще раз, что, когда система Вселенского Дао говорит о единых, взаимосвязанных практиках, она исходит из основного допущения, что только практика позволяет приобрести этот опыт. Следовательно, процесс самотрансформации начинается с движения, что дает возможность «договориться» с теми своими качествами, которые мешают понять важность этой трансформации.

Из этого исходит не только даосизм, но восточная теория познания в целом, все восточные религии и традиционные духовные течения: подлинное знание может быть приобретено только опытным путем, только в результате практики.

Второй важный момент даосского взгляда на мир, разделяемый другими древними космологиями, это представление о том, что Вселенная — живой организм. Она не только постоянно дает жизнь, она также поддерживает и питает эту жизнь. Такой подход полностью противоположен тому, из которого исходит материалистическое мировоззрение, родившееся на Западе

вместе с приходом новой науки, которая свела Вселенную к случайному аномальному явлению.

## Религиозная природа даосской практики

С точки зрения даосов, поддерживаемой современной физикой, человеческое тело — это не только материя, но и поле сознания, которое, благодаря своей волновой природе, тесно связано со всей Вселенной и способно устанавливать с ней контакт. Такое представление составляет самую суть практики *Космический Цигун*, которая помогает укрепить и уравновесить тело и которая составляет квинтэссенцию практик *Слияния*.

Именно описанным подходом определяются все допущения об энергии, лежащие в основе даосских практик, в том числе и тех практик Вселенского Дао, которые были впервые опубликованы на Западе. Еще до недавнего времени эта информация была разбросанной и мало доступной. В даосской традиции очень существенную роль играет религиозная практика ощущения и переживания священного и божественного, а не просто вера.

Даосский взгляд на природу религиозности как переживания связи в значительной степени совпадает с исходным смыслом корня слова «религия» — *re-ligare*, что в переводе с латинского означает «заново устанавливать связь».

Таким образом, практика ориентирована на то, чтобы заново открыть присущую телу экстатическую природу, его способность спонтанно ощущать жизнь как священное, экстатическое состояние. Если говорить коротко, смысл всей практики в облегчении процесса восстановления связи и возвращения в состояние, в котором мы находились до того, как появились на свет.

Основную роль в процессе трансформации, ведущей к этому открытию заново, играет практика *Исцеляющей Любви*, которая позволяет сохранить сексуальную энергию, изменить направление ее течения и трансформировать эти энергии. Практики *Слияния* обеспечивают возможность дальнейшего совершенствования этих энергий в процессе практик *Кань* и *Ли*, с помощью новых форм очищения и повышения восприимчивости тела к более высоким энергиям Вселенной. Даосская практика понимает буквально положение христианской религии о том, что тело — храм Бога, так как она рассматривает жизненную энергию, или энергию жизненной силы, как священную энергию, благодаря которой тело обнаруживает свою божественную природу как присущий ему дар, когда сливаются небо и земля.

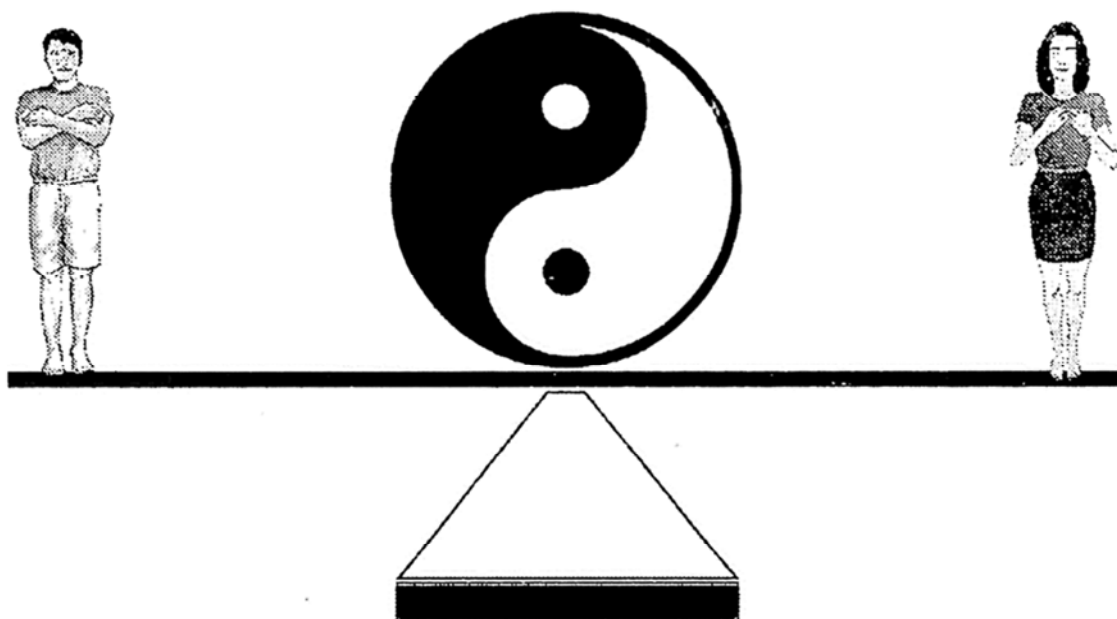
## **Мудрость установления дружбы с дьяволом**

Три ведущие монотеистические религии — иудаизм, христианство и ислам — придерживаются дуалистического подхода, проводя резкую границу между высоким и низким, священным и мирским, правильным и неправильным, добром и злом, разумом и материей, разумом и телом, разумом и энергией. Тот же дуализм определял формирование других религий и философских систем, таких, как индуизм, буддизм, даосизм и конфуцианство. Этим системам свойственны убеждения и правила поведения, которые делят человечество на верующих и неверующих, на хороших и плохих.

Они исходят из дуализма Бог/Божественное и дьявол, небо и земля, добро и зло, разум/дух и тело, культивируя понятия греха и его последствий, страх и чувство вины, что ведет к насилию. Они подавляют чувство человеческого достоинства, уверенность в себе и

независимость, привлекая Бога и Божественное для усиления зависимости.

Во многих доиндустриальных культурах имеются притчи и легенды, которые подтверждают, что лучше завести дружбу с дьяволом, чем бороться с ним. Похоже, эти интуитивные знания базируются на понимании того, что лучше примириться с собой и принять себя, лишиться отрицательные энергии силы, а не противиться им, что только увеличивает их силу, особенно когда речь идет о страхе и гневе — они превращаются в одержимость. Простое наблюдение подтверждает справедливость такого понимания: отрицательные энергии могут возрасти до такой степени, что человек начинает предпринимать попытки вырвать их с корнем.



*Рис. 9.1. Равновесие между Ян и Инь*

Того же принципа придерживаются боевые искусства: никогда не начинать борьбу, но дать возможность противнику сделать первый шаг и нейтрализовать его, заставив пустить в ход собственную энергию, как это делается, например, в Тайцзи и Айкидо.

Известный западный философ и гуманист, психолог Эрих Фромм утверждал, что распространение подобных взглядов, особенно насильственным путем, разрушает духовную сущность людей.

Однако эзотерические системы никогда не подавляли и не уничтожали свои эзотерические корни, о чем свидетельствуют многие движения на протяжении всей истории, для которых как тело, так и сексуальность священны.

Можно сказать, что все эзотерические системы с самого начала призывают человечество к любви и состраданию, что помогает преодолеть эго и обрести состояние благодати.

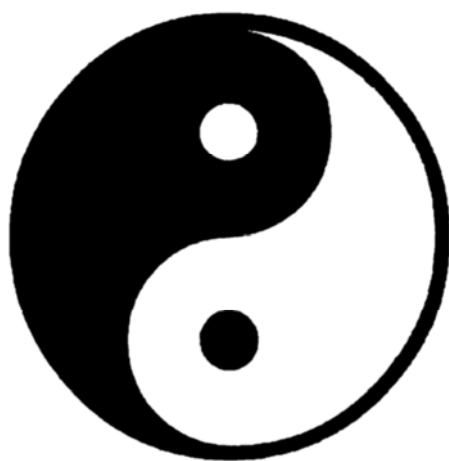
Всем хорошо известны такие великие учителя, как основоположник христианской традиции Иисус, Магомет в исламской традиции и Гаутама — в буддийской. Они показали людям путь и принципы самотрансформации через любовь и сострадание. Взяв на себя ответственность за самих себя, они смогли сохранить внутреннюю свободу и блаженство и полностью изменить себя.

С даосской точки зрения проблемы религии и философии не в практике, а в убеждениях, которые часто служат разделению, а не объединению, как внутри себя, так и снаружи.

### **Единство света и тьмы**

Согласно представлениям даосов, никакого греха не существует, так как свет и тьма — два полюса одной и той же неделимой действительности. Таким образом, попытки уничтожить тьму, чтобы восторжествовал свет, обречены на поражение и ведут только к конфликтам и насилию. Попытки добром победить зло приводили

только к новым жестокостям (например, крестоносцы). Борьба за защиту добра от зла создает больше проблем, чем решает. С даосской точки зрения, не должно быть ни победителей, ни побежденных.



*Рис. 9.2. Связь света и тьмы в символе Тайцзи*

Таким образом, согласно даосам, крайне важно существование равновесия между противоположными силами и энергиями, выражение Инь и Ян, положительного и отрицательного, что отображено в Дао Дэ Цзине, приписываемом великому даосскому мастеру самотрансформации Лао-цзы.

С даосской точки зрения, равновесие улучшается при установлении связи с Вселенной, когда человек ощущает Вселенную у себя внутри и таким образом укрепляет и реализует себя. Такое состояние носит название состояния личной самости, когда человек возвращается к своему исходному «я». Этот процесс называют также «возвращением к своим истокам». Это означает, что человек преодолел внутренние противоречия и дисбаланс, в результате чего Инь и Ян уравновесились и гармонизировались. Даосские тексты говорят о становлении «неразделенным существом». Лао-цзы использует метафору «необтесанного бревна» (р'и). Это означает такое состояние, в котором человек возвращается в исходное состояние спонтанности, в

древних даосских текстах называемое Цзы-жань, которое наблюдается у младенцев и маленьких детей. В связи с этим нельзя не вспомнить слова Иисуса: «Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18:3).

Как видим, даосский подход к гармонии не содержит моральных обертонов, поскольку он касается состояния существования, свойственного телу. Это состояние существования тела как микрокосма основывается на равновесии между основными его органами, через которые наше тело устанавливает резонанс с энергиями и силами Вселенной.

Согласно даосскому восприятию мира, нет ни рая, ни ада снаружи, над нами или под нами. Это состояние нашего тела и нашего внутреннего «я», которое определяется нашими взаимоотношениями с Вселенной, с собой, друг с другом. Оно отражает наличие равновесия между положительным и отрицательным или его отсутствие. При таком подходе человеческие существа сами несут ответственность за свое существование, качество которого определяется самоосознанием, которое служит ключом к самотрансформации.

Этот подход нашел отражение во многих древних духовных традициях и культурах, которые утверждают, что мудрее иметь в лице дьявола друга, чем пытаться бороться против него, чтобы покончить с ним.

Такой подход, освобождающий нас от самоосуждения, когда человек не в состоянии видеть хорошее в плохом, с его преобразующей силой, лежит в основе практик *Слияния*.

## **Жизнь как приглашение к обучению**

Китайский иероглиф, обозначающий «кризис», «критический момент», применим как для негативных явлений, так и для благоприятных возможностей и отражает



даосский взгляд на единство положительного и отрицательного. При таком подходе все, что происходит в жизни, следует рассматривать как приглашение к обучению и благоприятную возможность для пробуждения. Если рассуждать теоретически, проблемы — это вовсе не проблемы, а возможность для самотрансформации, поскольку отрицательное несет в себе положительное, точно так же, как положительное несет в себе отрицательное, подобно тому как в Инь всегда есть Ян, а в Ян всегда есть Инь. То, что может представляться нам и переживаться как отрицательное, содержит семена положительного, подобно тому, как тьма всегда содержит свет. При таком взгляде на вещи все жизненные проблемы можно рассматривать как энергетический потенциал, который на самом деле может стать процессом обучения.

Это основная предпосылка практик *Слияния*, она помогает преодолеть двойственность, которую мы склонны создавать в результате привязанности к своим негативным переживаниям и эмоциям, мешая тем самым достижению равновесия.

Даосы утверждают, что обучение облегчается, когда наши органы чувствуют себя хорошо и свободно. Когда возникает болезнь — которая, согласно китайской медицине, исходящей из даосизма, является симптомом нарушения или ослабления свободного течения энергии, — процесс обучения затрудняется.

Кроме того, они считают, что при решении проблем необходимо в первую очередь отражать собственное отношение и восприятие. Чтобы увидеть, что нужно сделать для решения проблемы, человек должен научиться смотреть внутрь себя, изменив собственное отношение, восприятие и образ жизни.

Таким образом, с даосской точки зрения, проблемы не являются препятствиями или трудностями, они яв-

ляются учебным материалом и представляют собой благоприятную возможность чему-то научиться.

В связи с этим интересно отметить, что слово — disaster (катастрофа), общее для многих европейских языков, происходит от латинского существительного astrum (небесное светило), к которому добавлена отрицательная частица dis (не). Это наводит на мысль, что первоначально это слово подразумевало: утратив связь со звездами (то есть со своим источником), человек попадает в затруднительное положение: дисбаланс увеличивается.

### **Улыбка как ключевой момент даосской практики**

Улыбка и расслабление — основные практики Вселенского Дао. Это ключ к процессу трансформации и обучения, в результате которого человек терпеливо, не спеша, заменяет старые модели поведения новыми, в отношении себя и в отношении Вселенной: новое дыхание, новая поза, новые внутренние и внешние движения и новое восприятие действительности.

Поэтому для даосских практик, с целью усиления процесса обучения и установления контакта с телом, обращаясь внутрь, крайне важно научиться расслабляться и посылать внутрь улыбку, чтобы преодолеть состояние не-домогания, не-свободы (dis-ease), проявляющееся в форме разных напряжений, и вернуться к состоянию свободы (ease). Таким образом, можно сказать, что, в отличие от западного подхода к лечению болезней, который начинается снаружи, даосский подход начинается изнутри.

Неслучайно, что вся практика Вселенского Дао начинается с практики *Внутренней Улыбки*. Это, по

сути, первая практика Внутренней Алхимии, поскольку она служит смягчению нашего тела и его элементов, в которых хранится наше сознание и благодаря которым оно работает. Это ключевая составляющая всего процесса активизации и трансформации во всех практиках. Мы не только обладаем телом, но мы есть тело. Когда мы проявляем к нему любовь и доброту, узелки и блокировки начинают растворяться и свободное течение энергии восстанавливается.

### **Единство полноты и пустоты**

В этом контексте не удивительно, что древние даосские тексты придают такое значение практике обращения внутрь и неподвижности. Они исходят из того, что в процессе медитации как практики осознания внутреннего состояния тела и его движений создается новое, свежее пространство, в котором может иметь место обновление и трансформация. Кроме того, наличие этого пространства способствует созданию и постоянному воссозданию пустоты, обеспечивая тем самым возможность новой полноты.

В даосской традиции, как и в буддийской, которые долгое время были связаны с китайской историей, пустота и полнота нераздельны и являются условием существования друг друга. Эта точка зрения находит непосредственное отражение в практиках Вселенского Дао. Во Вселенной, например, пустота и полнота нераздельны и являются источником становления, развития и обновления, поэтому Вселенная все время возрождается. Наше собственное тело, благодаря чередующимся вдохам и выдохам, постоянно умирает и рождается заново, что служит причиной нашего непрерывного обновления. Новое может вырастать только

после разрушения старого. Именно так происходит в природе с ее сменами времен года. То же самое происходит в нас самих, как и во всем, что живет во Вселенной. В этом суть мудрости И-цзина.

В даосской практике эта мудрость нашла, в частности, отражение в стремлении сделать разум пустым и дать ему возможность опуститься в нижнюю часть туловища, в результате чего сохраняется основной источник энергии и создаются условия для его обновления. Одновременно живот получает возможность заполниться *Ци*, так что потоки энергии во всем теле усиливаются и сердце освобождается от излишнего давления, поскольку живот помогает ему в его работе. Только после того как мы научимся обновлять себя за счет освобождения от того, что стало ненужным и что мешает процессу трансформации, мы действительно сможем обновить себя и свое тело. Когда мы освобождаемся от того, что нам больше не нужно, создаются условия для роста нового. Согласно древним даосским притчам, простота возникает тогда, когда мы начинаем

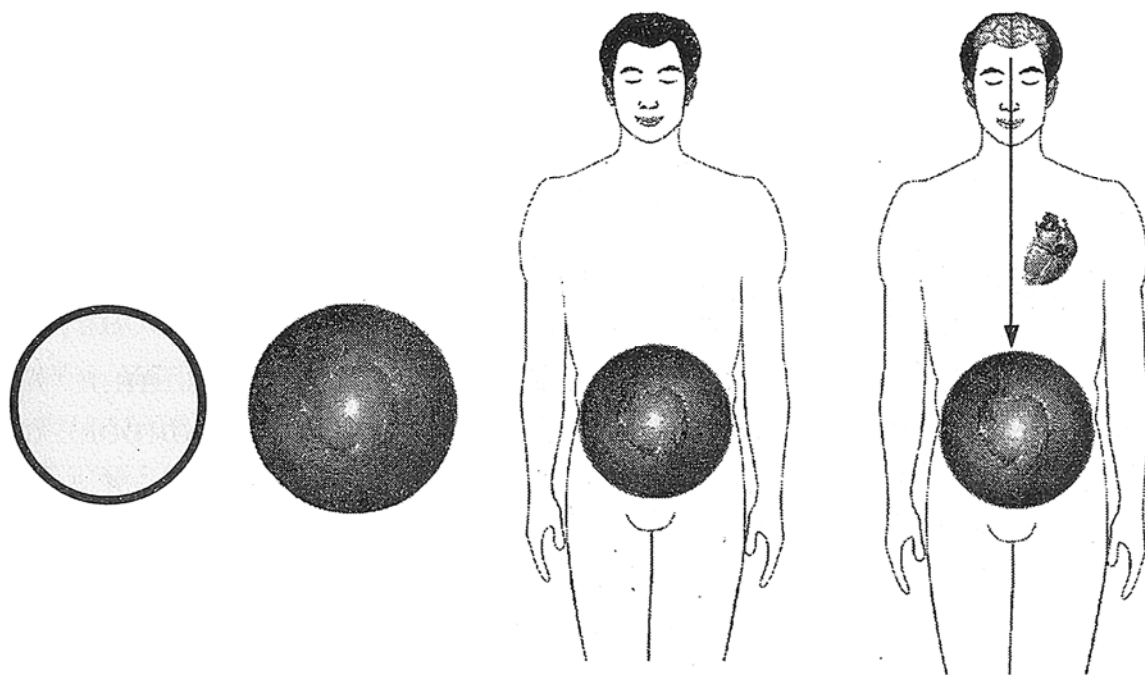


Рис. 9.3. Ядро — центр Вселенной, Земли и тела

постоянно замечать, без чего мы можем обойтись. Когда мы избавляемся от всего лишнего, нам легче двигаться, причем это касается как тела, так и разума.

В своих притчах Иисус часто напоминает людям о законе единства и чередования старого и нового в природе и в них самих. В Дао Дэ Цзине эта истина выражена с помощью богатых метафор (например, сравнение с домом, который обретает возможность выполнять свои функции, будучи пустым, и с колесом, выполняющим свои функции благодаря своей пустоте).

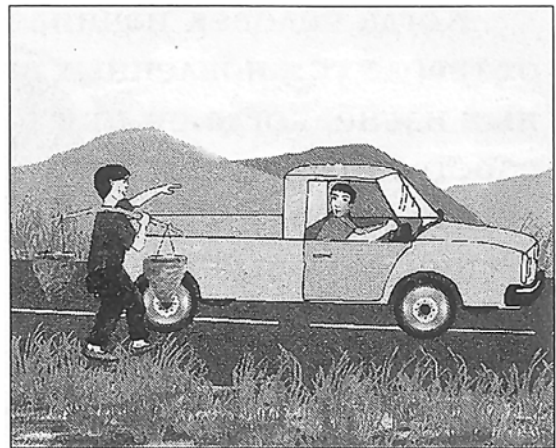
Но самое яркое выражение эта истина находит в законе единства жизни и смерти, общем для всех великих духовных традиций — индуистской, буддийской, христианской, — который также занимает одно из ведущих мест в даосской практике. Новое может возникать и расти только тогда, когда старое умирает и отбрасывается.

## **Привязанность и непривязанность**

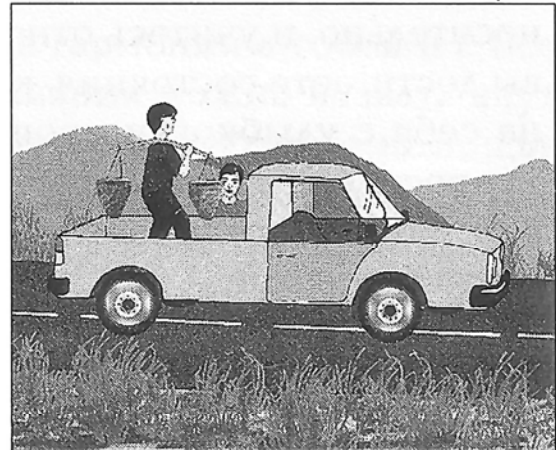
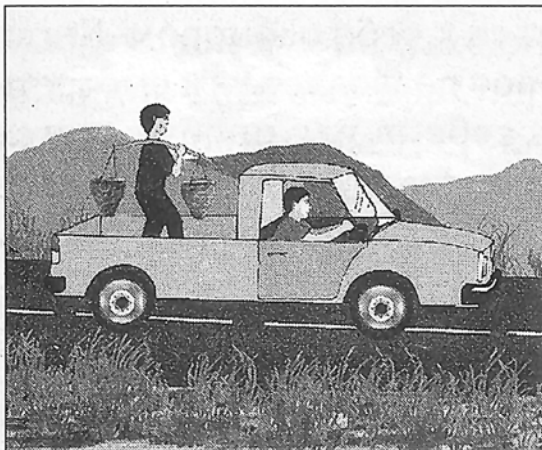
Представление о привязанности и непривязанности является одним из центральных в И-цзине, где природа с ее циклами и сменой времен года служит зеркалом для человеческих существ. Даосы с древних времен знают, что, для того чтобы научиться быть и понимать себя, необходимо идти с потоком жизни и стать подобным рыбе в воде или облакам в небе. Такой подход придает глубину практикам *Слияния* и помогает достичь равновесия между привязанностью и непривязанностью.

