

МАНТЭК  
ЧИА



ЦИГҮН

СЭНДЭГЭЙ ТӨГӨӨС ТӨГӨӨС

# Мэниван Чиа, Мантэк Чиа

## Слияние пяти стихий

### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### ВВЕДЕНИЕ

#### ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ СЛИЯНИЯ I

#### **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА**

#### **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА**

#### МЕДИТАЦИЯ СЛИЯНИЯ I

#### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### БАЗОВАЯ ТЕХНИКА СЛИЯНИЯ I

#### ФОРМУЛА 1

#### ФОРМУЛА 2

#### ФОРМУЛА 3

#### ФОРМУЛА 4

#### ФОРМУЛА 5

#### **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

#### ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПРАКТИКИ СЛИЯНИЯ I

#### ФОРМУЛА 6

#### ФОРМУЛА 7

#### ФОРМУЛА 8

#### ФОРМУЛА 9

#### КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ

#### МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

#### КНИГИ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **А. ОСНОВЫ ТРАНСФОРМАЦИИ**

##### **1. ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ**

На протяжении более чем пяти тысяч лет даосские мастера исследовали и развивали разнообразные методы, которые помогли бы достичь столь желанных для каждого человека долголетия и счастья.

Некоторые из этих методов получили название Внешней Алхимии; сюда относятся пилюля бессмертия, магические снадобья, использование кристаллов, их эссенций, цветочных эссенций, драгоценных камней и т. п. Мудрейшие из мастеров понимали, что действенность внешних методов ограничена, так как они зависят от наличия материалов, найти которые не всегда легко.

В процессе длительных поисков неограниченного источника энергии даосы обратились внутрь себя, к тайнам, окружавшим их жизненную силу. В ходе этих поисков они открыли внутри человека целую Вселенную, идентичную внешней Вселенной. Они узнали, что внешняя Вселенная хранит в себе огромный запас силы и что эта сила могла бы принести пользу внутренней Вселенной, микрокосму человека, если бы между ними каким-то образом можно было установить связь.

Даосские мастера пришли к выводу, что для того, чтобы связаться с внешней Вселенной, человеку нужно в первую очередь научиться управлять своей собственной, внутренней Вселенной. Эту внутреннюю Вселенную они ощущали как течение потока энергии, или Ци, в теле. Ими же было обнаружено, что Микрокосмическая Орбита, проходящая вверх по позвоночнику, а потом опускающаяся по передней стороне туловища, является путем течения очищенного экстракта этой энергии. Микрокосмическая Орбита соединяет три тела человека - физическое, тело души и тело Духа - и в конечном итоге сливает их в единое бессмертное тело. Именно с этого понимания началось изучение внутренней алхимии.

##### **2. ПРИРОДНЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ВСЕЛЕННЫМИ**

Обратив свое внимание на изучение природы и связи между силами внешней Вселенной и силами человеческого тела, даосские мастера сделали еще одно открытие. Каждую жизнь, зародившуюся в человеческой форме, развивает, структурирует, а также оказывает на нее другие влияния определенная группа звезд. Эта группа звезд, в которую входят также планеты и космические частицы, находящиеся внутри этой группы, контролирует жизненную силу, везение и невезение, рождение и смерть индивида.

Каждый день жизни человека наполнен постоянной потребностью в энергии звезд, планет и космических частиц. Чтобы подробно исследовать виды энергии звезд, древние даосские мастера создали чрезвычайно развитую науку астрологии.

Даосские мастера обнаружили, что, кроме энергии звезд, людям требуется еще один источник природной энергии; им нужна энергия Силы Земли. Именно вбирая природные силы, человек питает свою нервную систему, внутренние органы, железы, органы чувств, душу и Дух. Чтобы облегчить понимание сил природы, даосские мастера разделили их на три группы.

### 3. УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИЛА, КОСМИЧЕСКАЯ СИЛА И СИЛА ЗЕМЛИ

а. Первая сила называется Универсальной или Изначальной Силой, она также известна как Небесная Энергия. Она проявляется как энергия всех звезд, планет и галактик. Эта огромная все пронизывающая сила питает сознание, душу и Дух каждого человека и все проявленное во Вселенной.

Универсальная Сила притягивается к нашей планете благодаря уникальной взаимосвязи между Землей и Луной. Комбинация сил Земли и Луны создает очень мощное магнетическое поле, которое притягивает и направляет на Землю энергии всех звезд нашей галактики.

б. Космическая Сила, Сила Космических Частиц, или Энергия Человеческого Плана, является второй силой природы. Космические частицы -это часть Изначальной Силы, которая заполняет космос. Они возникли в результате взрывов звезд, которые пришли к концу своего жизненного цикла; они дрейфуют в космосе в виде очень мелких частичек вещества. Так как мощное поле, созданное Землей и Луной, притягивает много таких частиц, они часто в виде пыли опускаются в земную атмосферу и в конечном итоге становятся почвой.

Согласно даосской традиции, плоть человека формируется из упавшей на Землю космической пыли вселенной.

Эти частицы, или пыль, питают энергии внутренних органов, желез и органов чувств всех людей. Люди - это высшее проявление Космической Силы, они собирают эту энергию в свое тело посредством медитаций и в конечном счете возвращают ее к первичному источнику.

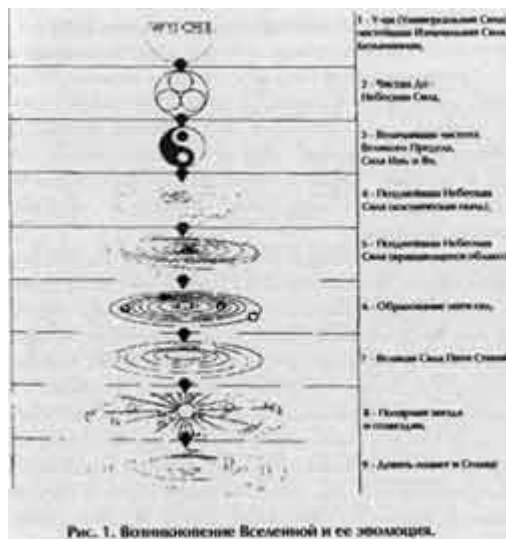
с. Как третья сила природы, Сила Земли включает энергию растений, животных, воды и всех природных минералов планеты Земля. Даосские мудрецы наблюдали, как растения и деревья в своем росте тянутся все выше и выше, чтобы поглощать энергию, необходимую им для переработки пищи. Вытягиваясь к солнцу, звездам и космическим частицам, летающим над ними, растения используют для своего питания и роста Универсальную Силу. Животные, в свою очередь, потребляют растительность и таким образом потребляют и космическую энергию.

Эти три силы представляют собой энергии Неба, Людей и Земли, гармоничное взаимодействие которых обеспечивает жизнь всему, что существует во Вселенной. Щевные даосские мудрецы называли правителей этих сил Тримя наичистейшими, так как именно их энергии первыми появились из У-ци, Великой Пустоты (рис. 1).

Традиционно Три наичистейших представлялись как Три Императора, которые обитают в трех дворцах, или центрах тела, называемых верхним, средним и нижним Дантянем. Они управляют развитием трех тел человека -физического, тела души (или энергетического) и тела Духа, посредством развития трех сил, проявленных в человеческом теле как Цин, Ци и Шень соответственно.

### 4. ЛЮДИ ЗАВИСЯТ ОТ РАСТЕНИЙ, ЖИВОТНЫХ И МИНЕРАЛОВ КАК ИСТОЧНИКОВ УНИВЕРСАЛЬНОЙ СИЛЫ

Первично люди были созданы таким образом, что клетки их тела были способны поглощать и использовать девяносто процентов космических сил и света, воздействию ко торых они подвергались. Однако, когда мы начали небрежно растрачивать сексуальную энергию, наши клетки стали деградировать, и теперь они могут поглощать и использовать лишь пять-десять процентов космической энергии. Растения же и деревья в целом сохранили свою способность усваивать до восьмидесяти процентов космических сил и света, а вода и находящиеся в почве питательные вещества составляют оставшиеся двадцать процентов их питания.



Не имея ни малейшего представления об этих силах и не занимаясь никакими особыми практиками, люди все же продолжают автоматически получать ничтожное количество энергии жизненной силы естественным образом. Это особенно касается Силы Земли, которая предоставляет инь- и ян-энергию (отрицательно и положительно заряженную Универсальную Энергию) всем внутренним органам, железам и органам чувств, а также обеспечивает питание и функционирование сексуальных органов и сексуальной энергии человека.

Так как клетки нашего тела не дают нам больше возможности черпать жизненную силу в полном объеме из Универсальной Силы, Космической Силы и Силы Земли, нам приходится в огромной мере зависеть от растительности, животных и минералов, входящих в состав Силы Земли. Благодаря тому, что растения, животные и минералы усваивают Универсальную Силу, поглощая ее непосредственно, люди могут посредством их потребления пополнять необходимый запас энергии жизненной силы. Человек питается растениями, плотью животных и минералами и таким образом опосредованно поглощает все три главные силы. Этот процесс зависит от движения Земли по ее 365-дневной орбите вокруг Солнца, и времена года в значительной мере влияют на полезность употребляемой пищи и поглощаемой энергии.

Посредством занятий практикой Слияния Пяти Стихий люди могут обнаружить изначальный источник всей силы. Они могут улучшить свою способность поглощать и преобразовывать эту силу непосредственно и легко и тем самым перестать зависеть от растений и животных, перерабатывающих эту силу.

## 5. СИЛЫ ПЯТИ СТИХИЙ ВСЕЛЕННОЙ, ЗЕМЛИ И ЧЕЛОВЕКА

Даосские мудрецы классифицировали все составляющее Универсальную Силу, Космическую Силу и Силу Земли как соответствия "пяти стихий", "пяти фаз" или "пяти взаимодействующих" сил природы. То есть каждая сила происходит из них и контролируется пятью стихиями природы. Это Земля, Металл, Огонь, Дерево и Вода.

### Происхождение Пяти Стихий природы

Согласно даосской традиции, пять стихий природы произошли из пяти огромных звезд, порожденных Тремя Наичистейшими из У-ци. Эти пять звезд (или пять стихий), в свою очередь, породили всю Вселенную, включая триллионы звезд. Они создали Полярную звезду, которая создала более мелкие звезды, в том числе пять главных созвездий. В созвездиях возникли планеты, в том числе и Земля. Пять созвездий имеют прямую связь с пятью планетами, пятью временами года на Земле, пятью направлениями Земли и пятью главными органами человеческого тела (рис. 2).

Согласно даосской традиции, силы Пяти Стихий являются Великими Силами, и иногда они упоминаются именно под этим названием.

1. Великая Сила Воды создала Северное созвездие и планету Меркурий. Она проявляется как северное направление Силы Земли и как зима. Она соответствует человеческой силе воды почек и мочевого пузыря. Ее энергия обладает качеством стягивания вовнутрь.



Рис. 2.

2. Великая Сила Огня создала Южное созвездие и планету Марс. Она проявляется как южное направление Силы Земли и как лето. Она соответствует человеческой силе огня сердца и тонкого кишечника. Ее энергия обладает качеством расширения и развития.

3. Великая Сила Дерева создала Восточное созвездие и планету Юпитер. Она проявляется как восточное направление Силы Земли и как весна. Она соответствует человеческой силе дерева печени и желчного пузыря. Ее энергия обладает генерирующим качеством.

4. Великая Сила Металла создала Западное созвездие и планету Венера. Она проявляется как западное направление Силы Земли и как осень. Она соответствует человеческой силе металла легких и толстого кишечника. Ее энергия обладает сокращающим, уплотняющим качеством.

5. Великая Сила Земли создала Центральное созвездие и планету Сатурн. Она проявляется как центральное направление Силы Земли и как сезон бабьего лета. Она соответствует человеческой силе земли селезенки, желудка и поджелудочной железы. Ее энергия обладает стабилизирующим качеством.

#### 6. ТЕХНИКА СЛИЯНИЯ ПЯТИ СТИХИЙ

Чтобы наладить связь и установить контроль над внутренней и внешней вселенными, даосские мастера создали технику Слияния Пяти Стихий. Слияние начинается с понимания движущих сил Вселенной, движущих сил планеты Земля и движущих сил человеческого тела с учетом их связи с пятью стихиями природы.

Сущность практики Слияния Пяти Стихий, являющейся начальной техникой даосской практики внутренней алхимии, заключается в изучении взаимодействия и слиянии всех пяти стихий и их соответствий, а также в их преобразовании в гармоничное целое энергии высшего качества. В процессе практики сущностная энергия жизненной силы, находящаяся во внутренних органах, железах и органах чувств, преобразуется, очищается, сгущается и соединяется с Универсальной Силой. Новая форма энергии, возникающая в ходе этого процесса, вызывает положительные изменения в человеческом теле.

Чтобы вызвать в теле положительные изменения, даосские мастера в первую очередь сосредотачивают внимание на отрицательных аспектах, или слабостях, и преобразовании их в силу. Слабости открываются посредством сосредоточения на том, что называется нейтрализующими или контролирующими силами пяти стихий. Тут имеется в виду изучение воздействий пяти стихий друг на друга.

Например, при изучении энергии печени, органа, ассоциируемого с планетой Юпитер и деревом, было обнаружено, что ее энергию нейтрализует, или ее контролирует энергия легких, ассоциируемая с планетой Венерой и металлом. То есть, стихия металла контролирует стихию дерева и легкие контролируют печень. Подобным же образом энергию почек, ассоциируемую с планетой Меркурий и водой, нейтрализует энергия сердца, ассоциируемая с планетой Марс и огнем. Это означает, что стихию воды контролирует стихия огня и почки контролирует сердце. Силе каждой из пяти стихий противостоит нейтрализующая ее сила (рис. 3).

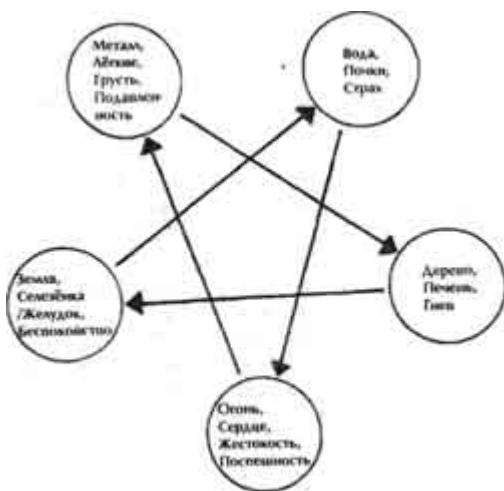


Рис. 3. Круг нейтрализующих сил.

Взаимодействие стихий воды и огня понять легко. Жар огня может испарить воду, таким образом он контролирует ее. Если это так, то обратное тоже правильно -стихия воды может нейтрализовать или контролировать стихию огня. Вода может погасить огонь. Согласно даосской традиции, взаимодействие пяти стихий выражается в виде двух четких кругов, существующих в природе -Созидающего круга и Нейтрализующего, или Контролирующего круга. Оба они одинаково важны для поддержания жизни, но их воздействие нужно уравнивать и контролировать, чтобы жизненный процесс шел ровно. Оба круга помогают определить ваши слабые и сильные органы. Они подробно изучаются при практике Слияния, начиная с Нейтрализующего, или Контролирующего круга и ваших отрицательных эмоций в ходе практики Слияния I.

Чтобы эффективно использовать два упомянутых цикла, важно определить свою силу и свою слабость. Планетные влияния могут играть ведущую роль в понимании этого, поскольку в определенные месяцы и годы отдельные звезды и/или планеты приближаются к Земле и могут в значительной мере влиять на ваше поведение. Например, если у вас слабая печень, то когда Венера (звезда металла, ассоциируемая с легкими) приближается к нашей планете, у вас может начаться процесс истощения запаса энергии печени.

Это вызовет эмоциональные проявления гнева и нерешительности - отрицательных эмоций печени. Если вы не будете знать, что в это время вам нужно укреплять энергию печени и как уравновесить вашу энергию в целом, такие события астрономического плана окажут на вас свое негативное воздействие. Это повлияет на все фазы вашей жизни. В конечном итоге у вас наступит истощение. Когда печень истощена вмешательством звезд, планет, Земли и других сил, ей очень трудно подзарядиться энергией. И потом, когда энергетический заряд поступит, печень не сможет полностью использовать его. Если астрономический цикл продолжается и противодействующие силы звезд, планет, Земли и других источников снова воздействуют на вас, печень будет истощаться и дальше, хотя у нее уже совсем мало энергии или нет ее вообще. Это может вызвать огромные затруднения во всех аспектах вашей жизни.

Формулы Слияния I помогают создать внутреннее энергетическое равновесие до того, как вы подвергнетесь влиянию звезды или планеты. Они обеспечат вам определенную степень созидательного или нейтрализующего равновесия автоматически. Вы откроете, как дерево и металл (печень и легкие) взаимодействуют друг с другом и почувствуете, как они могут быть автоматически уравновешены Силой Земли. Слабый станет сильнее. Слишком сильный будет смягчен нейтрализующей силой. Когда не будет ни слишком слабых сил, ни слишком сильных, они придут в гармонию и не будут противостоять друг другу. При практике Слияния II вы погрузитесь еще глубже, проводя сознательный поиск влияющих на вас звезд и планет и используя упомянутые круги для дальнейшего укрепления своих слабых мест.

Во время практики Слияния II отрицательные эмоции, ассоциируемые с каждым органом и, соответственно, с каждой стихией, извлекаются из органов для преобразования в нейтральную энергию, таким образом происходит балансировка совокупности энергий тела. Эту нейтрализованную энергию можно смешать с положительными энергиями, которые тоже находятся в органах, и преобразовать в чистую энергию жизненной силы. Существует даосская поговорка: "Очищенный красный песок превращается в серебро". Это обозначает, что если вы "сплавите" все разные виды эмоциональной

энергии, они соединятся в одно гармоничное целое. Однако неочищенная, "не сплавленная" энергия похожа на песок, рассыпанный по полу, который не может составить единое целое.

## 7. ЖЕМЧУЖИНА-СУЩНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛ

Чистая энергия жизненной силы, извлеченная из органов и сплавленная воедино в процессе практики Слияния, кристаллизуется в энергетический шар. Этот энергетический шар видится людьми как кристалл или бриллиант, но чаще всего его описывают как сияющую Жемчужину. Создание Жемчужины - это первый шаг к перенесению сознания в иную сферу.

Не все люди видят Жемчужину одинаково. Некоторые Жемчужины не видят, но воспринимают ее как обостренное чувство осознания или как повышенную способность концентрироваться. Другие люди чувствуют сосредоточение тепла. Но все чувствуют Жемчужину как сущностную энергию жизненной силы.

Впоследствии эта Жемчужина обращается по Микрокосмической Орбите. При этом она активизирует и поглощает Универсальную Силу и Силу Земли. Она использует их для укрепления и очищения физического тела, в частности, внутренних органов, желез и органов чувств. В дальнейшем Жемчужина играет главную роль в развитии и питании "тела души", или энергетического тела. Практика работы с ней развивается далее на более высоком уровне в медитациях Кань и Ли.

Уравновешивание энергии не только очень желательно для здоровья внутренних органов, желез и органов чувств, но оно также является базовым условием для формирования Жемчужины. Таким образом, уравновешенная энергия является чрезвычайно важным элементом практики Слияния.

Кроме того, в практике Слияния очень важна функция Жемчужины при открытии, очищении и защите особых каналов, проходящих по телу. Эти каналы называются Ударными каналами (очищающие и защищающие каналы), Поясным каналом (защищающий канал) и каналами Большого Регулятора и Большого Моста (каналы, связывающие и регулирующие, соответственно, потоки энергии, текущие по всем акупунктурным меридианам тела).

## 8. В СИСТЕМЕ ДАОССКОГО ИНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ТЕХНИКА СЛИЯНИЯ РАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ТРИ ЧАСТИ

Все уровни практики Слияния очищают органы тела.

### а. Слияние Пяти Стихий I

Слияние I при помощи багуа и точек сбора энергии уравнивает, связывает и извлекает энергии отрицательных эмоций, обнаруженные во внутренних органах. Эти энергии вместе с соответствующими энергиями желез и органов чувств потом сливаются и преобразуются в чистую энергию жизненной силы.

Будучи чистой, эта энергия обладает качествами склеивания и притягивания, что дает ей возможность сгущаться в Жемчужину очищенной энергии. Эта Жемчужина позже используется для создания тела души, или энергетического тела, и между ним и Универсальной Силой, Космической Силой и Силой Земли устанавливается связь, а энергии этих сил становятся частью Жемчужины.

Применяемое в технике Слияния извлечение энергий из внутренних органов ни в коей мере их не ослабляет. Фактически, каждый раз при выполнении Слияния сущностные энергии, собранные из органов, сливаются, очищаются и преобразуются в энергию жизненной силы высшего качества. Каждый раз в конце занятия энергия высшего качества, свернувшаяся в форме Жемчужины, распределяется. Она возвращается во все органы и железы, особенно те, которым требуется дополнительная энергия, и укрепляет их. Эта рассеянная энергия также служит защитой физическому телу и телу души.

### б. Слияние Пяти Стихий II

В технике Слияния II основное внимание уделяется использованию Жемчужины для развития или укрепления энергии добродетели. Тут применяется Созидательный круг, при этом по внутренним органам обращается положительная Ци добродетельной энергии. Вся энергия, собранная в этом круге, соединяется, и из нее формируется Жемчужина энергии сострадания. Затем эта Жемчужина используется для открытия и прочищения Ударных каналов, а также для открытия защитного Поясного канала, который их окружает.

### в. Слияние Пяти Стихий III

Слияние III открывает каналы Большого Регулятора и Большого Моста, соединяет все (восемь) Экстраординарные каналы и приводит их в действие. При этом далее развивается физическая защищенность.

Все этапы техники Слияния -это постепенная процедура очищения себя и достижения контроля над своей собственной внутренней силой. Создав Жемчужину чистой энергии и новую, лучшую, более чистую жизненную силу в результате Слияния сил Пяти Стихий, вы научитесь искусству владения собой. Вы сможете выносить действие этой энергии вовне для того, чтобы обратиться непосредственно к Универсальной Силе и Силе Земли и таким образом получить дополнительную силу и защиту. Так внутренние органы, железы и органы чувств, составляющие и поставляющие человеческому телу жизненную силу, в конечном итоге устанавливают связь со звездами, планетами и космическими частицами, от которых они произошли.

## ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ СЛИЯНИЯ I

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Техника Слияния -это медитация, состоящая из девяти Формул. В первой части описаны Формулы с первой по пятую, то есть базовая техника Слияния I, где работа ведется с силами пяти стихий человека. Во второй части содержатся Формулы с шестой по девятую, это методы продвинутой техники, которая работает с силами пяти стихий Земли и Вселенной. Хотя можно практиковать Слияние I, успешно овладев лишь базовой техникой, полный эффект Слияния I достигается при использовании техники более высокого

уровня.

Формула 1. Образование четырех багуа, слияние энергии и формирование Жемчужины в центре контроля

Слово ба обозначает "восемь", а гуа - "символ". Багуа - это восьмигранный трехмерный кристалл, который извлекает энергию из внутренних органов, желез и органов чувств для того, чтобы ее очистить, преобразовать, сконденсировать и накопить.

1. Этот процесс вы начинаете с того, что строите четыре багуа для очищения, конденсации и накопления энергии.

2. В центре тела, между четырьмя багуа, вы создаете "я"-центр, центр существа, или центр контроля, который называется Котлом..

3. Энергия, направленная четырьмя багуа в Котел в центре вашего существа, там сливается или кристаллизуется в сферу, или шар, энергии жизненной силы, в Жемчужину сконденсированной энергии. (Эту Жемчужину иногда называют внутренней пилюлей или человеческой пилюлей.) Затем эта Жемчужина обращается по Микрокосмической Орбите.

Формула 2. Уравновешивание энергии органов для достижения внутреннего покоя и гармонии

1. Чтобы уравновесить энергию внутренних органов, вам сначала нужно образовать точки сбора этой энергии.

2. Затем вы притягиваете, собираете и сливаете энергии различных качеств (почки (холодная/мокрая), сердце (горячая), печень (теплая, влажная), легкие (прохладная, сухая) и селезенка (мягкая)) в точки сбора. Эта энергия перемещается в переднее багуа, которое считается контролирующим.

3. Образуйте заднее багуа, а затем смешайте и очистите остаточные энергии органов в задних точках сбора.

4. Направьте все энергии по спиральям из переднего и заднего багуа в Котел и сконденсируйте их.

5. Подобным же образом сформируйте правое и левое багуа, чтобы собрать всю оставшуюся в органах энергию. Смешайте и очистите энергии в этих багуа, а затем направьте их в Котел.

6. В Котле все энергии сгущаются в Жемчужину. Затем Жемчужина переводится на Микрокосмическую Орбиту и обращается по ней.

формула 3. Связывание органов чувств с внутренними органами; контроль чувств; закрывание отверстий; преодоление соблазнов

1. Перед тем как укрепить и начать контролировать внутренние органы, а также предотвратить рассеивание энергии чувств, вы узнаете, что отношение между внутренними органами и органами чувств похоже на отношение между родителями и детьми.

2. Вы обратите чувства вовнутрь и направите их во внутренние органы и их точки сбора. Как и в Формуле 2, энергия направляется во все четыре багуа. В багуа энергия очищается, а затем конденсируется в Котле, центре контроля, где формируется Жемчужина. Эта Жемчужина теперь состоит из кристаллизованной сущностной энергии органов чувств и внутренних органов и ее снова можно вращать по Микрокосмической Орбите.



Формула 4. Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в полезную энергию

1. За тысячи лет изучения философии и психологии даосские мудрецы пришли к выводу о необходимости изучения основных человеческих эмоций. Они заметили, что определенные эмоции, если их не понять и не работать с ними, притягивают и создают другие нежелательные эмоции. Согласно даосской традиции, все эмоции происходят из внутренних органов, а ум регулирует и определяет их применение. Хотя количество энергий эмоций, которые можно почувствовать в любом внутреннем органе, неограничено, с каждым из них ассоциируются определенные, основные отрицательные эмоции и чувства, и с ними мы работаем при выполнении Формулы 4:

- а. почки -страх;
- б. сердце -нетерпение, поспешность;
- с. печень -гнев;
- д. легкие -грусть, подавленность;
- е. селезенка -беспокойство.

2. Как и в Формулах 2 и 3, вы смешиваете и преобразуете эти энергии в переднем багуа и создаете заднее, левое и правое багуа. В этих четырех багуа вы очищаете энергию, после чего направляет ее в Котел, где формируете Жемчужину, и выполняете циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической Орбите.

Формула 5. Создание Жемчужины, формирующей энергетическое тело, и первое перенесение сознания

1. В Формуле 5 комбинируются все Формулы, описанные выше. Сначала вы соединяете чувства с внутренними органами и собираете энергию внутренних органов и органов чувств в точки сбора. Потом вы направляет эти энергии в четыре багуа и там их смешиваете. Затем полученная энергия очищается и направляется в Котел, где конденсируется и образует Жемчужину.

2. Созданная вами Жемчужина проецируется за пределы физического тела и устанавливается над вами. Это внетелесная работа: Жемчужина формируется в энергетическом теле.

3. Энергетическое тело формируется согласно тому образу, которым бы вы хотели видеть свое физическое тело. На этот раз вы можете дать ему имя, чтобы вам было легче образовать его при дальнейшей работе.

4. Микрокосмическая Орбита переносится из физического тела в энергетическое, и это является первым опытом перенесения сознания.

5. Вокруг энергетического тела формируется защитный экран, а также большая сфера, которая вмещает внутрь себя как энергетическое, так и физическое тела. На конечном этапе выполнения этой Формулы защитный экран убирается, а сфера уменьшается до размеров физического тела и с этого момента защищает его. Этот защитный слой можно наращивать последующими слоями в ходе дальнейшей практики.

#### ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА

Продвинутая техника Слияния I включает пять Формул, изученных в ходе выполнения базовой техники, и, таким образом, она предполагает работу с силами пяти стихий человека. Однако после завершения работы по Формуле 4, перед тем, как приступить к формированию энергетического тела по Формуле 5, вы выполните Формулы 6 и 7 продвинутой техники, чтобы создать более мощную Жемчужину. Затем, используя хорошо очищенную сияющую энергию этой Жемчужины, вы сможете создать энергетическое тело, которое теперь уже черпает из трех дополнительных источников энергии: Силы Земли, Космической Силы и Универсальной Силы. А после этого, создав это мощное энергетическое тело, вы переходите к остальным Формулам. В Формулах продвинутой практики используются образы, которые укрепляют энергии органов в ходе дальнейшего очищения Жемчужины.

Формула 6. Создание образов Непорочных Мальчиков или Девочек и порождаемых ими животных для связи с Универсальной, Космической и Земной Силами

Когда энергия органа очищена, вы можете проецировать ее и кристаллизовать в образ Девственных Мальчика или Девочки как самой чистой формы энергии добродетелей органов. Дыхание Девственного Ребенка, в свою очередь, создает Животное, его Потомка. Образы Детей и Животных можно использовать для защиты физического тела, соединяя их в защитные кольца. Жемчужина -это центр сбора образов детей и животных. Можно применять и другие образы из вашей личной мифологии - образы святых, героев-воинов, драгоценных камней и т.п.

Когда вы выполняете циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической Орбите, пребывая под защитой кольца из образов детей и животных, и при этом устанавливаете связь между Жемчужиной и Универсальной Силой, Космическими Силами и Силой Земли, вы можете направить эти энергии к образам детей и животных.

Они, в свою очередь, могут передать эту энергию внутренним органам, железам и органам чувств для увеличения жизненной силы.

**Формула 7. Вызов Силы Земли для получения энергии и защиты**

Добившись чистоты энергии органов, вы можете проецировать ее за пределы тела с тем, чтобы привлечь к себе Силу Земли. Притянув к себе эту силу, вы формируете образ животного или другие земные образы, такие, например, как цветы или деревья, которые помогут вам удерживать ее. Затем из образов животных вы создаете кольцо огня, которое наделит внутренние органы силой и защитит их. На этом этапе обратитесь вновь к Формуле 5 и создайте более мощное энергетическое тело.

**Формула 8. Вызов Планетарных и Звездных сил для укрепления и защиты**

При выполнении этой Формулы вы создадите Жемчужины из чистой энергии органов для того, чтобы связаться с планетой, соответствующей каждому внутреннему органу. Целью является использование силы планет и прибавление ее к силам Девственных Детей, Внутренних Животных и животных, созданных из сил стихий Земли для укрепления и защиты.

**Формула 9. Перенос сознания в энергетическое тело в этой жизни приносит бессмертие**

Энергетическое тело служит инструментом сознания, оно черпает из высших источников энергии и направляет энергию в физическое тело. В физическом же теле эта энергия может быть преобразована в более легко усвояемую энергию.

1. Перенесение энергии жизненной силы, или Дм, в энергетическое тело даст вам возможность использовать энергию для поддержки тела Духа.

Физическое тело -это лодка и ее мотор. Энергетическое тело (тело Ци) -это топливо или пар (дающие силу).

Тело Духа -это капитан (который всем командует).

2. Функция энергетического тела заключается в том, чтобы сознательно перенести сущность жизни (энергии внутренних органов, желез и органов чувств) в тело Духа и вынести его на Средний План.

**МЕДИТАЦИЯ СЛИЯНИЯ I**

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ БАЗОВАЯ ТЕХНИКА СЛИЯНИЯ I**

**Формулы 1 - 3**

Формулы, приведенные в первой части, показывают, как преобразовать энергию эмоций в полезную энергию и как в ходе этого процесса достичь состояния равновесия, внутреннего покоя и гармонии. Вашей целью в ходе практики базовых шагов медитации Слияния I является развитие осознания создаваемой вами Жемчужины энергии.

**ФОРМУЛА 1**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕТЫРЁХ БАГУА, СМЕШИВАНИЕ ЭНЕРГИИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЖЕМЧУЖИНЫ В ЦЕНТРЕ КОНТРОЛЯ**

**А. Теория: четыре багуа и Котел**

Восемь сторон, составляющих багуа, представляют восемь естественных сил Вселенной. Это силы (1) ветра, (2) грома, (3) гор, (4) воды, (5) неба, (6) озер, дождя, (7) земли, (8) огня (рис. 4).

**1. Построение багуа**

Багуа можно представить как восьмиугольник, состоящий из восьми треугольников. Однако, чтобы упростить воспроизведение багуа при медитации, нужно представить простую схему, напоминающую сеть паутины. Этот образ состоит из трех восьмисторонних контуров, которые соединяются посредством отрезков, что похоже на срезы обычного восьмигранного бриллианта. Самый большой контур багуа имеет три дюйма в диаметре (7,62 см). В центре находится символ Тай Ци (Инь-ян), который, вращаясь, смешивает и преобразует энергию. С обратной стороны багуа, если представлять его как бриллиант, восемь сторон образуют своего рода восьмигранную пирамиду, грани которой сходятся в одной точке.

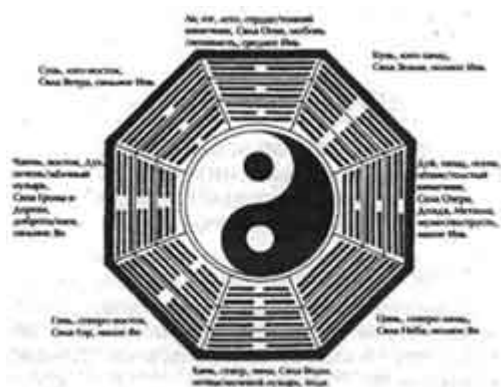


Рис. 4. Последовательность багуа.

Багуа, формируемое мысленно при медитации, рисуется поконтурно, начиная с самого большого восьмиугольника, к которому затем добавляются второй и третий. Все они рисуются либо по, либо против часовой стрелки. Затем создаются восемь отрезков, которые соединяют контуры. Эти отрезки соединяются в символе Тай Цзи, расположенном в центре багуа. Хорошо запомнив эту фигуру, вы сможете легко воссоздавать ее посредством визуализации (рис. 5).

## 2. Локализация четырех багуа

Багуа расположены:

- Переднее (пупочное) багуа: за пупком, приблизительно на расстоянии полтора дюйма (3,8 см) от него.
- Заднее багуа: у Двери Жизни, напротив пупка, между вторым и третьим позвонком, на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) от поверхности тела.



Рис. 5. Простое багуа, используемая на начальном этапе практики.

с. Левое багуа: в левой половине тела на пересечении мысленной линии, идущей вертикально вниз из левой подмышки, и линии, проведенной горизонтально по левой стороне туловища от пупка до Двери Жизни. Багуа находится на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) внутри тела от точки пересечения этих линий.

д. Правое багуа: в правой половине тела, на пересечении вертикальной линии, проведенной вниз из правой подмышки, и горизонтальной линии, идущей по правой стороне туловища от пупка до Двери Жизни, на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) от поверхности тела.

В эти багуа направляется энергия, там она смешивается и преобразуется.

## 3. Расположение Котла (Центральной Точки Человека - точки контроля)

Котел считается центром тела. Он расположен между пупком и Дверью Жизни, но находится ближе к спине, перед почками. Это место, где у вас сформировалась Пренатальная Сила как часть Универсальной или Изначальной Силы. Это также место, где силы всех пяти стихий соединяются и преобразуются в чистую энергию.

а. Энергия четырех багуа уравнивается и конденсируется в их центрах Тай Цзи, которые обычно светятся белым или золотым светом.

б. Центр Тай Цзи каждого багуа вращательным движением смешивает энергию и направляет ее по пирамидообразному туннелю задней части багуа в Котел. Центр Котла, имеющего три дюйма (7,6 см) в диаметре, обычно находится на уровне Двери Жизни, хотя может сдвигаться на расстояние до полутора дюйма (3,8 см) вниз или вверх у разных людей. У мужчин с более тяжелой верхней частью туловища

этот центр может находиться ниже. У женщин с более тяжелой нижней частью туловища - выше. У худых людей больше вероятность того, что центр находится на уровне Двери Жизни и пупка. Обнаружив этот центр хотя бы раз, вы с уверенностью почувствуете, что именно здесь находится осознание.

с. При вращении, притягивании, очищении, конденсировании энергии и направлении ее в Котел, переднее и заднее багуа работают в паре.

d. Два боковых багуа составляют вторую пару, вращающую, притягивающую, очищающую, конденсирующую энергию и направляющую ее в Котел.

е. В Котле энергии смешиваются еще раз, сливаются, конденсируются, и из них формируется Жемчужина (рис. 6).

#### В. Практика Формулы 1

##### 1. Примите исходное положение

Сядьте ровно. Стопы касаются земли, руки вместе, язык касается нёба.

##### 2. Выполните Внутреннюю Улыбку

Выполните медитацию Внутренней Улыбки для того, чтобы расслабить ум и тело.

а. Улыбнитесь внутри и почувствуйте, как похожая на солнечный свет энергия улыбки собирается в глазах и в точке Третьего Глаза. Почувствуйте, как внешние уголки век и губ поднимаются. Ощутите, как энергия улыбки медленно течет вниз по шее, к вилочковой железе и к сердцу. Почувствуйте, как открывается сердце. Создайте в сердце состояние любви, радости и счастья.



Рис. 6. Четыре багуа и конденсация энергии в Жемчужину.

б. Улыбнитесь внутренним органам и осознайте добродетели каждого из них: улыбнитесь сердцу и вызовите чувство честности и уважения, одновременно усиливая состояние любви, радости и счастья; улыбнитесь легким и вызовите в них чувство мужества и порядочности; улыбнитесь печени и породите в ней доброту; улыбнитесь поджелудочной железе и селезенке и породите в этих органах справедливость и открытость; улыбнитесь почкам и породите в них благородство. Улыбаясь органам, чувствуйте оказываемое на них благотворное влияние. Осознайте положительные чувства и эмоции, вызываемые вами (рис. 7).

с. Улыбнитесь сексуальным органам. Улыбнитесь пищеварительной системе. Произведите созидательную энергию.

Почувствуйте, как энергия течет вниз с проглоченной слюной к желудку, тонкому кишечнику и толстому кишечнику, d. Возвратитесь к глазам. Улыбнитесь гипофизу и шишковидной железе. Улыбнитесь левому и правому полушариям мозга, чтобы уравновесить состояние мозга, а потом улыбнитесь позвоночнику по всей его длине.

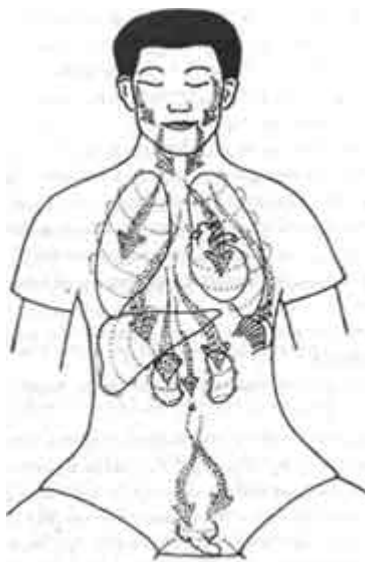


Рис. 7. Улыбнитесь внутренним органам.

е. Снова вернитесь к глазам и улыбнитесь по передней, средней и задней линии. Хорошо продвигающиеся вперед ученики могут выполнять Внутреннюю Улыбку в быстром темпе.

### 3. Сформируйте переднее багуа

а. Обратите сознание и чувства внутрь, к пупку. Сконцентрируйтесь на нем и опустите в эту точку все энергии сверху. Почувствуйте их тепло. Улыбаясь пупку, смешайте и сконденсируйте эти энергии в энергетический шар.

б. Посмотрите внутрь. Обратите все чувства внутрь, готовясь к построению багуа.

с. Начиная с точки, находящейся на расстоянии полтора дюйма (3,8 см) внутри и вверху над пупком, начните мысленно рисовать первую линию багуа. (Те, у кого слабо развита способность визуализации или есть кинестетические затруднения, могут проводить по линиям багуа пальцем).

д. Продолжайте рисовать восемь линий внешнего контура багуа.

е. Начните второй контур, создавайте его не спеша, линию за линией.

ф. Начните третий контур и снова нарисуйте восемь линий.

г. Теперь по одному нарисуйте от внешнего контура до внутреннего восемь отрезков. Создайте в середине символ Тай Цзи и продолжите все отрезки до него (см. рис. 5).

х. В конце начните вращение символа Тай Цзи в ту или иную сторону (но предпочтительнее по часовой стрелке), в ходе чего он будет постепенно смешивать и преобразовывать энергию. Теперь багуа может засветиться белым светом. Некоторые люди в этот момент чувствуют повышение способности концентрироваться.

и. Отдохните, ощущая это сияние и тепло.

### 4. Сформируйте заднее багуа

а. Начиная с точки, находящейся на расстоянии приблизительно полтора дюйма (3,8 см) сзади и вверху над Дверью Жизни, мысленно нарисуйте внешний контур багуа.

б. Создайте второй контур.

с. Создайте третий контур.

д. Проведите восемь отрезков, соединяющих все три контура и идущих к символу Тай Цзи в центре багуа.

е. Выполните вращение символа Тай Цзи в центре и почувствуйте, как он сияет белым светом.

ф. Отдохните, ощущая сияние.

Обратите внимание, что заднее багуа идентично переднему. В дальнейшем указания по формированию заднего багуа будут содержать описание более простой операции копирования переднего багуа.

### 5. Направьте энергию переднего и заднего багуа в Котел

а. Распределите внимание между передним и задним багуа.

б. Выполните вращение багуа, в особенности их центральных символов. Вначале можете вращать их, не беспокоясь о направлении. Позже вы сможете при помощи мысленного контроля научиться вращать каждое багуа в избранном вами направлении. При помощи внутреннего глаза направьте энергию по следу этого вращения.

Ощутите пирамидообразное строение задних частей багуа. Почувствуйте, как при вращении из багуа вытягивается сила и направляется спиральным движением к Котлу по их пирамидообразным частям. Затем переместите большую часть внимания на тот конец спирали, который ближе к Котлу, таким образом способствуя вбиранию в него энергии. Когда почувствуете, что энергия в Котле, сконденсируйте ее и прекратите вращение.

с. Сконденсированная энергия может светиться белым светом. Некоторые люди просто почувствуют усиление осознания области пупка.

6. Создайте правое багуа

а. Сосредоточьте внимание на точке в правой половине тела под подмышкой на уровне пупка и приблизительно на расстоянии полутора дюймов от поверхности тела. Проведите первый контур багуа.

б. Нарисуйте восемь линий второго контура.

с. Нарисуйте восемь линий третьего контура.

д. Проведите восемь отрезков до символа Тай Цзи в центре багуа. Выполните вращение символа. Он должен засветиться.

7. Создайте левое багуа

а. Сосредоточьте внимание на точке в левой половине тела под подмышкой на уровне пупка и Двери Жизни, на расстоянии приблизительно полутора дюймов от поверхности тела. Проведите первый контур багуа.

б. Выполните инструкции b - d из пункта 6.

Обратите внимание, что правое и левое багуа идентичны переднему и заднему. В дальнейшем указания по формированию правого и левого багуа содержат описание более простой операции копирования переднего и заднего багуа в правую и левую половины тела.

8. Направьте энергию левого и правого багуа в Котел

а. Начните вращение для того, чтобы направить светящуюся энергию из правого и левого багуа в Котел, расположенный в центре тела. Вы можете выполнять вращательное движение по часовой стрелке или против, или просто позволить образующимся при этом спиральям вращаться в любую сторону. Усиьте вращение у Котла, чтобы энергии левой и правого багуа направились внутрь. В Котле соедините эти энергии с энергией из переднего и заднего багуа. Хотя Котел не обязательно должен находиться на равном расстоянии от всех четырех багуа, он считается центром вашего тела или центром вашего существа.

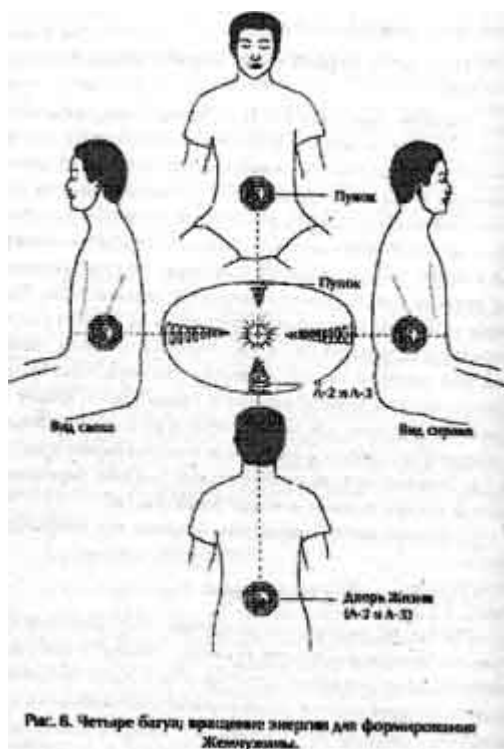
По мере того как все больше энергии конденсируется и сливается, он может засветиться еще ярче, или же вы почувствуете себя стабильнее и ощутите улучшение способности концентрироваться.

б. Распределите внимание между Котлом, передним и задним багуа и правым и левым багуа (рис. 8).

с. Продолжайте направлять энергию по спиральям в Котел.

9. Сформируйте Жемчужину

Мягко, не напрягаясь, мысленно сосредоточьтесь на том, чтобы обратить все чувства вниз, к Котлу, не прекращая вращательных движений багуа. Здесь не должно быть напряжения, а скорее простое осознание конденсирующейся в нем энергии. Сформируйте Жемчужину, которая является сгущенной сущностной энергией вашей жизненной силы. Это сущностная энергия ваших внутренних органов, желез, органов чувств и сознания, которая вберет загрязненную энергию органов и желез, очистит ее и вернет обратно в виде энергии высшего качества. Эта Жемчужина может контролировать органы и железы и помогает прочно утвердить Котел.



#### 10. Зафиксируйте и запрограммируйте

Жемчужину посредством вербальных формул самовнушения

Когда вы начнете ощущать, как в вашем центре конденсируется энергия, расслабьтесь еще немного и обратите все ваши чувства, внимание и осознание к Жемчужине. В достаточной мере расслабившись, вы почувствуете, как стабилизируется ваша энергия и как осознание Жемчужины становится острее и чище. В момент пика этих ощущений сосредоточенности и стабильности зафиксируйте и запрограммируйте свое состояние в Жемчужине. Для этого используйте такие вербальные Формулы: Я чувствую глубокую сосредоточенность, чистоту и покой; внешние силы не затрагивают меня. Я сам контролирую себя; я прочно стою на земле, я сосредоточен. Моя энергия стабильна и чиста; я эмоционально уравновешен.

Ассоциирование себя со своим центром укрепляет его связь с Жемчужиной.

#### 11. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту

Когда Жемчужина переместится на Микрокосмическую Орбиту, вы почувствуете три источника энергии. Универсальная Сила Полярной звезды и созвездия Большой Медведицы будет поставлять энергию через макушку. Космические частицы падают на Землю, и эта энергия (Космическая Сила) соединяется с энергией улыбки, поставляемой точкой между бровями. Третий источник энергии - это Сила Земли, она приходит через область промежности, поступая через ноги. Выполняя циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической Орбите, осознайте комбинированную энергию этих трех источников. Ниже описывается путь Микрокосмической Орбиты вверх по Управляющему каналу (вдоль позвоночника), через макушку и вниз по Функциональному каналу (по передней поверхности тела, по центру тела).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Направление энергии и обращение ее по Микрокосмической Орбите - решающие моменты в Слиянии Пяти Стихий во всех техниках оздоравливающего даосского тренинга. Поэтому также очень помогает при практике Слияния знание упражнения Исцеляющей Любви и Железной Рубашки. Они помогут вам производить больше энергии, укрепят ее поток и сделают его течение более легким

а. Переместите Жемчужину в область промежности, к Вратам Жизни и Смерти, посредством сосредоточения внимания, несильного сокращения и подтягивания вверх области промежности. Почувствуйте, как Жемчужину тянет вниз.

б. Ощутите Жемчужину как яркую звезду, сияющую в темноте нижней части туловища. Приятная, прохладная, голубая энергия Земли входит через промежность. Некоторые люди увидят ее голубой цвет, другие же почувствуют мягкую, нежную, добрую энергию. Эта энергия усиливает ощущение прочности и стабильности. На этом этапе вы можете зафиксировать ощущение уверенности,

безопасности и стабильности, используя вербальную Формулу самовнушения. Например: Я уверен, я в безопасности, я прочно стою на ногах в своей повседневной жизни.

с. Подтяните заднюю часть ануса по направлению к крестцу и переместите Жемчужину из промежности к копчику.

d. Поворачивайте крестец для того, чтобы наладить связь копчика с Силой Земли, пока не почувствуете еще больше сосредоточенности и уверенности. Почувствуйте, как светится копчик, когда Жемчужина подходит к нему и затем проходит через него. Опять воспользуйтесь вербальной Формулой самовнушения, чтобы утвердить ощущения сосредоточенности и уверенности.

e. Переместите Жемчужину к Двери Жизни и почувствуйте ее сияние, усиливающее чувство мягкости и нежности.

f. Теперь переместите Жемчужину к Т-11 и почувствуйте, как она излучает свет.

g. Переместите Жемчужину к С-7. Позвольте этой точке засиять и сжечь любую тяжесть, которую сможете почувствовать. Теперь воспользуйтесь словесной Формулой для программирования чувства легкости и благополучия.

h. Переместите Жемчужину к основанию черепа (Нефритовой Подушке). Эта точка засияет ярким светом.

i. Переместите Жемчужину к макушке и наполните макушку светом. Почувствуйте тепло потока Универсальной Силы Полярной звезды и Большой Медведицы, текущего через макушку. Если вы видите цвета энергии, вы можете увидеть пурпурный свет Полярной звезды, в то время как центр Большой Медведицы красный. Почувствуйте мощную силу любви.

к. Продолжайте ощущать путь Микрокосмической Орбиты, опуская Жемчужину к Третьему Глазу в междубровье. Почувствуйте, как мягкая энергия улыбки соединяется с Космической Силой, поступающей через точку между бровями. Если вы можете различать цвет энергии, эту силу вы увидите золотой. Почувствуйте твердую, мощную, целенаправленную силу.

l. Почувствуйте, как светится точка между бровями и ощутите присутствие цели. Опять при помощи вербального самовнушения запрограммируйте Жемчужину чувством целенаправленности и видения.

т. Переместите энергию к горлу и сожгите любую обнаруженную там отрицательную энергию.

п. Переместите Жемчужину к сердцу и почувствуйте любовь, радость и счастье. Сердце - отличное место для усвоения самовнушений, утверждающей больше любви и радости в вашей жизни.

о. Переместите Жемчужину в точку солнечного сплетения, а потом опустите к пупку.

р. Люди, недавно начавшие практиковать медитацию Слияния, могут потерять Жемчужину из-за ослабления сосредоточенности. Если на каком-либо этапе медитации вы потеряли Жемчужину или она уменьшилась, начните все сначала и сформируйте новую Жемчужину. Снова ощутите четыре багуа и сконденсируйте энергию в шар. Сначала для создания новой Жемчужины понадобится немало времени, но в ходе дальнейших занятий вы будете собирать все большее количество остаточной энергии. Чем больше энергии вам доступно, тем легче и быстрее вы можете сформировать Жемчужину. Переместите новую Жемчужину в область промежности и начинайте вращать ее по Микрокосмической Орбите. Внимательно следите за движением Жемчужины.

q. Пока Жемчужина движется по Орбите, обратите часть своего внимания на четыре багуа. Почувствуйте, как энергия продолжает течь по спиральям к Котлу и все время усиливает Жемчужину.

г. Теперь немного увеличьте скорость движения Жемчужины по Микрокосмической Орбите. Внимательно следите за путем следования Жемчужины (рис. 9а).

с. Ощутите Универсальную Силу, пурпурный свет Полярной звезды и красный свет Большой Медведицы над головой, Космическую Силу перед собой и Силу Земли под ногами. Чувствуйте поступление этих энергий в ваше тело (рис. 9б).

т. Сейчас время сбалансировать энергию, текущую по Микрокосмической Орбите. Если вы чувствуете, что эта энергия слишком теплая, вберите больше энергии Земли через промежность. Если энергия слишком холодна, втяните больше энергии Вселенной через макушку. Если вы чувствуете, что ваше внимание рассеивается, втяните больше энергии упавших космических частиц через точку между бровями.

12. Соберите энергию

Опустите энергию к пупку, задержите ее там ненадолго, а потом переместите за пупок, к Котлу. Почувствуйте ее тепло и соберите энергию в Котле.

13. Завершите медитацию Ци-массажем



Завершите занятие Дм-массажем. Потрите ладонь о ладонь, а потом разогретыми руками потрите лицо, горло и т.д. (Вы можете обратиться за описанием Цы-массажа к книге по системе интегрального даосского тренинга "Самомассаж Ци: даосский путь к омоложению".

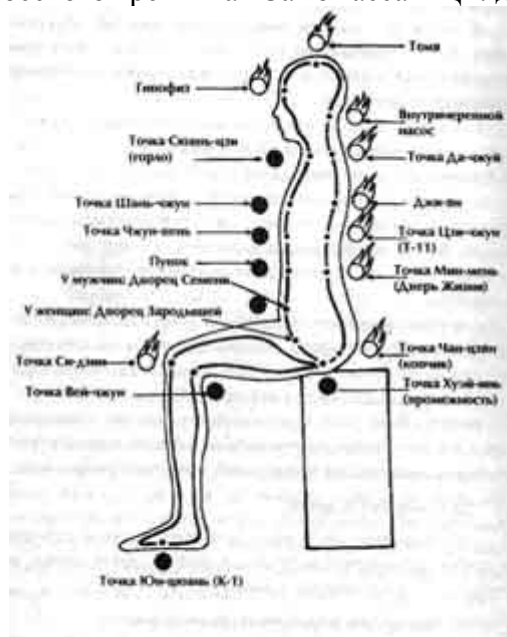


Рис. 9а. Путь Микрокосмической Орбиты.

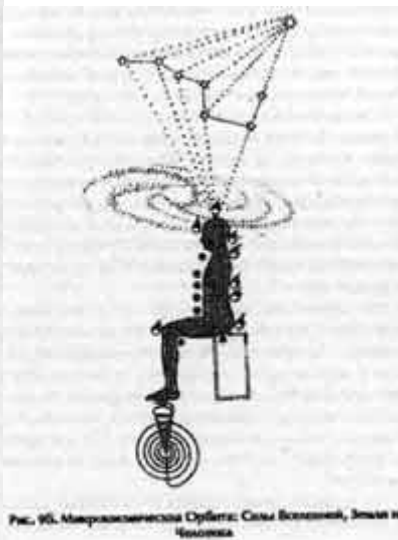


Рис. 9б. Макрокосмическая Орбита: Силы Вселенной, Земли и Человека.

## С Цель сосредоточения осознания в Жемчужине

Незамедлительное, практическое использование энергии Жемчужины для повседневной жизни заключается в концентрации осознания с тем, чтобы воздействие окружающего не нарушило вашего внутреннего равновесия. Вторая, более глубокая цель овладения первой Формулой заключается в том, чтобы заложить нерушимое основание для достижения единения с Универсальной Силой.

Сосредоточить осознание в Жемчужине обозначает найти центр, или точку контроля вашей души. Сияющая Жемчужина как сущность вашей души всегда пребывает в связи с источником Универсальной Силы в вас самих. Сосредоточение осознания в Жемчужине предоставляет вам возможность управлять своей внутренней духовной жизнью, а также внешними силами - Силой Земли и Космической Силой - которые оказывают определенное влияние на вашу повседневную жизнь.

По мере того как вы будете все чаще и чаще выполнять медитацию Слияния и укреплять свою способность сосредоточивать осознание в Жемчужине, вы обнаружите, что все легче и легче сможете настраиваться на высшие энергии в свободные минуты, выпадающие в течение дня. Вы увидите, что ваша интуиция становится точнее и яснее, все больше новых творческих идей будет возникать в ходе вашей работы, и способность любить свою семью и друзей значительно увеличится.

От отрицательных привычек, из-за которых вы бездумно рассеиваете ценную жизненную энергию, таких, как пустые мечтания, сидение часами у телевизора или пережевывание отрицательных эмоций и состояний, можно избавиться. Глубокое чувство тоски, потери, зависти или злобы, которое порождается этими привычками, можно преодолеть. Когда вы используете свободные минуты на протяжении дня для того, чтобы заняться практикой Слияния, ваше сознание постоянно удерживает образ Жемчужины. Сущность вашей души занята рождением творческих мыслей, реалистичных целей и спонтанных чувств, соответствующих данному моменту. Одновременно отрицательные послы, поступающие от внутренних органов или из окружающего, растворяются в Котле и встречаются со свежей, сильной энергией Вселенной. Ваша жизнь начнет наполняться светом и излишком энергии, который может становиться радостью, добром, творческими способностями и любовью.

Человеку полезно поддерживать постоянный контакт с Универсальной Силой посредством регулярного обращения к Жемчужине, или сущности вашей души. Если вы будете постоянно осознавать присутствие Жемчужины в повседневной жизни, то ваша связь с Дао будет более прочной, что сделает вашу жизнь счастливой, гармоничной и ненапряженной.

## ФОРМУЛА 2

### УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ОРГАНОВ ДАЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ПОКОЯ И ГАРМОНИИ

А. Теория.

## Точки сбора энергии внутренних органов

У каждого внутреннего органа (и сопряженного с ним органа, указанного в скобках) есть точка сбора его энергии, то есть энергии определенного качества. Припомните соответствия органов пяти стихиям и временам года Сил Вселенной и Земли.

### 1. Точка сбора энергии почек (мочевого пузыря)

a. Точка сбора энергии почек (и мочевого пузыря) находится в промежности.  
b. В области промежности создается сфера около трех дюймов (7,62 см) в диаметре, она служит резервуаром для сбора энергии почек.

с. Энергия почек холодная/мокрая. Она ассоциируется с зимой, стихией воды и темно-голубым цветом.

### 2. Точка сбора энергии сердца/вилочковой железы (тонкого кишечника)

a. Точка сбора энергии сердца/вилочковой железы (и тонкого кишечника) расположена между сосками (у мужчин) или приблизительно на дюйм (2,54 см) выше нижнего края грудины (у женщин).

b. Здесь создается сфера диаметром три дюйма (7,62 см), в которую поступает энергия сердца и вилочковой железы.

с. Энергия сердца горячая, ее время года лето. Ее стихия огонь, ее цвет ярко-красный.

### 3. Точка сбора энергии печени (желчного пузыря)

a. Точка сбора энергии печени (желчного пузыря) расположена в правой половине туловища сразу же под грудной клеткой, на уровне пупка. Она находится в точке пересечения линии, мысленно проведенной вертикально вниз от соска и линии, тянущейся, горизонтально вправо от пупка.

b. В этом месте создается сфера диаметром три дюйма (7,62 см), в нее поступает энергия печени.

с. Энергия печени теплая и влажная. Она ассоциируется с весной. Ее стихия дерево, ее цвет ярко-зеленый.

### 4. Точка сбора энергии легких (толстого кишечника)

a. Точка сбора энергии легких (и толстого кишечника) расположена слева сразу же под грудной клеткой. Она находится на точке пересечения вертикальной линии, опускающейся от соска и горизонтальной линии, идущей влево от пупка.

o b. Здесь формируется сфера диаметром в три дюйма (7,62 см), куда поступает энергия легких.

с. Энергия легких прохладная и сухая. Она ассоциируется с осенью, стихией металла и ярким белым цветом.

### 5. Точка сбора энергии селезенки/поджелудочной железы (желудка)

a. Точка сбора энергии селезенки/поджелудочной железы (и желудка) находится прямо за пупком (в центре переднего багуа).

b. Здесь формируется сфера диаметром три дюйма (7,62 см), в нее поступает энергия селезенки.

с. Энергия селезенки мягкая, ее сезон "Бабье лето". Ее стихия земля, ее цвет блестящий желто-золотой.

## В. Операция уравнивания энергии органов

Чтобы слить энергии органов, вы в первую очередь создаете точки сбора энергии почек и сердца. Затем вы сливаете холодную энергию почек с горячей энергией сердца в переднего багуа. После этого создаете точки сбора энергий печени и легких, а потом добавляете и соединяете в переднем багуа теплую и влажную энергию печени и прохладную и сухую энергию легких.

В конце вы добавляете мягкую энергию селезенки, собранную в ее точке сбора, которая находится в центре переднего багуа.

## С. Практическое выполнение Формулы 2

### 1. Начните с медитации Внутренней Улыбки

Поэтапно выполняя медитацию, улыбаясь каждому органу, сосредоточьте внимание на положительных эмоциях, ассоциируемых с каждым органом. Сядьте ровно, сложите руки вместе и прикоснитесь языком к нёбу. Улыбнитесь внутри.

### 2. Создайте переднее багуа

Создайте переднее багуа, как вы делаете это при выполнении Формулы 1, и почувствуйте, как оно светится.

### 3. Уравновесьте энергии почек и сердца

a. Создайте точку сбора энергии почек.

(1) Почувствуйте почки.

(2) Произнесите Звук Почек: "ВУУУУУУ" (словно вы задуваете свечу). (Вы можете найти описание техники Шести Целительных Звуков в книге по интегральному даосскому тренингу "Даосские методики превращения стрессовых реакций в жизнеспособность".) Выполняйте упражнение в течение нескольких минут, пока не почувствуете почки.

(3) Выполняя нагнетающее дыхание, слегка напрягите левую и правую стороны ануса, таким образом сжимая почки. Для этого используйте больше мысленно-волевой контроль, чем напряжение мышц. Затем снимите напряжение, таким образом обостряя осознание. (Описание техники нагнетающего дыхания вы найдете в книге по даосскому интегральному тренингу Цигун "Железная Рубашка".)

(4) В промежности создайте сферу, точку сбора энергии почек. Для этого вдохните, подтяните промежность вверх и толкните по направлению к ней нижнюю часть живота.

(5) Выдохните и расслабьтесь. Мысленно проследите за формированием сферы; она засветится голубым светом.