С даосской точки зрения, привязанность и непривязанность не следует рассматривать как противоположности, исключаящие друг друга. То, что полезно и функционально на одном жизненном этапе, может ут-

ратить свою функциональность на другом. Это объясняет, почему даосы ставят под сомнение полезность навязанных извне и заранее установленных моральных кодексов. Вместо этого они ценят превыше всего работу над собой, благодаря которой человек учится жить в гармонии с тем, что он внутренне ощущает подлинным и правильным, потому что он живет в гармонии с вселенной внутри себя.



А: Почему бы тебе не сесть ко мне в машину, расслабиться, освободиться от груза и позволить мне отвезти тебя на рынок?



В: Спасибо, что ты везешь меня на рынок. Я не хочу перегружать твою машину своим грузом.

*Рис. 9.4. Расслабьтесь и освободитесь*

Когда человек начинает чувствовать себя свободным от твердо установленных правил, определенных и

навязанных извне, когда он при принятии решений советуется с собственным телом и внутренними ощущениями, он обретает свободу и гибкость. Это помогает ему избегать ситуаций, которые подрывают веру в себя, его самоуважение растет.

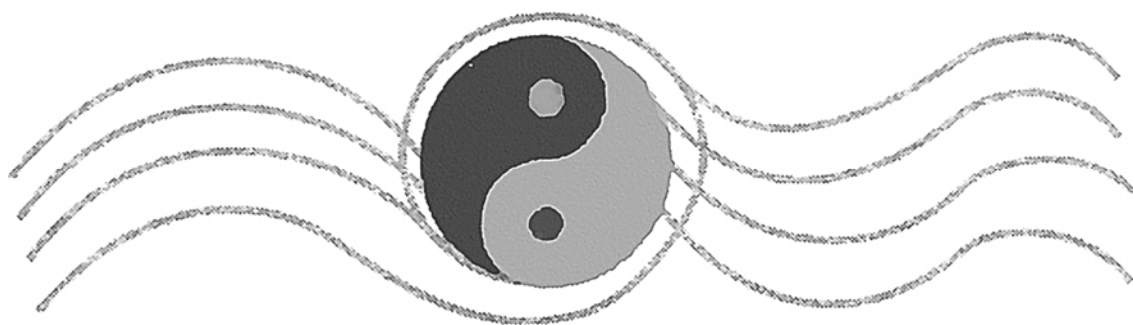
В процессе подлинного самоанализа и роста самосознания вы учитесь смотреть на себя и свою внутреннюю жизнь как бы отстранённо, с позиции нейтрального наблюдателя, а не судьи. В результате в вас развивается дух внутренней свободы, вы начинаете понимать, что все относительно, и учитесь относиться к себе с юмором. Когда вы достигаете состояния, которое позволяет вам смотреть на себя с улыбкой и прощать себя, в вас пробуждается мудрость, узелки, которые вы ощущали, пока шли по своему пути, рассасываются, освобождая место для новой, свежей энергии.

### **Движение вместе с потоком**

Движение вместе с потоком во Вселенной и в себе — это также один из основных принципов, легший в основу даосского искусства самозащиты. В Тайцзи нет фиксированных позиций, тело включается в непрерывный поток движений, подобно тому как жизнь находится в постоянном движении, и в этом движении, становясь единым целым с Вселенной, ее энергиями и силами, это тело становится неуязвимым. Сила, приобретаемая при занятиях боевыми искусствами, это не внешняя сила, а внутренняя, она рождается в результате процесса согласования. Именно благодаря этому согласованию тело получает силу снизу и сверху, и сила начинает течь от центра.

Если у вас отсутствует центр, вас очень легко перевернуть. Сконцентрированный человек обладает внут-

ренным равновесием. Он более свободен от внешних влияний, у него меньше страха и подозрительности по отношению к людям, так как он находится в гармонии с собой и с Вселенной. Поэтому практику слияния можно назвать внутренней разновидностью боевых искусств, с помощью которой человек обучается с легкостью добиваться равновесия противоположностей, в результате чего он обретает центр, появляется гармония и, таким образом, проявляется уверенность в себе.



*Рис. 9.5. Уравновешенность, движение  
вместе с потоком*

Совершенно очевидно, что подобные практики оказываются наиболее полезными, поскольку они напоминают вам о необходимости идти вместе с потоком внутри себя и обретать внутреннюю мягкость и гибкость. Как и во всех подлинных практиках Цигун, искусства движения *Ци* и движения вместе с *Ци*, внешняя гибкость приходят в результате внутреннего расслабления. Только тогда, когда расслабление глубоко проникает в тело, тело становится по-настоящему восприимчивым к энергии внутри и снаружи. То же самое справедливо для Тайцзи.

В этом смысле практики *Слияния* можно рассматривать также как внутреннюю игру, в процессе которой вы, как детей, приглашаете свои органы играть друг с другом, чтобы попытаться уравновесить и поддержать



друг друга. Их можно также сравнить с древней игрой, в которую играют дети и взрослые в различных азиатских странах. В Таиланде такая игра, которая там называется такара, заключается в том, чтобы помочь друг другу удержать легкий бамбуковый шар в воздухе. В этой игре нет проигравших и нет победителей. Все разделяют радость игры, одновременно тренируя собственные способности и помогая другим тренировать их.

Главным в даосской традиции является обеспечение для тела возможности выражать и уравнивать небесное и земное. Как сможет оно получать энергии неба и земли и стать выражением Вселенной, если не будет открытым, гибким и восприимчивым? Это объясняет решающую роль Цигун и различных школ, которые создавались годами, в том, чтобы превратить тело в сосуд. Как сказано в Дао Дэ Цзине: назначение сосуда быть пустым, чтобы его можно было заполнить.

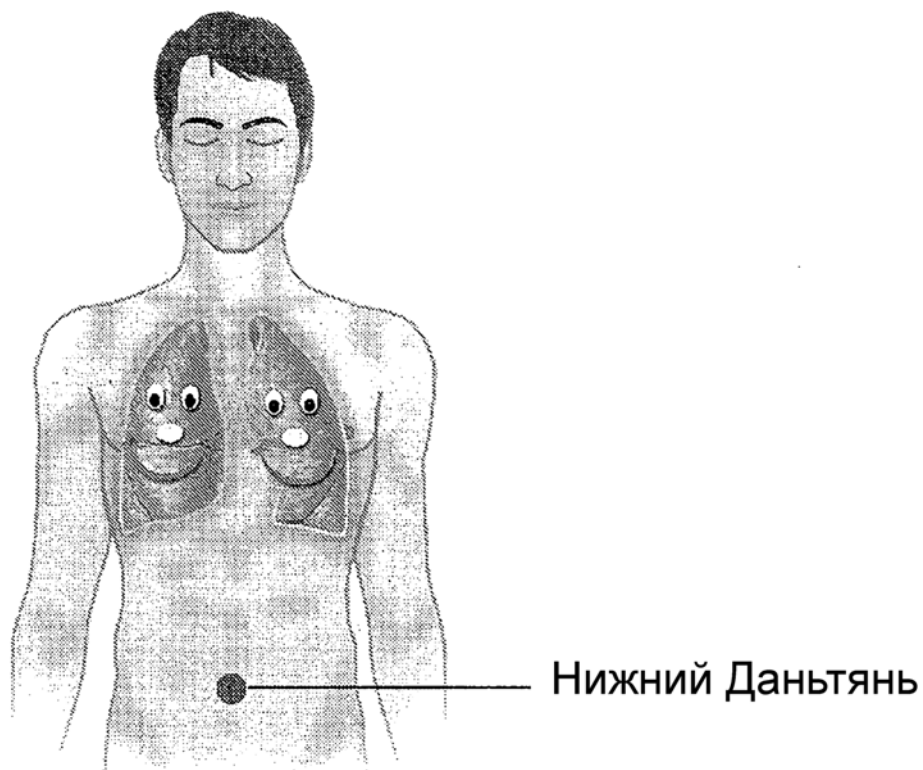
## **Тайна дыхания и расслабления**

Важнейшая роль дыхания во всех практиках состоит в том, чтобы усиливать детоксикацию и очищение, создавать новое пространство и открытость Вселенной (при выдохе) и наполнять тело новой энергией и силами путем получения, обогащения и трансформации *Ци* (жизненной силы). Дыхание — центральный момент даосских практик.

Решающее значение для процесса внутренней трансформации имеет качественное изменение дыхания — переключение с частого, поверхностного, возбужденного дыхания, осуществляемого за счет верхней части туловища, на размеренное, глубокое, спокойное дыхание с помощью нижнего центра — Даньтяня. Это объясняется тем, что дыхание исполняет роль моста

между сознанием и телом и в процессе дыхания происходят изменения как в теле, так и в сознании.

Качество дыхания играет также решающую роль в переработке и трансформации эмоций, что является центральным моментом практик *Слияния*, с помощью которых отрицательные эмоции преобразуются в положительные (*Слияние Пяти Стихий*) и культивируются положительные эмоции (*Космическое Слияние*). То значение, которое даосские практики придают самоисцелению, объясняется, в частности, необходимостью лучше осознавать особенности своего дыхания, поскольку именно знание этих особенностей определяет нашу способность регулировать, контролировать и уравнивать свои эмоции.



*Рис. 9.6. Улыбнитесь своим легким*

*Внутренняя Улыбка и Целительные Звуки*, предназначенные для уравнивания положительных и отрицательных свойств органов, являются важ-

ными подготовительными практиками для практик *Слияния*.

Из сказанного должно быть понятно, что практика *Внутренней Улыбки* и качество дыхания и расслабления — как условия процесса самоисцеления — тесно связаны между собой.

Не случайно великих мудрецов и мастеров самотрансформации, таких как Будда и даосские бессмертные, всегда изображают с улыбкой, направленной внутрь: она является ключом к внутренней свободе и равновесию и обозначает единство Инь и Ян. Практика *Внутренней Улыбки* как ключ к расслаблению составляет основу всех практик Вселенского Дао, от начальных до самых продвинутых. Это ключ ко всем формам и стадиям самотрансформации — даосские мастера, раскрыв ее тайну, обнаружили ее способность инициировать и усиливать процесс самотрансформации. Напомнить вам о вашей собственной возможности трансформации, и помочь привести в действие внутренний алхимический процесс могут скульптуры и картины, запечатлевшие великих учителей. Можно также вспомнить человека, который когда-то пробудил вас или напомнил вам о ваших положительных качествах и способности к трансформации, чем помог вам стать сильнее.

## **Наука чувствования и сила интуиции**

В этом смысле даосская практика является приглашением обратиться внутрь и установить контакт с собственным телом (и отдельными его органами). Начать чувствовать и ощущать состояние своего тела, его расширение и сжатие, а также отношения между внутренними органами тела и органами чувств (почки/уши,

печень/глаза, сердце/язык, селезенка/рот и легкие/нос). Проверять состояние и связь между основными и связанными с ними органами (почки/мочевой пузырь, печень/желчный пузырь, сердце/тонкий кишечник, селезенка/желудок, легкие/толстый кишечник). Проверять отношения между всеми внутренними органами, железами внутренней секреции, нервной системой, позвоночником, костями, мышцами и сухожилиями. Как связаны между собой три центра нашего тела (живот, сердце и Хрустальный Зал)? Проверять связь между центром и конечностями, передней и задней частью тела, а также качество каналов, разносящих энергию и жидкости по телу (электромагнитную энергию, называемую *Ци*, или жизненной силой, кровь и лимфатическую жидкость).

Любое продвижение в освоении практик определяется увеличением способности ощущать свое тело, обратившись внутрь и установив с ним контакт.

В этом контексте полезно напомнить, что глагол «исцелять» и прилагательное «цельный» происходят от одного и того же корня\*. Это соответствует даосскому представлению о том, что процесс исцеления — это процесс достижения цельности и что святость — это состояние цельности и равновесия с самим собой и с вселенной внутри себя. При таком подходе святость представляет не моральную категорию, а состояние бытия.

Не случайно даосскую практику называют наукой ощущений, так как на протяжении столетий она полагалась на ощущения и культивировала их. Можно также

---

\* В английском языке в эту группу однокоренных слов входит также прилагательное «святой» (heal, whole, holy). — *Прим. перев.*

говорить о способности чувствовать силу интуиции или чувствовать интеллект, который существует на всех уровнях нашего тела, и о телесном осознании, в котором мы полностью присутствуем. На всех языках мира существует множество выражений, связанных с такими органами, как сердце, печень, почки, кровь, кости, вены, руки, глаза, уши, ступни ног, и напоминающих об интуитивной силе, которой обладает все тело. Сведение мышления к работе разума и головного мозга, столь характерное для западного механицизма, совершенно чуждо всем культурным традициям Востока и Юга.

Именно благодаря ощущениям мы открываем тело и открываем и активизируем *Ци*, поступающую изнутри и снаружи.

Благодаря ощущениям мы можем воспринимать вкус, слышать и устанавливать контакт с ритмами земли и неба и объединяться с ними изнутри. Осознание своих внутренних движений и того, что нами движет, неразрывно связано между собой. С помощью ощущений мы также осознаем относительность наших границ и учимся воспринимать их не только как ограничения и конец, но и как начало безграничного и бесконечного.

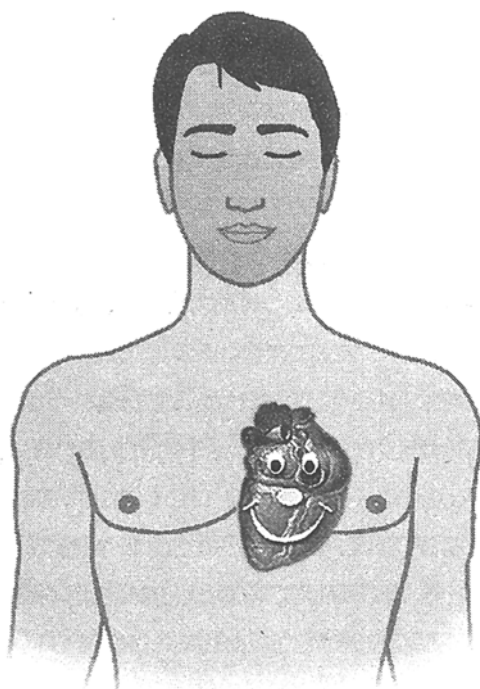
В результате мы больше не чувствуем себя одинокими и начинаем ощущать свою связь со всем, что существует. В этом смысле каждую практику можно рассматривать как шаг к прекращению отрыва и отделенности от источника жизни, которые характерны для западной культуры.

## **Мышление с помощью сердца**

Здесь уместно вспомнить о встрече Карла Густава Юнга, известного швейцарского философа и психиатра, со старым мексиканским индейцем, которая случилась

в 20-х годах прошлого столетия во время одной из его поездок в Соединенные Штаты Америки. В своей автобиографии Юнг рассказывает, что его беседа с этим индейцем не была похожа ни на одну из тех, которые ему приходилось вести с европейцами. Когда Юнг спросил его, что он чувствует по отношению к белым людям, Охвиа Биано (Горное Озеро) ответил, что, с точки зрения его народа, они выглядят совершенно бессердечными. «У вас на лице всегда неизменное выражение. Вы всегда как будто чего-то хотите. Вы всегда беспокойны и возбуждены. Вы не знаете, чего вы хотите. Вы все выглядите сумасшедшими». Тогда Юнг спросил индейца, почему люди его племени думают, что белые люди сумасшедшие, на что тот ответил: «Они говорят, что они думают своей головой». Удивленный Юнг спросил: «Конечно, но скажи мне, чем думаете вы?» Он ответил: «Мы думаем здесь» — и показал на сердце. Юнг описывает, какую бурю мыслей у него вызвал этот ответ, и замечает: «Мне показалось, что впервые в жизни кто-то показал мне, кто мы есть на самом деле. Этот индеец коснулся нашего слабого места и указал на то, к чему мы на самом деле слепы». Юнг рассматривал свою встречу с этим индейцем как благоприятную возможность, открывавшую ему путь к изначальному, давно забытому измерению и форме сознания, которые можно вернуть к жизни.

В другой части своей автобиографии Юнг описывает сон, приснившийся ему во время посещения одной исламской страны в Северной Африке, который задел его очень глубоко. Ему приснилось, что он борется не на жизнь, а на смерть с молодым арабским аристократом, который слез с коня и хотел его утопить. Юнг интерпретирует этот сон как борьбу между собственным подавляемым подсознанием (своей тенью), которое



*Рис. 9.7. Улыбнитесь своему сердцу*

ищет понимания и признания, и своим сознанием, представленным рациональным разумом, который почувствовал угрозу неожиданного нападения со стороны молодого человека. Далее он замечает: «В своем подсознании я никак не мог осознать подобную ситуацию; наоборот, я не мог избавиться от чувства превосходства, так как на каждом шагу мне напоминали, что я европеец. Я не был готов к встрече с теми силами моего подсознания, проявившимися с такой активностью, которые были на стороне противника и которые привели к столь глубокому конфликту».

Только несколько лет спустя Юнг начал понимать более глубокую природу своего сна. Он увидел в нем воскрешение принадлежащих ему структур, или шаблонов, из хорошо знакомого, но забытого прошлого. Он воспринял воскрешение этих образов как обновленное осознание жизненных возможностей, еще существующих, но подавленных цивилизацией и ушедших в глубины подсознания. По мнению Юнга, западная культура в значительной степени отделилась от того, что

представляет собой человеческое существо — от истонного аспекта человеческого существа, который был отправлен в подполье.

Юнг был большим поклонником даосской традиции и выразил свое глубокое понимание ее оригинальности и мудрости, написав предисловие к немецкому переводу И-цзина, выполненного Вильгельмом Райхом (первого перевода этой книги на один из европейских языков).

Разрыв между телом и разумом, мышлением и чувствованием, материей и духом, возникший при формировании западной культуры и религии, а также современной науки, в двадцатом столетии значительно усилился.

### **Женское подземное течение**

Некоторые ученые и историки, например Моррис Берман в своих новаторских трудах *Re-enchantment of The World* и *Returning to Our Senses* («Возвращение колдовства в мир» и «Возвращение к нашим ощущениям»), утверждают, что во время этого процесса в значительной степени пострадал женский аспект европейской культуры, который для того чтобы выжить, вынужден был стать невидимым, уйти в подполье. Под этим он подразумевает, что в религии, с ее опорой на внешние авторитеты и неуважением к телу, а также в науке, с ее стремлением к объективности за счет других источников познания, тело полностью обесценивается.

В результате оно превращается просто в предмет, в устройство ввода и инструмент. Оно представляется зависимым от внешних целей, которые определяются силами конкуренции, экономической целесообразности, рационального управления и новых технологий связи. Этот процесс серьезно подорвал положение женщин и



в значительной степени повлиял на их самооценку и чувство собственного достоинства. Кроме того, он поставил под сомнение важность качеств Инь в обществе, считая, что они мешают прогрессу.

Нет сомнений, что растущая дезориентированность и чувство отчаяния, которое многие испытывают сегодня, непосредственно связаны с этим разрывом и возникающим в результате нарушением внутреннего равновесия.

### **Восстановление равновесия**

С развитием новой мировой культуры, в результате непрерывного экономического роста при одновременном увеличении концентрации богатства в руках меньшинства и массовой бедности, эти дуалистические тенденции еще более усилились. Рост фундаментализма как инструмента узаконения силы и достижения контроля и вызванный этим рост отчаяния — еще один признак того, что в результате нарушения равновесия и постоянных колебаний мир становится все более неуправляемым. Эта неуправляемость представляется качеством, заложенным в саму систему, она является неизбежной платой за экономический рост и развитие.

Подавление тела, его сексуальности и поиск компенсации этого подавления идут рука об руку. В результате увеличивается как подавление, так и отчаянные поиски освобождения от него. Люди видят в теле и сексуальности источник всех зол и начинают против них крестовый поход, чтобы защитить закон и порядок. В то же время растет стремление обезопасить и максимально усилить получаемое удовольствие, в результате чего тело и сексуальность беззастенчиво эксплуатируются и превращаются в предмет купли и продажи.

Это ведет к тому, что жизнь общества сексуализируется, что приносит экономическую выгоду.

Таким образом, подавление тела и сексуальности приводит к прямо противоположному эффекту и становится основным источником быстрого роста индустрии развлечений, которая наживается на этом подавлении.

Первый закон термодинамики гласит, что энергия не может ни создаваться, ни разрушаться. Согласно учению даосов, все энергии приходят из Великой Пустоты, исходной У-Ци, которая подвергается ряду превращений в структуре Вселенной. Таким образом, человеческое тело рассматривается как особая форма трансформации этой исходной энергии. Второй закон термодинамики утверждает, что в замкнутой системе существует тенденция роста внутренней неупорядоченности (энтропии), то есть тенденция потери равновесия.

Даосские практики фокусируются на обращении процесса рассеяния и дезорганизации и на восстановлении равновесия. Этот процесс приводится в движение и облегчается с помощью практики *Исцеляющей Любви*, которая помогает восстановить равновесие между любовью и сексом.

Важным элементом практики *Исцеляющей Любви* является рост любви и сострадания внутри себя, благодаря чему становятся возможными любовь и сострадание к другим людям и к Вселенной, они возникают как естественное продолжение любви и сострадания к себе. Когда внутреннее равновесие восстановлено, человек становится активным посредником восстановления равновесия снаружи.

С точки зрения даосов, источником конфликтов и ожесточения, проявляющихся вовне, непременно служит внутренний конфликт и ожесточение, являющиеся проявлением нарушения внутреннего равновесия. По-

добным образом, источником внешнего спокойствия является внутреннее спокойствие и равновесие. В достижении этого внутреннего равновесия важную роль играют практики *Слияния* вместе с практикой *Исцеляющей Любви* и другими практиками Вселенского Дао; они проявляют уважение к телу, к его природной мудрости и возможности самоисцеления и восстановления равновесия, благодаря чему оно обретает гармонию с Вселенной.

Джозеф Нидэм, один из великих исследователей истоков китайской цивилизации и науки, уважаемый член Академии наук, назвал даосизм женским подводным течением китайской истории и культуры, с его сосредоточенностью на силе безмолвия, чувствования, ощущения, сострадания, прощения, скромности, мягкости, с его глубоким уважением к жизни и природе, с его равенством мужчин и женщин.

Однако он часто оказывался на границе китайской цивилизации, и люди, практикующие даосизм, вынуждены были уходить в подполье. Они упорно изучали древние практики взаимодействия, были сторонниками человеческой свободы и полагались только на свои силы. В то же время они были противниками вмешательства в естественный порядок, считая, что он заслуживает уважения как проявление высшего порядка.

## **Мир как проявление и отражение Вселенной**

Даосы отдают предпочтение древним демократиям, уходящим корнями в деревенские сообщества древних времен, создававшие объединения, структура которых находилась в гармонии с космосом. Неудивительно, что они решительно противились любым формам феодальной и иерархической власти, когда единицы властвуют над массами, и становлению богатейшей аристо-

кратии, живущей за счет народа. Они также противятся любым технологиям, которые наносят вред природе или развиваются за счет благосостояния народа. Их отношение к Вселенной и друг к другу можно кратко выразить словами Лао-цзы:

Вселенная священна;  
Ты не можешь сделать ее лучше.  
Если ты попытаешься это сделать,  
Ты ее разрушишь.  
Если ты попытаешься удержать ее,  
Ты ее потеряешь.  
Если ты будешь смиренно уступать,  
Тебе могут доверить заботу обо всех вещах.  
Люби мир, как ты любишь себя;  
Тогда ты действительно сможешь позаботиться  
обо всех вещах.

Возможно, именно потому, что даосы отказывались вливаться в общество и оказывались в положении париев, даосские практики смогли сохраниться. Вселенское Дао объединяет практики, которые на протяжении нескольких тысячелетий создавались поколениями даосских мастеров, в совершенстве владевших наукой чувствования того, что происходит внутри, и наблюдения над природой Вселенной и нашей связи с ней.

Эти практики являются свидетельством того, что даосы всегда проявляли искреннюю заинтересованность в благополучии простого народа, и их практики никогда не были оторваны от мира. Множество рассказов и легенд о бессмертных говорят о том, что их очень любил простой народ и бедняки, которых они часто защищали и которым всегда готовы были помочь. Их практики, культивирующие мягкость (почки), великодушные (печень), любовь и уважение (сердце), беспристрастность и открытость (селезенка) и мужество (легкие), выражают подлинное сострадание к тем, кто страдает.

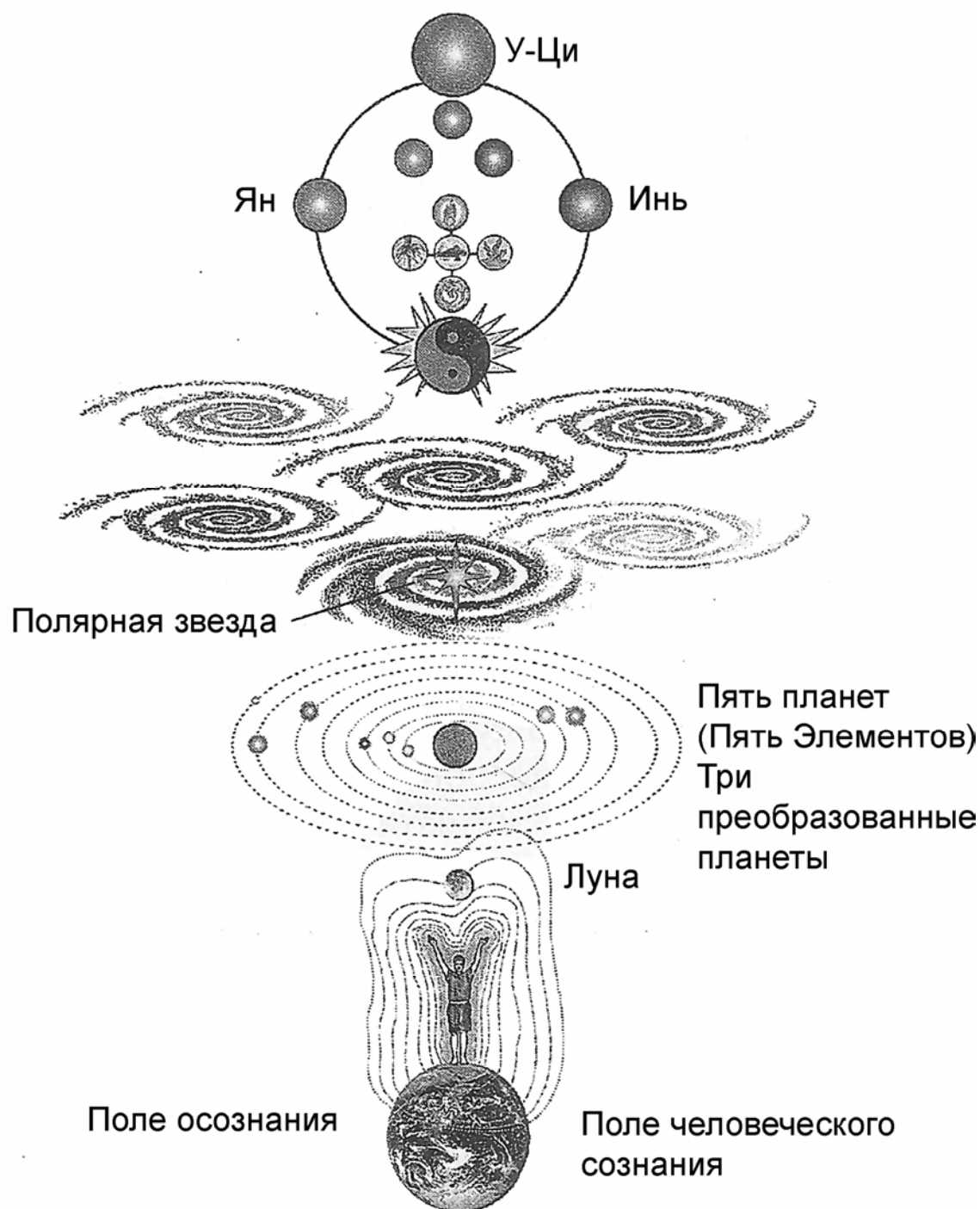


Рис. 9.8. Гармония с космосом

## Тело как основной источник познания

В процессе развития западной культуры, с ее постоянно усиливающимся разрывом между телом и разумом, мышлением и чувствованием, рассудком и эмоциями, разумом и энергией, внутренним и внешним, материей и энергией, линейностью и спонтанностью,

ощущение как источник осознания и основной способ познания все больше обесценивается.

Мы видим, как мало ценится женское начало. Исключения составляют лишь некоторые области, например искусство. Религия считает его, вместе с телом, сексуальностью и эмоциями, потенциальным источником зла. В науке, с ее стремлением к объективности, ко всему женскому также относятся с подозрением, так как оно может нарушить требования объективности.

В результате женскому началу отводится второстепенная роль, поскольку считается, что оно противоречит рациональности, дисциплине и порядку, которые необходимы для прогресса, а также мешает контролировать Вселенную, космос, природу и самих себя.

В даосской традиции ощущения как интуитивная сила, коренящаяся в теле, и способность самопроверки всегда считались основным источником самоосознания. Таковую форму приобретения знаний Юнг назвал знанием подсознания, которое лежит в основе всей сознательной деятельности разума.

Такой способностью интуитивно чувствовать действительность (способность чувствовать действительность во всей ее целостности можно назвать интегральной формой знаний) обладает все наше тело. Эту способность можно также назвать мышлением с помощью тела, которое предшествует всем формализованным видам мышления, развившимся вместе с появлением формального рационализма и отделением разума от тела, типичным для западной культуры.

В этом смысле такое чувственное познание можно назвать Инь-формой познания, в противоположность Ян-форме познания, характерной для современного мира, и основанных на ней формах обучения, науке и технологии. Однако имеется много доказательств того,

что источником подлинного творчества и изобретательности, в том числе и в области науки, является сила интуиции.

В этом смысле практики Вселенского Дао и практики *Слияния*, уходящие корнями в даосские традиции, можно рассматривать как способ вновь овладеть этой формой познания, чтобы преодолеть разрыв между телом и разумом, между чувствованием и мышлением. Согласно великим азиатским традициям, мышление, как линейная деятельность мозга, мешает осознанию, как первичной и основной форме знаний, существенной для превращения знаний в понимание.

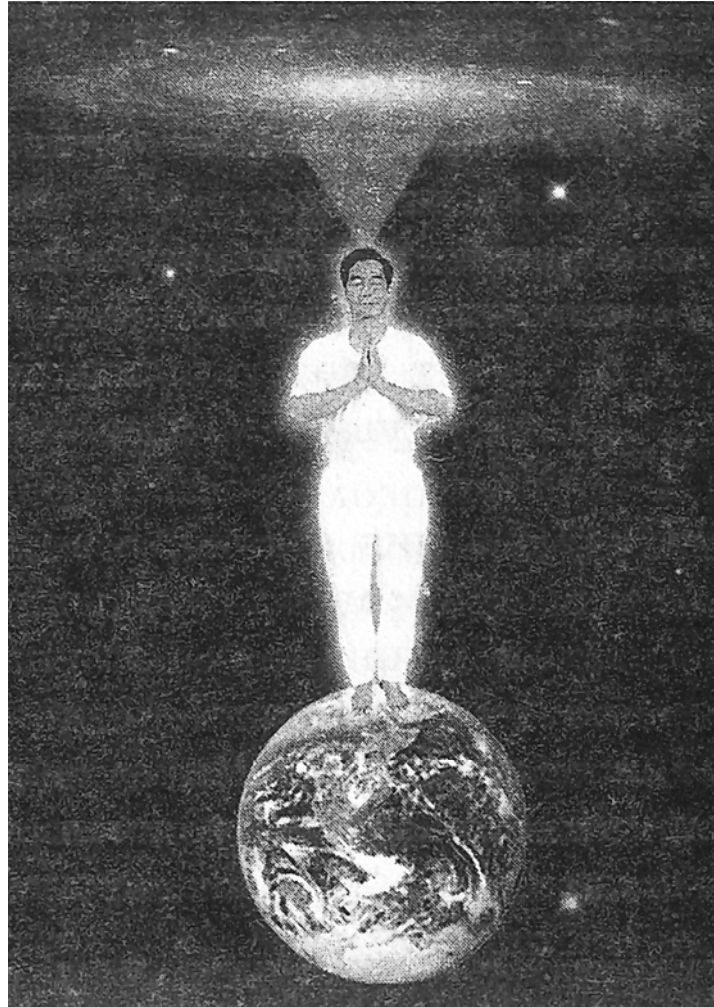
С даосской точки зрения, основной процесс обучения происходит не в головном мозге, а во внутренних органах. Недавние исследования подтвердили такой подход к процессу обучения, доказав, что мозг только обрабатывает то, что ощущают и узнают интуитивно наши органы, в частности те, которые расположены в области нижнего Даньтяня.

Наша глубинная память, определяющая характер наших реакций на мир, сосредоточена в органах нашего тела. При таком подходе процесс обучения должен основываться на переобучении и перепрограммировании подсознания наших органов, с которого начинается вся наша сознательная деятельность. Если пользоваться современной терминологией, наши органы — это программное обеспечение, а головной мозг — аппаратные средства.

## **Единство того, что сверху, и того, что снизу**

Многочисленным попыткам оживить и восстановить духовность, которые предпринимаются в последнее время, противостоит зловещая тенденция потери

смысла существования в этом мире. Продолжается разрыв между телом и разумом, в основе которого лежит представление о разделении добра и зла, высшего и низшего.



*Рис. 9.9. Что сверху, то снизу*

Поскольку нижние части тела и их органы ассоциируются с инстинктивной, животной, темной частью нашего существа, связанной с сексуальностью, что отвлекает разум и дух от присущего им стремления ввысь, их игнорируют и обходят. Даосский подход основан на уважении ко всему телу как к единому целому. Даосы признают живот и находящиеся в нем органы, связанные с нашей сексуальностью и энергией воды, источником наших творческих способностей, из которого посту-



пают все энергии трансформации. Устанавливая контакт с самыми интимными участками своего тела, мы получаем доступ к своим творческим силам.

Практики *Слияния* призывают нас восстановить связь, как физическую, так и духовную, с теми частями самих себя, которые больше всего подавлялись. Это стремление к подавлению является не только отражением нашей культуры, оно живет в нас самих, так как мы усвоили все, что накоплено в нашей культуре, все, чему учили нас дома, в школе и с помощью средств массовой информации. Чтобы восстановить подлинную связь со своими органами, нам необходим инструмент, который способен их понять.

Таким инструментом является сила нашей интуиции, источником которой служит наше тело. Ее нельзя заменить никаким другим инструментом, включая наш интеллект, из-за которого мы часто рискуем утратить контакт с собственной внутренней мудростью.

Подлинное преобразование самого себя может быть осуществлено только изнутри и только тем, кто действительно знает историю своей жизни. Мы должны видеть во взаимоотношениях между положительными и отрицательными эмоциями собственную самую сокровенную историю, которую мы часто скрываем от самих себя и которая может открыться только нашему сочувствующему внутреннему зрению и нашей энергии любви. Только тогда мы сможем начать путь подлинного исцеления изнутри. Никакая медицина, никакие врачи, психологи, психотерапевты и другие профессионалы не могут сделать для вас того, что вы можете сделать сами: понаблюдать и понять себя эмоционально и почувствовать, в чем нуждается ваше «я» и к чему оно стремится.

Практики *Слияния* — основные практики, которые помогут восстановить связь с соматической основой

нашего существа и со скрытыми частями самих себя. Это не ментальные или интеллектуальные упражнения для избавления от мусора или накопления добродетелей, это упражнения, обеспечивающие внутреннюю трансформацию, для которой формальный разум является только помехой.

Практики *Слияния* обеспечивают не только уникальный способ преодоления зависимостей, к которым вы успели привыкнуть, но и способ восстановления своей независимости и в результате — чувства собственного достоинства.

## Исцеление ран

Часто задают вопрос: с чего начать? Подобные вопросы могут свидетельствовать о колебаниях, о боязни начать практику и встретиться с самим собой. Путь открывается в тот самый момент, когда мы начинаем работать. Внутреннее путешествие у каждого из нас свое, так как наши истории не похожи. Формулы обеспечивают основное руководство, которое подсказывает нам, как приступить к занятиям, какого направления придерживаться, когда работать и когда отдыхать, а также главные пункты (практики и их последовательность), на которых мы должны остановиться.

Как мы уже говорили, вся даосская практика начинается с практики *Внутренней Улыбки*. *Внутренняя Улыбка*, как ключевой момент освежения, создания, преобразования, привлечения и смешения энергий, предполагает готовность начать путешествие и встретиться с риском, который влечет за собой превращение старого в новое. От вас требуется прежде всего готовность проявить к себе любовь и сострадание. Внутреннее движение к открытию сердца возмож-

но только тогда, когда есть готовность принять — и простить — себя.

Возможно, основным моментом любого процесса самотрансформации является готовность простить себя, так как это открывает сердце и приводит в движение и освобождает поток *Ци* — как изнутри, так и снаружи. Это первое условие для создания открытого пространства, в котором человек может начать диалог с органами своего тела, говорить с ними и послушать, что они хотят сказать ему.

Однако прощение — это не то, что происходит сразу, это длительный процесс обращения в себя и внутреннего наблюдения. Неудивительно, что Иисус, когда его спросили о прощении, отметил его ключевую роль, сказав, что человек должен прощать семьюдесятью семь раз, подчеркнув тем самым, что этому процессу нет границ. Вместо того чтобы видеть в способности прощать добродетель, которая, подобно любви и состраданию, делает возможными все остальные добродетели, важнее рассматривать прощение с точки зрения роста, вызванного процессом уравнивания положительных и отрицательных эмоций (*Слияние Пяти Элементов*) и плодов, которые приносит *Цикл Творения (Космическое Слияние)*.

Отказ или неспособность простить и, следовательно, полюбить себя оказывает воздействие на все органы, влияя на происходящие в них химические процессы и мешая их сотрудничеству и равновесию. Часто это объясняется сознанием жертвы, которое приводит в действие отрицательные эмоции, отличающиеся способностью усиливать друг друга. Это сознание жертвы часто уходит корнями в вероятность предательства, в результате которого сердце закрывается и человек начинает считать, что в его негативности и страданиях виноваты другие.

В результате человек отказывается даже задуматься над возможностью заглянуть в себя, считая, что источник несчастий находится снаружи. Он блокирует естественную потребность сердца проявлять любовь и сострадание и растравливает рану, чтобы оправдать свою оторванность от жизни, а это приводит к тому, что внутреннее течение энергии, а также поступление энергии извне затрудняется. Все травмы прежде всего оседают в глубине наших органов, откуда оказывают влияние на течение нашей энергии. От них можно избавиться, только проявив терпение и доброту по отношению к себе. Внутренняя энергия сможет течь наружу только после того, как она накопится внутри.

Укрепление органов тела играет в даосской традиции важнейшую роль в успокоении отрицательных эмоций и в достижении контроля над ними. Прощение не означает, что рана должна затянуться. Оно только напоминает, что она больше не производит токсинов и не мешает возникновению положительных эмоций. Прощение также не означает, что все забыто. Это бывает слишком трудно сделать, да в этом и нет необходимости. Единственное, что нужно сделать, — это разрядить заряд, который активизирует выделение токсинов.

Практики *Слияния* не ставят также перед собой цель избавить вас от боли. Боль и радость — неотъемлемые проявления жизни и являются выражением единства противоположностей. Попытки избавиться от боли приводят к разочарованию и озлоблению; когда умножаются такие отрицательные эмоции, как страх, гнев, беспокойство, грусть и нетерпение, боль может только увеличиться и хуже поддаваться контролю. Чем больше мы подавляем отрицательные эмоции, тем более необузданными они становятся.

Цель практик *Слияния* — обеспечение контроля и сознательного регулирования отрицательных эмоций,

что позволяет предотвратить значительное нарушение равновесия и повысить качество сплавляемых и смешиваемых энергий, благодаря чему становится возможным переход к новым состояниям бытия (создание энергетического тела и тела духа). Взлеты и падения неизбежны, но по мере роста вы обретаете способность принимать и уравнивать их, увеличивая самообладание. Наступает момент, когда вы начинаете меньше поддаваться влиянию того, что происходит вокруг: вас меньше увлекают внешние события, и вы становитесь не столь уязвимым.

Вместо того чтобы пытаться избавиться от токсинов, разумнее принимать их во внимание, чтобы их легче было контролировать. Иммунитет к токсинам возрастает как при уравнивании положительных и отрицательных эмоций (*Слияние Пяти Элементов*), так и в результате усиления положительных эмоций (*Космическое Слияние*). Единство того и другого крайне важно. Чтобы вырастить дерево, его нужно не только посадить, но и создать оптимальные условия для его роста, то есть посадить его в хороший грунт, обеспечить ему защиту от палящих солнечных лучей и правильный полив и подрезать его в нужное время.

Один из реальных способов эффективно справляться с отрицательными эмоциями — различать их, так чтобы их можно было отделить и рассортировать, что поможет уделять им необходимое внимание и справляться с ними. Можно отнестись к ним как к своим детям, у каждого из которых есть свои потребности. Каждому из них мы можем уделить внимание, которого он заслуживает. Справиться с ними всеми разом очень трудно. Такие попытки будут только расхолаживать и вызывать чувство бессилия. Работать с каждым из них отдельно значительно проще.

У каждого из нас взаимоотношения между положительными и отрицательными эмоциями единственные в своем роде. То же можно сказать о стиле и потребностях работы с ними. Они определяются культурой, в которой мы росли, нашим образованием и тем, насколько мы ими захвачены и как мы на них реагируем. Поэтому мы должны полагаться на собственное воображение и всячески развивать его, чтобы творчески использовать предложенные формулы, чтобы они могли нам помочь. Они могут стать препятствием на нашем пути, если мы будем применять их чисто механически. Мы должны научиться чувствовать, что для нас хорошо, что помогает нам сконцентрироваться и находиться в равновесии с самим собой.

### **Практика юмора и юмор практики**

Одним из решающих моментов нашей практики является чувство юмора и умение играть. Иначе практика *Слияния*, если мы будем использовать ее в качестве средства для разыскивания своих слабых мест с целью самоосуждения, может превратиться в воспроизводство старых шаблонов в новой форме. Юмор важен для уравнивания энергий в наших органах. Юмор — великий регулировщик, который помогает нам понять, что все относительно, помогает весело и с легкостью относиться к себе. Он является выражением сострадательной энергии сердца, которая помогает смотреть на себя с чувством непривязанности и не принимать себя слишком всерьез, что мешает расслабиться и быть свидетелем, а не строгим судьей.

При недостатке юмора практика *Слияния* может превратиться в ведение бухгалтерской книги, в которой мы записываем недостатки, мешающие нам двигаться

вперед. Фокусируясь на отрицательном, как будто это зло, мы теряем из виду свои творческие возможности и не даем себе постепенно освободиться от старых шаблонов. Без чувства юмора нам ничего не остается, как полагаться на некую внешнюю силу, которая может только больше подорвать нашу собственную врожденную способность к трансформации.

### **Обучение уходу за своим садом**

Что помогает, так это осознание того, что мы не имеем отрицательных эмоций как таковых, но в них пребываем мы и наш дух. Они составляют неотъемлемую часть нас самих, и, если мы захотим избавиться от них, мы тем самым причиним вред себе и духу, который содержат наши органы.

Чтобы практики *Слияния* стали эффективными, нам необходимо научиться вести диалог со своими органами. Мы должны научиться выражать им свою признательность за то чудо, что мы живы благодаря их непрекращающейся работе. Мы должны предоставлять им возможность расслабиться и восстановить свои силы. Мы должны давать им возможность устанавливать связь друг с другом. Они наши родители, и они наши дети. Они могут хранить *Ци* и обеспечивать нас энергией, когда мы в ней нуждаемся. Давайте же защищать их от своего гнева и других отрицательных эмоций, чтобы они не страдали и не чувствовали, что мы их истощаем. Пусть они дышат свободно, накапливают *Ци*, выводят накопленные токсины для того, чтобы мы могли восстанавливать, питать и поддерживать свое здоровье и жизненные силы.

Видеть в отрицательном положительное — нелегкая задача. Отрицательные эмоции, когда они освобо-

ждены от своего разрушительного, взрывоопасного заряда, представляют собой чистую энергию, в которой мы крайне нуждаемся для совершенствования своей жизненной силы.

Вам будет легче принять себя, если вы вспомните, что наши отрицательные эмоции часто являются отражением сопротивления, которое когда-то, в ранние годы жизни, служило вполне понятной защитой и выражением мятежа. Возможно, в то время они были необходимы, но в какой-то момент они утратили свою роль.