(6) Выполните вращательные движения энергии в обеих почках и в точке ее сбора в любую сторону. Обострите осознание точки сбора энергии и усиливайте там вращательное движение, пока не почувствуете, что сила тянет туда холодную энергию почек (рис. 10).

Б. Создайте точку сбора энергии сердца.

(1) Почувствуйте сердце и вилочковую железу.

(2) Произнесите Звук Сердца: "ХАУУУУУ".

(3) Вдохните и начните мягко подтягивать анус к сердцу и продолжайте это подтягивающее движение, пока оно не достигнет сердца. Потом при помощи волевого контроля мягко сожмите или сократите область сердца. Не прилагайте слишком много физических усилий; лучше использовать мягкое сокращение мышц и мысленный контроль.

(4) Мысленно проследите за формированием сферы, являющейся точкой сбора энергии сердца. Она засветится красным светом.

(5) Направьте вращательным движением энергию сердца в точку ее сбора. Усиливайте вращательное движение в точке сбора, пока сила спирали не станет достаточно сильной и не втянет внутрь горячую энергию сердца и вилочковой железы.

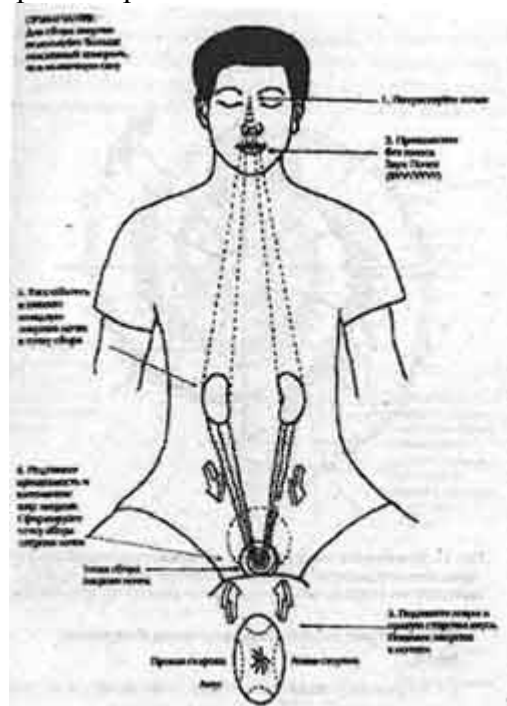


Рис. 10. Формирование точки сбора энергии почек.

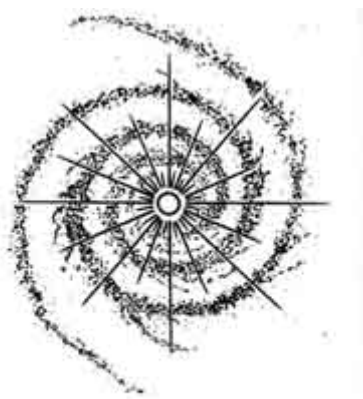


Рис. 11. Используйте глаза, сознание и тело для того, чтобы создать вращательное движение, которое бы втянуло энергию в спираль. Вращайте эту спираль, пока в ее центре не образуется Жемчужина.

4. Направьте энергии сердца и почек в переднее багуа

а. Распределите внимание между точками сбора энергии почек и сердца.

б. Почувствуйте горячую и холодную энергии.

с. Также почувствуйте переднее багуа. Начните вращение обеих точек сбора и переднего багуа.

Используя силу сознания и глаз, усильте вращательную силу переднего багуа. Одновременное выполнение слабого кругового движения



Рис. 12. Сформируйте точку сбора энергии сердца. Смешайте энергию сердца с энергией почек в Багуа.

телом также поможет увеличить вращательную силу (рис. 11). Выполняйте вращение, пока не создадите достаточно мощную силу, способную втянуть холодную (голубую) энергию почек и горячую (красную) энергию сердца в переднее Багуа. С каждым вдохом втягивайте холодную голубую энергию почек в Багуа.

Затем с выдохом вбирайте горячую красную энергию сердца. Почувствуйте, как энергии смешиваются. Отрегулируйте температуру энергии так, чтобы она была ни слишком горячей, ни слишком холодной (рис. 12).

#### 5. Уравновесьте энергии легких и печени

##### а. Сформируйте точку сбора энергии печени.

(1) Почувствуйте печень.

(2) Произнесите Звук Печени: "ШШШШШШШШШШ".

(3) Вдохните и подтяните правую сторону ануса к печени. Потом сожмите печень.

(4) Сформируйте точку сбора энергии печени; для этого вдохните, подтяните правую сторону ануса и толкните вниз правую сторону живота. Сократите мышцы в этой области, расположенной ниже грудной клетки.

(5) Расслабьтесь и мысленно проследите за формированием зеленой сферы, которая является точкой сбора энергии печени.

(6) Выполните вращательное движение и втяните влажную теплую энергию печени в точку сбора (рис. 13).

##### б. Создайте точку сбора энергии легких.

(1) Почувствуйте легкие.

(2) Произнесите Звук Легких: "ССССССССС".

(3) Вдохните, подтяните левую и правую стороны ануса к легким, к области под грудной клеткой. Сожмите легкие.



Рис. 13. Формирование точки сбора энергии печени.

(4) Сформируйте точку сбора энергии легких. Для этого снова вдохните, подтяните анус до уровня пупка и мысленно проведите линию вниз от левого соска. Почувствуйте в этой области расширение.

(5) Выдохните, расслабьтесь и мысленно проследите за формированием белой с металлическим блеском сферы диаметром три дюйма (7,62 см.) под левой половиной грудной клетки. Это точка сбора энергии легких.

(6) Выполните вращательное движение и втяните сухую прохладную энергию легких в точку ее сбора (рис. 14).



Рис. 14. Формирование точки сбора энергии легких.

6. Сверните в спираль и направьте энергии печени и легких в переднее багуа

Распределите внимание между точками сбора энергии печени и легких и начните их вращать. Ощутите теплую влажную энергию печени и сухую прохладную энергию легких. Почувствуйте переднее багуа.

Направьте в него по спирали энергии печени и легких. Смешайте эти энергии таким образом, чтобы получившаяся энергия была не слишком теплой и влажной и не слишком прохладной и сухой (рис. 15).

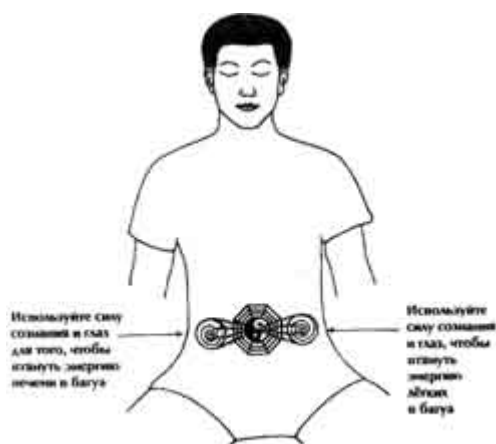


Рис. 15. Смешивание энергий печени и легких в переднем багуа.

# 7. Направьте энергию селезенки в переднее багуа

а. Почувствуйте селезенку, расположенную слева, ближе к спине.

б. Произнесите Звук Селезенки: "ХРРРРРР" (без голоса, но так, чтобы звук чувствовался на голосовых связках).

с. Вдохните и подтяните левую сторону ануса к селезенке. Используя мысленный контроль, слегка сожмите мышцы спины и почувствуйте селезенку. Выдохните, расслабьтесь и почувствуйте ее еще отчетливее.

Сформируйте точку сбора энергии селезенки, которая находится в самом центре переднего багуа.

д. Распределите внимание между селезенкой и передним багуа. Вращательным движением потяните мягкую энергию селезенки в переднее багуа. Различите желтый цвет багуа (рис. 16).

# 8. Сформируйте заднее багуа и смешайте энергии задних точек сбора

Сформируйте или скопируйте заднее багуа, расположенное на расстоянии полтора дюйма (3,8. см) от Двери Жизни, как описано в Формуле 1. Если вы это сделали и ясно чувствуете заднее багуа, соберите энергии из указанных ниже участков. Обратите внимание, что расположение точек сбора, которые вы будете создавать сейчас, отличается от расположения указанных выше точек сбора энергии соответствующих внутренних органов. Они скорее расположены возле точек сбора энергий органов, их предназначение - вытягивать любую остаточную энергию, которая может находиться в районе близлежащих органов. Настоящий источник этих энергий может быть неясен.

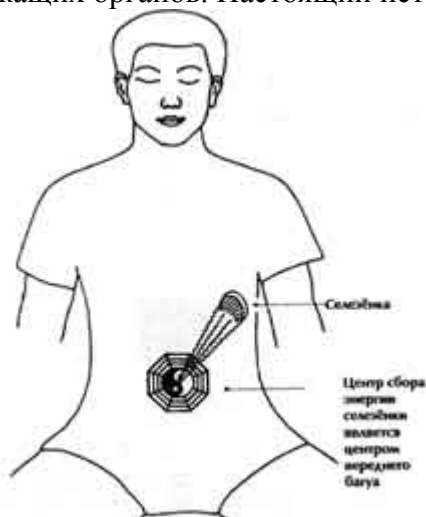


Рис. 16. Собираение энергии селезенки непосредственно в багуа.

а. Создайте у крестца сферу и соберите в нее холодную энергию почек.

б. Создайте сферу за сердцем, между Т-5 и Т-6. Направьте туда по спирали горячую энергию сердца.

с. Вращательным движением смешайте в заднем багуа горячую и холодную энергии, поступившие из только что созданных сфер.

д. Образуйте сферу справа сзади от заднего багуа. Соберите в нее вращательным движением теплую влажную энергию печени.

е. Образуйте сферу слева сзади от заднего багуа. Спиральным движением соберите в нее сухую прохладную энергию легких.

е. Вращательным движением направьте энергии правой и левой сфер в заднее багуа и смешайте их там (рис. 17).



Рис. 17. Точка сбора заднего багуа.

9. Направьте энергии из переднего и заднего багуа в Котел

Вращательным движением направьте сконденсированные энергии из переднего и заднего багуа в Котел. Смешайте их.

10. Сформируйте правое багуа и смешайте энергии из точек сбора, расположенных справа  
Сформируйте правое багуа. Направьте туда по спирали энергии из указанных ниже точек.

а. Сформируйте сферу в правом бедре на уровне промежности. Направьте в нее по спирали остаточную холодную энергию.

б. Скруглите лопатку, чтобы открыть подмышечную область, и в правой подмышке создайте сферу, в которую соберите остаточную горячую энергию.

с. Направьте спирали горячей и холодной энергии в правое багуа и там смешайте их.

д. Сформируйте сферу впереди правого багуа. Направьте туда по спирали остаточную теплую влажную энергию.

е. Сформируйте сферу сзади правого багуа и соберите в нее остаточную прохладную сухую энергию.

ф. Направьте в правое багуа спирали теплой влажной энергии и прохладной сухой, смешайте их (рис. 18).

11. Сформируйте левое багуа и смешайте энергии точек сбора, расположенных слева

Сформируйте левое багуа и направьте туда энергию из указанных ниже точек.

а. Сформируйте сферы в левом бедре и левой подмышке и соберите в них энергии как описано выше. Направьте спирали горячей и холодной энергии в левое багуа и смешайте их там.

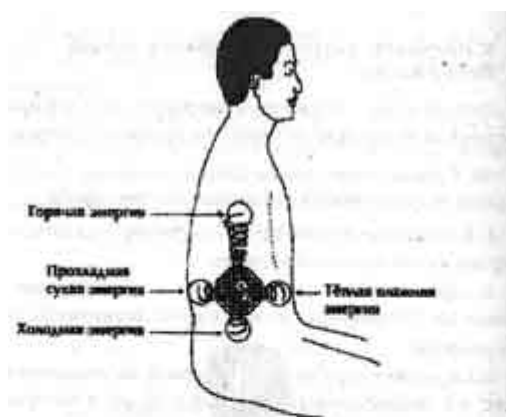


Рис. 18. Правое багуа и её точки сбора.

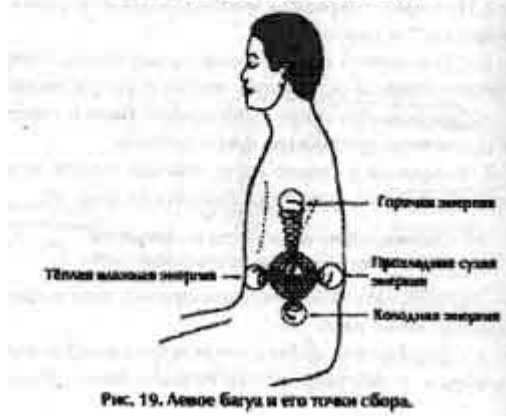


Рис. 19. Левое багуа и его точки сбора.

б. Сформируйте сферы впереди и позади левого багуа, как указано выше. Втяните по спирали мягкую энергию в переднюю сферу. Направьте по спирали прохладную и сухую энергию в заднюю сферу. Вращательным движением втяните мягкую и прохладную сухую энергию в левое багуа и там их смешайте (рис. 19).

12. Втяните энергии из правого и левого багуа в Котел

Теперь направьте энергии из правого и левого багуа в Котел. Там смешайте их вращательным движением с энергиями, поступившими ранее из переднего и заднего багуа.

13. Сконденсируйте энергии в очищенную Жемчужину

Теперь сконденсируйте все энергии, вобранные из переднего, заднего и боковых багуа, в Жемчужину. Эта Жемчужина, созданная из сущностных энергий ваших органов и всего вашего тела, очищена и упорядочена. Она воспринимается как точка света или сконденсированной энергии (рис. 20).

14. Зафиксируйте чувства покоя и гармонии в Жемчужине

Пребывая в точке высшего сосредоточения чувств, в покое и гармонии, прочно свяжите эти чувства с Жемчужиной, воспользовавшись эффективной словесной Формулой.

15. Переместите Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту

Переведите Жемчужину в промежность и начните перемещать ее по Микрокосмической Орбите. Почувствуйте, как Жемчужина притягивает Универсальную и Космическую Силы, а также Силу Земли.



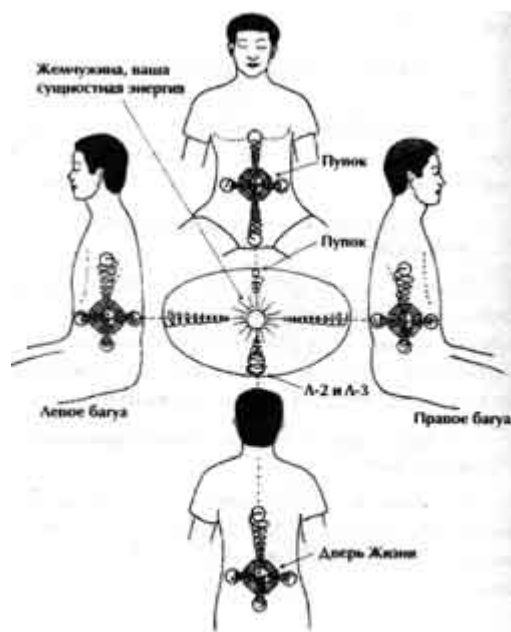


Рис. 20. Четыре багуа и их точки сбора.

#### 16. Соберите энергию и выполните Ци-массаж

Отведите энергию в пупок и выполните девять оборотов (мужчины по часовой стрелке, женщины - против часовой). Затем выполните шесть оборотов в обратную сторону. Потрите ладони и выполните Дн-массаж. Если вы собираетесь продолжать занятия, не останавливаясь на этом этапе, выполните вращение энергии в пупке и переходите к следующей Формуле.

#### ФОРМУЛА 3

СВЯЗЫВАНИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ С ВНУТРЕННИМИ ОРГАНАМИ;  
КОНТРОЛЬ ЧУВСТВ; ЗАКРЫВАНИЕ ОТВЕРСТИЙ; ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБЛАЗНОВ

#### А. Теория

Каждый из ваших органов чувств относится к определенному внутреннему органу, как родитель к ребенку.

Если внутренние органы, словно непослушные дети, выделяют отрицательную энергию, их должны контролировать или приводить в равновесие и гармонию органы чувств, их родители. Если органы чувств или внутренние органы слабы или нездоровы, будет создаваться еще больше отрицательной энергии, так как будет отсутствовать дисциплина. Признав это отношение "родители-дети" и укрепив его, вы увеличите запас положительной энергии.

#### 1. Уши - почки

Уши - это отверстия почек. Прислушиваясь к почкам и обостряя осознание почек, вы направляете внутрь чувство слуха, где оно будет находиться под контролем.

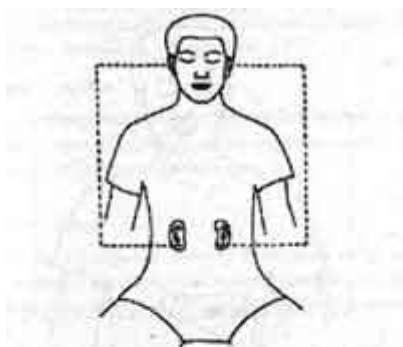


Рис. 21. Установите связь между ушами и почками.

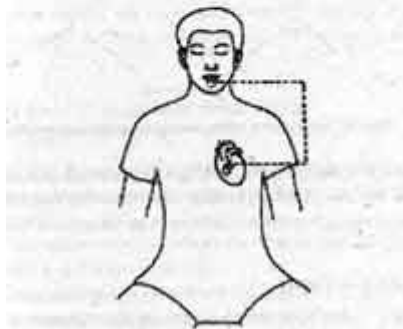


Рис. 22. Установите связь между языком и сердцем

В конечном итоге вы почувствуете внутреннее равновесие, покой и гармонию, так как уши дадут вам возможность услышать небесную музыку, в высшей степени отличающуюся от земной (рис.21).



Рис. 23. Установите связь между глазами и печенью.

## 2. Язык-сердце

Язык --это наружный выход сердца. Связывая язык с сердцем, вы влияете на речевой центр и таким образом можете контролировать соблазн бесцельного говорения. Язык и сердце будут пребывать в покое (рис. 22).

## 3. Глаза - печень

Глаза - отверстия печени. Глядя в печень, вы направляете чувство зрения внутрь и таким образом можете контролировать зрительные соблазны (рис. 23).

## 4. Нос -легкие

Нос - это отверстие легких. Установив связь между носом и легкими, вы обращаете внутрь чувство обоняния и таким образом можете контролировать соблазны обоняния (рис. 24).

## 5. Рот -селезенка

Рот -это отверстие селезенки. Установив связь между ртом и селезенкой, вы обращаете внутрь чувство вкуса и таким образом можете преодолевать соблазны аппетита (рис. 25).

В. Техника установления связи между чувствами и органами

Устанавливая связь каждого органа чувств с его соответствующим внутренним органом, вы образуете следующие пары (рис. 26).

1. Уши связывают с почками (холодная энергия), а язык - с сердцем (горячая энергия).
2. Глаза связывают с печенью (теплая, влажная энергия), а нос - с легкими (прохладная, сухая энергия).

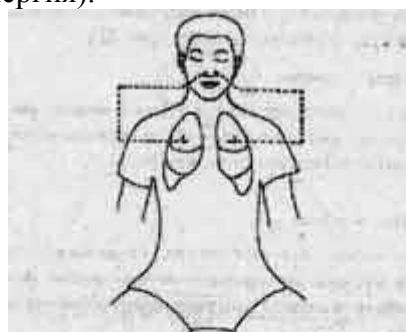


Рис. 24. Установите связь между носом и легкими.

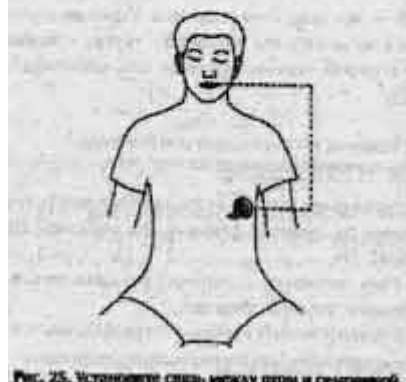


Рис. 25. Установите связь между ртом и сердцем.

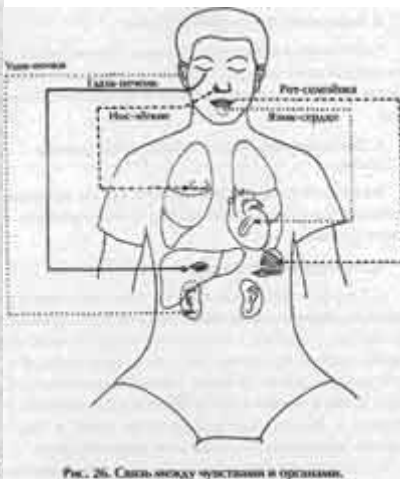


Рис. 26. Связь между чувствами и органами.

3. Рот связывают с селезенкой (мягкая энергия) и передним багуа.

С. Практическое выполнение Формулы 3 1. Примите правильное положение

Сядьте ровно, сложите руки вместе и прижмите язык к нёбу.

2. Выполните Внутреннюю Улыбку

Улыбнитесь внутренним органам. Почувствуйте, как к ним от лица течет энергия. Ощутите положительные эмоции каждого органа. Улыбнитесь пупку и сформируйте переднее багуа.

3. Помассируйте органы чувств и внутренние органы.

Вы можете помассировать органы чувств, выполнив упражнение Цы-само массажа, массируя одновременно внутренние органы.

4. Сосредоточьте внимание на ушах и почках

а. Сосредоточьте внимание на ушах, выполните в них вращение энергии. Прислушайтесь, обратите ваше осознание внутрь, к почкам, и направьте созданную вами в ушах спираль энергии к почкам. При этом направьте сущностную часть энергии ушей к почкам, усилив энергетическую спираль у почек и таким образом укрепляя там энергию. Затем соберите в почках слуховую энергию ушей и холодную энергию, являющуюся сущностной энергией почек.

б. Создайте в промежности сферу (точку сбора энергии почек) и начните в ней вращательное движение, при помощи которого вы притянете и соберете холодную энергию, сущностную энергию почек, и слуховую энергию, сущностную энергию ушей, в эту сферу (рис. 27).

5. Сосредоточьте внимание на языке и сердце

а. Сосредоточьте внимание на языке. Выполните круговые движения языком, чтобы вызвать выделение слюны и помассировать сердце. Закрутите энергию языка в спираль.



Рис. 27. Притяните по спирали и соберите энергию ушей и легких.



Рис. 28. Притяните по спирали и соберите энергию языка и желудка.

Проглотите слюну и направьте сущностную энергию языка по спирали к сердцу. Обратите осознание к сердцу: Усиьте спираль у сердца и соберите у него вкусовую энергию языка и горячую энергию, являющуюся сущностной энергией сердца.

б. Создайте сферу в точке сбора энергии сердца и в ней - сильную спираль. Притяните и соберите горячую энергию, сущностную энергию сердца, и вкусовую энергию, сущностную энергию языка (рис. 28).

6. Соберите сущностные энергии в переднее багуа и смешайте их

Направьте по спирали энергии двух точек сбора в переднее багуа и смешайте там энергию почек и энергию сердца. Почувствуйте, как горячая и холодная сущностные энергии смешиваются вместе. Обратите внимание на вбираемые чувства.

7. Сосредоточьте внимание на глазах и печени

а. Сосредоточьте внимание на глазах. Сделайте круговое движение глазами и помассируйте глаза и печень. Взгляните внутрь, на печень, и установите связь между глазами и печенью, протянув между ними спираль энергии. У печени уплотните спираль и позвольте ей притянуть зрительную энергию глаз. Соберите в печени влажную теплую энергию, являющуюся сущностной энергией печени.

б. Создайте сферу в точке сбора под печенью. Закрутите в спираль и соберите смешанные теплую влажную энергию, сущностную энергию печени, и зрительную энергию, сущностную энергию глаз, в точке сбора (рис. 29).

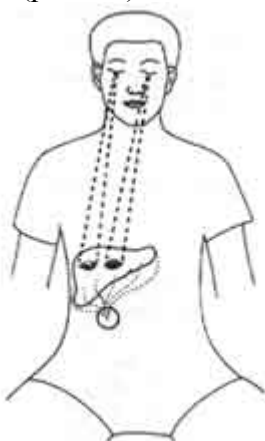


Рис. 29. Притяните по спирали и соберите энергию глаз и печени.

8. Сосредоточьте внимание на носу и легких

а. Сосредоточьте внимание на носу. Вдохните, выдохните и помассируйте нос и легкие. Вдохните воздух в легкие и, направив от носа к ним энергию по спирали, почувствуйте установленную между ними связь. Придайте вращательное движение сухой прохладной энергии легких и обонятельной энергии носа и соберите их в легких.

б. Создайте сферу в точке сбора, расположенной под левым легким. Направьте по спирали сухую прохладную энергию, сущностную энергию легких, и обонятельную энергию, сущностную энергию носа, в точку сбора (рис. 30).

9. Смешайте сущностные энергии глаз/печени и носа/легких в переднем багуа

Сосредоточьте внимание на переднем багуа. Направьте в него по спирали энергии глаз/печени и носа/легких из точек сбора энергии и смешайте их там. При этом почувствуйте, как соединяются влажная теплая и прохладная сухая энергии. Обратите внимание, как обострились чувства.

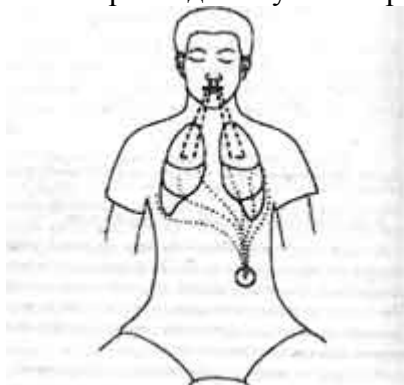


Рис. 30. Превратите по спирали и соберите энергию носа и легких.

10. Сосредоточьте внимание на рте и селезенке

Сосредоточьте внимание на рте и установите между ним и селезенкой связь посредством энергетической спирали. Соберите в переднем багуа мягкую энергию, являющуюся сущностной энергией селезенки и рта. При смешивании энергий в чувствах должен быть покой (рис. 31).



Рис. 31. Превратите по спирали и соберите энергию рта и селезенки.

11. Сформируйте заднее, правое и левое багуа и соберите их энергии в Котел

Почувствуйте заднее багуа, его точки сбора и собираемую в них энергию. Выполните вращение передним и задним багуа и таким образом направьте их энергии в Котел и соедините их там.

Почувствуйте левое багуа и его точки сбора. Подобным же образом почувствуйте правое багуа и его точки сбора. Выполните вращение левого и правого багуа и таким образом направьте собранные в них энергии в Котел и соедините их там (рис. 32).

12. Сформируйте Жемчужину

Выполните вращение и смешайте все сконденсированные энергии в Котле, формируя Жемчужину.

13. Утвердите самоконтроль, зафиксировав и запрограммировав Жемчужину словесными Формулами

Почувствовав, что все органы чувств и внутренние органы связаны и что их энергии движутся в одно место - в Котел, -вы также почувствуете установление внутреннего контроля. Возникнет ощущение, что все находится под одной крышей или под одним центром контроля. Это ощущение может сделать вас сильнее и укрепить способность преодолевать соблазны, потому что органы чувств и внутренние органы станут сильнее. Когда чувство самоконтроля находится на пике, запрограммируйте себя, зафиксировав это чувство в Жемчужине, чтобы иметь возможность вызвать его в любое время. Я спокоен, чист, сосредоточен, я нахожусь в физическом и эмоциональном равновесии, я все держу под контролем.

14. Переместите Жемчужину в промежность

Переместите Жемчужину в промежность и начните вращение энергии по Микрокосмической Орбите. Сохраняйте

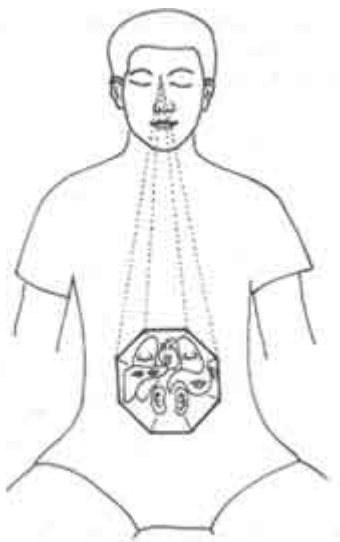


Рис. 32. Вберите и соедините энергию всех органов чувств и внутренних органов в Котел.

ваши чувства и сознание направленными внутрь. Когда Жемчужина обращается по Орбите, почувствуйте поступление энергии из трех источников: Универсальной и Космической Сил и Силы Земли.

15. Соберите энергию и выполните Ци-массаж

Верните Жемчужину энергии в Котел и завершите медитацию Ди-массажем.

#### ФОРМУЛА 4

### ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ КАЖДОГО ОРГАНА В ПОЛЕЗНУЮ ЭНЕРГИЮ

А. Теория: Отношения между внутренними органами и эмоциями

Даосы пришли к выводу о том, что отрицательные эмоции могут быть преобразованы, а их энергия жизненной силы может быть использована. Из этого следует, что изгнание или подавление нежелательных отрицательных эмоций - это изгнание или подавление жизненной силы. В даосской традиции не принято подавлять отрицательные эмоции, поскольку вы можете получить большую пользу от их использования (рис. 3). Под этим подразумевается то, что вы позволяете им проявиться, но не даете буйствовать или провоцировать другие отрицательные эмоции. Наоборот, начните их контролировать, и это поможет преобразовать их не только в энергию жизненной силы, но и в более глубокое осознание того, что есть ваша духовная энергия.

При установлении связи между чувствами и внутренними органами согласно Формуле 3 вы можете фиксировать начало проявления эмоций. Просмотрите таблицу 1 в этом разделе и выделите отрицательные эмоции, которые вам бы хотелось преобразовать. В этом же разделе изучите и таблицу

Таблица 1.

Соотношение пяти стихий и внутренних органов					
	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Инь-органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Ян-органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок, поджелудочная железа	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Отверстия в голове	Глаза	Язык	Рот, губы	Нос	Уши
Положительные эмоции	Доброта	Любовь, радость	Честность, открытость	Благородство, мужество	Кротость
Отрицательные эмоции	Гнев	Ненависть, раздражительность	Беспокойство, озабоченность	Печаль, подавленность	Страх, напряженность
Психологические состояния	Контроль, решительность	Теплота, жизнеспособность, возбуждение	Способность к целостности, устойчивости, чувство сосредоточенности и уравновешенности	Сила, основательность	Честолюбие, сила воли

2. В ней более подробно указаны отрицательные и положительные стороны каждой из категорий восприятия - формы, цвета, запаха, температуры и т.п. В зависимости от силы вашего визуального, слухового или кинестетического, (тактильного) восприятия вы можете оказаться более восприимчивы в какой-либо из этих категорий. Вам следовало бы добиться связи с каким-нибудь из этих качеств.

Некоторые люди, подавившие свои эмоции, будут очень сильно реагировать при извлечении таких эмоций на поверхность. Если и вы относитесь к таковым, то вам следует больше времени уделять практикам Исцеляющих Звуков и Внутренней Улыбки. Прежде чем пытаться преобразовать эмоции, глубоко погребенные во внутренних органах, следует поработать над исцелением этих органов.

При преобразовании отрицательных эмоций из каждого органа в полезную энергию пользуйтесь Нейтрализующим или Контролирующим Циклом, чтобы привести энергию в равновесие (рис. 34).