Отрицательные эмоции можно считать своего рода отбросами. Если мы выливаем их на других людей и то, что нас окружает, они становятся основным фактором, способствующим появлению токсинов, бактерий, вирусов и различных болезней, в результате отрицательные эмоции множатся и становятся все более и более неуправляемыми. Но к ним можно относиться и как к очень полезному и крайне необходимому сырью, которое можно переработать и использовать повторно, чтобы помочь своему росту и повышению равновесия, так чтобы мы были не бременем и угрозой для окружающих, а благословением, поскольку наши энергии способствуют достижению гармонии и мира. Чем больше света и *Ци* входит в наше тело и чем больше мы излучаем положительной энергии, тем меньше шансов для появления бактерий и вирусов вокруг нас.

Практики *Слияния* (*Слияние Пяти Элементов*, *Формула Четыре*) обеспечивают эффективный способ переработки отрицательных энергий, так как отрицательные энергии из различных органов, собранные в собирательных точках, направляются в Багуа, которое выполняет роль преобразователя. Эти энергии могут смешиваться с положительными энергиями из органов, а также с энергиями Вселенной, в результате чего они



очищаются и обогащаются — создается энергия более высокого качества. После этого она может быть сконденсирована в жемчужину, которая является зародышем нашего тела (*Слияние Пяти Элементов*, Формула Пять).

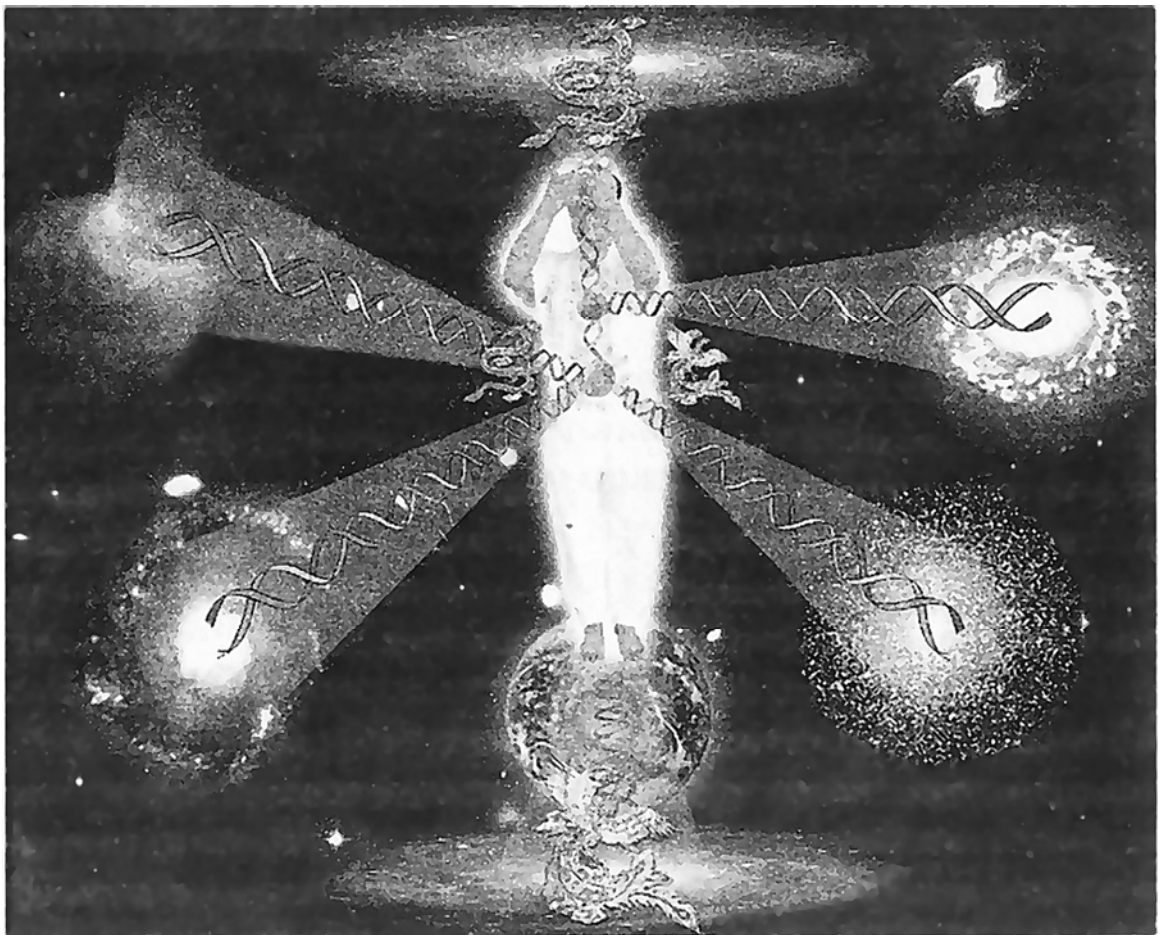
### **Повышение качества наших энергий**

Практики *Космического Слияния* служат главным образом для усиления процесса достижения равновесия, начатого практиками *Слияния Пяти Элементов*. Практика *Цикла Творения* (*Космическое Слияние*) специально предназначена для дальнейшего повышения положительных энергий в органах и железах нашего тела, которые могут по очереди поддерживать друг друга в создании энергии более высокого качества. Эта энергия концентрируется в энергию сострадания, из которой формируется жемчужина. Только после того как все положительные энергии сливаются в огонь любви и сострадания, благодаря которому выделяется и трансформируется сексуальная энергия, энергия может быть превращена в высшую творческую и духовную энергию. Эта высшая энергия служит для питания Энергетического Тела.

В результате создается более мощная жемчужина для очищения и исцеления тела, чем жемчужина, получаемая в процессе практики *Космического Слияния*. Она может в дальнейшем использоваться для создания и питания Энергетического Тела. Благодаря практикам наивысшего уровня Энергетическое Тело может дать жизнь Телу Духа. Космические практики служат также для того, чтобы интенсифицировать процесс очищения и исцеления путем создания трех пронизывающих и девяти опоясывающих каналов, служащих для защиты тела и его энергий от негативных влияний.

## Союз света изнутри и сверху

Практики Вселенского Дао, включая практики *Слияния*, имеют два измерения. Одно — это действия, сосредоточенные на процессах превращения внутри тела благодаря очищению, открытию, исцелению и укреплению тела и повышению качества его энергий. Второе измерение — это действия, направленные на установление связи с Вселенной, космосом и природой и привлечение в тело их энергий и Света, из которого они исходят, чтобы тело могло переработать эти энергии и смешать их со своими усовершенствованными энергиями.



*Рис. 9.10. Установление связи со Вселенной*

С точки зрения даосов, тело по своей природе и структуре представляет микрокосм, способный привле-

кать, получать и использовать энергии из Вселенной, космоса и природы, в результате чего оно трансформируется. Квантовая физика подтверждает представление о том, что разум быстрее света и что сознание — это форма энергии, которая может приводить в движение другие энергии, настраиваясь на эти энергии и их частоты.

Процесс установления связи со Вселенной и распространения любви и сострадания начинается таким же образом, как внутреннее превращение энергии: с улыбки, с ощущения и излучения энергии любви. Чем чище и совершеннее излучаемая энергия, тем сильнее реакция со стороны сил и энергий сверху, снизу и вокруг нас. Связь со Вселенной можно установить с помощью любви и расположения. Во всех мистических традициях переживание Божественного воспринимается также как связь между любящим существом и любимым. Великие мистики часто выражают такие отношения самыми эротическими и чувственными словами. Это одна из причин, почему они с трудом воспринимались и часто подвергались преследованиям.

## Глава X

# Сплавление восьми Психических Каналов (Сплавление III)

### Введение в практику

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

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

### А. Канал Большого регулятора

#### 1. Функции Канала Большого регулятора

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

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

## **2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора**

### **а. Избыток энергии *ян***

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

### **б. Избыток энергии *инь***

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

## **Б. Канал Большого моста**

### **1. Функции Канала Большого моста**

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

## **2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста**

### **а. Избыток энергии *ян***

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

### **б. Избыток энергии *инь***

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

## **В. Основные положения Сплавления III**

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

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

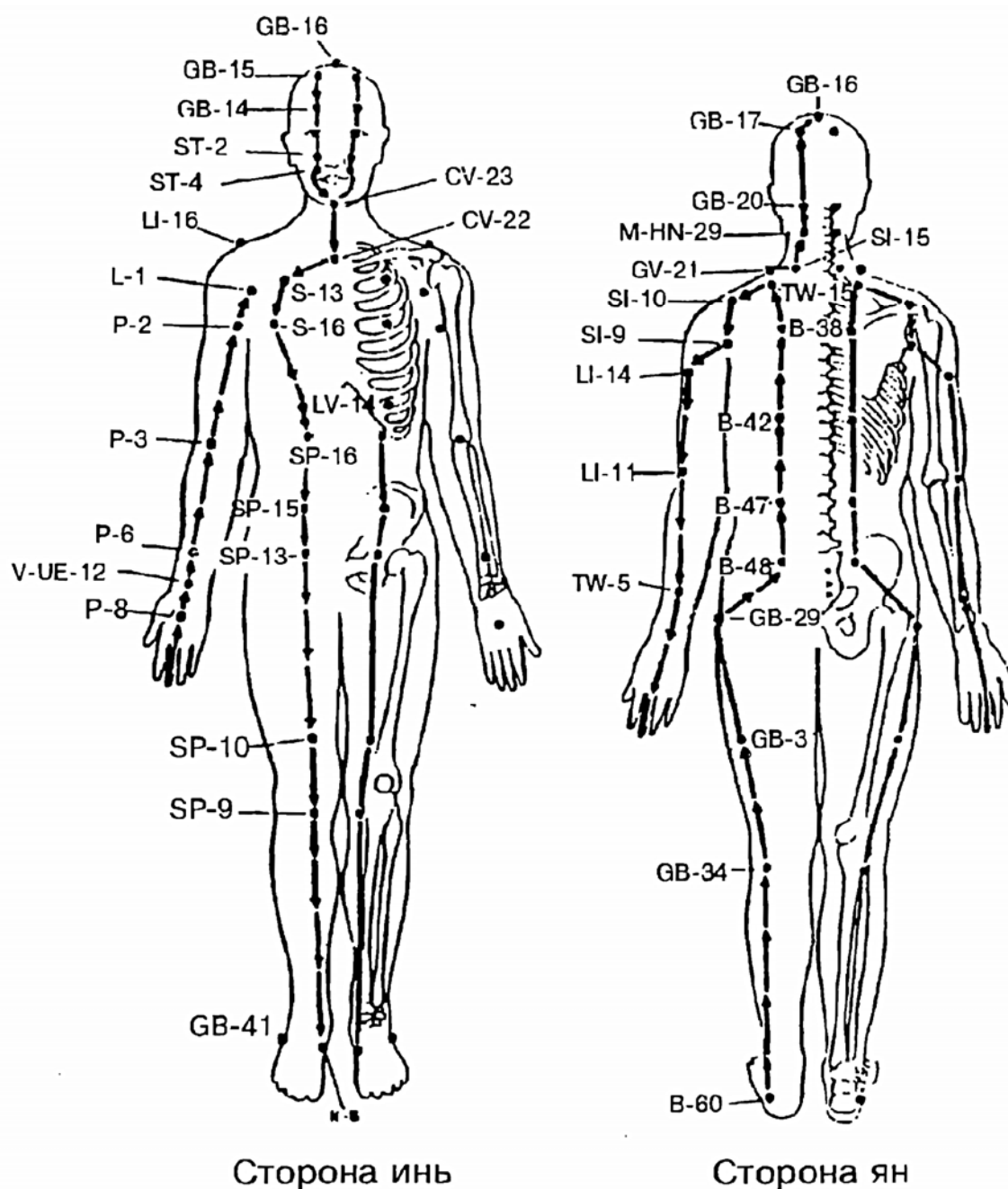


Рис.10.1. Каналы Большого регулятора и Большого моста

## Практика сплавления III

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

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

#### 1. GB-17 (Меридиан желчного пузыря)

*Традиционное название:* Чжэнин – Правильное управление

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

*Использование:* Для лечения головных и зубных болей.

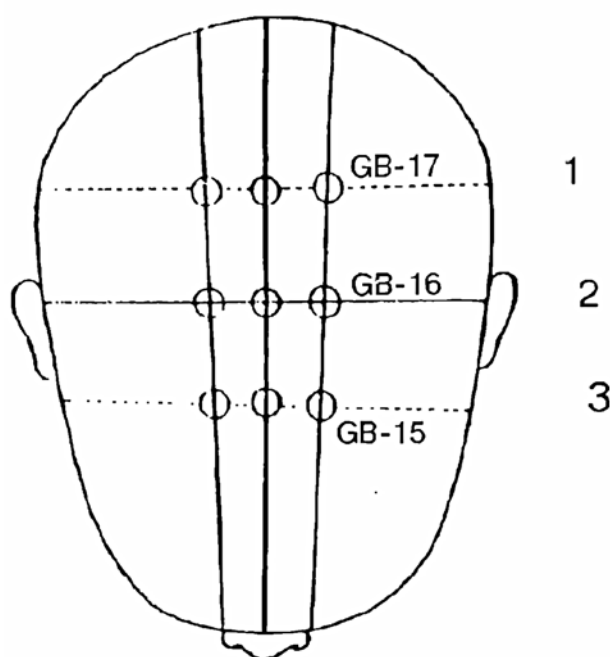


Рис. 10.2. Точки 1, 2, 3



## 2. GB-16 (Меридиан желчного пузыря)

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

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

## 3. GB-15 (Меридиан желчного пузыря)

*Традиционное название:* Линтци – Временно проливающий слезы

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

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

## 4. GB-14 (Меридиан желчного пузыря)

*Традиционное название:* Янбай – Белая ян или Чистая ян.

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

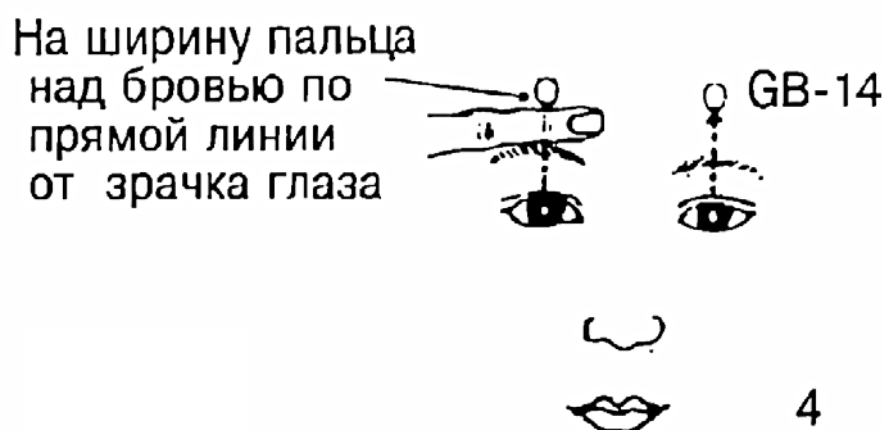


Рис. 10.3. Точка 4

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

## 5. ST-6 (Меридиан желудка)

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

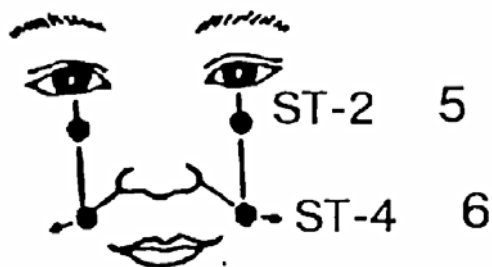


Рис. 10.4. Точки 5 и 6

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

## 6. ST-4 (Меридиан желудка)

*Традиционное название:* Дицан – Подземная со-  
кровищница/

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

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

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

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

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

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

### **Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4**

а. Одну за одной откройте каждую точку.

б. Пошлите вниз улыбку, сформируйте четыре *ба-гуа* и практикуйте энергетические упражнения

*Сплавления I.* Сконденсируйте энергию в середине всех багуа.

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

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

д. Нажмите и отпустите все три точки несколько раз.

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

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

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

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

к. Отдохните. Пусть энергия течет сама собой.

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

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

*Традиционное название:* Ляньцюань – Угловой источник.

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

*Использование:* Ларингиты, прочистка горла.

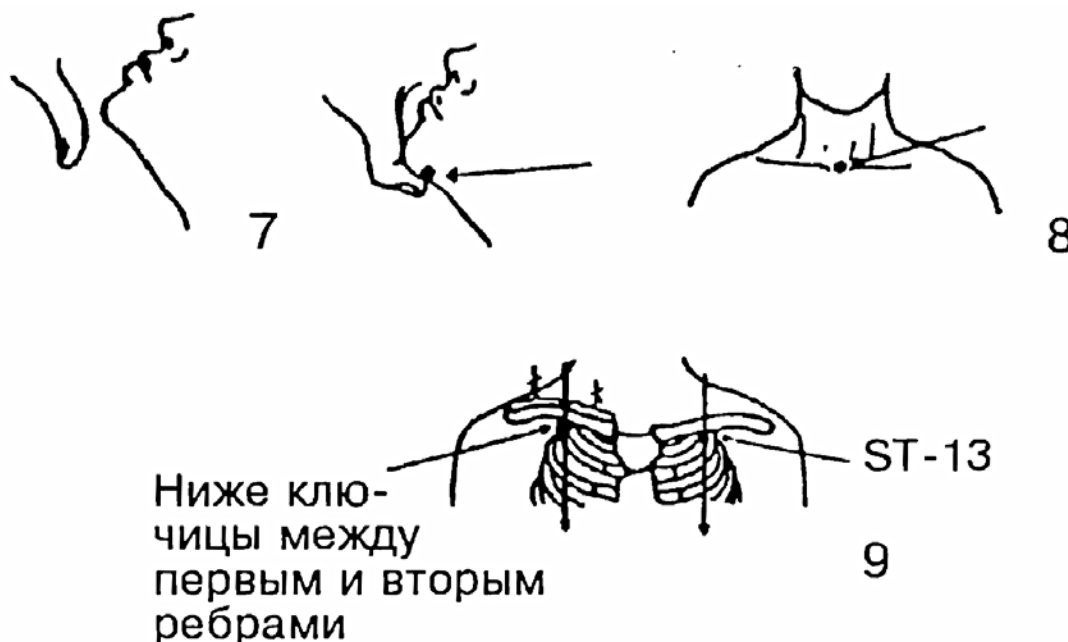


Рис. 10.5. Точки CV-23, CV-22, ST-13

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

*Традиционное название:* Тяньту – Небесный выступ.

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

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

### **9. ST-13 (Меридиан желудка)**

*Традиционное название:* Циху – Дверь ци.

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

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

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

### **10. ST-16 (Меридиан желудка)**

*Традиционное название:* Инчуан – Окно дыхания.

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

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

### **11. LV-14 (Меридиан печени)**

*Традиционное название:* Цимэнь – Ворота надежды.

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

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

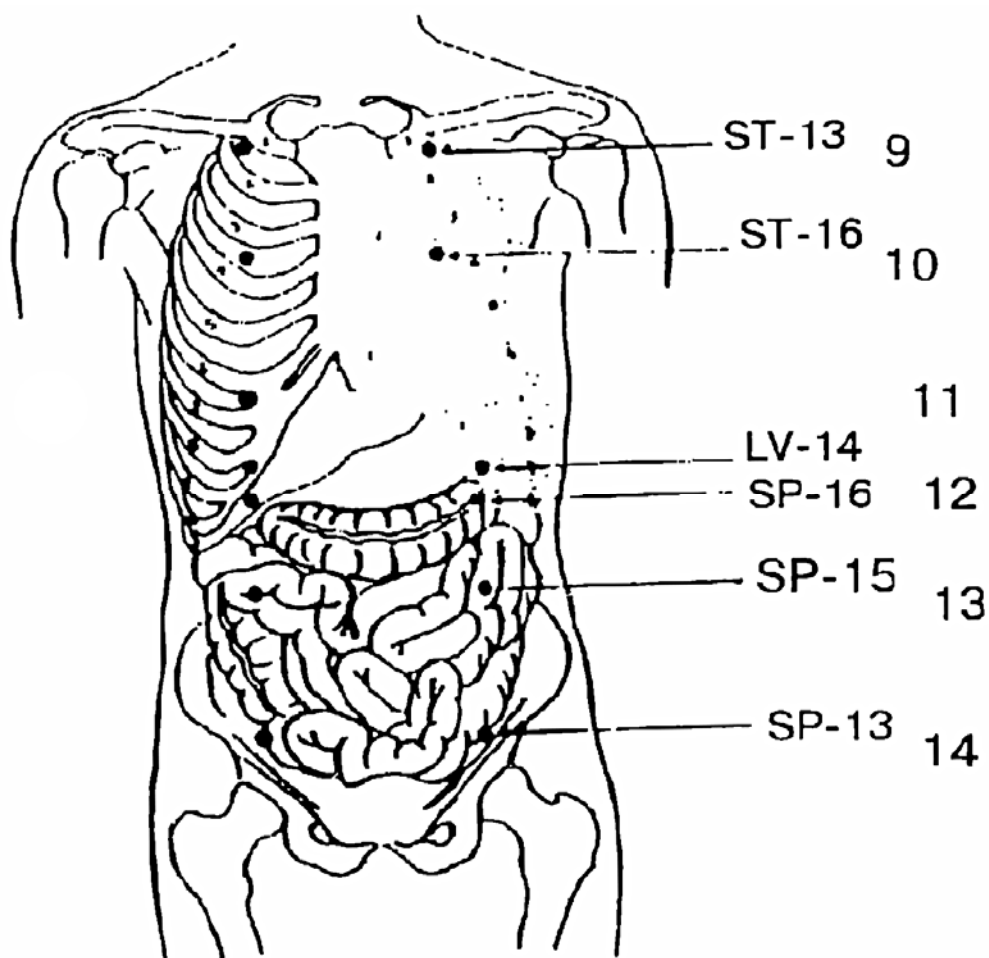


Рис. 10.6. Точки ST-13 – SP-13

## 12. SP-16 (Меридиан селезенки)

*Традиционное название:* Фуай – Печаль живота.

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

*Использование:* Боли в животе, запоры, дизентерия.

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

## 13. SP-15 (Меридиан селезенки)

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

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

## 14. SP-13 (Меридиан селезенки)

*Традиционное название:* Фушэ – Проживание во дворце.

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

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



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



Рис. 10.7. Точка SP-13

### 15. SP-10 (Меридиан селезенки)

*Традиционное название:* Сюехай – Море крови.

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

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

### 16. SP-9 (Меридиан селезенки)

*Традиционное название:* Иньлинцюань – Источник темной могилы

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

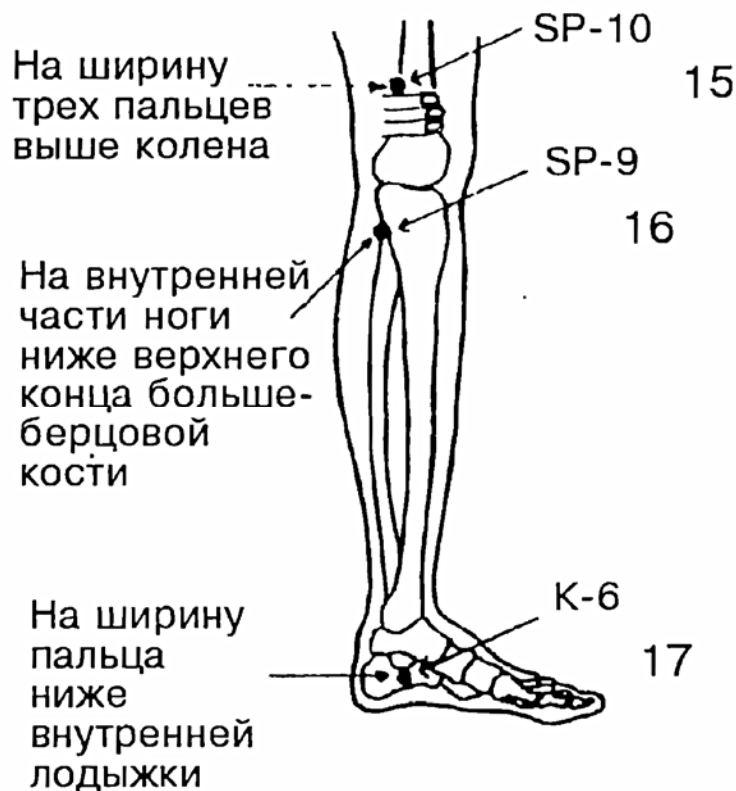


Рис. 10.8. Точки SP-10 – K-6

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

## 17. К-6 (Меридиан почек)

*Традиционное название:* Чжаохай – Сверкающее море.

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

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

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

### 18. SP-4 (Меридиан селезенки)

*Традиционное название:* Гунсунь – Внук.

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

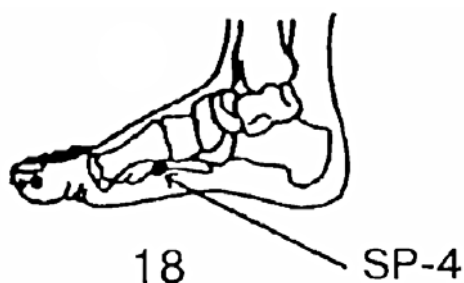


Рис. 10.9. Точка SP-4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Д. Найдите местоположение и откройте точки от K-1 до GB-20**

#### **19. K-1 (Меридиан почек)**

*Традиционное название: Юнцюань – Фонтанирующий источник.*

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

*Использование:* Успокоение духа; открытие органов чувств.

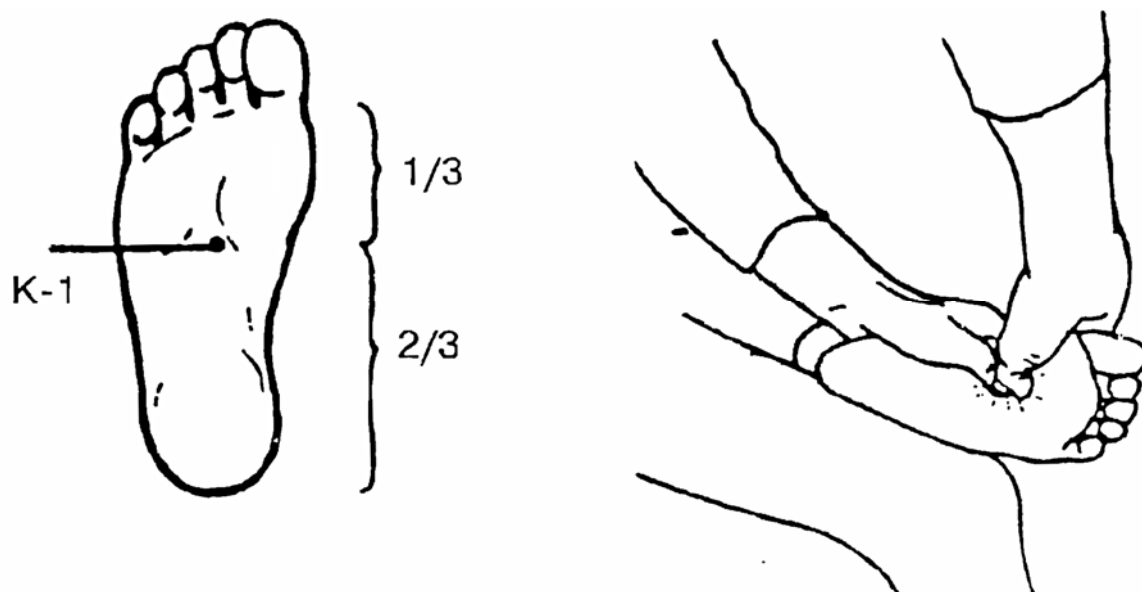


Рис. 10.10. Точка K-1

## 20. GB-41 (Меридиан желчного пузыря)

*Традиционное название:* Линьци — Уход за плачущим ребенком.

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

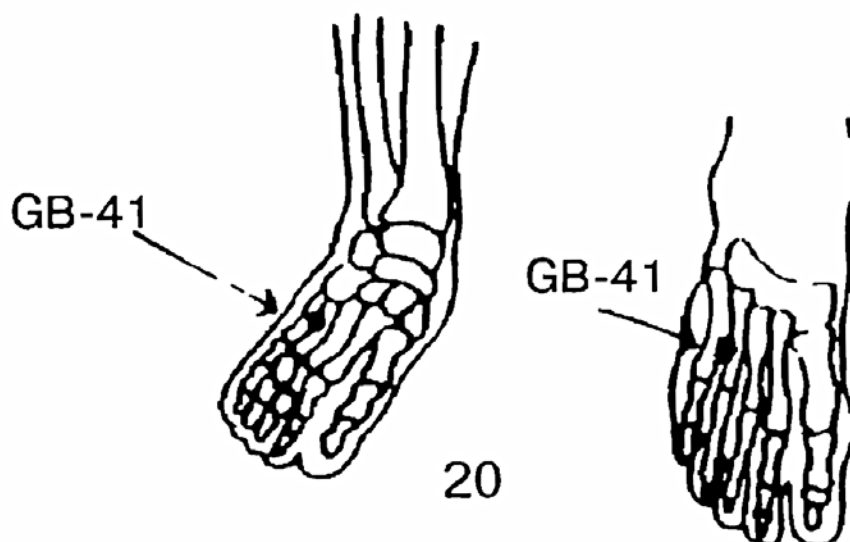


Рис. 10.11. Точка GB-41

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

## 21. В-60 (Меридиан мочевого пузыря)

*Традиционное название:* Куньлунь — Хранилище старшего брата.

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

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

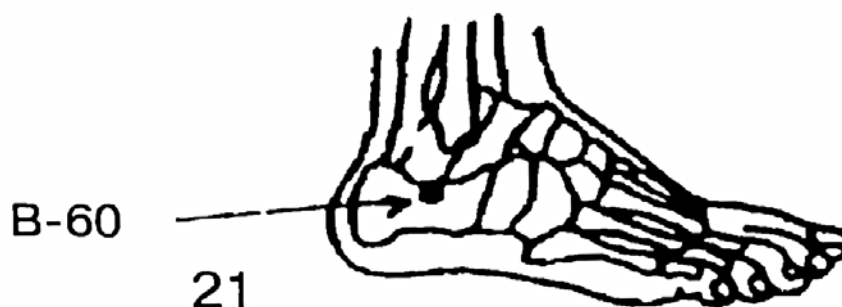


Рис. 10.12. Точка В-60

## **22. GB-34 (Меридиан желчного пузыря)**

*Традиционное название:* Янлинцюань – Источник могилы жизни.

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

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

## **23. GB-31 (Меридиан желчного пузыря)**

*Традиционное название:* Фэньши – Город ветра.

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

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

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



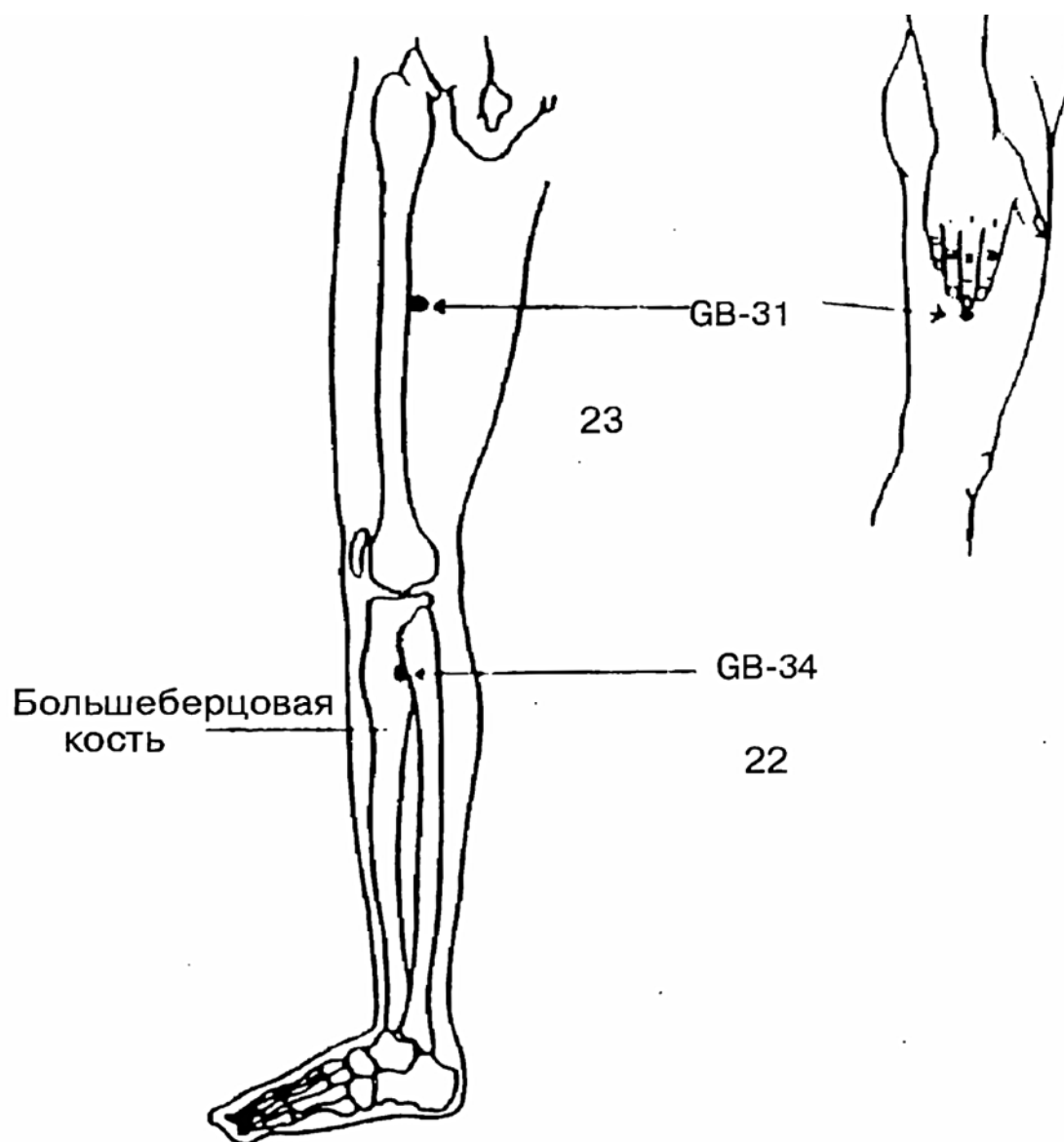


Рис. 10.13. Точки GB-31, GB-34

## **24. GB-29 (Меридиан желчного пузыря)**

*Традиционное название:* Цзюйляо – Распухшая кость.

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

*Использование:* Боли в бедрах и в нижних частях ног.

## **25. В-48 (Меридиан мочевого пузыря)**

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

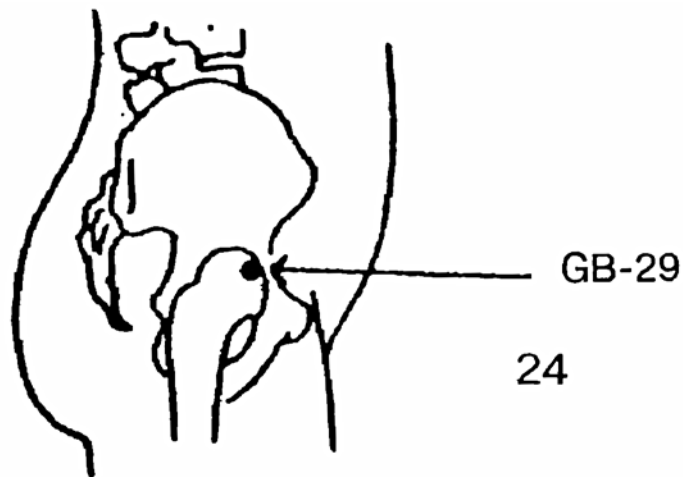


Рис. 10.14. Точка GB-29

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

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

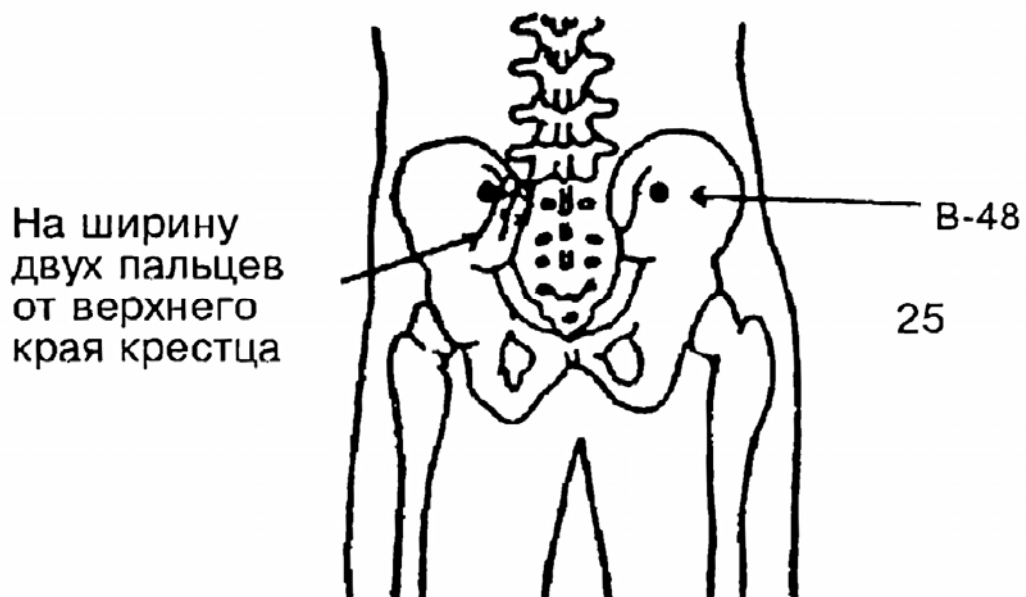


Рис. 10.15. Точка B-48

## 26. B-47 (Меридиан мочевого пузыря)

*Традиционное название:* Циши – Комната решения.

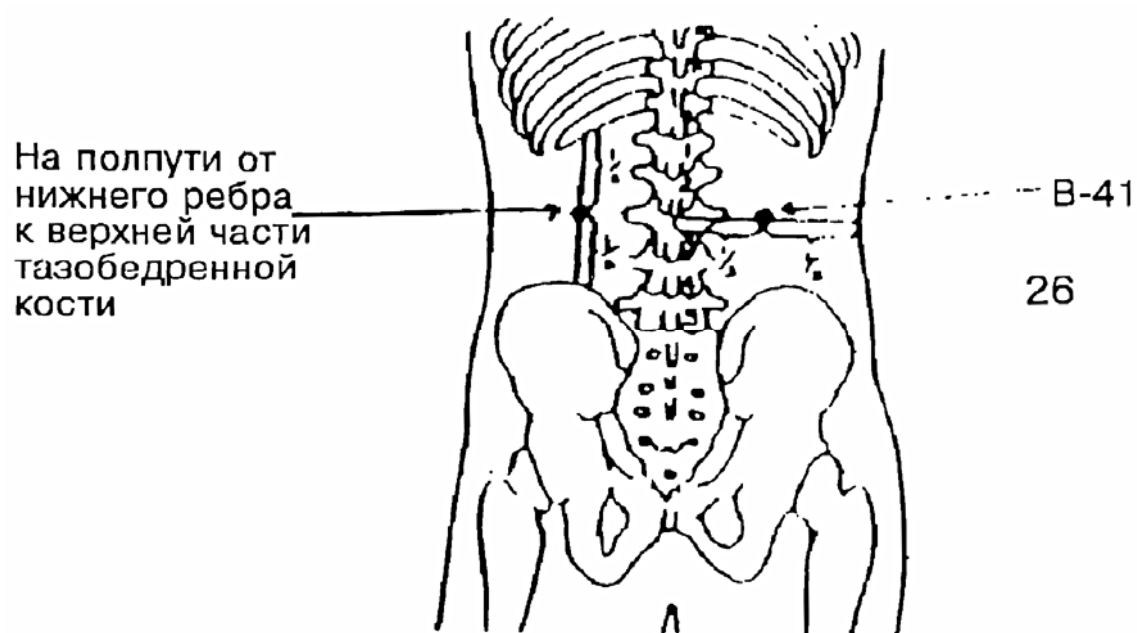


Рис. 10.16. Точка В-47

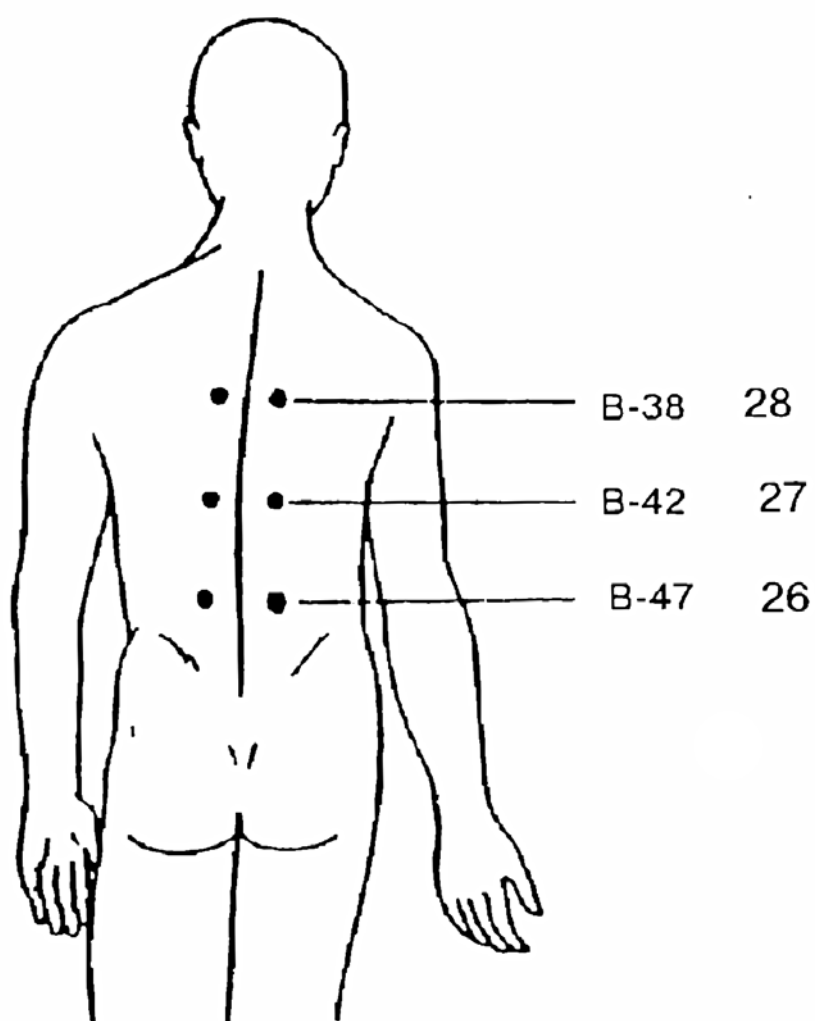


Рис. 10.17. Точки В-47 – В-38

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

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

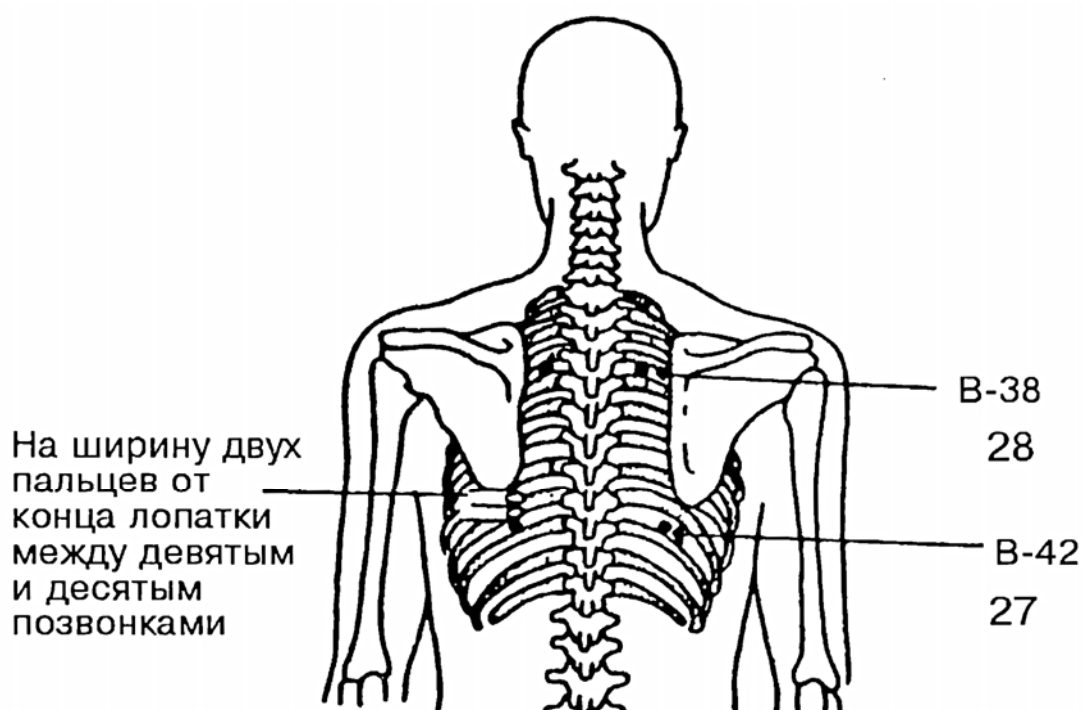


Рис. 10.18. Точки В-42 – В-38

## 27. В-42 (Меридиан мочевого пузыря)

*Традиционное название:* Хуньмэнь – Ворота души.