#### В. Практика формулы 4

##### 1. Послать улыбку в органы

Опустите улыбку вниз к каждому органу, ощутите энергию любви в них

##### 2. Сформируйте переднее багуа

Как указывалось в предыдущих Формулах, сформируйте по этому образцу переднее багуа.



Рис. 33. Отрицательные эмоции и внутренние органы.

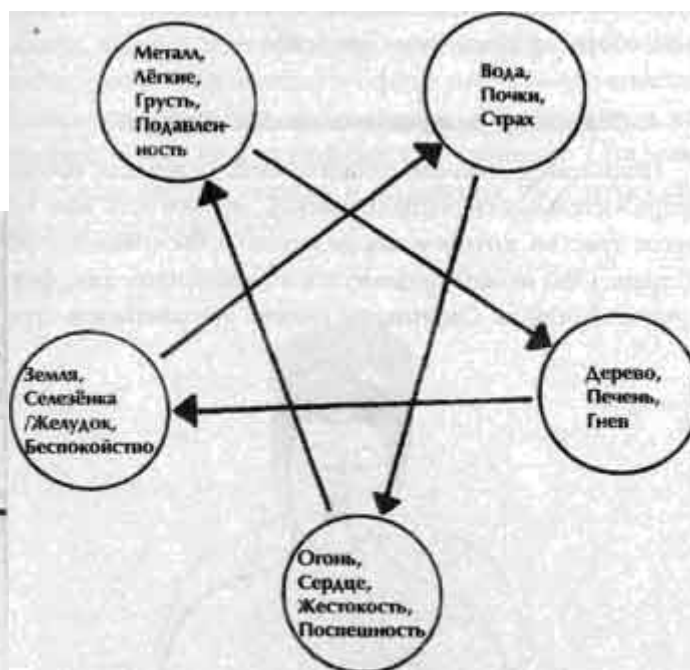


Рис. 34. Нейтрализующий, или Контролирующий Цикл.

### 3. Осознайте страх в почках.

Сосредоточьтесь на ушах и прислушайтесь к почкам. Осознайте страх или другое какое-либо неприятное вам чувство когда оно проявляется в виде звука, вкуса, цвета, формы или ощущения. Энергия может оказаться зябкой и холодной, мутно-голубой, сморщенной или может проявиться в неуклюжей форме.

Спиралеобразно выдохните страх или другую нежелательную эмоцию из почек и соберите страх в точке сбора энергии почек (рис. 35)



Рис. 35. Соберите страх в точке сбора энергии почек.

### 4. Осознайте раздражительность в сердце

Подвигайте языком, свяжите язык с сердцем, осознайте раздражительность, вспыльчивость, жестокость или любое другое чувство, которое вам не хотелось бы хранить глубоко в сердце. Оно может проявиться в виде ощущения, формы, звука или образа. Ощущение может выразиться в стремительном потоке энергии, и вы сможете увидеть или почувствовать, как нечто неприятное охватило сердце и сжимает его.



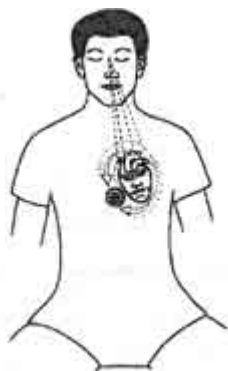


Рис. 36. Соберите неистовость, истощенность и раздражительность в точку сбора энергии сердца.

Отрицательные эмоции в сердце могут восприниматься в мутно-красном цвете и проявлять себя горячими, неустойчивыми, малыми, шумными или кислыми. Спиралеобразно вдохните эти эмоции и выдохните их в точку сбора энергии сердца (рис. 36).

#### 5. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию сердца и почек в переднем багуа

Закрутите в спираль и выдыхайте отрицательные энергии из точек сбора энергии сердца и почек в переднее багуа. Смешайте их там спиралеобразно. Чистая энергия, попавшая в ловушку к отрицательным чувствам, освободится и проявится в центре багуа. Энергии сердца и почек вращайте по спирали до тех пор, пока они не станут яркими и золотистыми. Такая энергия начнет излучать любовь и нежность из центра багуа и вашего существа.

#### 6. Ощутите гнев в печени

Подвигайте глазами, свяжите глаза с печенью и осознайте страх или другое нежелательное чувство, которое вам не хотелось бы хранить глубоко в печени. Энергия гнева может ощущаться в виде обоюдоострого копья, горячая, болезненная, красная, мутная или едкая. Это может быть разрушающий, истощающий вид энергии. Спиралеобразный поток гнева или другой нежелательный вид энергии выведите из печени и направьте в точку сбора энергии печени (рис. 37).

#### 7. Осознайте печаль и подавленность в легких

Вдохните и выдохните. Опять вдохните и установите связь между носом и легкими. Отрицательная энергия легких может формировать печаль, охваченность горем, подавленность или другие неприятные ощущения.

Если вы печальны, то вы можете ощущать ослабленность, упадок, истощение энергии. Печаль или другая отрицательная эмоция в легких может ощущаться серой, холодной, затхлой и соленой. Закрутите в спираль и выдохните печаль или другую какую-либо неприятную энергию из легких. Соберите ее в точке сбора энергии легких (рис. 38).

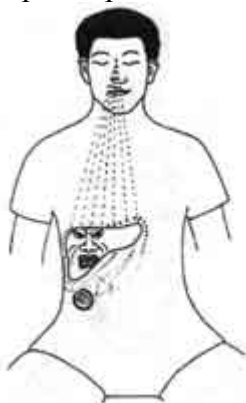


Рис. 37. Соберите гнев в точке сбора энергии печени.

#### 8. Закрутите в спираль, смешайте и преобразуйте энергию печени и легких в переднем багуа

Закрутите в спираль и выдохните энергии отрицательных эмоций из точек сбора энергии печени и легких в переднее багуа. Закрутите в спираль и смешайте их в переднем багуа для того, чтобы уравновесить и нейтрализовать печаль и гнев. Подпитка добротой и мужеством помогут преобразовать их в золотистый свет в центре багуа.

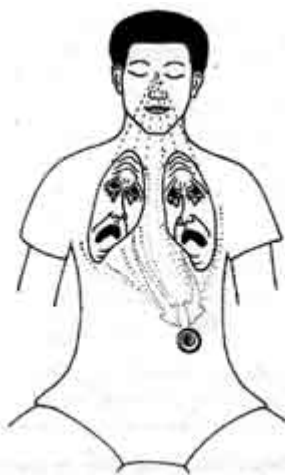


Рис. 38. Соберите печаль и горе в точке сбора энергии легких.

#### 9. Осознайте беспокойство в селезенке

Установите связь рот-селезенка и осознайте беспокойство или другую нежелательную эмоцию в селезенке. Отрицательная энергия селезенки может ощущаться как мутная, кислая, дрожащая, колеблющаяся, липкая.

В результате, вы, возможно, ощутите ограниченность, слабость, стесненность. Закрутите в спираль и выдохните беспокойство или другую нежелательную энергию из селезенки. Направьте ее в переднее багуа и смешайте с уже присутствующей там энергией (рис. 39).



Рис. 39. Соберите беспокойство и озабоченность в точке сбора энергии селезенки.

#### 10. Направьте по спирали всю оставшуюся отрицательную энергию в переднее багуа

Вернитесь ко всем органам и их точкам сбора энергии. Спиралеобразным дыханием извлекайте наружу все остатки отрицательной энергии. Смешайте их и нейтрализуйте энергией в переднем багуа.

Таблица 2. Процессы эмоционального преобразования: характеристики положительных и отрицательных эмоций

В таблице приведены эмоциональные характеристики, которые ощущаются каждым индивидуально, а не в обязательном порядке. Здесь приведен личный опыт автора. Ощущения могут быть различны, в зависимости от вашего визуального, слухового или кинестетического (мышечного) восприятия.

Категория восприятия	Легкие		Почки		Печень		Сердце		Селезенка	
Эмоции	Печаль, Горе	Благородство, Мужество	Страх, Подвижность, Искуг	Кротость	Гнев	Доброта	Раздражительность, Жесткость, Ненависть	Любовь, Честность, Уважение	Распекание	Беспокойство, Справедливость, Открытость
Форма	Сплюснутая, Слушательная	Высокая, Прямая	Низкая, Крошечная, Сморщенная	Круглая, Почечная, Широкая	Конусовидная, Острая	Круглая, Гладкая	Подвижная, Колесная	Прямая, Открытая	Несимметричная	Широкая, Большая
Цвет	Серый	Яркий-Белый	Темно-Серый, Мутный	Ярко-Голубой	Темно-Красный, Мутный	Нежно-Зеленый	Темно-Оранжевый	Ярко-Красный	Мутный	Сонно-Желтый
Запах	Запыхлый	Чистый, Свежий	Нечистот, Мочи	Свежий	Едкий	Сладкий	Резкий, Гадкий	Душистый, Ароматный	Кислый	Свежий, Сухой
Температура	Холодная	Умеренная, Теплая	Холодная, Зябкая	Умеренно-Прохладная	Жаркая, Взрывоопасная	Теплая, Приятная	Колеблящаяся	Теплая, Наполняющая	Влажная	Теплая, Умеренная
Звук	Низкий, Неслышимый	Сманный, Уверенный, Звучный	Высокий, Вызывный	Шепот, Приятный для слуха	Прерывистый, Громкий	Мелодичный	Шумный, Прерывистый	Глубокий, Устойчивый, Ровный, Уверенный	Колеблящийся	Чистый, Нежный, Мелодичный
Ощущение	Отсутствие энергии, Истощенность	Подъем	Напряженность, Закрытость	Расслабленность, Приподнятость, Собранность	Боль, Жесткость, Грубость	Внимательность	Раздражительность	Уверенность, Защищенность	Неуверенность	Уравновешенность, Целостность
Текстура	Сплюснутая	Твердая но Приятная	Скользящая	Бархатистая	Шероховатая	Мягкая	Кустообразная	Приятная, Безопасная	Липкая	Гладкая, Твердая
Размер	Сплюснутый, Ничтожный	Расширяющийся Вверх	Маленький	Бесграничный	Расширяющийся-Вариающийся	Мини-Расширяющийся	Маленький, Тонкий	Расширяющийся	Непропорциональный	Большой, Глубокий
Вкус	Солонный	Доставляющий Удовольствие	Солонный	Мягкий, Медовый	Горький	Сладкий	Укусный	Доставляющий Удовольствие	Кислый	Приятный, Освежающий
Направление	Вниз	Вверх	Распекание	Круговое	Атакующее Наружу	Обволакивающее	Защитное	Открытое, уравновешивающее	Сжимающее	Горизонтальное

Если вы почувствовали, что не владеете достаточным количеством энергии, чтобы преобразовать отрицательные эмоции, то призовите на помощь другой источник внутренней энергии. Осознайте любовь и радость в сердце. Перенесите эти эмоции в багуа, и они помогут преобразовать отрицательную энергию.

#### 11. Практика внутреннего наблюдения

Нацеленность ощущений внутрь инициирует процесс обучения внутреннего наблюдателя. При развитии способности внутренней сосредоточенности, когда вы будете улавливать запахи внутренних органов, слушать их, ощущать их на вкус, видеть и слышать их и их деятельность, наблюдая отрицательные эмоции без предварительного суждения о них, вы получите возможность развивать свою истинную природу.

#### 12. Очиститесь от отрицательной энергии и освободите место для положительной

Так же как отбросы превращаются в удобрения и начинают приносить пользу, так и преобразованная отрицательная энергия становится полезной. С ее помощью вы можете увеличить жизненную силу, не выбрасывая ее вон. При освобождении места для растущей положительной энергии, вы почувствуете, как ваша жизненная сила будет крепнуть.

#### 13. Позвольте энергии добродетели расти в органах

Рост энергии добродетели оказывается существенной частью практик Слияния I и II. В почках может расти кротость, в сердце - любовь, счастье, радость. Доброта может расти в печени, благородство и мужество - в легких, справедливость и открытость - в селезенке.

Проверьте цвет каждого органа, насколько он отражает возрастание энергии добродетели. Почки сейчас могут быть сверкающе-голубыми; сердце - сверкающе-красным; легкие - сверкающе-белые; печень - сверкающе-зеленая; селезенка - сверкающе-желтая (см. табл. 2).

С ростом энергии добродетели внутренние органы будут укрепляться, усиливая при этом восприятие ощущений, которые с ними связаны. В процессе у вас разовьется необычайно четкое чувство знания и истинной мудрости. Однажды вы увидите эти свойства внутри себя, и тогда вы будете готовы наблюдать внешний мир и переживать его на собственном опыте.

#### 14. Преобразование отрицательной энергии как наиболее мощный акт всепрощения

Припомните ситуацию, когда вы с кем-то спорили или конфликтовали. Наконец наступал момент, вы оба усаживались, чтобы обсудить некоторые вопросы и постараться понять друг друга. Вы говорили своему оппоненту: "Я вас прощаю", и он, в свою очередь, тоже прощал вас. Это мгновение ощущалось как освобождение от некоего груза или тяжести. Вы чувствовали в этот момент открытость, счастье и тепло.

Когда вы преобразуете гнев в доброту, то выполняете акт прощения. Прощение - одна из наиболее мощных практик в Даосской системе. Ощутите гнев других. Не подавляйте его. Не бойтесь его. Подружитесь с ним. Поймите его для того, чтобы вобрать его энергию в багуа.

Закрутите этот гнев со своими эмоциями в спираль и добавьте как можно больше энергии любви. Преобразуйте объединенные энергии в жизненную силу.

В этот момент преобразования у вас возникнет чувство освобождения и открытости. Переживайте это чувство, запомните его, и оно будет помогать вам в дальнейшем с легкостью преобразовывать энергии.

#### 15. Проецируйте вовне внутреннюю добродетель для усиления энергии добродетели

Путь Дао подчеркивает, что помощь миру творится без какого бы то ни было упоминания о ней. Однажды, взрастив внутри себя любовь, радость, доброту и кротость, вы сможете направлять ее вовне к другим. Чем больше вы передадите энергии добродетели во внешний мир, тем интенсивней она будет расти у вас внутри. Чем больше вы будете давать, тем больше будете получать без просьб о награде.

Вы можете помочь печальным и злым людям силой своей добродетели. Ежедневно посылайте им помощь, коснитесь их сердец любовью, радостью, добротой. В свою очередь, вы почувствуете Универсальную Силу, льющуюся на вас с небес. В Новом Завете есть повествование о том, как Иисус учит о пожертвовании на Храм. Он говорит -пускай левая твоя рука не знает, что дает правая. То только Отцу твоему Небесному пускай будет известно.

Когда энергия добродетели органов возрастает, тогда она становится полезной энергией в преобразовании сознания. Следовательно, она становится особо ценной для приобретения полного бессмертия. Сознание, созданное и преобразованное энергией добродетели, можно представить в виде денег, положенных на счет Спасения, а счет ведет Вселенная.

#### 16. Практика внешнего наблюдения и обучение искусству непривязанности

Другая важная сторона Даосской практики -это искусство непривязанности к материальным и социальным составляющим физического мира. Это важное положение, поскольку внешний мир захватывает вас и приуготовляет вам судьбу.

Рассматривайте жизненные потребности -еду, одежду, кров -просто как средства для достижения цели. Например, постарайтесь домой ходить пешком и решите без чего в этой жизни можно обойтись. Если вдруг все ваши материальные блага исчезнут, почувствуете ли вы себя обделенным? А если бы вас покинули все любящие и любимые, смогли бы вы это вынести?

Фактически это такое же состояние, в котором вы, умирая, окончательно оставляете этот мир, вы ничего не можете взять с собой. Единственное, что остается жить, так это - Дух.

#### 17. Подготовьте тело к восприятию Силы

##### Вселенной

Очищение от отрицательных эмоций и блокировок имеет важное значение еще и по другой причине, которая заключается в подготовке тела и освобождению места для приема более высокой Силы Вселенной и более высокого сознания. Сила Вселенной поставляет полезную энергию исцеления, дополнительную жизненную силу для духовной работы и работы над новыми задачами, когда нужна дополнительная энергия для принятия решений и преодоления кризиса.

В процессе подготовки вам на ум может прийти мысль об "уборке дома". Постарайтесь ощутить себя внутренне чистым. Первый шаг по "уборке всех комнат" состоит в очистке внутренних органов от отрицательных энергий. Следующий важный шаг -это "уборка туалетной комнаты", что означает очищение кишечника, особенно, толстого, поскольку запор является серьезным препятствием для потока энергии.

Потребляйте побольше клетчатки, включив в рацион фрукты и овощи, чтобы содержать тело в чистоте.

Чистый "дом" подарит вам возможность хорошо себя чувствовать внутренне и внешне. Вы как-будто ощутите, что узнали себя получше. Вам станет легче определять свои сильные и слабые места. Практики Слияния помогут вам автоматически преобразовывать свои слабые места в сильные. Это поможет также контролировать чрезмерно сильные места. Если вы чувствуете такие силу и контроль, то вы почувствуете и внутреннюю чистоту. Это ощущение чистоты очень важно, поскольку открывает вас к привлечению и получению силы более высокого порядка.

После практики Слияния и перед тем как отправиться спать, ощутите пустоту, которую создало внутри чувство очищения. В этот момент попросите Вселенную с кротостью и добрым" сердцем

заполнить эту пустоту тем, чем необходимо. И Вселенная наполнит вас по вашим нуждам. Когда утром вы проснетесь и ощутите себя, то ответ, который вы искали на мучавший вас вопрос, уже будет готов.

#### 18. Улучшение психологического состояния внутренних органов

Даосы рассматривают органы, как места хранения основной информации и данных. Мозг же лишь использует эту накопленную информацию и данные для обработки. Вы можете рассматривать этот процесс, как работу оператора за компьютером. Внутренние органы - это программное обеспечение компьютера, а мозг - техническое. Без программного обеспечения, поставляющего информацию и данные, компьютер не сможет выполнять свои функции (рис. 40).

Если вы поймете такую аналогию, то вы сможете понять и функции мозга по усилению и активизации психологических состояний внутренних органов после их очистки от отрицательных энергий.

Положительные психологические состояния соотносятся с внутренними органами следующим образом:

- а. Почки и мочевой пузырь -честолюбие и сила воли.
- б. Сердце и тонкий кишечник -теплота, жизнеспособность, возбуждение.
- с. Печень и желчный пузырь -контроль и решительность.
- д. Легкие и толстый кишечник -сила, основательность.
- е. Селезенка и желудок - способность к целостности, устойчивости, чувство сосредоточенности и уравновешенности (см. табл. 1).

Легкие ассоциируются со стихией металла. Личности, подверженные гневу, печали и состоянию подавленности, т.е. отрицательным эмоциям легких, могут испытывать ослабление печени. Печень связана со стихией металла. Ослабленная печень будет провоцировать гнев, влиять на принятие решений. Сильно гневающийся человек будет принимать неверные решения. Человек в состоянии печали и подавленности может потерять мужество и ясную точку зрения.



Рис. 40. Мозг — это компьютер, а внутренние органы — это его программное обеспечение.

Вспыльчивый, нетерпеливый человек, поведение которого завязано на отрицательных эмоциях сердца, может потерять теплоту и жизнеспособность.

Вычистив отрицательные эмоции из внутренних органов и преобразовав их в положительную энергию, вы сможете ощутить на опыте, что значит жизненная сила внутренних органов в их прекрасном психологическом состоянии. Такое хорошее психологическое состояние органов может играть важную роль в повседневной жизни, обеспечивая способность принимать правильные решения, чувствовать ситуацию и поступать в соответствии со здравым смыслом.

( Даосы полагают, что чистые органы, свободные от отрицательных эмоций, позволяют здравому смыслу и истинному знанию продвигаться вперед. Иначе вы попадаете в ловушку ложного знания, которое искажает истину и здравый смысл.

Если даос говорит, что он чувствует себя хорошо, это означает, что все его органы работают согласованно, положительным образом, и все их действия находятся под контролем. Они свободны от власти ума.

#### 19. Сформируйте заднее, правое и левое багуа и собранные в них энергии переведите в Котел

Осознайте заднее багуа, его точки сбора энергии и все энергии, которые вы собрали посредством концентрации и удаления из внутренних органов. Закрутите собранные энергии в спираль и переведите их из фронтального и заднего багуа в Котел. Осознайте левое багуа, его точки сбора энергии, и все энергии, собранные в них. Подобным образом осознайте правое багуа и его точки сбора энергии, и все энергии, которые сейчас там находятся.



Рис. 40. Мозг — это компьютер, а внутренние органы — это его программное обеспечение.

Закрутите их по спирали в правом и левом багуа, чтобы вытащить, объединить и перевести их в Котел.

#### 20. Сформируйте Жемчужину

Расплавьте энергии из всех четырех багуа и сконденсируйте их в Котле. Сформируйте Жемчужину. При добавлении очищенной эмоциональной энергии органов Жемчужина будет переливаться ярко золотистым цветом.

#### 21. Вращение Жемчужины по Орбите Микрокосмоса.

Перенесите Жемчужину вниз к промежности, Запустите ее в Микрокосмос. Когда Жемчужина будет двигаться по Микрокосмической Орбите, ощутите как Вселенская Космическая Сила и Силы Земли питают вас (рис. 41).

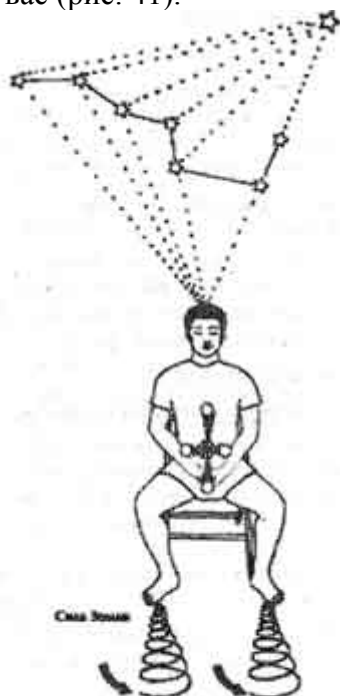


Рис. 41. Наконец вы открыли все четыре багуа и запустили их энергию на Орбиту Микрокосмоса, ощутив при этом Силу Земли, Силу Вселенной, Силу Полярной звезды и Большой Медведицы.

#### 22. Практика Ци-массажа

Соберите энергию и проделайте Ци-массаж.

ФОРМУЛА 5

## СОЗДАНИЕ ЖЕМЧУЖИНЫ, ОБРАЗУЮЩЕЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

### А. Метод создания более совершенной Жемчужины

Формула 5 включает в себя Формулы 1 - 4 Слияния Стихий I, а после их выполнения помогает привлечь больше энергии в конкретные багуа. Энергии, привлеченные в переднее и заднее, а также в правое и левое багуа, смешиваются между собой. Потом они втягиваются в Котел для создания более мощной Жемчужины. Прекрасно очищенную и сияющую энергию этой Жемчужины вы сможете использовать для усиления своего энергетического тела.

### В. Практика создания Жемчужины с помощью Формулы 5

Пошлите улыбку вниз и создайте переднее багуа, используя все, чему вы научились при выполнении Формул 1-4.

#### 1. Начните с переднего багуа и смешивайте энергию из передних точек сбора энергии

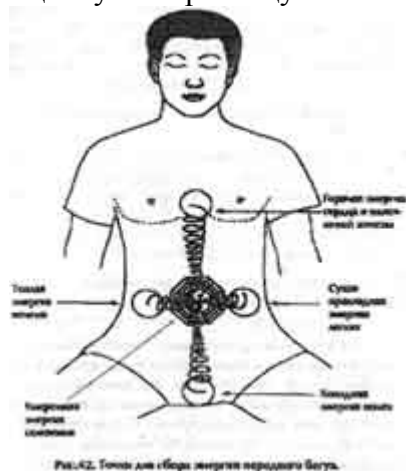
Свяжите свои чувства с органами и собирайте энергию в точке сбора энергии каждого органа, смешивая энергии органов с энергиями эмоций в переднем багуа. Начинайте с энергий почек и сердца, потом подмешивайте энергию печени и легких, а вслед за этим энергию селезенки (рис.42).

#### 2. Образование заднего, правого и левого багуа и направление собранной в них энергии в Нижний Котел

Осознайте заднее багуа, его точки для сбора энергии и все энергии, которые вы собрали, связав чувства с органами. Направив по спирали энергии переднего и заднего багуа, втягивайте их в Нижний Котел, объединяйте при этом собранные энергии. Перенесите внимание на левое багуа, на его точки сбора энергии и на все собранные здесь энергии. Подобным образом перенесите внимание на правое багуа, его точки сбора энергии и все энергии, которые теперь там присутствуют. Направляя по спирали энергии левого и правого багуа, втягивайте их в Нижний Котел, объединяя там все собранные энергии.

#### 3. Конденсация энергии в очищенную Жемчужину

Слейте вместе и сконденсируйте в Нижнем Котле энергии из всех четырех багуа, чтобы образовать очищенную сверкающую Жемчужину золотого цвета.



### С. Работа с Жемчужиной

Практика с Жемчужиной -процедура, -нетерпение будет приводить к растворению вашей Жемчужины. Прежде чем переходить к следующему этапу, вы должны добиться совершенства в предыдущем. (Такое совершенное овладение особенно важно при работе с Жемчужиной над макушкой в Практике Слияния II).

#### 1. Циркуляция Жемчужины по Микрокосмической Орбите

Перенесите Жемчужину вниз в область промежности. Заставьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите. Когда Жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, прочувствуйте Универсальную Силу, Силу Космических Частиц и Силу Земли как источники питающей вас энергии. Создайте движущую силу для Жемчужины.

#### 2. Активизация Черепного и Крестцового Насосов для открытия темени

##### а. Черепной Насос.

Для того, чтобы активизировать Черепной Насос, прижмите кончик языка к нижним зубам, а плоскую часть языка к верхнему небу. Стисните зубы, приблизьте подбородок к шее, чтобы выпрямить шейные позвонки, втяните глаза, направьте уши, нос и язык к затылку и обратите все чувства вверх на макушку. Прочувствуйте пульсации активизировавшегося Черепного Насоса (рис.43). (Если вы

начинающий, то для вас может оказаться легче почувствовать пульсации в макушке, когда вы прикоснетесь рукой к пульсу на своем запястье).

#### б. Крестцовый Насос.

Для активизации Крестцового Насоса сделайте вдох, подтяните промежность, потом опять вдохните и подтяните заднюю часть анальной области по направлению к крестцу. Вдыхайте и направляйте Жемчужину от промежности к крестцу, вверх к точкам Т-11, С-7, основанию черепа и макушке. Еще раз вдохните и почувствуйте силу в макушке (рис.44). В этот момент у вас должно возникнуть четкое ощущение того, как из макушки выходит сияющая волна света, называемая Ведущим Светом.

(ПРИМЕЧАНИЕ) для активизации Черепного Насоса используйте, скановый образ, не закрывайте глаза, а смотрите вверх.

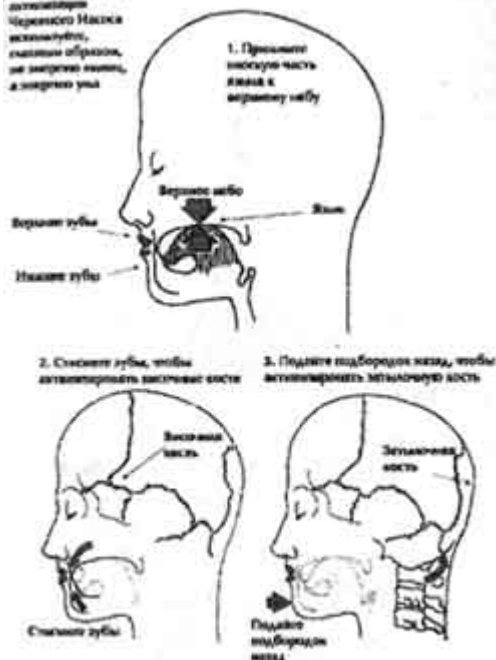


Рис.43. Активизация Черепного Насоса.

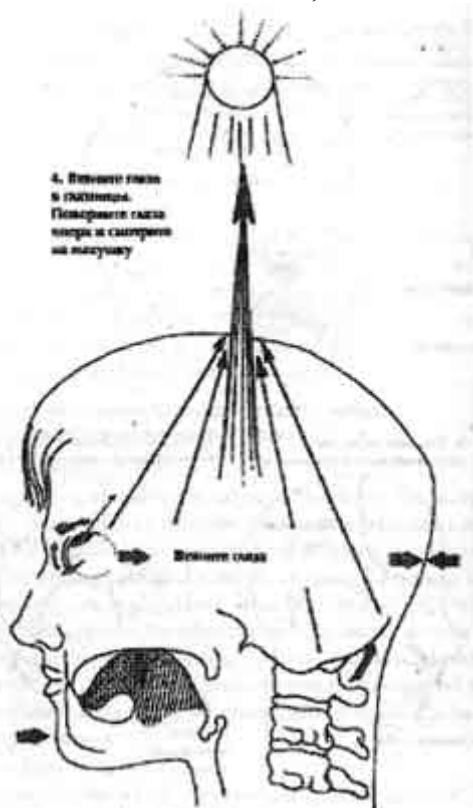


Рис.43 (продолж.). Направляйте все чувства вверх на макушку.

**ЗАМЕЧАНИЕ:** Если вы страдаете болезнями сердца или испытываете трудности с дыханием, задерживайте дыхание только до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.

с. Сделайте вдох и проглотите слюну. Это поможет вам подтолкнуть Жемчужину вверх к макушке.

д. Почувствуйте, как открывается макушка.

е. Осознайте макушку и ее открытость. Проглотите слюну, направив ее вверх, и почувствуйте, как она поднимается к макушке. С силой выдохните через макушку и подбросьте Жемчужину через макушку сантиметров на пятнадцать вверх. По мере совершенствования в своих занятиях вы сможете перемещать ее выше.

#### 3. Поиски Ведущего Света

Ведущий свет - это свет, который направляет вас и который вы можете почувствовать через свою макушку. Когда, достигнув более высоких ступеней практики, вы сможете заставлять Жемчужину выходить из своего физического тела для создания энергетического тела, вы будете использовать свет для связи энергетического тела со своим физическим телом. Он может также служить компасом для направления энергии тела в следующий мир (рис.45).



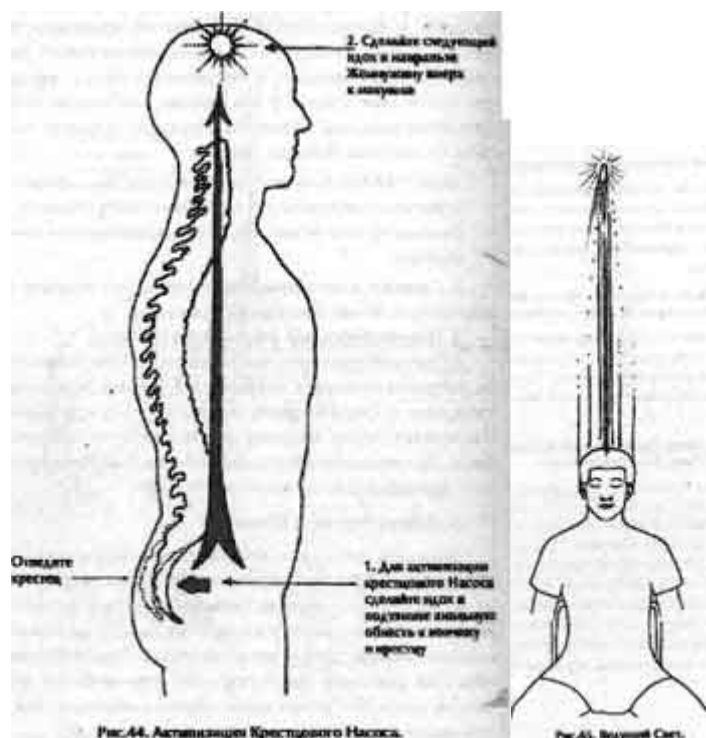


Рис.44. Активизация Крестцового Насоса.