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

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

## 28. В-38 (Меридиан мочевого пузыря)

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

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

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

## 29. TW-15 (NTB-15)

(Меридиан тройного обогревателя)

*Традиционное название:* Тяньляо – Борозда небес.

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

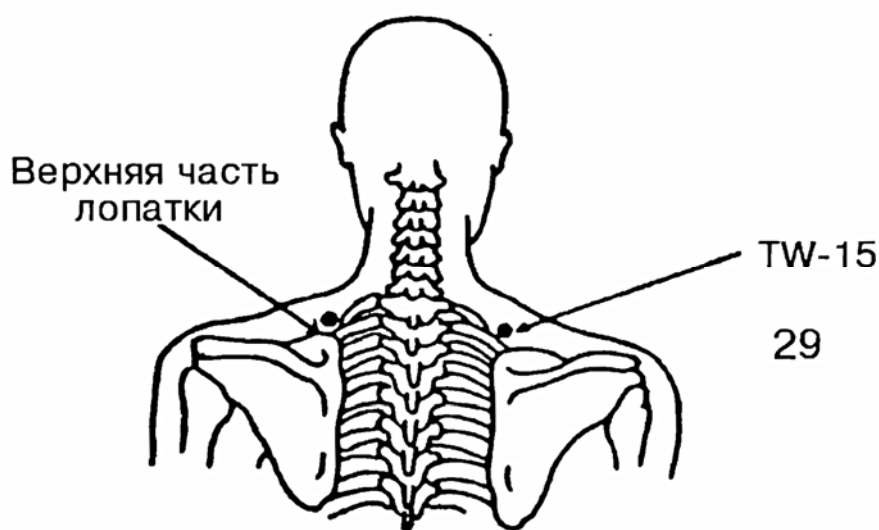


Рис. 10.19. Точка TW-15

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

### 30. SI-10 (Меридиан тонкой кишки)

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

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

### 31. SI-9 (Меридиан тонкой кишки)

*Традиционное название:* Цзяньчжэнь – Целомудрие плеч.

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

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

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

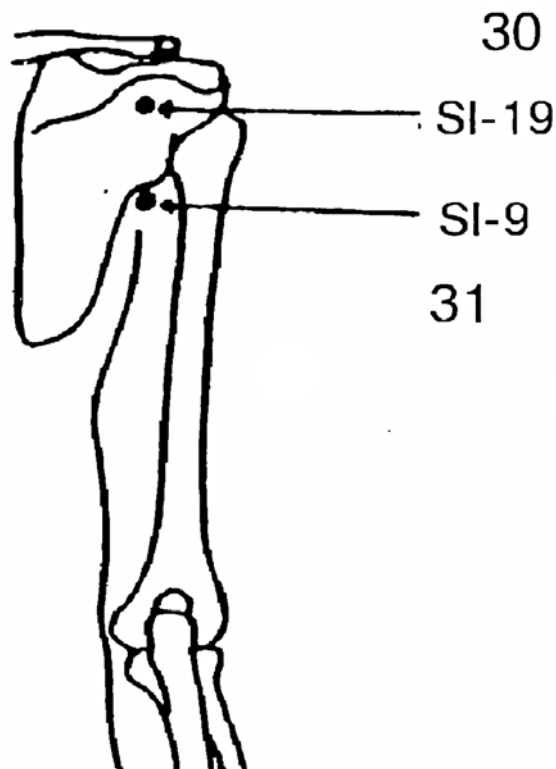


Рис. 10.20. Точки SI-10 – SI-9

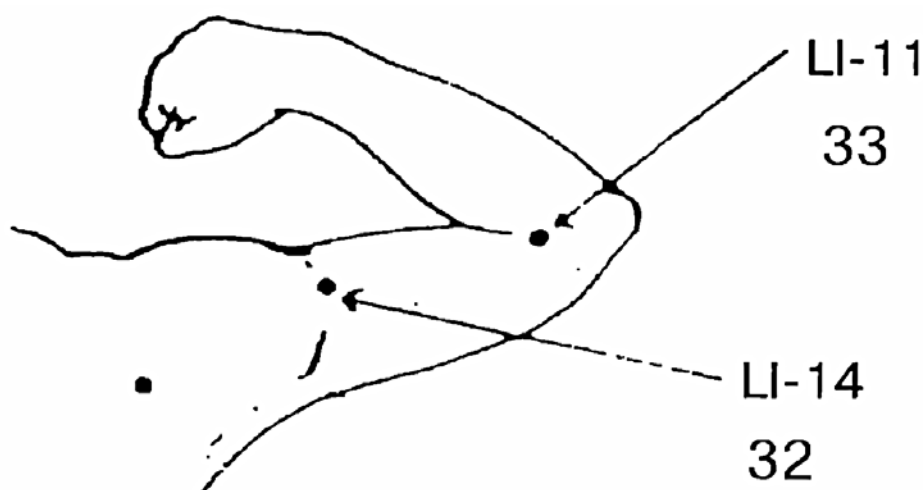


Рис. 10.21. Точки LI-14 – LI-11

### **32. LI-14 (Меридиан толстой кишки)**

*Традиционное название:* Бинао – Рука и лопатка.

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

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

### **33. LI-11 (Меридиан толстой кишки)**

*Традиционное название:* Цюйчи – Извилистый пруд.

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

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

### **34. TW-5 (Меридиан тройного обогревателя)**

*Традиционное название:* Вайгуань – Внешние ворота.

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

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

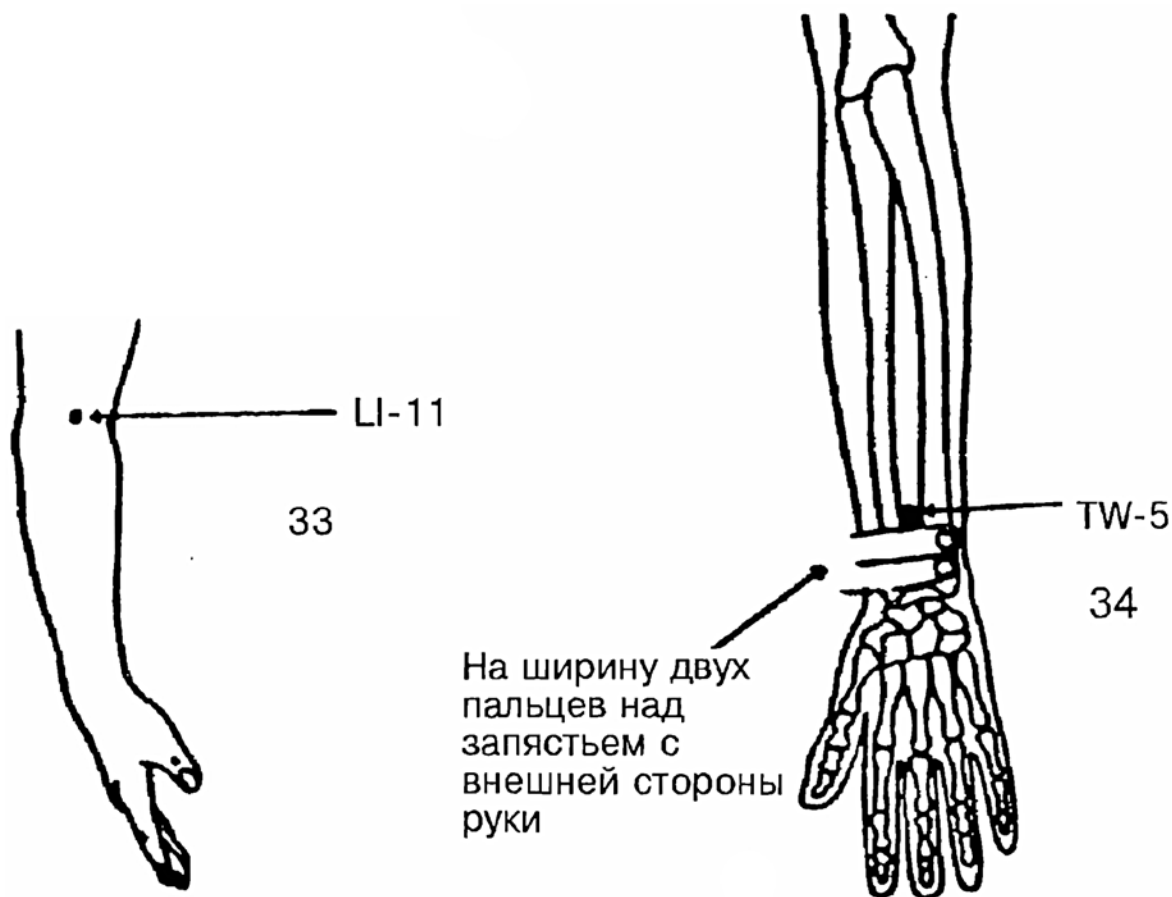


Рис. 10.22. Точка LI-11

Рис. 10.23. Точка TW-5

### 35. Р-8 (Меридиан перикарда)

*Традиционное название:* Лаогун – Дворец труда.

*Местоположение:* В центре ладони (рис. 10.24).

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

### 36. М-UE-12 (Внемеридианная точка — экстра)

*Традиционное название:* Нэйянци – пруд внутренней ян.



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

*Использование:* Параличи, судороги у детей.

### 37. Р-6 (Меридиан перикарда)

*Традиционное название:* Нэйгуань – Внутренние ворота.

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

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

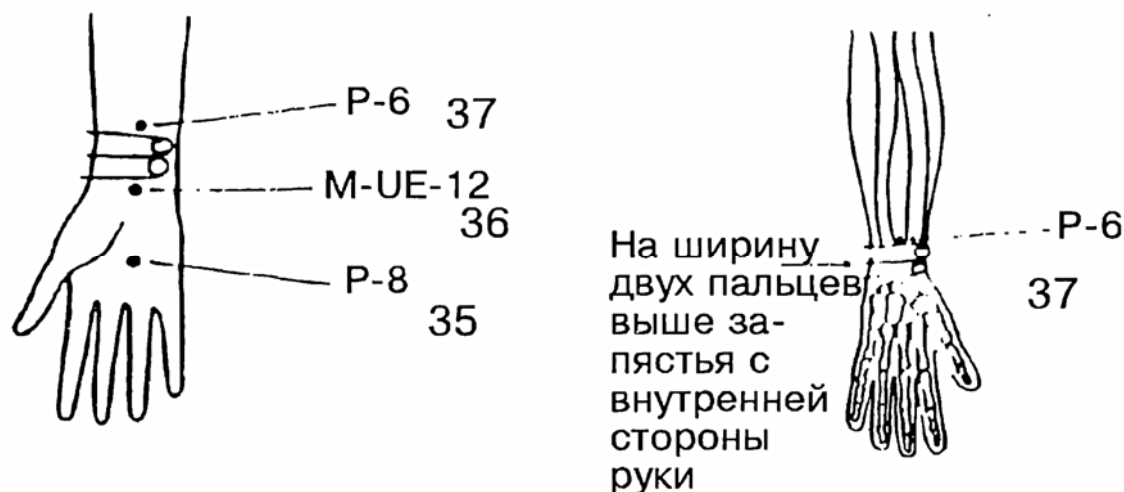


Рис. 10.24. Точки Р-6 – Р-8

### 38. Р-3 (Меридиан перикарда)

*Традиционное название:* Цюйцзэ – Извилистое болото

*Местоположение:* На середине локтевого сгиба с внутренней стороны руки (рис. 10.25).

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

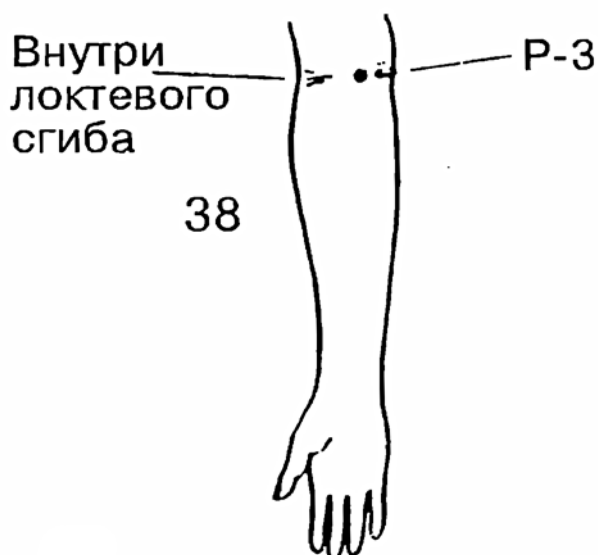


Рис. 10.25. Точка Р-3

### 39. Р-2 (Меридиан перикарда)

*Традиционное название:* Тяньцюань – Небесный источник.

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

*Использование:* Кашель, учащенное сердцебиение, боли в груди.

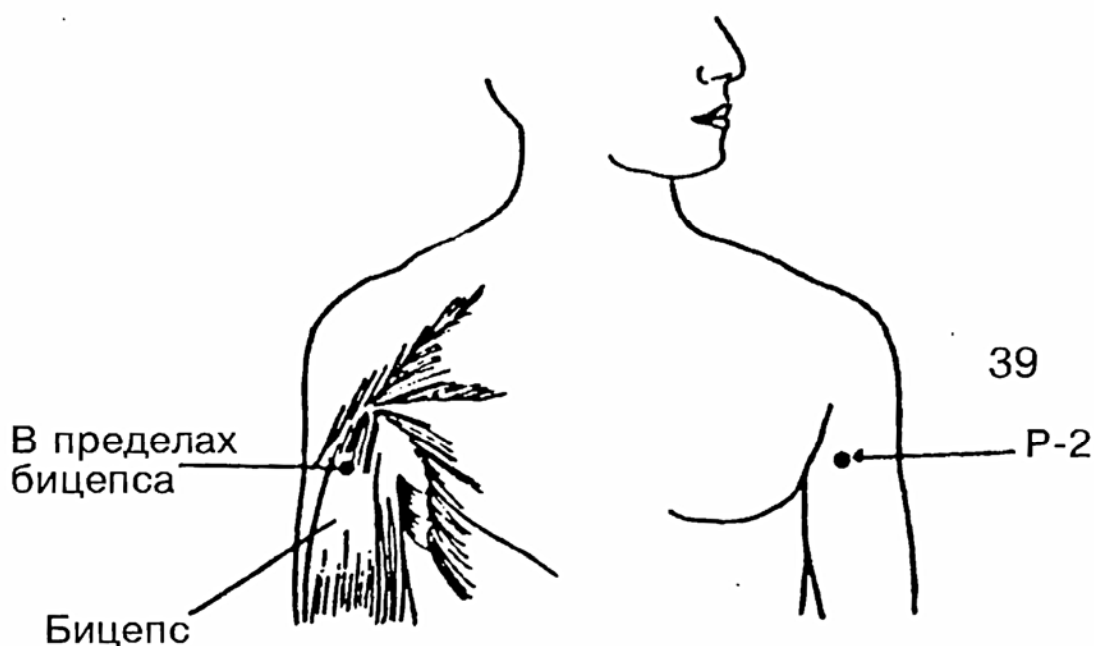


Рис. 10.26. Точка Р-2

#### 40. L-1 (Меридиан легких)

*Традиционное название:* Чжунфу – Средняя резиденция.

*Местоположение:* На внешней стороне верхней части груди ниже ключицы.

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

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

#### 41. LI-16 (Меридиан толстой кишки)

*Традиционное название:* Фусу – Обнаженный гребень горы.

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

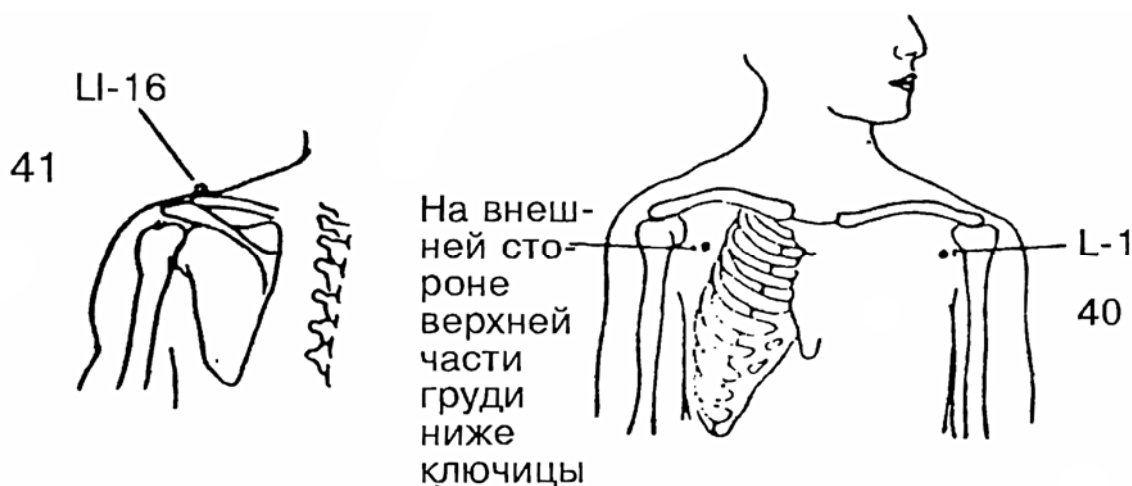


Рис. 10.27. Точки L-1, LI-16

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

#### 42. GB-21 (Меридиан желчного пузыря)

*Традиционное название:* Тяньцзин – Плечевой колодец.

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

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

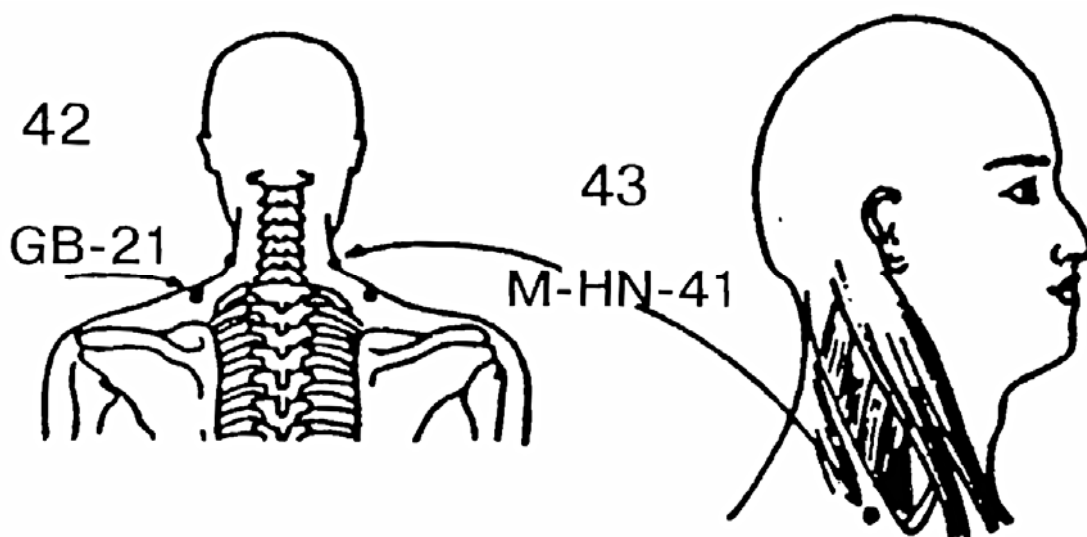


Рис. 10.28. Точки GB-21, M-HN-41

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

*Традиционное название:* Чжинби – Шея и рука.

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

*Использование:* Онемение в руке, параличи верхних конечностей.

#### **44. M-HN-29 (Мышечная точка)**

*Традиционное название:* Хинши – Новое узнавание.

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

*Использование:* Жесткая шея, головные боли, простуженное горло.

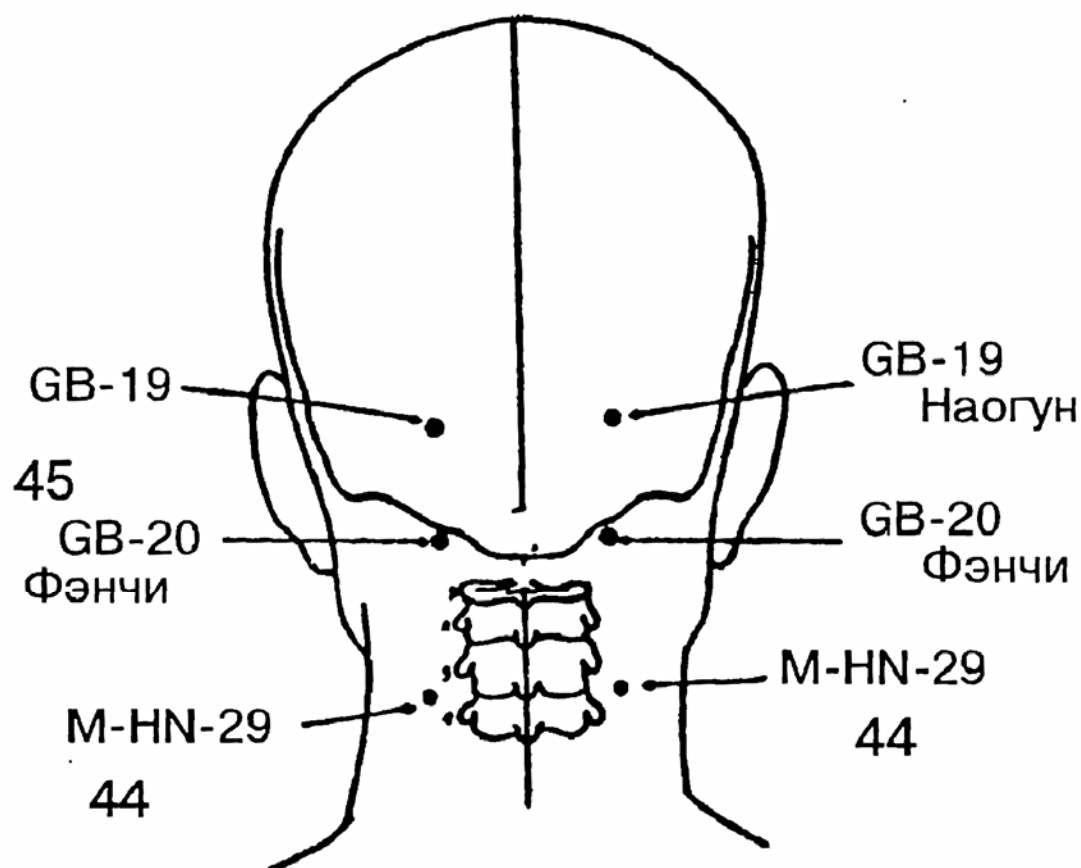


Рис. 10.29 Точки М-НН-29, GB-20

#### **45. GB-20 (Меридиан желчного пузыря)**

*Традиционное название:* Фэнчи – Воздушная емкость.

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

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

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

#### **Е. Практика прохождения всего левого маршрута**

а. Начните с медитации «Внутренняя улыбка».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## **Ежедневная практика**

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

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

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

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

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

5. Ведите энергию через Пронизывающие каналы, включая ноги.

6. Соберите энергию в Котле и выполните энергетический массаж.

### **Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал**

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

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



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

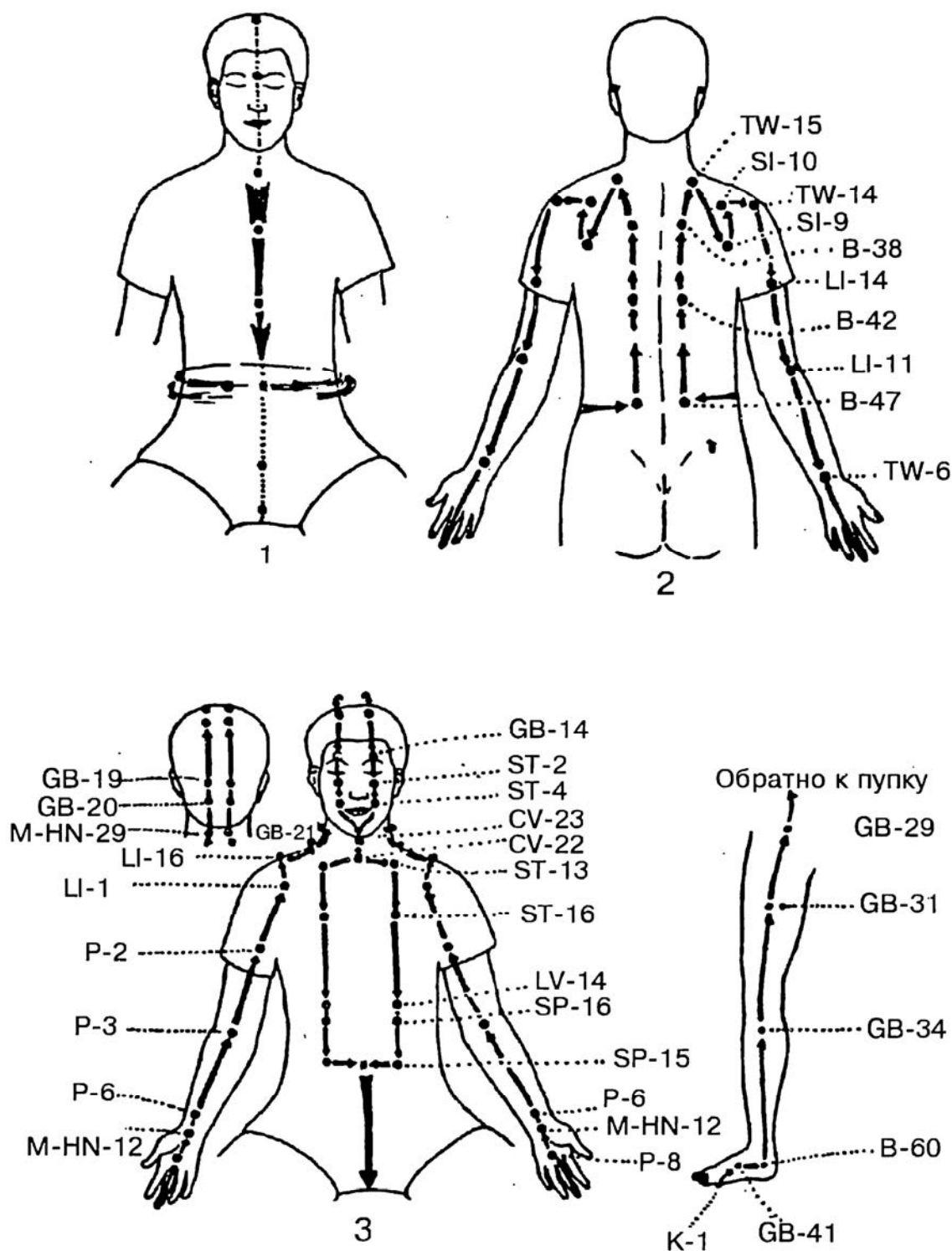


Рис. 10.30. Прохождение Специальных каналов

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

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

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

### **В. Пронизывание энергией — соски**

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

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

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

4. Соберите энергию в точке ST-16.

### **Г. Пронизывание энергией — органы чувств**

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

2. В конце соберите энергию в Третий глаз.

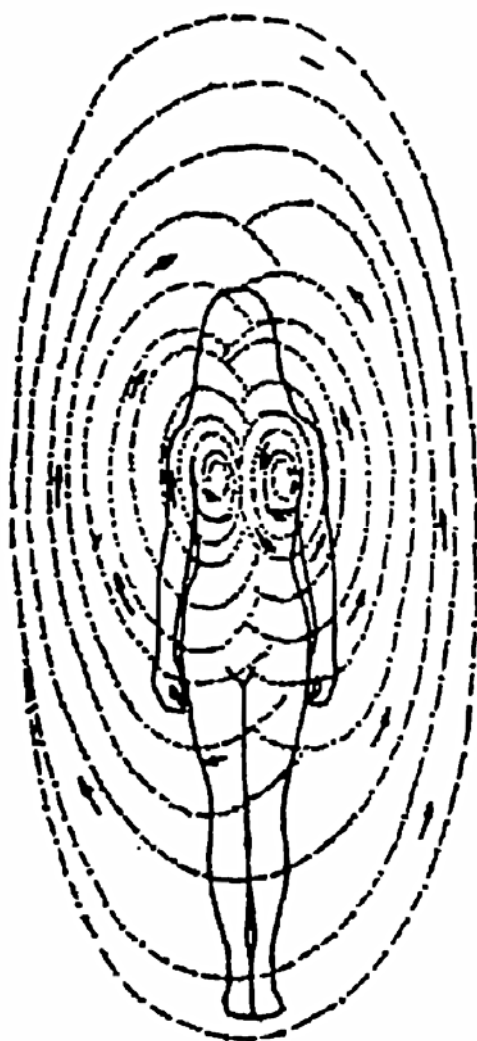


Рис. 10.31. Закрутите спиралью энергию из точки ST-16, расположенной над сосками. Увеличивайте спирали, пока они не охватят все тело



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

## **Д. Сверление энергией**

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

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

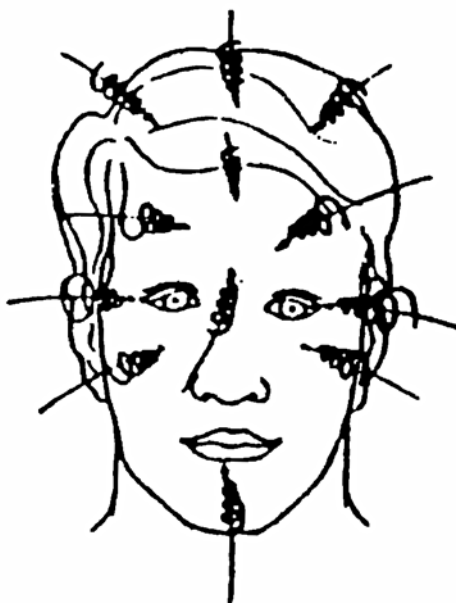


Рис. 10.33. Просверливайте энергией все лицо и голову

### **а. Пронизывание энергией от позвоночника**

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

(2) В конце приведите Жемчужину обратно в горло.

### **б. Пронизывание энергией от Третьего глаза**

(1) Начиная от Третьего глаза, вытолкните Жем-

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

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

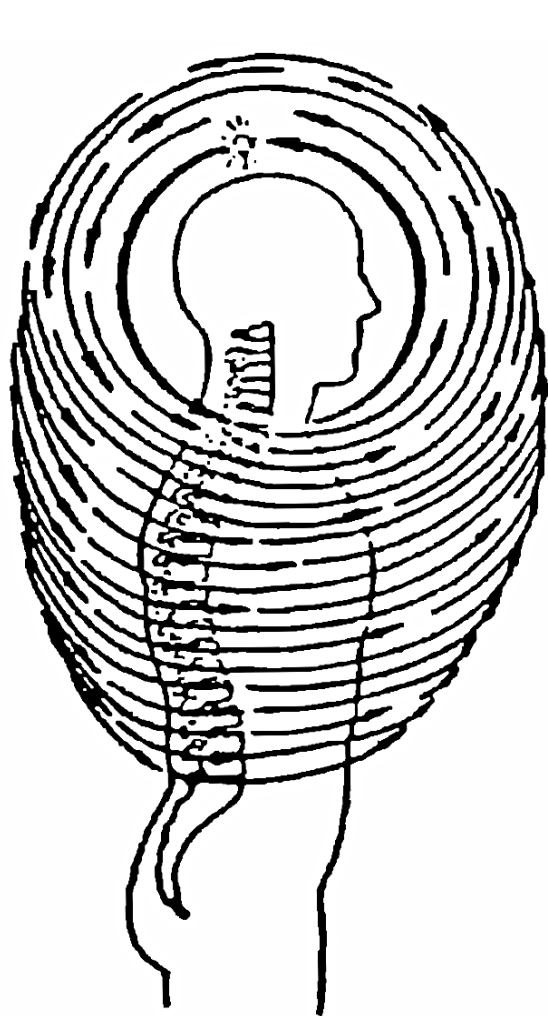


Рис. 10.34. Вытолкните жемчужину из горла, обойдите вокруг головы и, вернувшись вниз, пронзите позвонок

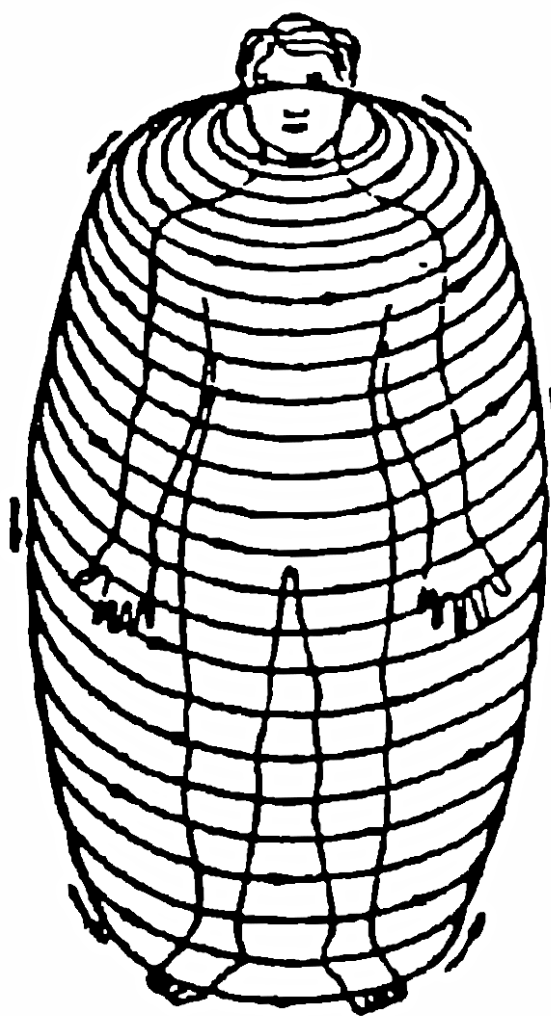


Рис. 10.35. Начиная от Третьего глаза и возвращаясь в него, проводите вниз последовательно возрастающие круги

## Е. Запечатывание ауры

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

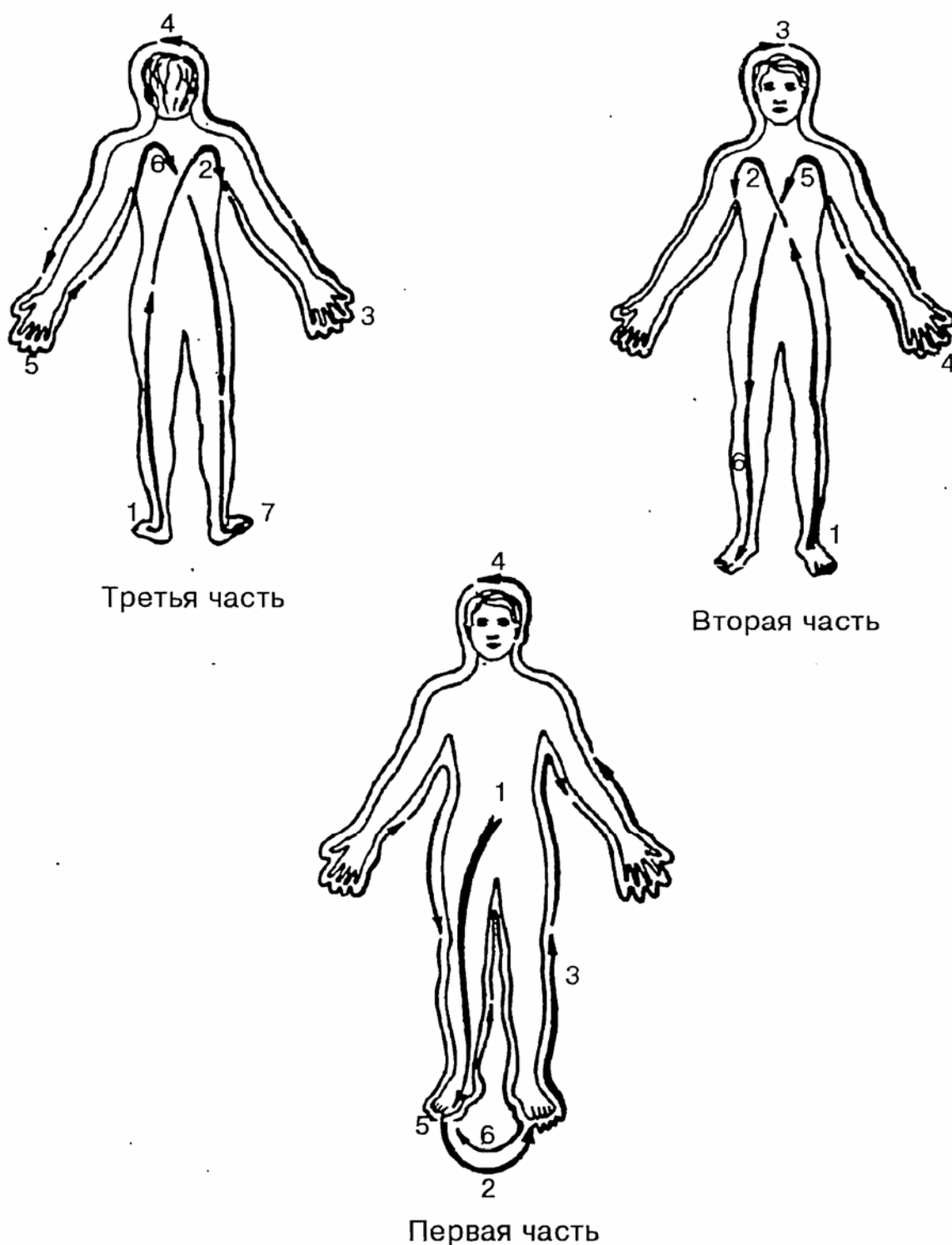


Рис. 10.36. Запечатывание ауры

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

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

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

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

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

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





## Вопросы и ответы по практике *Космического Слияния*

В. *Является ли Котел точкой, в которой соединяются все Багуа?*

О. Да.

В. *Теперь, когда мы узнали о Котле, где мы собираем энергии и заканчиваем медитацию?*

О. Вы можете собирать и хранить энергию в Котле, а можете по-прежнему собирать и хранить энергию за пупком. Когда вы собираете энергию, вы образуете вихрь, обладающий тремя измерениями, поэтому он может перемещаться к пупку или к Котлу. Когда вы будете это делать, вы можете почувствовать, как он проникает все глубже и глубже.

В. *Должны ли мы всегда, собирая энергию, проводить ее 36 и 24 раза по спирали?*

О. Числа 36 и 24 являются ориентировочными. Когда вы собираете энергию, нет никаких ограничений по скорости. Поэтому иногда вы можете захотеть сделать больше кругов, часто меньше. В этом случае достаточно выполнять 12 и 9 кругов. В конце концов это начнет получаться само собой.

В. *Как собирать энергию, когда ее так много вокруг?*

О. Процесс собирания энергии в конечном счете становится автоматическим. Соблюдая технику безопасности, нельзя направлять слишком много энергии из таза к пупку, а также из головы и сердца к пупку. Когда вы проходите опоясывающий канал в обратном направлении, от стоп до пупка, вы также собираете энергию.

В. *Энергия остается в Котле или она распределяется по органам тела?*

О. И то и другое.

В. *Должны ли мы видеть собирательные точки в цвете?*

О. Некоторые люди видят энергии, другие их чувствуют, а есть даже такие, кто ощущает вкус энергии. Если вы ее видите, замечательно. Тогда вы будете видеть цвета. Если вы будете работать с цветами, цвет энергии каждого органа скажет вам, здоров орган или болен. Если вы, заглянув внутрь, увидите темные, мутные цвета, вы будете знать, что вы должны поработать, чтобы сделать их чистыми и яркими.

Это применимо к органам и собирательным точкам. Так как органы подвержены влиянию эмоций, эмоции будут влиять также и на цвет.

В. *Должен ли символ Инь/Ян двигаться внутри Багуа?*

О. Он будет вращаться как вихрь.

В. *Всегда ли имеется жемчужина, с которой можно работать?*

О. Если вы формируете жемчужину каждый день, всегда, когда вы сядете медитировать, будет жемчужина.

В. *Каким может быть минимальный размер жемчужины?*

О. Размер жемчужины не так важен, как ее плотность. Когда вы добавите к ней энергии, вы можете заметить, что ее свечение стало ярче, или почувствовать большую активность.

Когда энергия возрастает, можно сформировать две или несколько жемчужин. Тогда вы сможете отдавать их своим органам или своей внутренней среде.

В. *Опоясывающий канал проходит вокруг обеих ног или вокруг каждой ноги отдельно?*

О. Он проходит вокруг обеих ног, хотя, если энергия идет вокруг каждой ноги отдельно, это тоже хорошо.

В. *Вы говорили об использовании пронизывающих каналов в практических целях. Не могли бы вы привести пример?*

О. Чтобы очистить атмосферу в комнате, вы выстреливаете жемчужину из макушки и даете ей расшириться и заполнить пространство. Таким образом вы объявляете территорию своей — теперь она пропитана вашей энергией и вашим сознанием. Если в ней была какая-то отрицательная энергия, какой-то отрицательный дух, они сами покинут ее. Вы можете разрушить отрицательную энергию, но можете также поработать с ней, чтобы заставить эту энергию уйти, преодолев ее собственной энергией. Но вам не следует злить другой дух, это не даосский подход. В данном случае либо кто-то хочет использовать вашу энергию, чтобы защитить себя, либо хочет подсоединиться к вам, чтобы подняться на более высокий уровень.

В. *Существует ли какая-нибудь дыхательная техника, которая позволила бы стать больше Инь или больше Ян?*

О. Это определяется не только дыханием. Если вы едите в основном пищу Ян, например мясо, и пы-

таетесь стать Инь, у вас ничего не получится. Энергию легче уравновесить с помощью формулы *Слияния I*, чем с помощью внешних форм дыхания или питания. *Слияние I* и Микрокосмическая Орбита — естественные способы уравнивания энергии.

В. *Медитация кажется слишком продолжительной.*

О. Когда каналы откроются, вам не придется тратить много времени. Длинным кажется период обучения, но настоящие практики могут быть совсем короткими. Когда пронизывающие каналы открыты, вам не нужно проходить через все этапы, достаточно просто сделать несколько вдохов. Вам достаточно будет принять сидячую позу, и уже через пару минут вы окажетесь в состоянии, когда энергия достаточно сильная и каналы достаточно открыты для того, чтобы можно было направить энергию по пронизывающим каналам только за счет разума. По сути, вы сможете делать это в любой момент, а не только во время медитации.

Представьте себе, какую работу необходимо проделать, чтобы подвести трубы к каждому дому в городе. Но когда трубы подсоединены, все, что вам нужно сделать, чтобы пошла вода, это повернуть водопроводный кран.

В. *Что может перекрывать каналы?*

О. Любой стресс может перекрыть каналы. От напряжения сжимается все — как эмоции, так и мышцы. Каналы могут также закрыться в том случае, если вы надолго прекратите практику. Тропы, по которым проходят каждый день, остаются чистыми, но, если

по ним перестают ходить, они зарастают сорняками и вскоре становятся непроходимыми. Вот почему мы подчеркиваем важность ежедневной практики. Даже пять минут каждый день лучше, чем час раз в неделю. Практики *Слияния I* и *Слияния II* можно объединить, так что вы сможете проверить все органы, послать им улыбку, увидеть, что вам нужно делать, после чего вы за несколько минут сможете проделать работу по поддержанию своих каналов. Затем, если у вас есть больше свободного времени, вы можете очистить органы и пронизывающие каналы. Вначале практика *Слияния* требует участия разума для формирования Багуа и собирательных точек. Это подобно работе с Микрокосмической Орбитой: когда вы начинаете учиться этой медитации, необходимо концентрироваться на каждой точке, и даже когда она начинает работать сама, эта работа еще ненадежна. И только со временем, просыпаясь утром, вы будете чувствовать, что ваша Микрокосмическая Орбита работает. Практики *Слияния I* и *II* сложнее, и вначале вы должны освоить совсем другую технику, чтобы они работали. Я просто смотрю на Котел и, как на экране, вижу все. Со временем вы сможете добавить процессы собирания и смешения энергии.

Все мы знаем, что тот, кто практикует в течение года или около того, может осуществить *Цикл Творения* за пару минут. Если вы будете продолжать практику, все время добавляя новые элементы, рано или поздно это начнет происходить автоматически. Занимаясь практикой *Слияния II* ежедневно, вы будете выполнять ее все быстрее и быстрее. Когда процесс начнет происходить автоматически, вам откроется масса возможностей. У вас

появится больше времени для практики, потому что вы будете работать быстрее. Она будет с вами, когда вы будете засыпать. Она будет с вами, когда вы проснетесь утром.