Рис.45. Водный Свет.

#### 4. Поднятие Жемчужины над макушкой

Теперь чувства начинают управлять Жемчужиной, не имея с нею физической связи. Начните с концентрации внимания на движении Жемчужины вверх-вниз. Для того чтобы научиться лучше управлять ею, перемещайте ее во всех других направлениях.

#### 5. Реактивизация Черепного Насоса; втягивание Жемчужины назад на Микрокосмическую Орбиту

Сделайте вдох и опять активизируйте Черепной Насос. Когда макушка откроется, вдохните и примите Жемчужину назад на Микрокосмическую Орбиту. Соберите энергию в области пупка и передайте ее в Котел. Закончите Массажем Ци.

#### 6. Ступень более высокого уровня. Управление Жемчужиной над физическим телом

Каждый раз перемещайте Жемчужину примерно на 30 сантиметров вверх и на каждом уровне упражняйтесь до тех пор, пока не будете в совершенстве ею управлять. В конечном счете вы сможете поднимать Жемчужину на высоту своего тела. На каждом уровне сначала перемещайте Жемчужину вверх-вниз, потом пробуйте перемещать ее в различных направлениях: влево-вправо, вперед-назад. Затем закручивайте ее по спирали, влево и вправо, быстрее и медленнее и так далее. Приобретая некоторую сноровку в перемещении Жемчужины на одном уровне, переходите на следующий (рис.46).



Рис.46. Управление Жемчужиной над физическим телом.

#### 7. Завершение практики

На этом вы можете закончить свою практику, а можете перейти к следующему упражнению. Если вы решите закончить на этом упражнении, вы должны опять сконденсировать Жемчужину и активизировать Черепной Насос. Сделайте вдох, втяните Жемчужину и направьте ее на Микрокосмическую Орбиту. Соберите энергию в области пупка, перенесите ее в Нижний Котел и закончите упражнение Массажем Ци.

D. Создание тел Инь и Ян (тела души, или энергетического тела, и духовного тела) для путешествия в космическое пространство

I. Энергетическое тело рождается из Изначальной Силы -Повторное Рождение

Новое тело Ци, которое вы должны создать согласно этой Формуле, известно под названием энергетического тела, или тела души, тела, которое остается навсегда. Большинство людей боится смерти, но ее бояться не следует. Даосы верят в то, что смерть - это смена местопребывания духа. Ваше физическое тело превращается в прах, из которого оно было создано, но Ци, душа, и дух пришли с других планет и со звезд, из Изначальной Силы, из У-ци. При отделении души и духа от физического тела вы переживаете смерть и свое возвращение в У-ци. Научившись конденсировать и преобразовывать эту энергию и посылать ее обратно на планеты и звезды, а также возвращать ее Изначальной Силе, вы можете быть уверены, что ваша энергия будет продолжать свое существование как часть космоса.

## 2. Энергетическое тело подобно новорожденному ребенку

Посвятив несколько тысячелетий развитию энергетического и духовного тела, даосы поняли, что этот процесс нельзя форсировать. Развитие тела души и тела духа подобно заботе о новорожденном ребенке. Ребенка нужно кормить и нужно о нем заботиться. Когда ребенок растет, его необходимо обучать и тренировать, чтобы обеспечить самое полное развитие его потенциальных способностей. Ребенок также должен развить возможность себя защищать.

Самый ранний, неразвитый этап создания энергетического тела рассматривается даосами как этап Инь-тела, или этап детства. На этом детском этапе вы не должны позволять своему энергетическому телу скитаться вокруг без контроля с вашей стороны, точно так же, как вы не позволите ребенку ползать без надзора.

## 3. Преобразование Инь-тела в Ян-тело означает начало перенесения сознания

По мере практики Инь -тело может постепенно становиться все более Ян-телом. Преобразование в Ян-тело начинается с перенесения сознания. Согласно Формуле 5, этот процесс начинается со Слияния Стихий I с перенесением Микрокосмической Орбиты в энергетическое тело, или тело души. Для продолжения процесса используются практики Слияния II и Слияния III, в которых энергии добродетелей из органов, Поясничной Канал, Ударные Каналы и другие каналы продлеваются из физического Инь-тела в энергетическое тело. Во время этого процесса душа приобретает качества Ян. Если вы будете продолжать практику, образуется духовное тело, которое является также телом Ян, способным путешествовать в пространстве и позаботиться о себе.

## 4. Для чего нужно путешествовать в пространстве

Основной задачей вашей практики Ицзяющего Дао является перемещение на более высокий энергетический уровень:

a. Энергия, которую необходимо поглотить для того, чтобы развить тело души и духовное тело, на человеческом уровне недостаточно.

b. Совершая путешествие на более высокий энергетический уровень, вы тренируетесь в возвращении в У Ци, в Изначальный Источник, из которого вы пришли.

c. В космическом пространстве объединенное тело души и духа, которое вы должны развивать, может перемещаться очень быстро. Скорость его перемещения выше скорости света. Появляется возможность встречать души и дух людей, которые уже ушли из своих человеческих жизней.

d. Некоторые люди совершают путешествия в другие времена, например в то время, когда они еще не были рождены для жизни на Земле. Они получают также возможность заглядывать в будущее.

Те, кто практикует даосизм или другие системы, стараются избегать того, что составляет часть их прошлой или будущей жизни на Земле. Их задачей является попытаться вернуться к своему источнику, к тому месту, где им хотелось бы находиться. Если, как и во время обычного путешествия по Земле, вы будете постоянно останавливаться, чтобы поговорить с людьми, вам потребуется гораздо больше времени для того, чтобы прибыть в пункт своего назначения -или же вы вообще никогда туда не попадете.

## Е. Как развить энергетическое тело

### 1. Использование Жемчужины для создания энергетического тела.

a. Энергетическое тело создается с помощью Жемчужины. Вы можете продолжать использовать уже созданную вами Жемчужину или же, если вы начинаете сначала, создайте заново Жемчужину с помощью Формул 1-5.



Рис. 47. Расслабьте органы чувств и ум.

б. Направьте Жемчужину циркулировать по Микрокосмической Орбите.

с. Сделайте вдох, активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы и выстрелите Жемчужину через макушку физического тела. Поднимите ее вверх на высоту, равную высоте вашего физического тела.

2. Создание энергетического тела

а. Расслабьте органы чувств и ум, а потом используйте их для расширения Жемчужины (рис. 47). Сначала постарайтесь придать Жемчужине форму вашего тела или же такую, каким вам хотелось бы видеть свое тело. Сначала вы будете это ощущать как огромную массу энергии (рис. 48). Используйте свои ощущения подобно резцам для придания формы голове, телу, рукам, ногам (рис. 49).

Если вы предпочитаете религиозные представления, вы должны стремиться создать образ Бога или, может быть, основателя вашей религии, например Будды. Даосы считают, что все люди созданы по образу Бога, так как все произошло от Изначальной Силы.

б. Когда вы почувствуете, что созданное вами тело приобрело хорошую форму, используйте свои чувства для создания лица.

(1) Для того чтобы образовать глаза, сконцентрируйте свое внимание на глазах физического тела. Когда вы будете очень хорошо представлять себе эти глаза, сконденсируйте их сущность в шар. Активизируйте макушку, выдохните шар на то место энергетического тела, где должны находиться глаза. Прочувствуйте и подтвердите, что глаза энергетического тела созданы (рис. 50).

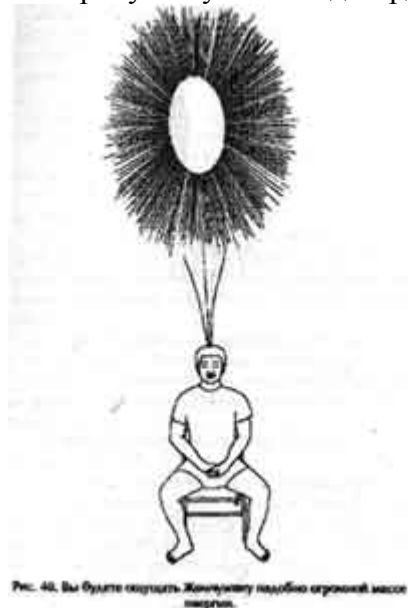


Рис. 48. Вы будете ощущать Жемчужину подобно огромной массе энергии.

(2) Осознайте свои уши. Когда почувствуете, что сущность ушей физического тела сконденсировалась в энергетический шар, передайте ее ушам энергетического тела (рис. 51).

(3) Осознайте свой нос, подобным образом, перенесите его на энергетическое тело (рис. 52).

(4) Осознайте рот и точно так же перенесите его на энергетическое тело (рис. 53).

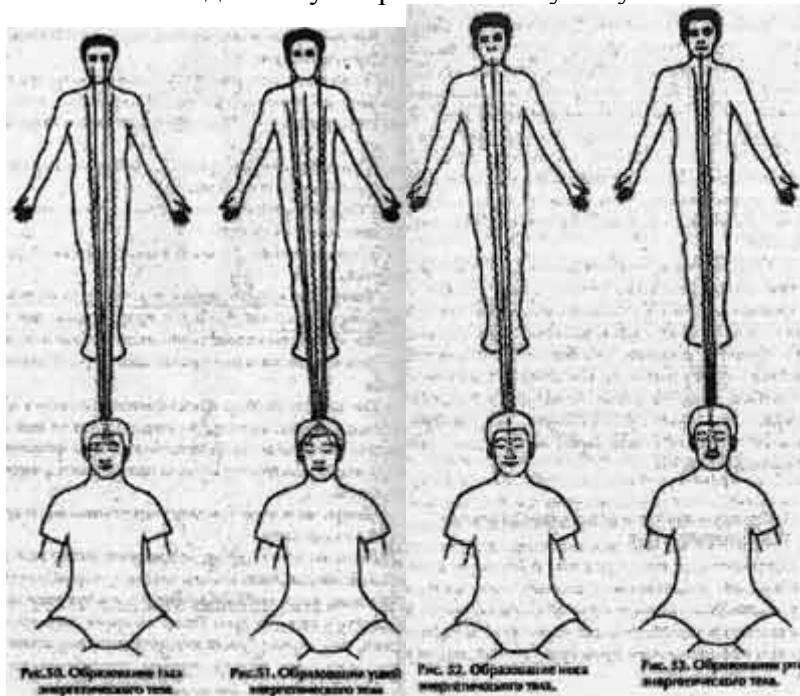
(5) Осознайте язык и тоже перенесите его на энергетическое тело.

с Теперь вы можете создать и установить ощущение своего энергетического тела в том виде, в каком вам нравится. Вы можете расположить нос на лице выше или ниже, увеличить и уменьшить размер глаз, сделать рот больше или меньше.

d. Скопируйте Нижний Котел физического тела и перенесите его в энергетическое, сконцентрировав на нем свое внимание. Когда вы почувствуете, что энергия хорошо сконденсировалась, выстрелите ее через промежность энергетического тела.

e. Теперь вы можете придать энергетическому телу тот пол, какой пожелаете.

f. Когда вы почувствуете, что энергетическое тело полностью готово или имеет именно тот вид, который вы хотели ему придать, дайте ему внутреннее имя и в будущем всегда связывайте с ним это имя. Тогда, во время последующих занятий, вы сможете просто называть имя энергетической формы, и весь этот процесс создания энергетического тела будет происходить мгновенно. Лучше сохранить имя души, или энергетического тела, при себе, так чтобы вы были единственным, кто может его активизировать. Это очень важно потому, что на более высоких уровнях практики человек с дурными намерениями, зная имя вашей души, может активизировать ее и использовать в своих целях. Это означает, что этот человек сможет красть энергию из вашего энергетического тела или же приказать душе совершить что-нибудь дурное или злое. Если такое произойдет, вы обязательно должны дать новое имя или код своему энергетическому телу.



g. Помимо связи энергетического тела с внутренним именем, вы должны также связать энергетическое тело с внутренним голосом или внутренними голосами. Внутренний голос (или голоса) будут давать вам советы, которые помогут вам в принятии решений. Чем больше вы будете прислушиваться к голосу (голосам), тем четче он (или они) будет становиться. Если вы разовьете больше добродетельных энергий, голос станет более различим. Это позволит вам осуществлять выбор между хорошим и плохим, поможет выбирать друзей и т.п.

### 3. Перенесение Микрокосмической Орбиты на энергетическое тело

Энергетическое тело -это тело Ци, которое не оказывает никакого сопротивления, поэтому в нем очень легко открыть Микрокосмическую Орбиту. Создание энергетического тела и передача Микрокосмической Орбиты из физического тела в энергетическое представляет собой первую передачу сознания, которую вы можете испытать в своей практике.

Каждый день, когда вы работаете над этой стадией Слияния, вы передаете все больше сознания энергетическому телу. На более высоких уровнях практики это энергетическое тело кристаллизуется в постоянное духовное тело.

a. Создайте еще одну Жемчужину в Нижнем Котле и направьте ее на Микрокосмическую Орбиту своего физического тела.

б. Сделайте вдох, активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы, активизируйте Ведущий Свет и направьте его к промежности энергетического тела. Выстрелите образовавшуюся Жемчужину через макушку физического тела и дайте ей проникнуть в область промежности.

С. С помощью сознания перемещайте Жемчужину вверх к крестцу энергетического тела. На какое-то время прекратите движение и почувствуйте, как Жемчужина сама устанавливается в энергетическом центре крестца. Затем продолжайте перемещать Жемчужину вверх через Дверь Жизни, точки X-11, C-7, основание черепа, макушку, Третий Глаз, язык, горло, сердце, солнечное сплетение, пупок, сексуальный центр и промежность, завершив таким образом Микрокосмическую Орбиту энергетического тела. Другим путем перенесения Микрокосмической Орбиты является простое копирование Микрокосмической Орбиты физического тела (рис. 54).

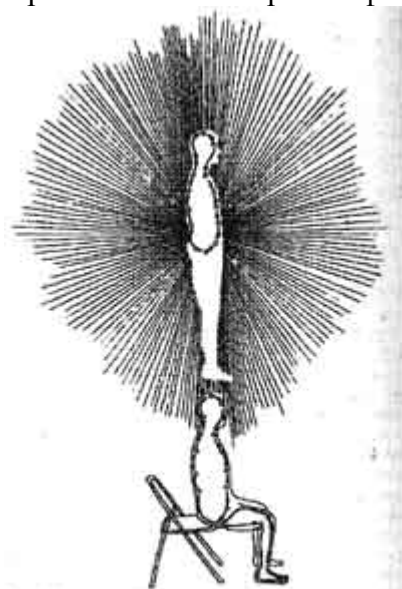


Рис. 54. Выстрелите Жемчужину в промежность энергетического тела, чтобы открыть его Микрокосмическую Орбиту. Делайте циркулировать обе Микрокосмические Орбиты.

#### 4. Создание защитной оболочки вокруг энергетического тела

а. Создайте еще одну Жемчужину в физическом теле и направьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите физического тела, пока в ней не разовьется движущая сила. Как только развилась движущая сила и Жемчужина опять оказалась в области промежности физического тела, начинайте опять перемещать ее вверх по физическому телу следующим образом:

1) Сделайте вдох и активизируйте Черепной Насос. Напрягите промежность, анус и заднюю часть анальной области. Направляйте Жемчужину вверх к крестцу, Двери Жизни, точкам T-11, C-7, основанию черепа и к задней части макушки, к точке, которая находится на расстоянии около 4 см от макушечного центра. Задержите ее в этой точке.

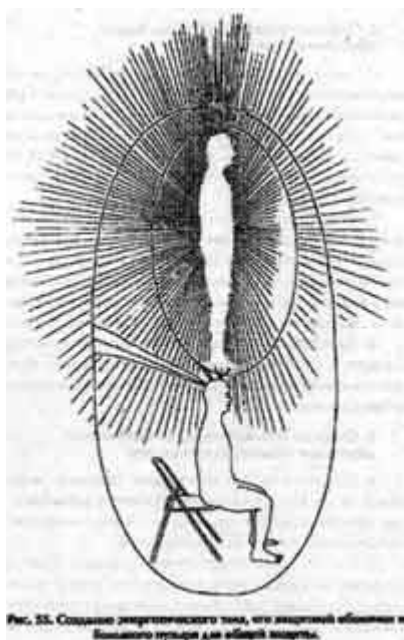
2) Прочувствуйте пульсацию в задней части макушки. Сделайте выдох и выстрелите Жемчужину наружу. Используйте ее для образования пузыря, чтобы окутать им все энергетическое тело.

#### 5. Создание большого пузыря, образующего защитную оболочку для обоих тел

а. Создайте еще одну Жемчужину. Направьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите физического тела для приобретения движущей силы. Опять остановите ее в области промежности физического тела.

б. Как и в предыдущем случае, проведите Жемчужину по всему пути вверх по Управляющему каналу вплоть до точки, расположенной на 4 см сзади от макушечного центра. Выстрелите ее из этой точки наружу, чтобы создать оболочку вокруг энергетического тела, а потом перенесите эту оболочку вниз, чтобы она покрыла также и физическое тело. Теперь вы образовали большой пузырь, который охватывает как оба тела, так и защитную оболочку энергетического тела (рис 55).

с. Сохраняйте в своем сознании энергетическое тело, физическое тело и пузыри, образующие защитные оболочки вокруг этих тел. Кроме того, вы должны осознавать энергию над энергетическим телом и под физическим телом.



б. Втягивание энергетического тела и большого защитного пузыря при окончании занятий

а. Когда вы собираетесь закончить свои занятия, сначала еще раз впитайте как можно больше Небесной Силы.

б. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину, все еще окруженную пузырем, который служит ее защитной оболочкой. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины может стать теперь более ярким или же Жемчужина может вырасти до больших размеров.

с. Осознайте большой пузырь, который, как большая защитная оболочка, продолжает защищать физическое и энергетическое тела, а также пузырь энергетического тела.

д. Вдохните и активизируйте Черепной Насос. Почувствуйте пульсации. Почувствуйте также Ведущий Свет, выходящий вверх из макушечной точки.

е. Вдохните и медленно, используя сознание и ощущения, втягивайте Жемчужину. Сделайте еще один вдох и с помощью сознания направьте Жемчужину к отверстию на макушке, откуда поднимается Ведущий Свет. Еще раз с силой вдохните, чтобы заставить Жемчужину двигаться вниз от макушки по переднему каналу.

ф. Пусть Жемчужина циркулирует по Микрокосмической Орбите. Когда усиленная Жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, она разносит высшие энергии по органам и железам внутренней секреции. Они поглощаются любой частью тела, которая в них нуждается.

г. Осознайте защитный пузырь энергетического тела, который остался над физическим телом внутри большого защитного пузыря. Держите в своем сознании макушку и точку, находящуюся на расстоянии около 4 см сзади от макушки. Сделайте вдох и втяните пузырь энергетического тела через макушку и эту точку. Сделайте еще один вдох и направьте его по Микрокосмической Орбите. Добавьте эту энергию к той Жемчужине, которая уже циркулирует по Микрокосмической Орбите.

Энергия, которая теперь циркулирует по Микрокосмической Орбите, сочетает в себе энергию энергетического тела и энергию защитного пузыря, которые были втянуты в физическое тело. Большой пузырь, который окружал как энергетическое, так и физическое тело, а также пузырь энергетического тела, остается и продолжает защищать физическое тело.

h. Начинайте медленно сокращать большой пузырь, который продолжает окружать физическое тело, конденсируя или сжимая его, и втягивайте его через точку, которая расположена на расстоянии около 4 см сзади от макушки. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической Орбите (рис. 56).

і. Направьте Жемчужину вниз по переднему каналу к пупку.

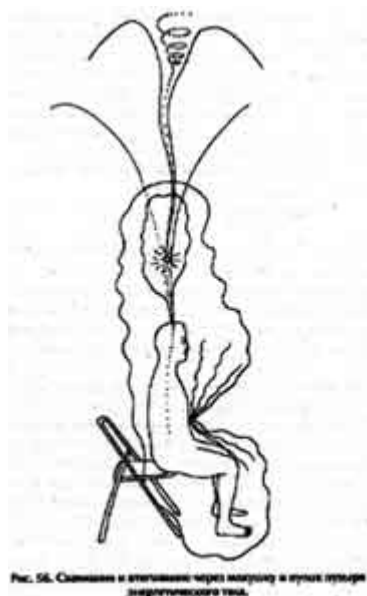


Рис. 56. Сжатие и вытягивание через пупок и грудной отдел энергетического тела.

ј. Оставшуюся защитную оболочку можно притянуть ближе к физическому телу, втягивая энергию через пупок. Почувствуйте энергию, которая остается в виде пузыря снаружи физического тела, когда он сжимается и плотно покрывает физическое тело. Теперь вы изнутри и снаружи защищены этой защитной оболочкой. Продолжая свою практику, вы можете продолжать образовывать новые Жемчужины и дополнительные защитные оболочки.

к. Верните Жемчужину в Нижний Котел. Энергию направьте по спирали и сконденсируйте.

1. Сделайте Массаж Ци.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПРАКТИКИ СЛИЯНИЯ I

#### ФОРМУЛЫ 6 -9

В Формулах, которые приводятся во второй части этой книги, описывается энергия, содержащаяся в образных представлениях. Эти образные представления используются для усиления, повышения возможностей и защиты энергий органов, так как они позволяют вам создавать более мощную Жемчужину и образовывать более сильное энергетическое тело.

Даосы считают, что, подобно воде, энергия лишена формы. Не придав энергии формы, очень трудно уловить ее силу. Как вода принимает форму кувшина или кружки, в которую она налита, так и энергия принимает форму того сосуда, в который вы ее поместите. Независимо от формы сосуда, свойства воды остаются неизменными. Но когда она находится в сосуде, ее легче использовать. Например, принеся воду в сосуде, вы можете поставить этот сосуд в конкретное место. Таким образом вы устанавливаете связь между водой и этим местом. Подобным образом, придание энергии формы, при сохранении ее чистоты, помогает установить связи для использования этой энергии.

Обратимся к статуям богов или святых, которые используются в религии. Для того чтобы помочь набожным людям создать представление о высших силах и установить с ними связь, создается образ, который дает представление об этих силах. Когда в индивидуальном представлении возникает более понятный образ этой силы, человеку легче соединиться с ее положительной энергией. Вот в чем тайная сила образного представления, которой пользуются все религии мира, независимо от того, будет ли это изображение Иисуса Христа, Девы Марии с Младенцем, Будды, священных символов Ислама или многочисленных богов и богинь индуизма, Древней Греции и Рима или Древнего Египта.

#### ФОРМУЛА 6

##### СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВ НЕПОРОЧНЫХ

##### МАЛЬЧИКОВ ИЛИ ДЕВОЧЕК И ПОРОЖДАЕМЫХ ИМИ ЖИВОТНЫХ ДЛЯ СВЯЗИ С УНИВЕРСАЛЬНОЙ, КОСМИЧЕСКОЙ И ЗЕМНОЙ СИЛАМИ

А. Использование образов детей и животных для придания формы чистой энергии

Желательно соединяться с позитивностью и полезностью энергии, и в связи с этим могут оказаться очень полезными картины и образы, созданные ранними даосами. Подобно тому, как чашка или миска становится вместилищем для воды, как религиозные статуи, сооружения или сосуды, сделанные из дерева, камня, золота или серебра, содержат некоторую энергию или силу, даосские образы детей и

животных также содержат энергию. Независимо от формы и материала вместилища, ни одно из них не лучше другого. Все содержат одну и ту же энергию.

Даосские образы невинных Мальчиков или Девочек, которые используются в связи с соответствующими эмоциями, представляют собой образы, пригодные для большинства людей. Это объясняется просто тем, что большинство людей имеют опыт общения с маленькими детьми или невинными младенцами.

Даосские ассоциации с животными могут показаться слегка необычными, потому что у современных людей чаще возникают ассоциации с домашними животными - собаками, кошками, птицами. Кроме того, в различных странах люди связывают себя с различными животными. Ниже приводятся анималистические ассоциации, которые использовались древними даосами. Вы можете использовать других животных или другие образы, например, образ рубина в сердце, изумруда в печени и т.п.

Обычно люди более внимательны к проблемам других людей или животных, чем к своим собственным. Когда ребенок, другой человек или животное заболевают, они нуждаются в заботе. Когда они испытывают депрессию, страх или гнев, это отражается на их внутреннем состоянии. Вы должны заботиться о них, пока они не выздоровеют или не справятся со своими отрицательными эмоциями.

Представляйте себе Непорочных детей и животных в хорошем состоянии духа, и вы этим проявите заботу о своем внутреннем я.

В. Практика создания образов Непорочных Мальчиков или Девочек и порождаемых ими животных

1. Чистая энергия почек рождает образ Голубого Непорочного Ребенка и Оленя

а. Обратите свое внимание на почки и точку сбора энергии в почках. Прочувствуйте, как почки очищаются от всех отрицательных эмоций. Это вы ясно ощутите по появлению яркого светящегося голубого цвета или по сильному ощущению покоя и душевной мягкости. Направляйте по спирали сущность почек в точку, где она собирается, пока эта точка не начнет светиться ярким светом при одновременном усилении чувства душевной мягкости.

б. Когда интенсивный яркий цвет и ощущение душевной мягкости достигнут своего апогея, преобразуйте голубой свет в образ Непорочного Мальчика или Девочки, одетых в голубое. Этот образ передает чистейшую душевную мягкость. Представляйте себе Мальчика или Девочку, выдыхающих голубой воздух. Когда соберется достаточно этого голубого воздуха, преобразуйте его в прекрасного рогатого

Оленя.

Олень выражает самую чистую добродетельную энергию душевной мягкости. Это чистая сущность и сознание почек, она может быть преобразована в творческую энергию и использована телом души и духовным телом.

Установите прочную связь с Непорочным Ребенком и Оленем, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать в себе ощущение покоя и душевной мягкости (рис. 57).

2. Сущность сердца рождает образ Красного Непорочного Ребенка и Фазана

а. Осознайте свое сердце и его точку сбора энергии. Представьте себе, как точка сбора энергии сердца освещается ярким красным светом и вызовите у себя сильное чувство любви и радости - добродетели сердца.

б. В момент наиболее сильного ощущения света и этих чувств образуйте из сияющего красного света Непорочного





Рис. 57. Голубой Непорочный Ребенок и Сизень из печени.



Рис. 58. Красный Непорочный Ребенок и Фазан из сердца.

Мальчика или Девочку, одетых в красное. Наблюдайте, как Ребенок выдыхает воздух красного цвета, и ощущайте любовь, радость и счастье. Преобразуйте это дыхание или это ощущение в Красного Фазана.

Установите прочную связь с Непорочным Ребенком и Фазаном и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать ощущение любви, радости и счастья (рис. 58).

### 3. Чистая энергия печени рождает образ

Зеленого Непорочного Ребенка и Дракона

а. Концентрируйте внимание на печени и ее точке сбора энергии, пока вы не сможете представить себе, как точка сбора энергии печени излучает зеленый свет, или не почувствуете переполняющее чувство доброты.

б. Когда зеленый свет достигнет наибольшей яркости или когда чувство доброты достигнет своего апогея, преобразуйте свет или это чувство в образ Непорочного Мальчика или Девочки, одетых в зеленое. Наблюдайте, как Мальчик или Девочка выдыхает зеленый цвет, или прочувствуйте всю силу доброты и преобразуйте их в Зеленого Дракона.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать чувство доброты (рис. 59).

### 4. Сущность легких рождает образ Белого

Непорочного Ребенка и Тигра

а. Осознайте легкие и их точку сбора энергии. Представьте, как эта точка светится ярким белым или металлическим светом, или вызовите сильное ощущение мужества.

б. Когда свет, который вы видите, или мужество, которое вы чувствуете, станут особенно сильными, преобразуйте их в Непорочного Мальчика или Девочку, одетых в белое. Наблюдайте, как Ребенок выдыхает белый цвет, или поддерживайте мощное ощущение мужества. Преобразуйте его в Белого Тигра.

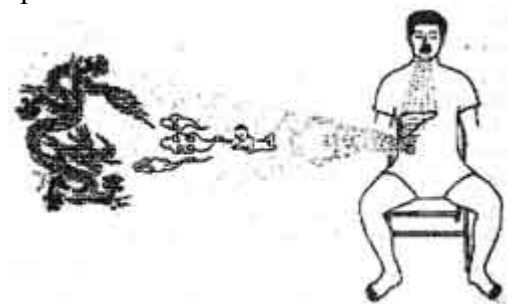


Рис. 59. Зеленый Непорочный Ребенок и Дракон из печени.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно восстанавливать ощущение мужества (рис. 60).

### 5. Чистая энергия селезенки рождает образ Желтого Непорочного Ребенка и Феникса

а. Сосредоточьте внимание на селезенке и ее точке сбора энергии, а также на переднем багуа. Следите, как селезенка и переднее багуа освещаются желтым светом, или ощутите сильное чувство открытости и справедливости.

б. Когда желтый свет или ощущение открытости и справедливости станут очень сильными, преобразуйте этот цвет или чувство в образ Непорочного Мальчика или Девочки, одетых в желтое. Вы видите, как Ребенок выдыхает желтый цвет, или у вас возрастает ощущение открытости и справедливости -и все это преобразуется в образ Феникса.



Рис. 60. Белый Непорочный Ребенок и Тигр из легких.

Установите прочную связь с ними, и вы сможете в любое время мгновенно вызывать чувство открытости и справедливости (рис. 61).

Чем ярче цвет или чем сильнее ощущение добродетелей, тем чище выражена у вас эта добродетель и, следовательно, тем лучше здоровье.

С. Использование образов Непорочных Мальчиков или Девочек и животных для создания защитных колец внутри вашего тела

Начиная с точки сбора энергии печени с Непорочным Ребенком и Зеленым Драконом, вращайте эти образы по кругу, перемещая их вверх до Непорочного Ребенка и Красного Фазана в точке сбора энергии сердца. Потом продолжайте вращение вниз до Непорочного Ребенка и Белого Тигра в точке сбора энергии легких и дальше вниз до Непорочного Ребенка и Голубого Оленя в точке сбора энергии почек. Непорочный Ребенок и Желтый Феникс находятся в переднем багуа, которое является средним из четырех точек круга.