Когда вы настраиваетесь на свои органы, они больше могут рассказать о том, чего они хотят и что они делают. Поэтому, когда вы работаете с формулой правильно, вашим органам это нравится. У них появляется пространство и время, чтобы быть самими собой. Мозг может работать слишком много и слишком сильно их подталкивать. Он может заставлять каждый орган работать, пока тот не выйдет из строя. Это можно видеть по людям, которые принимают лекарства, чтобы контролировать свои эмоции.

Но когда состояние уравнивается с помощью Микрокосмической Орбиты, органы тоже получают возможность для достижения равновесного состояния. Мозг имеет право голоса, но другие внутренние органы тоже имеют право голоса. Следовательно, вы можете добиться равновесия энергий только тогда, когда интеллект и органы работают совместно. На этом этапе, когда чувства направлены внутрь и вас ничто не отвлекает, вы начинаете чувствовать покой. Собираение и сохранение энергии хорошо само по себе.

После этого вы можете начать получать Подлинное Знание. Подлинное Знание выше интуиции; оно приходит изнутри, и вам становится легче делать правильный выбор и принимать правильные решения. Это Подлинное Знание является внутренним проводником, и проявляется оно иногда во сне, всплывая из подсознания. Оно может указать вам направление в жизни. Вы сами знаете, сколь редки-

ми бывают такие сны. В прошлом они приходили только тогда, когда вы оказывались на распутье или когда вам угрожала опасность. Но, работая с эмоциями, органами и разумом, вы развиваете те внутренние связи, которые открывают вам доступ к Подлинному Знанию, так что вы действуете не в состоянии аварийной ситуации, а в состоянии равновесия и спокойствия. Таким образом, это процесс очищения. Энергии начинают использоваться с более чистыми намерениями.

Если вы, например, испытываете сильный страх, ощущаете угрозу, вы изолируетесь. Любое решение, принятое в таком состоянии, не приведет к счастливому концу. Это очень важная формула, она накладывает на вас огромную ответственность, поскольку всякий раз, когда вы узнаете что-то такое, что может изменить вашу жизнь в положительном направлении, вы вольны следовать этому или забыть об этом. Вам, наверное, не раз приходилось слышать, как кто-то говорит: «Я хочу изменить свою карму». Это та формула, которая может изменить вашу карму. Поэтому эта практика, эта возможность налагает на вас ответственность. Вам нести последствия того, что вы сделаете или не сделаете, потому что, если вы это сделаете, вы изменитесь.

*В. Как я могу защитить себя от отрицательной энергии?*

О. Вас могут защитить опоясывающие каналы. Когда вы направляете энергию по опоясывающим каналам, энергия концентрируется и усиливается и может защищать вас от усвоения внешней энергии, если вы этого не хотите. Например, если вы находитесь в толпе, энергия которой вам не нравится,



просто включите опоясывающие каналы, чтобы защитить себя. Это также защитит вашу ауру. Если вы расстроены и вас обуревают эмоции, аура становится очень неустойчивой. Аура может расширяться или сокращаться. Такая защита будет происходить автоматически, если вы будете усердно работать над опоясывающими каналами.

*В. Когда вы посылаете энергию наружу, как из душа, вы всегда собираете положительную энергию? Как узнать, какую энергию мы собираем?*

О. Вокруг нас всегда есть небесная энергия, и мы всегда находимся под действием магнитного поля земли, поэтому во время этой практики вы работаете с энергиями земли и неба. Работа с этими энергиями тоже налагает на вас ответственность. Когда вы обычный человек, вы впитываете только энергию определенного уровня. Когда вы начинаете поднимать этот уровень, вы поднимаете свой уровень положительной энергии. Это может изменить окружающую вас атмосферу (внутреннее давление положительной энергии). Энергия обладает свойством притягивать. Когда у вас достаточно чистой положительной энергии, вы отталкиваете отрицательную энергию и не поддаетесь ее действию. Если, например, кто-то выражает свой гнев, у вас будет достаточно положительной энергии, чтобы справиться с этим. Если вы в результате практики подниметесь до более высоких уровней, а затем решите остановиться, давление вашей положительной энергии опять упадет. Наше тело всегда стремится к равновесию, этим руководит наш внутренний разум. Поэтому, когда давление падает, тело пытается вос-

становить привычное более высокое давление. Чтобы сделать это, оно начинает впитывать все, а самым богатым источником является отбросовая энергия: злость, страх, подавленность и т.п. Если вы создали свою силу, вы должны поддерживать этот более высокий уровень, в этом и заключается ваша ответственность.

Поэтому, когда вы, как из душа, изливаете энергию наружу, вы зависите от прочности энергии в вашей жемчужине. Практика *Слияния II* увеличивает энергию жемчужины, созданной в процессе практики *Слияния I*, насыщая ее положительными качествами ваших органов. Поэтому очень важно тщательно выполнять формулы *Слияния I*.

Когда вы впитываете положительную энергию, вы можете даже воздействовать на содержащиеся в воздухе бактерии. Если вы уже на протяжении нескольких лет практикуете Микрокосмическую Орбиту и *Слияние I*, вы, наверное, заметили, что простуды проходят значительно быстрее и вы вообще стали реже простужаться.

В. *Ощущать боль или дискомфорт во время практик слияния — это нормально?*

О. Вы, наверное, замечали, что некоторые системы заставляют вас страдать: например, долгое смотрение на солнце, втыкание игл или стояние на одной ноге. То же самое имеет место, когда практикующий добивается силы более высокого уровня: он вынужден терпеть боль. Для некоторых людей обучение связано со страданиями. Возможно, вы не в состоянии усвоить всю энергию; есть люди, которые каждый день купаются в реке, чтобы им было не так жарко, или не могут уснуть неделями и месяцами.

Когда вы в результате практики достигаете определенного уровня, в вашем теле происходят изменения — но вы не в состоянии их принять. Иногда, когда новая энергия проталкивается через каналы, вы можете ощущать головную боль. Некоторые люди ощущают спазм в желудке, когда они смешивают энергии в Котле. Но это исключение. Это все равно что помогать вылупиться бабочке. Может быть, вы захотите ей помочь, разрезая куколку ножницами. Но если вы это сделаете, бабочка вряд ли выживет. Чтобы выжить, сначала нужно за это бороться.

Итак, вы хотите перерасти боль. Есть системы, которые вначале специально вводят страдание. Китайцы называют это *цин ку* — вы ничего не должны делать, но вы должны страдать. Но это не даосский путь. Мы предпочитаем сначала вырасти самим, а потом уже перерасти проблему. Если у вас хотя бы раз в день хорошо опорожняется кишечник, ваши страдания будут не столь сильными.

Теперь, когда вы стали лучше чувствовать энергию, вы сможете сразу распознавать отрицательную энергию и у вас есть инструмент, чтобы нейтрализовать и очистить энергию.

Некоторые люди после обучения обнаруживают, что они стали иначе реагировать на своего партнера в любви. У некоторых подобные изменения приводят к разрыву. Оглядываясь назад, они обычно понимают, что разрыв был неизбежен, что они и раньше не были удовлетворены своим партнером. У других, особенно у тех, кто занимается вместе, отношения становятся более прочными и более уважительными. В любом случае, это означает, что вы начинаете лучше себя понимать.

Иногда вы начинаете яснее понимать проблемы и видеть энергию, которая их вызвала. Когда вы

можете усилить внутреннюю энергию, проблемы отступают. Есть люди, которые злятся, но при этом не осознают этого и не понимают, какое влияние оказывает злость на печень. Но те, кто практикует *Слияние I*, способны осознать печень, и злость очень быстро проходит.

Даосская система способна изменить всю вашу жизнь, изменить ваши астрологические показатели, изменить вашу судьбу. Мы знаем это, потому что нам известен опыт даосов на протяжении многих поколений. Вашу жизнь делает такой, как она есть, энергия внутри ваших органов и головного мозга. Поэтому, если вы знаете, как контролировать свою энергию, свои органы и чувства, вы начинаете контролировать свое будущее. Те, кем управляют табак, алкоголь и наркотики, не могут контролировать свою жизнь.

Следуя даосизму, вы, пока вы находитесь в этом мире, не убегаете от своих проблем. По сути, на этой планете нет места, куда бы вы могли попасть без труда.

Когда мы стали обучать людей западного мира, мы обнаружили новые способы учить их тому, как уравнивать свою энергию с помощью диеты и даосских упражнений. Тот, кто ест только сырую пищу, будет слишком Инь, те же, кто питается в основном мясом и молочными продуктами, будет слишком Ян. Но настоящий способ восстановить свое Подлинное Знание — это обратиться за информацией к своим внутренним органам и ощущениям. Тогда вы будете знать, как вам жить. Но пока вы этого не сделали, вам трудно определить, что для вас хорошо и что плохо.

Если вы придерживаетесь умеренности, золотой середины, значит, вы знаете, как работает природа,

значит, вы будете знать Дао. Зная Дао, вы узнаете о Боге и Вселенной. Необходимо избавляться от любых крайностей. Долго остается только то, что уравновешено, сконцентрировано и находится по-середине.

*В. Я часто вздрагиваю во время медитации. Это плохо?*

О. Если вы часто вздрагиваете, вы рассеиваете свою энергию. Движение и неподвижность должны быть уравновешены. Если вы слишком долго сохраняете неподвижность, энергия может успокоиться. Но если вы все время вздрагиваете и вскрикиваете и никогда не остаетесь спокойным, вы рискуете в конце концов вытрясти всю свою жизненную силу.

Когда вы начинаете готовить пищу, вы включаете горелку на полную силу. Когда вода доходит до точки кипения, вы ставите горелку на минимум и готовите пищу на медленном огне. Если вы этого не сделаете, вся вода выкипит и кастрюля треснет или сгорит. Когда вы медитируете и совершенно спокойны, начинается движение и многое активизируется. Если движение становится слишком сильным, у вас может появиться желание его остановить. Вы должны чувствовать время. Когда вы начинаете вздрагивать, вы можете увеличить силу, если перестанете вздрагивать и используете эту энергию внутри. Продолжая вздрагивать, вы можете потерять всю накопленную энергию. При некоторых видах лечения от человека требуют, чтобы он трясся, прыгал, кричал, чтобы избавиться от гнева, депрессии или беспокойства. После окончания сеанса кажется, что он с этим справился, но, вернувшись домой, человек чувствует себя полностью измучен-

ным. Он «вытрусил» эмоции вместе с жизненной силой. Куда лучше повторно использовать энергию. Тайцзи уравнивает Инь и Ян с помощью движения и неподвижности. В результате вы накапливаете энергию, которую потом можете направить по Микрокосмической Орбите. Весь секрет Вселенского Дао в обеспечении каналов для течения энергии.

*В. Как вы создаете Энергетическое Тело вокруг себя?*

О. Когда вы создаете Энергетическое Тело и Тело Духа, они начинают втягивать субстанцию Физического Тела. После этого оно начинает работать в космическом пространстве.

По этой же причине каждая страна стремится создавать лаборатории в космическом пространстве. В космическом пространстве многие вещи можно сделать лучше, поскольку там отсутствует сила гравитации, нет пыли и микробов.

Энергетическое Тело может втягивать вашу субстанцию; у вас даже может появиться ощущение, как будто оно пытается втянуть все ваше тело. Но после этого Энергетическое Тело втягивает энергию из космического пространства и Вселенной и смешивает эти энергии. Когда вы принимаете эту энергию опять в свое тело, органы начинают ее поглощать, и начинается трансформация. Но если вы будете сидеть бесцельно, ничего не делая, вы не добьетесь этого эффекта. Всякий раз, когда вы добавляете к Энергетическому Телу энергию своего Физического Тела, Энергетическое Тело поднимается выше. Иногда у меня возникает ощущение, что вся моя субстанция покидает мое Физическое Тело. Если вы практикуете ежедневно, ваше Энергетиче-

ское Тело забирает субстанцию вашего Физического Тела, трансформирует ее, смешивает с универсальной энергией, и вы достигаете замечательных успехов. Не должно быть никакого сопротивления. Закончив медитацию, вы просто сжимаете Энергетическое Тело, и всякий раз, когда вы это делаете, жемчужина становится более совершенной. Было время, когда даосские мастера боялись потерять жемчужину в космическом пространстве и держали ее внутри тела. Это нашло свое отражение в китайском искусстве, где миниатюрные объекты выписаны с невероятным количеством деталей. Но позднее даосские мастера обнаружили, что, зная как посылать энергию из головы, они могут расширять Энергетическое Тело, а потом его сокращать. Таким путем они достигали еще большего совершенства. Аналогичный способ используется при изготовлении компьютерных микросхем.

Если вы заглянете внутрь микросхемы, вы обнаружите внутри целый город. Для ее изготовления все детали наносятся на лист бумаги размером с футбольное поле, после чего с помощью специальной камеры это изображение сокращается все сильнее и сильнее. Создайте его, внесите все желаемые детали, затем сожмите и верните обратно.

Ко многому из сказанного я пришел сам. Когда я услышал выражение «передавать свое сознание в следующую жизнь», я решил, что должен этому научиться в этой жизни. Я пытался расспрашивать учителей, но у каждого был свой ответ. Они просто говорили, что это очень просто. Одному из них я сказал, что отдам что угодно, чтобы узнать этот секрет, что готов ехать учиться куда угодно. Но он либо не знал этого секрета, либо не хотел мне его

раскрывать. Со временем я обнаружил, что должен сам разгадать эту тайну: как превращать все, что я захочу, в Энергетическое Тело. Я сделал это, потому что понял, что мое Энергетическое Тело будет жить вечно.

Полагаться на одно интеллектуальное понимание — это слишком ограниченный подход. Реальная практика учит человека, как почувствовать в себе и получить подлинное знание, основанное на личном опыте. Во Вселенском Дао мы отдаем предпочтение практикам, которые учат понимать природу, устанавливать связь с силами природы и с самим собой. Тогда философские принципы открываются сами собой, и человек получает реальную надежду, исходя из того, что *существует*, а не из пустых обещаний, которые никогда не могут быть доказаны.



## СОДЕРЖАНИЕ:

Слова благодарности.....	3
Предостережение.....	5

### **Глава I**

#### **Космическое Слияние и Дао**

Дао.....	7
Система Вселенского Дао.....	10
Исцеление Физического Тела: уподобимся ребенку, чтобы вернуться к Первоисточнику....	11
Прекращение утечек энергии с помощью сохранения и рециркуляции.....	14
Брюшной мозг.....	15
Преобразование отрицательной энергии в добродетели: открытие сердца.....	17
Управление жизненной силой.....	19
Космическое питание.....	20
Создание Энергетического Тела: наше средство передвижения во внутреннее и внешнее пространство.....	20
Повторное использование наших отрицательных эмоций.....	23
Создание Духовного Тела: посев семени бессмертия.....	24
Культивирование стадии Ян Бессмертного Тела: объединение со светом — Большой Кань и Ли.....	26
Величайшее Просветление Кань и Ли.....	28
Запечатывание пяти чувств, объединение Кань и Ли — слияние небес и человека.....	29

### **Глава II**

#### **Даосская космология**

Пустота: наш Первоисточник.....	31
Инь и Ян.....	31

Пять основных сил Вселенной.....	32
Восемь сил.....	35
Возвращение к У-Ци.....	35
Возвращение к У-Ци: три первых шага.....	38

### ***Глава III***

#### **Цель Практики Слияния**

Внутренняя вселенная отражает внешнюю.....	47
Общие представления о Космическом Слиянии.	
Вселенское Дао делит Слияние на три части.....	49
Слияние Пяти Элементов.....	49
Часть первая.....	49
Часть вторая.....	49
Часть третья.....	52

### ***Глава IV***

#### **Энергетическая подготовка к медитативной практике**

Подготовка к Медитации Слияния.....	59
Создание соответствующей обстановки.....	59
Сохраняйте энергию и очищайте тело с помощью соответствующей диеты.....	60
Разминка, растягивание и разогревание тела перед медитацией.....	60
Одежда должна быть свободной и удобной.....	61
Устойчивое положение сидя.....	61

### ***Глава V***

#### **Начало Медитации Слияния Пяти Элементов**

Багуа.....	69
Скандирование.....	70
Формула Один: формирование Багуа.....	74
Создание переднего Багуа.....	75
Практика.....	76

Активизация лицевого Багуа путем усиления его на лбу.....	106
Лицевое Багуа.....	107
Открытие сердца.....	111
Создание заднего Багуа на голове.....	125
Формула Два: Превращение отрицательных эмоций каждого органа в чистую энергию жизненной силы.....	135
Практика.....	138

## **Глава VI**

### **Огонь сострадания.**

#### **Медитативная практика Цикла Творения**

Сохранение энергии за счет сочетания энергии сострадания и энергии оргазма.....	152
Практика создания Огня сострадания и множественного оргазма.....	154
Улыбка полиоргазменной энергии, посылаемая половым органам.....	168
Практика Сострадания Посредством Прощения.....	171
Единство со Вселенной (Единство с Богом).....	173
Слияние внутренней положительной энергии с Энергией Вселенной с помощью круговой шкалы.....	173
Создание собирательных точек.....	174
Концепция слияния внутренней положительной энергии со Вселенской Энергией.....	175
Активизация трех огней.....	177
Активизируйте Огонь сострадания и полиоргазменную энергию. Почувствуйте эту энергию во всем теле.....	179
Базисная практика Цикла Творения.....	187
Начинаем Космическое Слияние: Цикл Творения.....	191
Выстрелите жемчужину через макушку.....	200
Краткое описание практики.....	203

**Глава VII****Открытие пронизывающих каналов**

Теория пронизывающих каналов.....	205
Процесс открытия пронизывающих каналов.....	206
Положение сидя.....	208
Мышца анального отверстия.....	208
Слюна.....	210
Практика для мужчин и женщин: каналы открываются по-разному.....	212
Практика открытия пронизывающих каналов.....	213
Дополнительное упражнение для открытия пронизывающих каналов.....	238
Краткое описание Практики открытия пронизывающих каналов.....	240

**Глава VIII****Опоясывающие каналы**

Теоретическое обоснование опоясывающего канала.....	243
Процедура формирования опоясывающего канала.....	243
Практика формирования опоясывающего канала.....	245
Мужчины и женщины выполняют упражнение по-разному.....	257
Формирование носителя.....	258
Краткое описание Процедуры формирования опоясывающих каналов.....	262
Энергетическое Тело.....	268
Тело Духа.....	271

**Глава IX****Слияние как мост**

Слияние как путешествие самотрансформации.....	275
Единство Инь и Ян.....	276
Обращение внутрь.....	278
От равновесия, через резонанс, к любви.....	279

Просветление тела и новая физика.....	280
Возврат к космологии.....	283
Религиозная природа даосской практики.....	286
Мудрость установления дружбы с дьяволом.....	287
Единство света и тьмы.....	289
Жизнь как приглашение к обучению.....	291
Улыбка как ключевой момент даосской практики.....	293
Единство полноты и пустоты.....	294
Привязанность и непривязанность.....	296
Движение вместе с потоком.....	298
Тайна дыхания и расслабления.....	300
Наука чувствования и сила интуиции.....	302
Мышление с помощью сердца.....	304
Женское подземное течение.....	307
Восстановление равновесия.....	308
Мир как проявление и отражение Вселенной.....	310
Тело как основной источник познания.....	312
Единство того, что сверху, и того, что снизу.....	314
Исцеление ран.....	317
Практика юмора и юмор практики.....	321
Обучение уходу за своим садом.....	322
Повышение качества наших энергий.....	324
Союз света изнутри и сверху.....	325

## ***Глава X***

### **Сплавление восьми Психических Каналов (Сплавление III)**

<i>Введение в практику сплавления III.....</i>	327
А. Канал Большого регулятора.....	327
1. Функции Канала Большого регулятора.....	327
2. Болезни, связанные с Каналом Большого регулятора.....	328
Б. Канал Большого моста.....	328
1. Функции Канала Большого моста.....	328
2. Болезни, связанные с Каналом Большого моста.....	329

---

В. Основные положения Сплавления III.....	329
<i>Практика сплавления III.....</i>	<i>331</i>
А. Найдите местоположение точек от GB-17 до ST-4.....	331
Б. Откройте точки от GB-17 до ST-4.....	334
В. Найдите местоположение точек от CV-23 до SP-4.....	336
Г. Откройте левую сторону от точки GB-17 до точки SP-4.....	342
Д. Найдите местоположение и откройте точки от К-1 до GB-20.....	345
Е. Практика прохождения всего левого маршрута...	360
<i>Ежедневная практика.....</i>	<i>363</i>
А. Быстрая утренняя проверка Специальных каналов.....	363
Б. Задний участок Микрокосмической орбиты: Дополнительный Опоясывающий канал.....	363
В. Пронизывание энергией — соски.....	365
Г. Пронизывание энергией — органы чувств.....	365
Д. Сверление энергией.....	367
Е. Запечатывание ауры.....	369
<i>Вопросы и ответы по практике Космического Слияния.....</i>	<i>373</i>





# КОСМИЧЕСКОЕ СЛИЯНИЕ

## СЛИЯНИЕ ВОСЬМИ СИЛ

### МАНТЭК ЧИА

Иллюстрации Удон Янди

#### Создание Багуа

Мы можем связать свое существование с силами Земли и Вселенной. Органы и чувства соединяются с помощью Восьми Сил Багуа через практику Слияния. Отрицательные эмоциональные энергии уравновешиваются положительными и сплавляются в жемчужину чистой энергии жизненной силы.

#### Энергетическое Тело, Духовное Тело

Идя по Пути, вы начинаете осознавать великую силу практик в подготовке Духовного Тела к путешествию в загробный мир и обратно. Вы будете двигаться от равновесия к достижению резонанса с любовью.

#### Проявление положительного

Если вы будете соблюдать дисциплину и упорно трудиться, ваша практика проявится в жизни, которая будет вас полностью удовлетворять. Медитации Слияния, с помощью улыбки и усердия, питают положительные энергии, создавая жемчужину сострадания. Вы будете очищать от токсинов, питать и объединять Физическое Тело, Энергетическое Тело и эмоции, создавая возможности для уравновешивания небесных сил и земных.

#### Прозрачность, мудрость, искренность

Утонченные и мощные, практики Слияния изменят вашу жизнь. Расслабьтесь и отправляйтесь в замечательное путешествие. Путь открыт.

ISBN 5-9550-0417-3



9 785955 004174