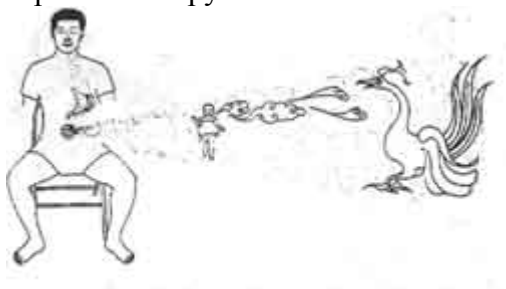


Рис. 61. Желтый Непорочный Ребенок и Феникс из селезенки.

Эти "животные силы" создают внешнее защитное кольцо вокруг ваших органов (рис. 62). Во внутреннем кольце будут находиться энергии добродетелей, кристаллизовавшиеся в Непорочных Мальчиков и Девочек различных цветов.

Вы можете по своему выбору создавать для своей защиты других "животных силы". Медитируя на каждом из органов, вы можете просто спросить: "Существует ли защитное животное, которое хотело бы защитить мою во-дную энергию почек?" и т.п. Если перед вашим внутренним взором не появится никакого животного, вы можете обратиться к "кристаллам силы" или к "могучим воинам", чтобы они помогли вам в вашей духовной работе.

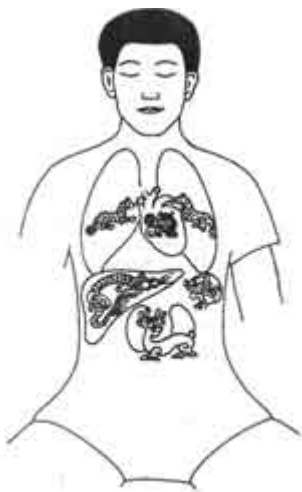


Рис. 62. Защитные кольца из земных животных, соответствующие органам.

Д. Жемчужина соединяется с Универсальной, Космической и Земной Силами для передачи энергии детям и животным

Жемчужина должна быть центром, в котором собираются дети и животные, усиливая его. Если Жемчужина тускнеет или исчезает, становится трудно создать образ Ребенка или животного.

а. Осознайте Жемчужину в котле. Почувствуйте ее яркий свет серебряного или голубовато-белого жемчужного цвета.

б. Осознайте четыре багуа, точки сбора энергии своих органов, сами органы, чувства и их энергии.

с. Переместите Жемчужину вниз в область промежности и дальше на Микрокосмическую Орбиту. Когда Жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, почувствуйте, как Жемчужине передаются Универсальная, Космическая и Земная Силы. Во время движения Жемчужины дети и животные могут получать от нее энергию, если они в этом нуждаются. Эта энергия, в свою очередь, поможет физическому и духовному укреплению ваших органов.

д. Если вы собираетесь переходить к выполнению следующей Формулы, то сейчас нет необходимости собирать энергию.

Е. Окончание медитации

1. Чтобы закончить медитацию, соберите энергию, переместите Жемчужину в Нижний Котел и направьте ее по спирали, чтобы сконденсировать здесь энергию.

2. Переведите внимание на животных и втяните каждого из них в того Ребенка, которому оно принадлежит: Оленя в Голубого Ребенка, Фазана в Красного Ребенка, Дракона в Зеленого Ребенка, Тигра в Белого Ребенка и Феникса в Желтого Ребенка.

3. Переведите внимание на органы и детей, принадлежащих каждому из этих органов. Втяните образ каждого Ребенка в тот орган, которому он принадлежит. Голубого Ребенка в почки, Красного Ребенка в сердце, Зеленого Ребенка в печень, Белого Ребенка в легкие, Желтого Ребенка в селезенку. После того, как каждый Ребенок будет поглощен каждым из этих органов, вы почувствуете, что свет, которым светятся ваши органы, стал ярче. Этот более яркий свет свидетельствует о том, что органы стали здоровее и содержат хорошую энергию.

4. Выполните Массаж Ци.

**ФОРМУЛА 7**

**ВЫЗОВ СИЛЫ ЗЕМЛИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ И ЗАЩИТЫ**

Когда в органах и их точках сбора энергии осуществляется очищение нечистой энергии органов (энергии негативных эмоций), они начинают светиться, и этот свет может улучаться наружу и привлекать Силу Земли.

Как только вы будете ясно чувствовать Силу Земли и сможете создавать интенсивные образы традиционных даосских животных, эти образы послужат вам как бы сосудами для \_облегл?Ш1алаЗша-та и сохранения Земной Силы. Особенно сильно вы это ощутите, если вы хорошо тренированы. Кроме того, вы можете выбирать кольцо из прекрасно окрашенных цветов или кольцо мощных деревьев, чтобы они служили хранителями вашей Земной Силы.

А. Чистая энергия почек привлекает Силу Земли в образе Большой Синей или Черной Черепахи

1. Сядьте лицом на Юг.

2. Почувствуйте, как ваши почки и точки сбора энергии почек освещаются ярким голубым светом.

3. Почувствуйте Непорочного Ребенка и Оленя. Когда их ощущение станет очень интенсивным, начинайте вращать по спирали энергию в точке сбора энергии. Потом сделайте через нее вдох. Используйте сознание и силу ощущений, чтобы выпустить эту мощную волну вперед, на Юг.

Силы Стихий вездесущи. Это означает, что Пять Стихий Силы Земли существуют на Земле повсюду.

Следовательно, вы можете выпускать силу в любом направлении, хотя вначале вы обнаружите, что значительно легче выпускать ее вперед. (ЗАМЕЧАНИЕ: рис. 63 - 67 иллюстрируют распространение силы вперед.) Когда вы хорошо овладеете этой техникой, вы сможете направлять силу в конкретных направлениях, в зависимости от той силы, какую вы хотите привлечь. Например, силу доброты можно выпускать назад, на Север.

Важно помнить, что, какую бы силу вы ни выпускали из своего тела, это должна быть именно та сила, которую вы хотите вызвать, независимо от направления. Когда вы при ловле рыбы забрасываете удочку с приманкой, ваш успех зависит от размера приманки. Точно так же он зависит от размера вашей собственной силы, которую вы выпускаете.

4. Чем больше та сила, которую вы выпускаете, тем больше вы привлекаете водяной Силы Земли.

5. Вы можете почувствовать силу. Если у вас сильнее зрительное представление образов, вы можете видеть яркую голубую силу. При более сильном кинестетическом представлении образов вы можете почувствовать доброту или спокойствие этой силы.

6. Земную Силу Севера представляет Черепаха. Как только вы достаточно интенсивно почувствуете Силу Земли, мысленно нарисуйте Большую Черепаху (которая известна также под названием Черного Воина). Перенесите ее назад, чтобы защитить себя сзади, или с Севера (рис. 63).

В. Чистая энергия сердца привлекает Силу Земли в образе Красного фазана

1. Продолжайте сидеть лицом на Юг.

2. Перенесите сознание на сердце и точку сбора энергии сердца.

3. Сохраняйте ощущение красного света в органах, пока ясно не ощутите образ Непорочного Ребенка и Фазана.



Рис. 63. Печень (отказавшись от восприятия от ног) привлекает Земную Силу Севера — Черепаху.

4. Вращайте по спирали силу в сердце и его точке сбора энергии. Выпустите свою силу вперед, на Юг, чтобы вызвать и привлечь огненную силу Земли.

5. Южная Сила Земли - это Фазан. Когда вы будете ощущать яркий красный цвет или очень сильно почувствуете энергию любви и радости, создайте образ Фазана, чтобы захватить огненную Силу Земли. Поместите Фазана спереди от себя, с южной стороны, для своей защиты (рис. 64).



Рис. 64. Сердце (отказавшись от восприятия от груди) привлекает Земную Силу Юга — Фазана.

С. Чистая энергия печени привлекает Силу Земли в образе Зеленого Дракона

1. Продолжайте сидеть лицом на Юг. Осознайте свою печень и ее точку сбора энергии.

2. Ощущайте зеленый свет в этом органе до тех пор, пока ясно не ощутите образ Непорочного Ребенка к Зеленого Дракона.

3. Направляйте по спирали силу в печени и ее точке сбора энергии. Когда вы почувствуете интенсивную энергию в точке сбора энергии, выпустите свою силу вперед из тела, чтобы привлечь древесную Силу Земли. (Если вы можете, выпускайте силу на Восток, или влево.)

4. Когда вы почувствуете эту зеленую силу или же вас охватит сильное чувство доброжелательности, создайте образ Зеленого Дракона, чтобы удержать древесную Силу Земли. Заставьте двигаться Дракона на Восток, или влево от себя, чтобы обеспечить свою защиту (рис. 65).

D. Чистая энергия легких привлекает Силу Земли в образе Белого Тигра

1. Продолжайте сидеть лицом на Юг. Переместитесь сознанием на легкие и их точку сбора энергии.

2. Почувствуйте, как этот орган светится белым светом. Продолжайте, пока перед вами не возникнет ясный образ Непорочного Ребенка и Белого Тигра.

3. Заставьте силу в легких и их точке сбора энергии двигаться по спирали. Когда вы почувствуете, что интенсивность энергии в точке сбора энергии возрастает, выпустите силу из своего тела вперед, на юг, чтобы привлечь силу металла Земли (если вы можете, выпускайте силу из своего тела направо, или на Запад).



Рис. 65. Печень (показана ее проекция на живот) привлекает Земную Силу Востока — Дракона.

4. Когда у вас появится четкое ощущение белой силы энергии металла Земли или вы почувствуете сильное мужество, создайте образ Белого Тигра. Переместите Тигра вправо, на Запад, чтобы обеспечить защиту своего тела (рис. 66).

ЗАМЕЧАНИЕ: Когда появляется необходимость уравновесить печень или легкие, можно вызвать к каждому из принадлежащих им животных соответствующее животное Земли, принадлежащее другому органу.

Например, Зеленый Дракон печени, который находится внутри вашего тела справа, может привлечь Тигра Земной Силы, связанного с легкими. Тогда Тигр Земной Силы расположится внутри вашего тела слева, чтобы добиться равновесия в печени. То же относится к Белому Тигру легких и Дракону Земной Силы -Дракона Земной Силы можно поместить внутри своего тела справа, чтобы уравновесить легкие. Этот метод уравнивания применим только к этим двум силам.



Рис. 66. Легкие (показана их проекция на грудь) привлекают Западную Силу Земли — Тигра.

E. Чистая энергия селезенки привлекает Силу Земли в образе Желтого феникса

1. Продолжайте сидеть лицом на Юг. Осознайте селезенку и ее точку сбора энергии.

2. Почувствуйте яркий желтый свет, которым светится селезенка, или ощутите сильное чувство чистоты и открытости.

3. Направьте по спирали силу в селезенке и точке сбора энергии селезенки. Как только вы почувствуете интенсивную энергию в точке сбора энергии, выпустите силу из своего тела вперед, или на Юг, чтобы привлечь Силу Земли (если вы можете, выпускайте силу вверх по центральной линии тела через верхнюю часть головы).

4. Когда вы будете сильно ощущать желтую силу энергии Земли или у вас появится сильное чувство чистоты и открытости, создайте образ Феникса. Перемещайте его к средней точке верхней части головы для ее защиты (рис. 67).

Г. Образуйте из животных Земной Силы защитное кольцо и огненный купол

1. Усиьте образы животных Земной Силы. Вы должны их видеть, чувствовать или каким-либо иным образом ощущать присутствие их силы и чистой энергии Силы Земли.

2. Образуйте огненное кольцо, соединяющее вместе четырех животных: Красного Фазана, Зеленого Дракона, Большую Синюю (Черную) Черепаху и Белого Тигра. Желтый Феникс над вами образует огненный купол, который сольется с кольцом (рис. 68).



Рис. 67. Селезенка (показана ее проекция на переднюю часть тела) привлекает Силу Земли — Феникса.

3. Огненный купол может защищать физическое тело, укрепляя его органы. Он может защищать также и душу. Вращайте купол и багуа во всех направлениях.

4. Продолжая сидеть лицом на Юг, осознайте связь ваших четырех багуа с четырьмя животными: переднего багуа с Фазаном, заднего багуа с Синей (Черной) Черепахой, левого багуа с Белым Тигром и правого багуа с Зеленым Драконом. Втягивайте силу Феникса через макушку и направляйте ее в Нижний Котел.

Втягивайте силы животных Земли в багуа, а потом посылайте их в соответствующие органы. Их энергия поможет усилить все органы и железы внутренней секреции (см. таблицу 3).



Рис. 68. Защитное кольцо и купол из животных Земли.

ТАБЛИЦА 3

СООТВЕТСТВИЕ ОРГАНОВ ПЯТИ СТИХИЯМ					
	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
ИНЬ-ОРГАНЫ	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
ЯНЬ-ОРГАНЫ	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок, поджелудочная железа	Толстая кишка	Мочевой пузырь
ОТВЕРСТИЯ	Глаза	Язык	Рот, губы	Нос	Уши
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	Доброта	Любовь, радость	Справедливость, открытость	Добротность, мужество	Душевная мягкость
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	Гнев	Ненавидь, раздражительность	Беспокойство, тревога	Печаль, депрессия	Страх, стресс
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЧИСТОЙ ЭНЕРГИИ ОРГАНА В НЕПОРОЧНОГО РЕБЕНКА, ОДЕТОГО В	Зеленое	Красное	Желтое	Белое	Голубое
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЧИСТОЙ ЭНЕРГИИ РЕБЕНКА В ЖИВОТНОЕ	Зеленого Дракона	Фазана, красную птицу	Феникса, желтого на красном фоне	Белого Тигра	Голубого Оленя
СИЛА ЗЕМЛИ ПРИНИМАЕТ ВИД	Зеленого Дракона	Фазана, красную птицу	Феникса, желтого на красном фоне	Белого Тигра	Черную Черепаху

5. Теперь вернитесь к Формуле 5 и создайте более мощную Жемчужину. Продолжайте втягивать энергию, включая пять сил животных Земли, в передний, задний, левый и правый багуа, одновременно смешивая эти энергии. Введите их энергии в Котел, чтобы создать еще более очищенную и блистающую Жемчужину, которая используется для создания более сильной души, или энергетического тела.

6. По мере усиления Жемчужины, осознавайте свой Нижний Котел. Вы можете чувствовать, как Жемчужина становится больше и тяжелее. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту. Держите внимание на Универсальной Силе звезд и планет над вами, на Силе Космических Частиц перед вами и на Силе Земли под вами. При этом Земная Сила животных поглощается Жемчужиной.

С. Создайте энергетическое тело

С помощью Формулы 5 создайте энергетическое тело, используя на этот раз значительно усиленную Жемчужину. Когда энергетическое тело образовано и если вы решили продолжать занятия, переходите к Формуле 8.

Н. Окончание медитации

Если вы хотите закончить медитацию:

1. Сначала еще раз впитайте как можно больше сил звезд.
2. Сконденсируйте энергию тела в Жемчужину. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины очень яркий, а размер ее больше.
3. Сделайте вдох и активизируйте Черепной Насос. Прочувствуйте пульсации. Почувствуйте, как Ведущий Свет выходит из макушечного центра.
4. Сделайте вдох и с помощью сознания и ощущений медленно втягивайте Жемчужину. Опять сделайте вдох и с помощью сознания заставьте Жемчужину опуститься на макушечное отверстие, откуда поднимается Ведущий Свет. Еще раз с силой вдохните, чтобы направить Жемчужину вниз от макушки по переднему каналу.
5. Обеспечьте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической Орбите. При движении по Микрокосмической Орбите усиленная Жемчужина будет укреплять органы вашего тела и железы внутренней секреции. Любая часть тела, которая нуждается в ее энергии, будет поглощать эту энергию.

6. Перенесите Жемчужину вниз, в область пупка, и верните ее в Нижний Котел. Осознайте, как четыре багуа и макушка постоянно впитывают Силу Земли. Вращайте четыре багуа и Жемчужину и впитывайте в Жемчужину Силу Земли. Собирайте энергию в Нижнем Котле.

7. Выполните Массаж Ци.

8. Теперь Сила животных Земли может вернуться к своему источнику, или же она может оставаться там, где она находится, обеспечивая постоянную защиту. Это зависит от вашей опытности.

Помните, что практика Исцеляющего Дао - это не только процесс визуализации. Вы должны ощущать силу, а не просто рисовать ее в своем сознании.

#### ФОРМУЛА 8

#### ВЫЗОВ ПЛАНЕТАРНЫХ И ЗВЕЗДНЫХ СИЛ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

А. Жемчужина - результат ваших успешных занятий

Прежде чем приступить к выполнению Формулы 8, проведите медитацию по предыдущим Формулам, начиная с Формулы 1 и кончая "Созданием энергетического тела" по Формуле 7. Со временем, когда вы приобретете опыт, это потребует от вас значительно меньше труда и времени. Когда ваш ум будет достаточно тренированным, вы легко сможете контролировать все четыре багуа, точки сбора энергии, погоду, ощущения и эмоции. Когда вы будете направлять энергию по спирали, вы будете ощущать, что все это находится в равновесии и гармонии, готово к преобразованию и конденсации в Жемчужину. Все будет происходить за несколько минут.

В дальнейшем, когда вы приобретете опыт, все, что от вас потребуется, это сконцентрировать внимание на управляющем центре (Нижнем Котле). Потом вы должны будете использовать ум для того, чтобы обратить все чувства внутрь и сконденсировать Жемчужину. Это потребует простого осознания четырех багуа и всех точек сбора энергии, органов и ощущений.

Если образованная Жемчужина светится хорошим ярким светом, значит, ваша практика уравнивания энергии и преобразования негативных эмоций прошла успешно. Потом, как на производстве, где все процессы хорошо налажены, вам потребуется только проверять конечную продукцию. Если конечная продукция соответствует требованиям, значит, завод работает без сбоев. Жемчужина - конечная продукция вашей практики

В. Создайте полностью законченную Жемчужину; выпустите Жемчужину через макушку и поддерживайте ее над ней

1. Когда создание Жемчужины закончено и она хорошо расположена в вашем Нижнем Котле, переведите сознание на животных Земли, которые дают ей силу. Переместите Жемчужину вниз в область промежности, а потом предоставьте ей двигаться по Микрокосмической Орбите, пока не почувствуете, что она обладает движущей силой. Держите в своем сознании все источники, снабжающие Жемчужину энергией. Остановите Жемчужину в области промежности и почувствуйте полный заряд силы в этой области.

2. Активизируйте Черепной Насос и остановите Жемчужину у макушки. Полностью сконцентрируйте свой ум и ощущения на макушке, почувствуйте в ней пульсацию. Почувствуйте, как макушка дышит, открываясь и закрываясь. Почувствуйте, как через отверстие выходит Ведущий Свет в виде тонкой струны. Еще раз все проверьте, чтобы ваши действия были согласованными, и потом еще раз вдохните.

Проглотите слюну, почувствуйте, как Жемчужина давит на макушку. Почувствуйте, как макушка открылась.

3. Направьте сильный выдох в макушку, чтобы выстрелить Жемчужину. Жемчужина служит связью между вами и небом. Она обеспечивает вам возможность впитывать более высокую, более чистую Универсальную Силу, принося ее в ваше физическое тело. Здесь она может быть преобразована в более очищенную энергию, которую вы сможете использовать.

4. Поддерживайте Жемчужину на высоте одного-двух метров над макушкой своего энергетического тела. С помощью сознания и ощущений, которые являются для вас как бы беспроводной системой связи для управления движением Жемчужины, перемещайте ее вверх и вниз, вправо и влево, по спирали.

С. Вызов Силы Планет

Образуйте столько Жемчужин, сколько необходимо для завершения этого упражнения.

1. Вызов в энергетическое тело силы Меркурия



- а. Осознайте свое физическое тело, Нижний Котел и почки. Почувствуйте голубой цвет или силу душевной мягкости, генерируемой почками.
  - б. Образуйте голубую Жемчужину душевной мягкости и перенесите ее в область промежности.
  - с. Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту, чтобы она развила движущую силу и впитала силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы.
  - д. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий Свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над вами и вашим энергетическим телом, куда вы должны выстрелить Жемчужину.
  - е. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите Жемчужину в пространство над собой как можно выше (рис.69).
  - ф. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХАУУУУУУ) для того, чтобы привлечь Универсальную Силу и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Универсальная Сила будет падать подобно голубому снегу (рис.70).
  - г. Сконцентрируйте свой ум и чувства, чтобы сконденсировать падающий голубой снег в голубую планету, которая представляет силу Воды, Меркурий. Эта сила усилит душу и дух почек.
  - и. Поместите эту силу сзади энергетического тела (рис.71).
2. Вызов в энергетическое тело силы Марса
- а. Осознайте свое физическое тело, Нижний Котел и сердце. Почувствуйте красный цвет или силу любви, радости и счастья, которую создает ваше сердце.
  - б. Образуйте красную Жемчужину радости и переместите ее в область промежности.
  - с. Направьте эту Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, чтобы она развила движущую силу и впитала силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы.
  - д. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий Свет. Направьте вверх свое внутреннее



Рис.69. Выстрелите Жемчужину вверх в пространство над вами.

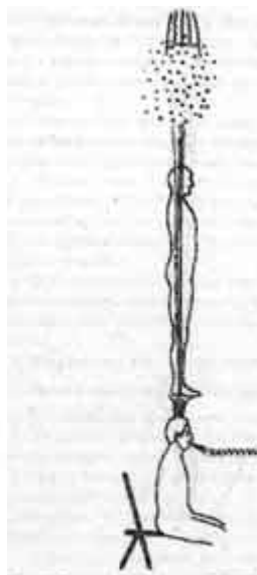


Рис.70. Произнесите звук сердца ХАУУУУУУ, чтобы привлечь Универсальную Силу. Почувствуйте, как эта сила падает вниз подобно голубому снегу.

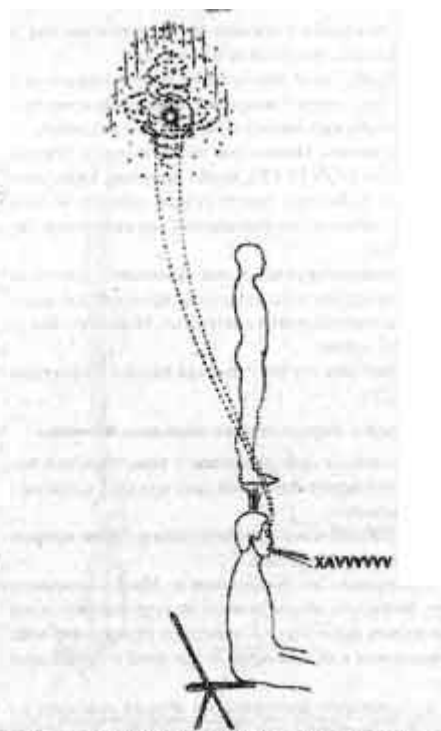


Рис.71. Сконденсируйте падающий голубой снег в планету Меркурий и поместите ее сзади своего энергетического тела.

- зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы должны выстрелить Жемчужину.
- е. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите красную Жемчужину как можно выше в пространство над собой.
- ф. Выдохните. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХАУУУУУУ), чтобы привлечь Универсальную Силу, и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Почувствуйте, как небесная Универсальная Сила падает подобно красному снегу.

г. Сконцентрируйте все свое внимание и чувства на том, чтобы сконденсировать падающий красный снег в красную планету, представляющую силу Огня, Марс. Эта сила усилит душу и дух сердца.

и. Поместите эту силу впереди вашего энергетического тела (рис.72).

3. Вызов в энергетическое тело силы Юпитера

а. Осознайте свое физическое тело, Нижний Котел и печень. Почувствуйте зеленый цвет или силу доброты, излучаемую печенью.

б. Образуйте зеленую Жемчужину доброты и перенесите ее в область промежности.

с. Направьте эту Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы.

д. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий Свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над вами, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

е. Сделайте вдох, проглотите слюну и с силой выдохните в макушку. Выстрелите зеленую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

ф. Выдохните. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХАУУУУУУ), чтобы помочь привлечь Универсальную Силу, и, когда эта сила начнет падать, соберите ее. Почувствуйте, как небесная Универсальная Сила падает подобно зеленому снегу.

г. Сконцентрируйте свой ум и чувства, чтобы сконденсировать падающий зеленый снег в зеленую планету, представляющую силу Деревя, Юпитер. Эта сила усилит душу и дух печени.

и. Поместите эту силу слева от своего энергетического тела.

4. Вызов в энергетическое тело силы Венеры

а. Осознайте свое физическое тело, Нижний Котел и легкие. Почувствуйте белый цвет или силу мужества, создаваемую легкими.

б. Образуйте белую Жемчужину, или Жемчужину мужества, и перенесите ее в область промежности.

с. Переместите эту Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы.

д. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий Свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

е. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите белую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

ф. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХАУУУУУУ), чтобы привлечь Универсальную Силу и, когда она начнет падать, соберите эту силу. Почувствуйте, как небесная Универсальная Сила падает подобно белому снегу.

г. Сконцентрируйте свое внимание и чувства, чтобы сконденсировать падающий белый снег в белую планету, представляющую силу Металла, Венеру. Эта сила усиливает душу и дух легких.

и. Поместите эту силу справа от своего энергетического тела.

5. Вызов в энергетическое тело силы Сатурна

а. Осознайте свое физическое тело, Нижний Котел и селезенку. Почувствуйте желтый цвет или силу справедливости и открытости, создаваемую селезенкой.

б. Образуйте желтую Жемчужину, или Жемчужину справедливости и открытости, и перенесите ее в область промежности.

с. Переместите эту Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, чтобы она могла развить движущую силу и впитать силы из всех источников. Остановите Жемчужину в области промежности и активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы.

д. Переведите Жемчужину в область макушки и активизируйте Ведущий Свет. Направьте вверх свое внутреннее зрение и заострите внимание на пространстве над собой, куда вы собираетесь выстрелить Жемчужину.

е. Сделайте вдох, проглотите слюну, направив ее вверх, и с силой выдохните в макушку. Выстрелите желтую Жемчужину как можно выше в пространство над собой.

f. Сделайте выдох. Полностью расслабьтесь и произнесите звук сердца (ХАУУУУУУ), чтобы привлечь Универсальную Силу, и, когда она начнет падать, соберите эту силу. Почувствуйте, как небесная Универсальная Сила падает подобно желтому снегу.

g. Сконцентрируйте свое внимание и чувства, чтобы сконденсировать падающий желтый снег в желтую планету, представляющую силу Земли, Сатурн. Эта сила усиливает душу и дух селезенки.

h. Поместите эту силу справа над своим энергетическим телом.

6. Осознайте пять планет, окружающих ваше энергетическое тело

Переведите сознание на пять планет, которые вы поместили вокруг своего энергетического тела, чтобы усилить и защитить его. Почувствуйте яркий свет планет.

D. Разместите планеты на орбите вокруг своего энергетического тела и впитывайте в него их силы

1. Начните с движения Марса по орбите вокруг вашего энергетического тела

Представьте себе, как планета Марс движется по своей орбите вокруг Солнца. Начните подобным образом перемещать Марс по орбите вокруг своего энергетического тела.

2. Движение Марса активизирует орбиты других планет вокруг энергетического тела

Когда Марс движется по орбите, он активизирует движение Венеры, Меркурия и Юпитера по их орбитам. Орбиты этих планет образуют кольца света, которые окружают и защищают Жемчужину. Кроме того, эти кольца света будут использоваться в дальнейшей практике для расширения Жемчужины в энергетическое тело.

3. Сатурн создает защитный купол над макушкой

Направьте Сатурн по орбите вокруг верхней части макушки, чтобы образовать над макушкой купол защитного света.

4. Впитывайте силы планет в свое энергетическое тело

Переведите внимание на свое энергетическое тело и используйте свое сознание и чувства для того, чтобы помочь энергетическому телу впитать силы планет. Вы заметите, как Жемчужина меняет свой цвет или становится больше и тяжелее.

E. Энергетическое тело передает силы планет и звезд в макушку

1. Хрустальный Дворец под макушкой служит призмой, в которой собираются силы планет

Когда макушка энергетического тела получает силы от планет, она передает их дальше вниз через макушку физического тела в Хрустальный Дворец, который находится под макушкой. Хрустальный Дворец, который известен также под названием Третьего Вертикального Дворца, расположен в средней части мозга. Он считается центром управления для информации, которая обрабатывается в шишковидной железе, гипофизе и других железах внутренней секреции. В процессе практики Медитации Слияния Стихий Хрустальный Дворец выполняет роль призмы, которая отражает радугу цветов на органы. Вы можете почувствовать, как органы начинают светиться (рис. 73).

2. Силы Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы светят на макушку

Осознайте фиолетовый свет Полярной Звезды и красный свет созвездия Большой Медведицы, которые светят на макушку вашего энергетического тела и через нее дальше вниз на макушку физического тела. Почувствуйте, как свет входит в Хрустальный Дворец.

3. Сконденсированные силы сущностей возвращаются к Изначальной Силе

Силы этих пяти планет, Полярной Звезды и созвездия Большой Медведицы помогут вам еще больше очистить и усилить свои органы. Появившаяся в результате чистая сущность органов легко может быть сконденсирована в макушке. Даосы говорят, что, когда силы пяти сущностей конденсируются в макушке, они возвращаются к Изначальной Силе.

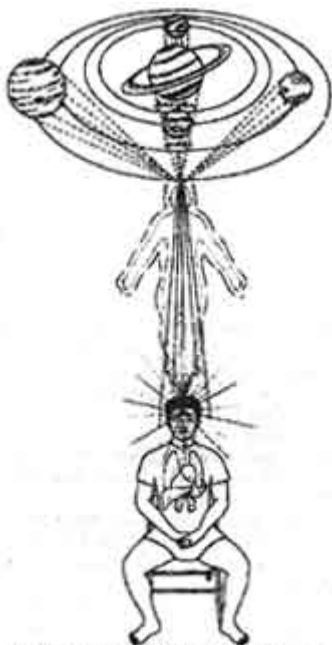


Рис. 73. Силы планет передаются жене и Хрустальный Дворец.

Г. Земная Сила Непорочных Детей и Животных устанавливает взаимосвязь с силами планет и звезд

И. Осознайте Непорочных Детей, внутренних Животных, а также планеты и звезды

Осознайте Непорочных Детей и внутренних Животных, Силу Земли во внешних образах животных и силы планет и звезд. Вы обнаружите взаимосвязь, поскольку каждая сила укрепляет другую связанную с ней силу (рис. 74).

а. Почки, Голубой ребенок и Голубой Олень силы душевной мягкости тесно связаны с Земной Силой Синей (Черной) Черепахи, с северным направлением и с голубой силой планеты Меркурий.

б. Сердце, Красный Ребенок и Красный Фазан любви и счастья тесно связаны с Земной Силой Красного Фазана, с южным направлением и с красной силой планеты Марс.

с. Печень, Зеленый Ребенок и Зеленый Дракон доброты тесно связаны с Земной Силой Зеленого Дракона, с восточным направлением и с зеленой планетой Юпитер.

д. Легкие, Белый Ребенок и Белый Тигр мужества тесно связаны с Земной Силой Белого Тигра, с западным направлением и белой планетой Венера.

е. Селезенка, Желтый Ребенок и Желтый Феникс справедливости и открытости тесно связаны с Земной Силой Желтого Феникса, центральным направлением и желтой планетой Сатурн.

В Таблице 4 приведено соответствие всех этих сил.

ф. Продолжайте занятие, впитывая эти силы в Жемчужину и в свои органы и железы внутренней секреции.



Рис. 74. Взаимосвязь сил.

СООТВЕТСТВИЕ ОРГАНОВ ПЯТИ СТИХИЯМ					
	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
ИНЬ-ОРГАНЫ	Почки	Сердце	Селезенка	Легкие	Панкреас
ЯНЬ-ОРГАНЫ	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок, поджелудочная железа	Толстая кишка	Мочевой пузырь
ОТВЕРСТИЯ	Глаз	Уши	Рот, губы	Нос	Уши
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	Доброта	Любовь, радость	Справедливость, открытость	Добротность, мужество	Дружелюбность
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ	Гнев	Гордость, раздражительность	Беспокойство, тревога	Печаль, депрессия	Страх, стресс
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЧИСТОЙ ЭНЕРГИИ ОРГАНА В НЕПОРОЧНОГО РЕБЕНКА, ОДЕТОГО В	Зеленое	Красное	Желтое	Белое	Голубое
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЧИСТОЙ ЭНЕРГИИ РЕБЕНКА В ЖИВОТНОЕ	Зеленого Дракона	Феникс, красную птицу	Феникс, желтого на красном фоне	Белого Тигра	Голубого Оленя
СИЛА ЗЕМЛИ ПРИНИМАЕТ ВИД	Зеленого Дракона	Феникс, красную птицу	Феникс, желтого на красном фоне	Белого Тигра	Черную черепаху
НАПРАВЛЕНИЯ	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
ПЛАНЕТЫ	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
СИЛА УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ	Генерируется	Прощается	Сближается	Сжимается	Собирается

g. Если хотите, переходите к следующей Формуле.

С. Окончание упражнения

Если вы хотите закончить упражнение, еще раз впитайте силы планет и звезд в свое энергетическое тело.

1. Сконденсируйте энергию тела в Жемчужину

Если вы хотите закончить занятие, активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы, чтобы опять открыть макушку. Почувствуйте, что макушка открылась, и опустите Жемчужину на макушечное отверстие.

2. Втяните Жемчужину и направьте ее на Микрокосмическую Орбиту

Сделайте вдох, втяните Жемчужину в макушку и дайте ей возможность циркулировать по Микрокосмической Орбите.

3. Впитайте силы планет, звезд и Силу Земли

Впитайте Силы Земли в четыре багуа и в макушку. Любая оставшаяся энергия планет, звезд и Земли вернется туда, откуда она пришла.

4. Соберите энергию

Соберите энергию в своем Нижнем Котле.

5. Выполните Массаж Ци

Упражнение заканчивается выполнением Массажа Ци.

ФОРМУЛА 9

ПЕРЕНЕСЕНИЕ СОЗНАНИЯ В  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО В ЭТОЙ  
ЖИЗНИ ПРИНОСИТ БЕССМЕРТИЕ

Энергетическое тело -это тело Ци, которое не оказывает никакого сопротивления, поэтому открыть его Микрокосмическую Орбиту очень легко. Создание энергетического тела и перенесение Микрокосмической Орбиты из физического тела в энергетическое представляет собой перенесение сознания, которое вы впервые осуществляли, выполняя Формулу 5 своей основной практики. Теперь, на более высоком уровне практики, вы опять вернетесь к этому процессу, следуя Формуле 9.

На этом этапе практики Слияния Стихий вы с каждым днем передаете все больше и больше сознания в свое энергетическое тело. Пока ваше энергетическое тело является простым энергетическим

продолжением вашего сознания и вашего физического тела. На более высоких уровнях прак-дики это энергетическое тело кристаллизуется в постоянное духовное тело...

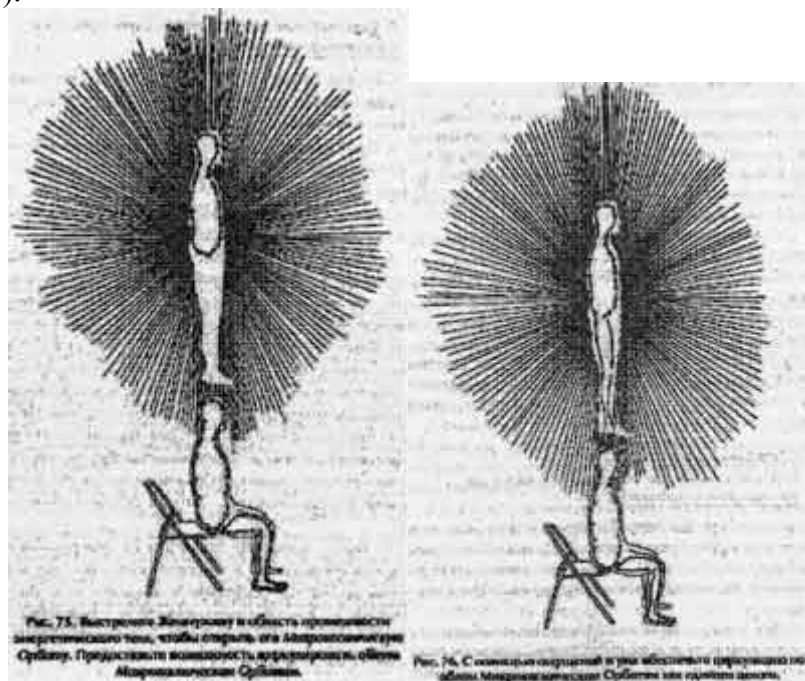
#### А. Перенесение Микрокосмической Орбиты в энергетическое тело

1. Создайте еще одну Жемчужину в своем Нижнем Котле и предоставьте ей возможность циркулировать по Микрокосмической Орбите физического тела.

2. Сделайте вдох, активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы, активизируйте Ведущий Свет и устремите Ведущий Свет к промежности энергетического тела. Выстрелите созданную Жемчужину через макушку физического тела так, чтобы она проникла через промежность.

3. С помощью своих ощущений перемещайте Жемчужину вверх к крестцу энергетического тела. На какое-то время остановите ее и почувствуйте, как устанавливается энергетический центр крестца. Потом продолжайте перемещать Жемчужину к Двери Жизни, точкам Т-11 и С-7, основанию черепа, макушке, Третьему Глазу; языку, горлу, сердцу, солнечному сплетению и промежности, чтобы завершить Микрокосмическую Орбиту энергетического тела. Не испытывая никакого сопротивления, Микрокосмическая Орбита энергетического тела легко открывается. Другим путем перенесения Микрокосмической Орбиты является простое копирование Микрокосмической Орбиты физического тела (рис. 75).

4. Теперь начинайте движение по Микрокосмическим Орбитам физического и энергетического тела как единого целого, всякий раз направляя Жемчужину вниз по Функциональному Каналу физического тела. Продолжайте вращение Микрокосмической Орбиты: каждый цикл должен включать оба тела (рис. 76).



#### В. Создание защитной оболочки

1. Образуйте еще одну Жемчужину в своем физическом теле и направьте ее циркулировать только по физическому телу, пока она не разовьет движущую силу. Когда Жемчужина приобрела движущую силу и вернулась в область промежности физического тела, начинайте опять перемещать ее по физическому телу следующим образом:

а. Сделайте вдох и активизируйте Черепной Насос. Напрягите область промежности, анус и заднюю часть анальной области. Направьте Жемчужину вверх к крестцу, Двери Жизни, точкам Т-11 и С-7, к основанию черепа и к задней части макушки, к точке, расположенной примерно на 4 см сзади от центра макушки. Задержите ее в этой точке.

б. Почувствуйте пульсации в задней части макушки. Сделайте выдох и выстрелите Жемчужину. Используйте ее для создания пузыря, охватывающего все энергетическое тело.

С. Образование большого пузыря, охватывающего оба тела и образующего для них защитную оболочку

1. Образуйте еще одну Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту своего физического тела, чтобы она, циркулируя по ней, развила движущую силу. Опять остановите Жемчужину в области промежности физического тела.

2. Как и в предыдущем случае, проведите Жемчужину по всему пути вверх по Управляющему Каналу физического тела до точки, находящейся на расстоянии примерно 4 см от центра макушки. Выстрелите Жемчужину из этой точки, чтобы она описала энергетическое тело, проведя ее по всему пути вниз, чтобы она покрыла физическое тело тоже. Теперь вы создали большой пузырь, охватывающий оба тела и защитную оболочку энергетического тела (рис. 77).

3. Осознайте свое энергетическое тело, физическое тело и пузыри, которые образуют защитную оболочку вокруг обоих тел. Осознайте также энергию над энергетическим телом и под физическим.

Р. Впитайте все силы в оба тела

1. **ВПЛОТЬ ДО ЭТОГО** момента практики энергетическое тело рассматривалось как тело Инь, обладающее отрицательным зарядом, теперь вы должны дать ему возможность впитывать Универсальную Силу Ян. По мере того как вы будете совершенствоваться в своей практике, Инь-тело может стать больше Ян.

2. Физическое тело считается положительно заряженным Ян-телом. Это дает возможность физическому телу помочь направить силу Инь из Земли вверх, чтобы уравновесить Универсальную Силу.

3. Когда вы достигнете совершенства в своей практике, все, что вам потребуется, это активизировать все силы, просто осознав их. Как можно заполнить пустую вазу, так и энергетическое тело можно самым эффективным образом заполнить силами и сделать его их вместилищем.

4. Осознавайте силы Непорочных Детей, внутренних Животных, внешних животных Земли, а также планет и звезд, когда они будут впитываться вашим энергетическим и физическим телом (рис. 78).

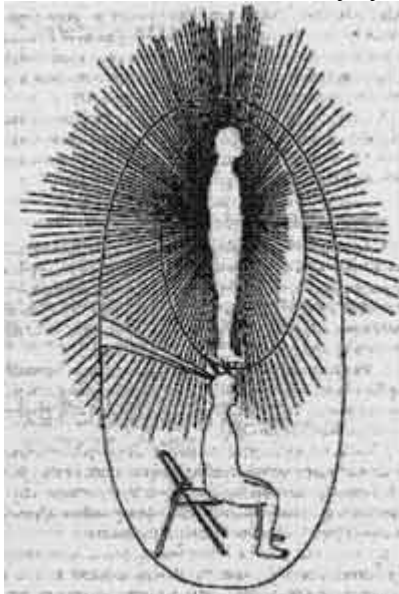


Рис. 77. Энергетическое тело, его защитная оболочка и большой пузырь, который охватывает оба тела.

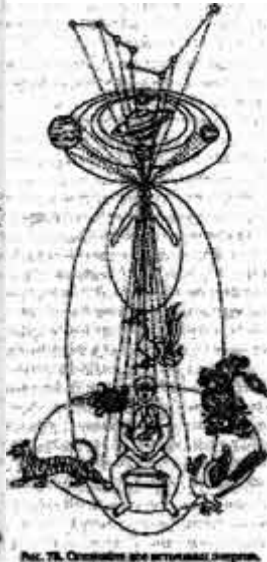


Рис. 78. Осознавание сил различных энергий.

а. Осознайте Силу Земли, идущую снизу и излучающую голубую силу. Ощутите силу душевной мягкости и доброты, входящую через ступни ваших ног.

б. Осознайте силы Непорочных Детей, внутренних Животных и животных Земли и впитайте их во все багуа и в Нижний Котел.

с. Осознайте энергию тела и макушки.

д. Осознайте пять планет и их цвета. Впитайте силы планет в энергетическое тело. Проведите силы в Нижний Котел энергетического тела.

е. Осознайте Полярную Звезду и ее фиолетовый свет.

ф. Осознайте созвездие Большой Медведицы и ее красный свет, освещающий вашу макушку.

г. Вдохните фиолетовый и красный свет через нос и макушку энергетического тела. Направьте этот свет в Нижний Котел энергетического тела. Эти силы звезд помогут усилить душевную и духовную сущности обоих тел.

h. Из кристаллического Нижнего Котла энергетического тела направьте многоцветную силу к макушке физического тела, а потом дальше в Нижний Котел физического тела.

і. Проведите Инь-силу Земли через физическое тело к энергетическому телу, чтобы уравновесить в нем энергию и предотвратить излишнее образование тепла. Отрицательный заряд Инь-силы, впитанной от Земли, поддерживает равновесие заряда энергетического тела.

ј. Выполняйте это упражнение от пяти до десяти минут.

Е. Втяните энергетическое тело и большой защитный пузырь

1. Когда вы готовы закончить упражнение, сначала еще раз впитайте как можно больше сил планет и звезд. Вы можете отказаться от оставшихся энергий планет и звезд, они вернутся к Изначальной Силе или останутся, чтобы защитить вас в той степени, в какой вы в этом нуждаетесь.

2. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину, все еще окруженную пузырем, который служит ее защитной оболочкой. Обратите внимание на то, что цвет Жемчужины теперь стал ярче или увеличились ее размеры.

3. Осознайте большой пузырь, который продолжает защищать физическое и энергетическое тела, играя роль большой защитной оболочки.

4. Сделайте вдох и активизируйте Черепной Насос. Почувствуйте пульсации. Почувствуйте Ведущий Свет, выходящий из макушечного центра.

5. Сделайте вдох и, используя сознание и ощущения, медленно втягивайте Жемчужину, которая представляет собой сконденсированное энергетическое тело (рис. 79). Вдохните и с помощью ума заставьте Жемчужину опуститься на отверстие вашей макушки, откуда выходит Ведущий Свет. Еще раз с силой вдохните и втяните Жемчужину через макушку в передний канал.

6. Обеспечьте циркуляцию Жемчужины по Микрокосмической Орбите. Когда усиленная Жемчужина движется по Микрокосмической Орбите, она усиливает все органы и железы внутренней секреции. Любая часть вашего тела, которая в ней нуждается, будет поглощать ее.

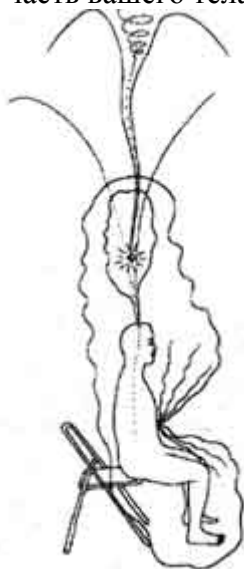


Рис. 79. Пузырь энергетического тела сморщивается и втягивается в макушечный и передний центры.

7. Осознайте энергию защитного пузыря энергетического тела, который остался над вашим физическим телом внутри большого защитного пузыря. Осознайте макушку и точку, находящуюся на расстоянии 4 см сзади от нее. Сделайте вдох и втягивайте пузырь энергетического тела через макушку и место позади нее на Микрокосмическую Орбиту, добавьте эту энергию к Жемчужине, которая уже циркулирует по Орбите.

Энергия, которая теперь циркулирует по Микрокосмической Орбите, сочетает в себе энергию энергетического тела и его защитной оболочки, которые вы втянули в свое физическое тело. Большой пузырь, который окружал как физическое и энергетическое тело, так и пузырь энергетического тела, остается и продолжает окружать и защищать физическое тело.

Г. Защитная оболочка остается

1. Начинайте медленно стягивать большой пузырь, который продолжает окружать ваше физическое тело, конденсируя или сморщивая его, и втягивайте его через точку, находящуюся на 4 см сзади от макушечного центра. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической Орбите, и направьте энергию вниз по переднему каналу к пупку.

2. Оставшуюся защитную оболочку можно стянуть, приблизив ее к физическому телу, втягивая ее энергию через пупок. Почувствуйте энергию, которая осталась после того, как вы стянули пузырь, окружающий физическое тело, так чтобы он плотно покрыл ваше физическое тело.



3. Теперь вы изнутри и снаружи защищены этой защитной оболочкой. Защитная оболочка, которая остается снаружи тела, будет дополняться последующими слоями пузырей, когда, продолжая свою практику, вы будете создавать новые Жемчужины и дополнительные защитные оболочки.

С Впитывайте силы в Жемчужину или непосредственно в те органы, которые являются их источником

1. Осознайте внешних животных Силы Земли и четыре багуа. Впитывайте Красного Фазана через передний багуа, Синюю (Черную) Черепаху через задний багуа, Зеленого Дракона через левый багуа, Белого Тигра через правый багуа и Феникса через макушку. Любой из оставшихся сил позвольте вернуться к своему источнику.

2. Впитайте Непорочных Детей и внутренних Животных обратно в Жемчужину или непосредственно в те органы, которым они принадлежат. Непорочные Дети и Животные представляют собой чистейшие формы энергий органов. Энергия добродетели в своем чистейшем виде может комбинироваться и преобразовываться, и эта энергия представляет собой сознание, которое было передано энергетическому телу.

Н. Окончание занятий

1. Сконденсируйте и втяните Жемчужину, направив ее вниз по переднему каналу к пупку.

2. Переместите Жемчужину в пупок и назад в Нижний Котел. Вращайте по спирали, собирайте и конденсируйте энергию в Нижнем Котле. По мере вашего совершенствования, энергии органов будут становиться сильнее и чище и Жемчужина дольше будет оставаться сконденсированной. Когда Жемчужина, наконец, освободится, она сможет отделиться и направиться в те органы и железы, которые нуждаются в более чистой и сильной энергии, которая сможет вылечить и укрепить их.

3. Выполните Массаж Ци.

КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ

ПРАКТИКИ I СЛИЯНИЯ СТИХИЙ Формулы 1 -9

А. Создание Жемчужины

1. Улыбнитесь своему лицу и всем своим органам; создайте положительное эмоциональное состояние.

2. Улыбнитесь своему пупку и создайте передний багуа за пупком.

3. Слейте ощущения, энергии органов и эмоции в переднем багуа.

4. Создайте задний багуа и соберите в нем энергию.

5. Вращайте по спирали энергию или силу в переднем и заднем багуа. Направьте спираль энергии из двух багуа в Нижний Котел в центре вашего тела.

6. Создайте правосторонний багуа и соберите в нем энергию.

7. Создайте левосторонний багуа и соберите в нем энергию.

8. Вращая по спирали силы в багуа, направьте энергию правого и левого багуа в Нижний Котел и сконденсируйте в нем энергию, чтобы создать Жемчужину. Жемчужина будет светиться белым светом и сиять тем ярче, чем больше энергии вы будете вливать из четырех багуа в Котел.

В. Создание образов Непорочных Детей и защитных животных

1. Проверьте еще раз почки и их точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и почки светятся ярким голубым светом. Почувствуйте в почках добродетельную энергию душевной мягкости и преобразуйте ее в Непорочного Мальчика или Непорочную Девочку. Ощутите, как Ребенок выдыхает голубой свет, который преобразуется в Оленя. Поместите Ребенка и Оленя в точку сбора энергии почек.

2. Проверьте еще раз сердце и его точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и сердце светятся ярким красным светом. Почувствуйте в сердце добродетельную энергию любви, радости и счастья. Преобразуйте ее в Непорочного Ребенка и ощутите, как Ребенок выдыхает красный свет, который превращается в образ Красного Фазана. Поместите обоих в точку сбора энергии сердца.

3. Проверьте еще раз печень и ее точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и печень светятся ярким зеленым светом. Почувствуйте в печени добродетельную энергию доброты. Преобразуйте ее в образ Непорочного Ребенка и ощутите, как Ребенок выдыхает зеленый свет, который превращается в Зеленого Дракона. Поместите обоих в точку сбора энергии печени с правой стороны.

4. Проверьте еще раз легкие и их точку сбора энергии. Ощутите, как точка сбора энергии и легкие светятся ярким белым светом. Почувствуйте в легких добродетельную энергию мужества и преобразуйте ее в Непорочного Ребенка.

Ощутите, как Ребенок выдыхает яркий белый свет, который превращается в Белого Тигра. Поместите обоих в точку сбора энергии легких с левой стороны.

5. Проверьте еще раз селезенку и ее точку сбора энергии. Представьте, как точка сбора энергии и селезенка светятся ярким желтым светом. Почувствуйте добродетельную энергию чувства справедливости и открытости и преобразуйте эту энергию в Непорочного Ребенка. Ощутите, как Ребенок выдыхает яркий желтый свет, который превращается в Желтого Феникса. Поместите обоих в передний багау.

6. Образуйте защитные кольца, объединив внутренних Животных и Непорочных Детей в два круга. Начиная с почек, Непорочный Ребенок и Голубой Олень образуют огненные кольца, которые продолжаются к Зеленому Непорочному Ребенку и Дракону в точке сбора энергии печени, к Красному Ребенку и Фазану в точке сбора энергии сердца, к Белому Ребенку и Тигру в точке сбора энергии легких и опять идут к Голубому Непорочному Ребенку и Оленю в точке сбора энергии почек. Желтый Непорочный Ребенок и Феникс остаются в середине у переднего багау.

В. Вызов СИЛЫ Земли в качестве защиты и источника энергии

1. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в почках и их точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь Земную Силу стихии воды. Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ большой Черной или Темно-синей Черепахи (Черного Воина) для того, чтобы поймать ее. Поместите черепаху сзади от себя, чтобы обеспечить защиту.

2. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в сердце и его точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь к себе силу стихии огня. Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ Красного Фазана для того, чтобы поймать ее. Поместите Красного Фазана спереди от себя, чтобы обеспечить защиту.

3. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в печени и ее точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу стихии дерева. Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ Зеленого Дракона для того, чтобы поймать ее. Поместите Дракона справа от себя, чтобы защитить эту сторону.

4. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в легких и их точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу стихии металла. Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ Белого Тигра для того, чтобы поймать ее. Поместите Тигра слева от себя, чтобы обеспечить защиту этой стороны.

5. Осознайте и начинайте вращать по спирали энергию в селезенке и ее точке сбора энергии. Когда вы будете чувствовать силу достаточно четко, выпустите ее из точки сбора энергии как можно дальше вперед, чтобы привлечь силу стихии земли. Когда эта сила придет к вам и вы очень хорошо ее почувствуете, создайте образ Желтого Феникса. Поместите Феникса в середине верхней части головы в качестве защиты.

6. Образуйте огненное кольцо, чтобы соединить все силы животных вместе. Включите сюда Феникса, который находится сверху, чтобы образовать куполообразное покрытие.

Д. Циркуляция Жемчужины по Микрокосмической Орбите

1. Направьте Жемчужину в область промежности, для чего напрягите промежность, анус, а потом заднюю часть анальной области. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту. В каждой точке - промежности, Двери Жизни, Т-11, С-7, затылке, макушке, Третьем Глазе, горле, сердце, солнечном сплетении и пупке - Жемчужина должна светиться. Дайте Жемчужине возможность развить движущую силу.

2. Переместите Жемчужину назад в промежность, напрягите промежность и заднюю часть анальной области и переместите Жемчужину вверх к крестцу. Активизируйте Черепной и Крестцовый Насосы и переместите Жемчужину в макушку. Сделайте выдох через макушку и выпустите Жемчужину примерно на 15 см над головой.

а. С помощью ума и ощущений перемещайте Жемчужину вверх-вниз. Постепенно поднимайте ее выше, примерно до 30 см над головой.

б. Перемещайте ее вверх-вниз, используя свои ощущения, чтобы контролировать это перемещение.

- с. Поднимите Жемчужину примерно на 60 см над головой.
- d. Перемещайте ее вверх-вниз.
- е. Продолжайте поднимать Жемчужину над головой до высоты, примерно равной высоте вашего тела.

#### Е. Образование энергетического тела

Сфокусируйте свое внимание на преобразовании Жемчужины в энергетическое тело, которое подобно вашему физическому телу или обладает тем совершенным обликом, который вам хотелось бы иметь.

#### Г. Вызов сил планет

1. Создайте новую ярко-голубую Жемчужину.
2. Переместите голубую Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту-, чтобы создать движущую силу.
3. Остановите Жемчужину в области промежности, активизируйте Черепной Насос и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.
4. Подождите, пока придет сила стихии воды планеты Меркурий.
5. Нарисуйте в своем воображении планету Меркурий, чтобы захватить ее силу. Поместите ее сзади энергетического тела, чтобы передать силу в почки и защитить спину.
6. Создайте новую ярко-красную Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту, чтобы создать движущую силу.
7. Остановите Жемчужину в области промежности, активизируйте Черепной Насос и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела. Подождите, пока придет сила стихии огня планеты Марс.
8. Нарисуйте в своем воображении планету Марс, чтобы захватить ее силу. Поместите ее спереди от энергетического тела, чтобы передать силу сердцу и защитить тело спереди.
9. Создайте новую ярко-зеленую Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту, чтобы создать движущую силу.
10. Остановите Жемчужину в области промежности, активизируйте Черепной Насос и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.
11. Подождите, пока придет сила стихии дерева планеты Юпитер.
12. Нарисуйте в своем воображении планету Юпитер, чтобы захватить ее силу. Поместите ее справа от энергетического тела, чтобы передать силу печени и защитить тело справа.
13. Создайте новую ярко-белую Жемчужину, Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту, чтобы создать движущую силу.
14. Остановите Жемчужину в области промежности, активизируйте Черепной Насос и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.
15. Подождите, пока придет сила стихии металла планеты Венера.
16. Нарисуйте в своем воображении планету Венера, чтобы захватить ее силу. Поместите ее слева от энергетического тела, чтобы передать силу легким и защитить тело слева.
17. Создайте новую ярко-желтую Жемчужину. Направьте ее на Микрокосмическую Орбиту, чтобы создать движущую силу.
18. Остановите Жемчужину в области промежности, активизируйте Черепной Насос и выпустите Жемчужину как можно выше через макушку энергетического тела.
19. Подождите, пока придет сила стихии земли планеты Сатурн.
20. Нарисуйте в своем воображении планету Сатурн, чтобы захватить ее силу. Поместите ее посередине верхней части головы энергетического тела, чтобы передать силу селезенке и защитить центральную часть тела.
21. Осознайте энергию звезд и планет и впитайте их силу в свое энергетическое тело. Направьте их вниз от макушки энергетического тела к макушке физического тела. Впитайте энергию Земли в свое физическое тело (рис. 80).

#### С Передача Микрокосмической Орбиты в энергетическое тело

1. Вращая Микрокосмическую Орбиту в физическом теле, сделайте вдох и перенесите Орбиту вверх в энергетическое тело
2. Вращайте обе Микрокосмические Орбиты отдельно - в физическом и энергетическом теле.

3. Микрокосмическая Орбита может также двигаться как одно целое, образуя единый контур в физическом и энергетическом теле.



Рис. 80. Энергия неба и Земли — Багуа и Нижний Котел.

Н. Образование защитной оболочки и большого защитного пузыря вокруг физического и энергетического тел.

Образуйте пузырь защитной оболочки вокруг энергетического тела. Затем образуйте другой пузырь большего размера, который будет окружать и защищать как энергетическое и физическое тело, так и пузырь энергетического тела. Большой пузырь окружает вас аурой.

#### И. Конденсация и сбор энергии

1. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину.

2. Впитайте еще раз Универсальную Силу, идущую сверху, энергии животных Земли и энергию Земли из грунта у себя под ногами. Сделайте вдох и активизируйте Черепной Насос. Когда вы почувствуете, что макушечная точка физического тела открылась, втяните Жемчужину в физическое тело и направьте ее по Микрокосмической Орбите.

3. Теперь Жемчужина должна ощущаться четче, так как она впитала энергию неба и Земли.

4. Сконденсируйте энергию защитной оболочки тела (над физическим телом внутри большого пузыря, окружающего оба тела) в Жемчужину.

5. Сделайте вдох, активизируйте Черепной Насос и втяните энергию защитного экрана тела. Добавьте эту энергию к Жемчужине, которая циркулирует по Микрокосмической Орбите.

6. Большой пузырь продолжает обеспечивать ауру вокруг физического тела. Сконденсируйте большой пузырь и начинайте его медленно втягивать через макушку. Добавьте его к Жемчужине и направьте Жемчужину вниз по переднему каналу Микрокосмической Орбиты.

7. Втяните пузырь через пупок и передайте его в Нижний Котел. Когда вы это сделаете, защитная оболочка, которая продолжает окружать физическое тело, сожмется и приблизится к телу. Теперь вы защищены этой защитной оболочкой изнутри и снаружи. Потом вы будете создавать новые Жемчужины и образовывать дополнительные слои защитных оболочек.

#### И. Окончание занятий

1. Чтобы закончить занятие, соберите и сконденсируйте энергию в Нижнем Котле в центре тела, где пересекаются энергии четырех багуа.

2. Закончите Массажем Ци.

#### К. Ежедневная практика Слияния Стихий

ДЛЯ ОЧИСТКИ своего эмоционального тона вы должны ежедневно уделять внимание практике Слияния Стихий. В результате вы получите очищенную энергию, что очень существенно для более высоких этапов даосской практики. Не форсируйте свои занятия: для того, чтобы совершенствоваться в практике Слияния Стихий, требуется время, но в конце концов вы обязательно добьетесь хороших результатов.

Краткое резюме практики более высокого уровня

Практика более высокого уровня требует такой настройки ума, которая позволит выпускать энергию наружу, что дает возможность проводить всю практику сразу.

1. Осознайте Нижний Котел в центре своего тела. Помогая сознанием и телом, направьте энергию по спирали. С помощью внутреннего зрения направляйте энергию по пути спирали. Чтобы втянуть энергию внутрь, очень интенсивно вращайте энергию по спирали в области Нижнего Котла, как вы это обычно делаете во всех багуа. Сконденсируйте энергию в Жемчужину. Когда Жемчужина образована, можете остановить спирали. Осознайте Жемчужину, четыре багуа, точки сбора энергии всех органов, свои ощущения, эмоции и равновесие внутренней энергии. Если созданная Жемчужина яркая и твердая, значит, все внутренние энергии уравновешены и находятся в хорошем состоянии. Если нет, проверьте каждую область, чтобы исправить или отрегулировать дисбаланс.

2. Осознайте Непорочных Детей, Животных и кольцо, образованное внутри для защиты тела.

3. Осознайте Силу Земли и животных Земли, которые образуют защитное кольцо и купол.

4. Направьте Жемчужину на Микрокосмическую Орбиту, потом выпустите ее вверх через макушку, чтобы образовать энергетическое тело.

5. Осознайте или вызовите силы планет и создайте внешнее защитное кольцо.

6. Установите связь с Полярной звездой и созвездием Большой хМедведицы и впитывайте все силы через макушку в энергетическое тело. Направьте силы вниз через макушку в физическое тело.

7. Образуйте защитный пузырь энергетического тела и большой пузырь, который защищает оба тела.

8. Сконденсируйте энергетическое тело в Жемчужину и вдохните ее в физическое тело, потом направьте вниз к пупку. Впитайте защитную оболочку в макушку и направьте ее энергию вниз к пупку. Впитайте в макушку большой пузырь, и, когда вы передадите его энергию вниз в пупок, вы почувствуете, как большой пузырь теснее облегает физическое тело, образуя защитный слой.

Сконденсируйте энергии в Нижнем Котле.

9. Выполните Массаж Ци.

Краткое резюме практики следующего уровня

1. Осознайте Жемчужину в Нижнем Котле, четыре багуа, точки сбора энергии, органы, ощущения, Непорочных Детей и Животных. Почувствуйте, что вы сконцентрированы, спокойны, в мире со всем, исполнены чувства любви, радости и доверия.

2. С помощью сознания и ощущений выпустите Жемчужину наружу, чтобы образовать энергетическое тело. Поднимите энергетическое тело настолько высоко, насколько позволяет Ведущий Свет. Осознайте силы планет, звезд и свои защитные оболочки. Впитывайте энергию как в энергетическое, так и в физическое тело.

3. Сконденсируйте энергию и защитные оболочки и впитайте эту энергию в физическое тело.

4. Сконденсируйте энергию в Нижнем Котле.

5. Выполните Массаж Ци.

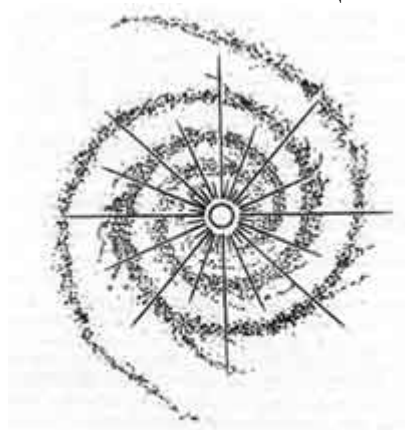


Рис. 81. Энергия спирали оказывает втягивать энергию в Нижний Котел, пока не образуется Жемчужина.

Краткое резюме наиболее совершенной практики

1. Осознайте Нижний Котел в центре своего тела. Используйте сознание, глаза, голову и тело для того, чтобы направить энергию по спирали. Продолжайте вращать энергию по спирали и просто осознавайте четыре багуа и точки сбора энергии. Продолжайте движение по спирали, пока не почувствуете, что образовалась Жемчужина (рис. 81). Осознайте Жемчужину в Нижнем Котле и

направьте ее по Микрокосмической Орбите. Выпустите Жемчужину наружу, чтобы образовать энергетическое тело. Поднимите энергетическое тело вверх, насколько позволяет Ведущий Свет.

2. Осознайте физическое тело и окружающие его силы. Осознайте Универсальную Силу. Впитайте эти энергии как в энергетическое, так и в физическое тело.

3. Когда вы готовы окончить занятия, просто сконденсируйте все энергии в Нижнем Котле.

4. Выполните Массаж Ци.

Ежедневная практика Слияния Пяти Стихий

1. Практика Слияния Пяти Стихий является ежедневным внутренним очистителем и может стать частью вашего дневного распорядка точно так же, как принятие ванны, чистка зубов или забота о естественных потребностях своего тела. Слияние Стихий -это путь к уравниванию энергии, усилению силы сознания и преобразованию негативных эмоций и других нежелательных качеств или энергетического мусора, который накапливается в вашем теле, в полезную (жизненную) силу. Чем больше вы занимаетесь и преобразовываете негативные эмоции, тем легче вам становится ими управлять. Вы сможете убедить себя не проявлять свои негативные эмоции. Вы легко сможете предотвращать нервозность, депрессию или ранимость. Вы легко сможете пользоваться очень важной силой прощения.

2. Те, кто не может установить контакта со своими эмоциями и чувством нестабильности, прежде чем перейти к работе с эмоциональной энергией, должны больше работать над энергией органов. Слияние Стихий -это не средство подавления эмоций, эта практика позволяет прямо посмотреть на эти эмоции и преобразовать их.

3. Если у вас есть контакт со своими эмоциями, вы просто должны продолжать их осознавать. Вы должны осознавать свою энергию, когда она сливается в Нижнем Котле, который находится в центре вашего тела, как раз за пупком. Жемчужина, образованная в этом центре вашего тела, представляет энергию ваших эмоций. Вы ощущаете ее тепло.

4. Постоянно осознавайте Жемчужину в Нижнем Котле в центре вашего тела. Когда Жемчужина образовалась и оформилась соответствующим образом, процесс контроля ощущений и органов продолжается и преобразование эмоций произойдет автоматически. Осознание Жемчужины в процессе практики Слияния Стихий подобно программированию. Если вы хорошо запрограммированы на осознание Жемчужины, вы можете контролировать все органы и ощущения и преобразовывать свои отрицательные эмоции в течение нескольких минут.

5. Во время практики вы испытываете покой, сосредоточенность и равновесие. После окончания занятий это состояние остается и сохраняется в течение всего дня или даже дольше. Вы можете использовать Жемчужину в качестве якоря. В любой момент, когда у вас появится свободное время или когда вы почувствуете беспокойство, осознайте свой Нижний Котел и Жемчужину. Вы ощутите мир и покой сконцентрированности, и ваше самообладание немедленно восстановится.

6. Как только вы достигнете совершенства в преобразовании нежелательных эмоций и в ваших органах будет меньше негативности и больше позитивности, вам станет легче идентифицировать и осознавать любое негативное чувство, которое возникает у вас или у окружающих. Сначала вы будете испытывать от этого дискомфорт, так как вы сможете ощущать любую негативность других людей по отношению к вам. Однако эта негативность могла существовать все время, а вы просто не осознавали ее. Когда накапливается слишком много негативных эмоций, они начинают проявляться или провоцировать другие эмоции. Это может приводить к истощению жизненной силы и приводить вас в уныние.

Теперь вы сможете определять негативные эмоции на самой ранней стадии. Следовательно, если вы чувствуете по отношению к себе слишком много негативности, вы сможете повысить свою толерантность, проводя ежедневную очистку с помощью Слияния Стихий. Потратив несколько минут на осознание своих багуа, Нижнего Котла, Жемчужины и на преобразование негативных эмоций, вы очень быстро сможете увеличивать свою жизненную силу.

7. Когда вы чувствуете опасность, осознайте Силу Земли, защитных животных Земли и Универсальную Силу планет и звезд. Почувствуйте, как они окружают и защищают вас, и у вас появится чувство безопасности и стабильности.

8. Ощущение сконцентрированности и уравновешенности очень полезно. Вы можете использовать эти ощущения для измерения энергии людей, с которыми вы соприкасаетесь, для того чтобы определить, сможете ли вы работать вместе или нет. Если человек постоянно уводит вас от центра и вы

чувствуете, что вам очень трудно вернуться туда опять, вы должны искать другой способ общения с этим человеком. Вы можете попытаться меньше с ним контактировать, но если вам все же приходится иметь дело с этим человеком, вы должны для своей же пользы помочь ему стать более сконцентрированным. Может быть, вы найдете возможным познакомить его с очень полезными практиками Микрокосмической Орбитальной Медитации и Слияния Стихий.

9. Сила ума и сила органов и ощущений вместе с Земной и Универсальной Силами обеспечат вам очень мощную силу. Вы можете использовать эту СИЛУ ДЛЯ ТОГО, чтобы соответствующим образом выполнять свою программу. Вы сможете делать свою работу с ощущением хорошей энергии и не извлекать для себя выгоду, нанося вред другим.

10. Одной из самых верных сил вселенной является сила добродетели. Это та же сила, что и Универсальная Сила звезд и планет. Для того чтобы направлять в себя эту силу, вы должны развивать силы любви, доброты, радости и душевной мягкости. Зло - это разрушительная сила, но оно также является очень мощной силой вселенной. Тот, кто хочет использовать силу зла, впитывает ее через ненависть, жестокость и гнев, что приводит к разрушению. Однако тот, кто развивает внутреннюю добродетельность, может выпускать хорошие силы наружу, направляя их на других. Когда вы помогаете людям, поддерживаете их и т.п., не ожидая за это никакого вознаграждения, вознаграждение приходит неожиданно в виде огромного роста внутренней добродетели.

11. Вы должны знать, какую силу вы хотите использовать. Распространите выбранную вами силу наружу и вы увидите, как она проявится во всем, что бы вы ни делали. Например, если вы хотите, чтобы ваши дела шли успешно и не наносили никакого вреда окружающим, нарисуйте в своем воображении картину такого бизнеса. Постепенно проявляя свое видение, вы придете к тому, что это произойдет на самом деле. Чтобы то, что вы задумали, завершилось успешно, вам может потребоваться больше энергии. Поэтому усиление тела и его органов за счет внешних сил очень важно для вас.

12. Когда в вашей жизни возникает какая-нибудь проблема, вы можете перенести эту проблему в свое энергетическое тело и попробовать таким образом отделить себя от нее. Это позволит вам посмотреть на возникшую проблему под другим углом зрения.

Когда возникает проблема, касающаяся вашей работы или вашей семьи, а вы слабы, больны или испытываете сильное эмоциональное воздействие, вам очень трудно решить эту проблему. Слияние Стихий 1 позволит вам прежде всего уравновесить, укрепить себя и очиститься от вызывающих беспокойство эмоций. Затем, когда вы будете в состоянии создавать энергетическое тело, вы сможете наполнять физическое тело жизненной силой. Вы обнаружите, что стали сильнее и готовы встретиться со своей проблемой.

Поместив проблему в энергетическое тело, вы почувствуете себя так, как будто вы переступили через кольцо. Отсюда вы сможете наблюдать за деятельностью других людей, вы увидите, как много ошибок они совершают, ошибок, которых вы не замечали, когда находились в том же положении. Впитайте Силу Земли Универсальную Силу, чтобы они помогли вам.

Отделив себя от проблемы и глядя на себя со стороны, вы сможете увидеть, какие ошибки делали вы. Когда вы опять соедините оба тела, попытайтесь разрешить проблему изнутри.

13. Болезнь тоже можно перенести в энергетическое тело и попытаться впитать как можно больше энергии из всех источников, чтобы она помогла справиться с болезнью.

14. Когда вы путешествуете, практика Слияния Стихий также очень полезна для удаления нежелательных энергий из тех помещений, где вы останавливаетесь, или, в случае деловых поездок, из залов заседаний. Как только вы прибыли и обосновались, сядьте и проведите занятия Слияния Стихий I. Образуйте Жемчужину доброты и любви и пошлите ее наружу, чтобы очистить комнату. С помощью любви и уважения вы обеспечите безопасность помещения и отсутствие помех.

15. Прежде чем перейти к следующему этапу, проделывайте каждый этап практики Слияния 1 до тех пор, пока не почувствуете результатов. Подобно тому как нельзя форсировать рост дерева, нельзя форсировать процесс Слияния. Для того чтобы в стволе дерева добавилось еще одно кольцо, необходим год, точно так же нужно время, чтобы сделать следующий шаг в практике Слияния. Просто осознавайте весь процесс таким, какой он есть. Практикуйте всегда, когда у вас появляется время, но обязательно регулярно. В конце концов вы увидите результаты своих занятий. Когда вы овладеете в совершенстве Слиянием Стихий I, вы будете готовы к тому, чтобы перейти к следующему уровню Слияния.

МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА  
ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

## Цель Даосской практики

Исцеляющее Дао - практическая система саморазвития, позволяющая индивидуально завершить гармоничное развитие в физическом, ментальном и духовном плане, а также достичь духовной независимости.

Выполняя серию древнекитайских медитативных упражнений и упражнений, связанных с внутренней энергией, практикующий учится увеличивать психическую энергию, снимать напряжение, улучшать здоровье, защищать себя от физического нападения, приобретает способность исцелять себя и других. В процессе создания крепкого здоровья и хорошего самочувствия в физическом теле закладываются основы духовной независимости. Во время изучения способов извлечения естественной энергии Солнца, Луны, Земли и звезд достигается такой уровень осознания, при котором становится возможным создание плотного духовного тела.

Окончательной задачей Даосской практики является расширение физических границ существования путем развития души и духа в человеке.

## Международные курсы Исцеляющего Дао

Международные Даосские Оздоровительные Центры в США, Канаде, Бермудах, Германии, Голландии, Швейцарии, Австрии, Франции, Испании, Индии, Японии и Австралии предлагают персональные рекомендации по различным практикам, включая Микрокосмическую орбиту, Медитацию Исцеляющей Любви, Тай Цзи Цигун, Железная Рубашка Цигун, Медитацию Слияния.

Одна из известных практик Исцеляющего Дао -Медитация Теплого Потока -пробуждает, движет, направляет и сохраняет производящую жизненную силу, именуемую Ци, в главных акупунктурных меридианах тела. Практика этих древних эзотерических систем посвящена устранению стресса и нервного напряжения, массажу внутренних органов, восстановлению здоровья поврежденных тканей и органов.

## ПЛАН ПОЛНОЙ СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО

Направления изучаемые в наших различных центрах. Письменные вопросы направляйте по адресу и звоните: The Healing Tao Center P.O. Box 1194 Huntington, NY 11743 516-376-2701

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I: Пробуждение Исцеляющего Света

Курс I:

- (1) Открытие Микрокосмического канала,
- (2) Внутренняя улыбка;
- (3) Шесть Исцеляющих Звуков;
- (4) Омолаживающее Дао - Самомассаж с использованием энергии Ци.

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие Внутренней Энергии

Курс 2: Исцеляющая Любовь: Работа с мужскими и женскими органами воспроизведения.

Курс 3: Железная Рубашка Цигун; Упражнения и тренировка внутренних органов и основы предварительного укоренения. Практика Железной Рубашки проходит в трех учебных группах: Железная Рубашка Цигун I, II и III.

Курс 4: Слияние Пяти Элементов, очищение органов и открытие Шести специальных каналов. Практика Слияния проходит в трех учебных группах: Слияние I, II и III.

Курс 5: Тай Цзи проходит в семи учебных группах: (1) Исходные тринадцать движений-форм (пять направлений, восемь движений); (2) Быстрый способ высвобождения энергии; (3) Полная форма (108 движений); {A}Тай Цзи с мечом; (5) Гай Цзи с ножом (кинжалом); (6)Тай Цзи с короткой и длинной палкой; (7) Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Курс 6: Пять Элементов Даосской Системы Питания; Даосская исцеляющая диета.

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь Лучезарного Здоровья

Курс 7: Искусство Исцеляющих Рук; Пробуждение Исцеляющих Рук - искусство Пяти Пальцев.

Курс 8: Ци Нейцан; Преобразующий Массаж Внутренних Органов с использованием энергии Ци. Эта практика делится на три уровня: Ци Нейцан I, II и III.

Курс 9: Динамика пространства; Даосское искусство распределения энергии.

## СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: Основы духовной практики

Курс 10: Малое Просветление Кань и Ли: Открытие двенадцати каналов; Поднятие Души и развитие Энергетического тела.

Курс 11: Еще Больше Просветление Кань и Ли: Поднятие Духа и развитие Духовного тела.

Курс 12: Высшее просветление: обучение Духа и Души; Путешествия в пространстве.



**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ:** Дао Бессмертия

(Царство Души и Духа)

Курс 13: Запечатывание Пяти Чувств.

Курс 14: Согласие Неба и Земли.

Курс 15: Воссоединение Неба и Человека.

**ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КУРСОВ СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I:**

Пробуждение Исцеляющего Света

Курс 7:

А. Первый уровень в системе Исцеляющего Дао приводит к самостоятельному открытию Микрокосмической Орбиты. Открытая Микрокосмическая Орбита позволяет Вам расшириться вовне для соединения с Универсальными Космическими Силами и Силами Земли. Объединение этих сил рассматривается Даосами как Медитация Потока Света и Тепла.

Посредством уникальной техники релаксации и концентрации эта практика пробуждает, направляет, проводит и сохраняет производительную жизненную силу, или Ци, по двум первым главным каналам, или меридианам акупунктуры в теле человека, - Функциональному Каналу, который проходит вниз по грудной клетке, и по Управляющему Каналу, который восходит по середине спины.

Практика этих древних эзотерических систем посвящена устранению стресса и нервного напряжения, массажу внутренних органов, восстановлению здоровья поврежденных тканей и органов, повышает способность к возрождению и устанавливает хорошее самочувствие. Мастер Чиа и дипломированные инструкторы помогают обучающимся в открытии Микрокосмической Орбиты путем передачи энергии своих рук и глаз в энергетические меридианы учеников.

В. Внутренняя Улыбка - мощная техника релаксации, которая использует распространяющуюся энергию счастья, как язык, на котором можно общаться с внутренними органами организма. Во время излучения улыбки вовнутрь к своим органам и железам весь организм почувствует, что его любят и ценят. Напряжение и стресс снимаются, а поток Ци усиливается. Человек ощущает, как энергия нисходит по всему телу подобно водопаду. Техника Внутренней Улыбки поможет обучающимся снимать стресс, направлять и увеличивать поток Ци.

С. Шесть Исцеляющих Звуков - основная техника релаксации, использующая простые движения рук и специальные звуки, оказывающие успокаивающий эффект на внутренние органы. Эти особые звуки производят вибрацию специфических органов в комбинации с движениями рук и различными позами, выводят тепло и давление из организма. В результате нормализуется пищеварение, ослабляются внутренние стрессы, исчезает бессонница и головная боль и с возрастанием потока Ци усиливается жизнедеятельность различных органов.

Метод Шести Исцеляющих Звуков прекрасно сочетается с любыми практикуемыми формами медитации, боевых искусств, спортом - везде, где необходим разогревающий эффект.

Д. Даосский Метод Омоложения - Ци Самомассаж - метод самоисцеляющей работы, использующий внутреннюю энергию Ци, укрепляющий и восстанавливающий органы чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса), зубы, кожу и внутренние органы. В этом методе используется внутренняя энергия Ци и тонкое внешнее стимулирование.

Эта простая, но высокоэффективная техника самомассажа позволяет устранить препятствия, мешающие циркуляции энергии и создающие места стресса, приводящие к болезням и ухудшению состояния организма. Даосская техника омоложения была известна еще 5000 лет назад и была описана в классических текстах по Даосской внутренней медицине Желтого Императора. Создание Микрокосмической Орбиты, Внутренняя Улыбка, Шесть Исцеляющих Звуков и Даосская техника омоложения - это необходимые предварительные условия для каждого обучающегося, и лишь после овладения ими он может перейти к изучению Ознакомительного уровня II Исцеляющего Дао.

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие Внутренней Энергии**

Курс 2: Исцеляющая Любовь: Работа с мужскими и женскими органами воспроизведения; Поднятие сексуальной энергии в высшие центры и искусство Гармоничной Связи

Более пяти тысяч лет в китайской истории метод удерживания семенной жидкости во время сексуальной близости был наиболее охраняемым секретом. Сперва он практиковался исключительно императором и его ближайшим окружением. Затем передавался от отца к избранному сыну, причем не допускалась передача женским членам семьи. Работа с мужскими и женскими органами

воспроизведения обучает тому, как преобразовывать и направлять сексуальную энергию на Микрокосмическую Орбиту. Отказываясь от сексуального взаимодействия, древние даосы научились использовать сексуальную энергию для совершенствования своего внутреннего существа.

Изменение направления и преобразование сексуальной энергии во время полового акта выступает как омолаживающий фактор в психическом и духовном развитии мужчин и женщин. Поворот и циркуляция воспроизводящей силы от половых органов к высшим энергетическим центрам тела наполняет новой энергией и омолаживает все жизненно важные органы. Овладение этой практикой приводит к тому, что человек начинает относиться с глубоким уважением ко всем формам жизни.

Во время обычного полового акта партнеры достигают оргазма, который ограничен половыми органами. Следуя специальной Даосской технике, мужчины и женщины достигают состояния оргазма, распространяющегося на весь организм, и при этом не теряют жизненно важную энергию. Сохранение и преобразование сексуальной энергии весьма существенно в продвинутой Даосской практике. Работа с мужскими и женскими воспроизводящими органами является одним из пяти основных направлений Даосской Эзотерической Йоги.

Курс 3: Цигун Железная Рубашка; упражнения и тренировка внутренних органов и основы предварительного укоренения

Практика Железной Рубашки делится на три части: Железная Рубашка I, II, III.

Физическое состояние тела поддерживается и сохраняется за счет накопления и циркуляции внутренней силы Ци в жизненно важных органах. Когда Ци начинает свободно циркулировать по Микрокосмической Орбите, и далее используется в технике Слияния Пяти Элементов, она может быть накоплена и удержана в фасциях и внутренних органах. Фасции представляют собой слои соединительной ткани, которая поддерживает и защищает органы и мускулы. Железная Рубашка учит человека укореняться в землю, укрепляет внутренние органы, мышцы и сухожилия, очищает костный мозг и создает резервы очищенной энергии Ци.

Целью накопления Ци в органах и мускулах является создание внутреннего защитного слоя энергии, который позволит организму противостоять неожиданным отрицательным влияниям.

Цигун Железная Рубашка является одним из оснований духовной практики, поскольку она обеспечивает опору для подъема духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочно он должен опираться на землю.

Железная Рубашка Цигун I - тренировка соединительной ткани и внутренних органов: На первом уровне Железной Рубашки, используя определенные позы, напряжения мышц, специальную дыхательную технику, ученик приобретает навыки извлекать и перемещать энергию земли. Стойки дают возможность соединять внутренние структуры (кости, мускулы, сухожилия и фасции) с тем участком земли, на котором ученик хочет укорениться. Дыхательная практика позволяет направить внутреннюю силу в органы, фасции и двенадцать энергетических меридианов.

С течением времени Железная Рубашка укрепляет внутренние органы, сухожилия, кости и костный мозг. По мере укрепления внутренних структур при помощи закладки в них Ци все проблемы, связанные с неправильным положением тела и циркуляцией энергии, устраняются. Ученик получает знание о том, насколько важно быть физически и психологически укорененным в землю и что это очень важный фактор на более продвинутых ступенях Даосской практики.

Железная Рубашка Цигун II - тренировка сухожилий: На втором уровне Железной Рубашки ученик приобретает знания о том, как соединить ум, сердце, костные структуры и поток Ци в одно динамическое целое. Статические упражнения, изученные на первом уровне Железной Рубашки, на втором уровне отрабатываются в динамике. Цель этого уровня - развить силу укоренения и способность собирать и выбрасывать энергию через сухожилия. Серия упражнений позволяет ученику укрепить сухожилия и стимулировать внутренние органы, а также превратить в единое целое фасции, сухожилия, кости и мышцы.

Ученики также приобретают знания по выведению из организма накопленных в мускулах и других частях тела токсинов. С того момента, как энергия получает возможность свободно проходить через внутренние органы, накопленные в теле яды могут быть легко выведены без использования жестких диет.

Железная Рубашка Цигун I является необходимым предварительным условием для прохождения этого курса.

Нейгун - Омоложение Костного Мозга (Железная Рубашка Цигун III) -очищение костного мозга:

На третьем уровне Железной Рубашки ученик приобретает знания о том, как очищать и ухаживать за костным мозгом, восстанавливать половые гормоны и накапливать их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также о том, как направлять внутреннюю энергию в высшие энергетические центры.

На этом уровне работа ведется напрямую с органами костями, сухожилиями для укрепления всей системы за пределами ее обычных возможностей. Используемый здесь исключительно эффективный метод, основанный на вибрационном массаже внутренних органов и улучшающий циркуляцию Ци, позволяет ученику освобождать внутреннюю структуру каждого органа от токсинов, находящихся в них. Этот метод, относящийся к числу наиболее секретных знаний продвинутых уровней Железной Рубашки, который известен как система Золотого Колокола, дает возможность поднимать энергию, выработанную в половых органах, до высших энергетических центров, без чего невозможно перейти к высшим Даосским практикам.

Железная Рубашка Цигун является одним из пяти главных направлений Даосской практики.

Железная Рубашка Цигун I и техника Исцеляющей Любви являются необходимым предварительным условием для прохождения этого курса.

Курс 4: Слияние Пяти Элементов, очищение органов и открытие Шести специальных каналов

Слияние Пяти Элементов и Очищение Органов I, II, III является второй Формулой Даосской Медитации и Внутренней Алхимии. На этом уровне изучается то, как Пять Элементов (Земля, Огонь, Металл, Дерево и Вода) и органы, которые им соответствуют (селезенка, сердце, легкие, печень, почки), взаимодействуют между собой тремя различными способами: поддерживая, дополняя и усиливая друг друга. Практика Слияния соединяет энергии Пяти Элементов и соответствующие им эмоции в гармоническое единство.

Слияние Пяти Элементов I: В этой практике Внутренней Алхимии ученик приобретает навыки преобразовывать отрицательные эмоции, вызываемые беспокойством, печалью, жестокостью, гневом и страхом, в чистую энергию. Этот процесс завершается установлением источника отрицательных эмоций в одном из пяти органов тела. После того как разрушительная эмоция выделена из органа, восстанавливается психофизиологическое равновесие. Освобожденная от разрушительных эмоций чистая энергия пяти органов формирует Сияющую Жемчужину или Хрустальный Шар. Жемчужина циркулирует в теле и привлекает к себе энергию внешних источников - Универсальную Энергию, Энергию Космоса и Энергию Земли. Жемчужина играет ведущую роль в развитии и подпитке души, или энергетического тела. Таким образом энергия тела подпитывается чистой энергией пяти элементов.

Слияние Пяти Элементов II: На этом уровне приобретаются навыки, связанные с дополнительными методами управления энергией после того, как она оказывается очищенной от негативных эмоций.

Когда пять органов очищены, то положительные эмоции доброты, нежности, уважения, порядочности, справедливости, сострадания проявляются как естественное выражение внутреннего равновесия и гармонии. Ученик имеет возможность контролировать состояние равновесия, наблюдая за характером спонтанно проявляющихся эмоций.

Энергия положительных эмоций используется для открытия трех каналов, идущих из промежности от основания половых органов к макушке головы. Эти каналы все вместе называются Ударными. Кроме того, открываются девять уровней, называемых Поясным Каналом, опоясывающим девять основных энергетических центров тела.

Слияние Пяти Элементов III: Третий уровень практики Слияния завершает очищение энергетических каналов в теле открытием положительных и отрицательных меридианов, проходящих через руки и ноги.

Открытие Микрокосмической Орбиты, Ударных Каналов, Поясного Канала, Главного Регулятора и Главных Соединяющих Каналов делает тело в высшей степени проницаемым для энергии в процессе ее циркуляции.

Беспрепятственная циркуляция энергии в теле является основой превосходного физического и психического здоровья.

Практика Слияния является одним из величайших достижений древних даосских мастеров. Она дает возможность каждому человеку освободиться от отрицательных эмоций, а также позволяет довести внутренние добродетели до сияющего блеска.

Курс 5: Тай Ци Цигун; Основания Тай Ци Цюань

Практика Тай Ци проходит в семи учебных группах: (1) Исходные тринадцать движений-форм (пять направлений, восемь движений); (2) Быстрый способ высвобождения энергии; (3) Полная форма (108

движений); (4) Гай Цзи с мечом; (5) Гай Цзи с ножом (кинжалом); (6) Гай Цзи с короткой и длинной палкой; (7) Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Освоив Тай Цзи Цюань, ученик приобретает способность передвигать тело как единое целое, используя в основном энергию Ци, а не мускульную силу. Если энергия Ци не будет свободно двигаться по каналам, мускулам, сухожилиям, то все эти упражнения приобретают чисто физический характер с очень незначительным лечебным эффектом.

Практика Тай Цзи Цигун усиливает поток энергии, полученной с помощью техники Микрокосмической Орбиты, Слияния Пяти Элементов и Железной Рубашки, соединенных в одно целое. При этом тело становится способным более эффективно и экономно использовать энергию в процессе движения. Неправильные движения тела ограничивают поток энергии, ведут к блокированию энергии, искажению поз и в некоторых случаях к серьезным болезням. Достаточно часто проблемы с позвоночником являются следствием неправильной позы, перенапряжения ослабления костной структуры и психологических стрессов.

При изучении Тай Цзи приобретаются навыки использования веса собственного тела как силы, которая работает совместно с гравитацией, а не против нее. Результатом увеличения осознания собственного тела через движение является появление новых возможностей в повседневной жизни. Ученик Тай Цзи может использовать приобретенные навыки работы с телом для самообороны или в других напряженных ситуациях. Поэтому Тай Цзи является мягким способом тренировки поддержания тела в хорошей форме и может практиковаться в любом возрасте, поскольку здесь не используется грубая физическая сила, как например, в аэробике.

Перед тем, как приступить к изучению форм Тай Цзи Цюань, ученик должен в совершенстве овладеть следующими техниками: Открытие Микрокосмической Орбиты, Работа с Воспроизводящими Органами, Железная Рубашка Цигун и Тай Цзи Цигун

Тай Цзи Цигун делится на семь уровней.

Тай Цзи Цигун / состоит из четырех частей:

а. Ум: (1) Как использовать массу тела совместно с силами притяжения; (2) как использовать костную систему для передвижения тела, прилагая незначительные мускульные усилия; (3) как овладеть тринадцатью движениями с концентрацией ума на управлении Ци.

б. Ум и Ци: Использование ума для управления потоком Ци.

с. Ум, Ци и Силы Земли: Как объединить эти три силы в одно движение, беспрепятственно передающееся костной системой.

д. Применение Тай Цзи для самообороны.

Тай Цзи Цигун II - Быстрый Способ Высвобождения Энергии:

а. Научиться тому, как быстро двигаться в пяти направлениях.

б. Научиться тому, как двигать все тело как единое целое.

с. Высвобождение энергии земли через структуры тела.

Тай Цзи Цигун III - Полная форма Тай Цзи Цюань:

а. Изучение. 108 форм движений.

б. Изучение того, как вкладывать энергию Ци в каждое движение.

с. Изучение второго уровня самообороны.

д. Выраживание "Глаз Ци".

Тай Цзи Цигун IV - Тай Цзи с сеном. Тай Цзи Цигун V - Тай Цзи с ножом. Тай Цзи Цигун VI - Тай Цзи с коротким и длинным шестом. Тай Цзи Цигун VII - Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Тай Цзи Цюань является одним из пяти главных направлений Даосской практики.

Курс 6: Пять Элементов Даосской Системы Питания; Даосская Исцеляющая Диета

Правильная диета, согласованная с потребностями тела и учитывающая время года и особенности климатической зоны, в которой живет человек, является важной частью Исцеляющего Дао.

Недостаточно питаться здоровой пищей, свободной от химических загрязнений, для того, чтобы иметь хорошее здоровье.

Следует изучить правильное сочетание пищевых продуктов, соответствующее пяти вкусам и пяти элементам теории Дао. Если человек знает свой основной элемент, то он может научиться тому, как противостоять разбалансированию системы организма, происходящему в каждом человеческом теле. Естественно, что когда меняется время года, то меняются и пищевые нужды. Человек должен знать, как

приспособить особенности окружающей среды к уровню собственной активности. Правильная диета может стать инструментом поддержания здоровья и культивирования растущего уровня осознания себя и своих обстоятельств.

### ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь Лучезарного Здоровья

Курс 7: Искусство Исцеляющих Рук; Пробуждение Исцеляющих Рук - искусство Пяти Пальцев

Способность излечивать самого себя и других является одной из важнейших ветвей Исцеляющего Дао.

Искусство Пяти Пальцев объединяет в себя статические и динамические формы упражнений, направленных на культивирование и увеличение потока энергии Ды, которая затем аккумулируется во внутренних органах, проникает в фасции, связки и мускулы, а затем излучается через кисти и пальцы. Кто изучит терапию, направленную на излечение человеческого тела, освоит различные целебные искусства, тот извлечет из этого для себя большую пользу. Благодаря практике Искусства Пяти Пальцев вы научитесь тому, как увеличить объем легких и эффективность дыхания с целью дальнейшего усиления внутренних органов, оздоровить низ позвоночника и мышцы живота, отрегулировать вес и войти в контакт с исцеляющими энергиями Небесного Отца и Земли-Матери. Кроме того, вы научитесь тому, как развить в себе способность сосредоточиваться на самоисцелении.

Курс 8: Ци Нейцан; Преобразующий Массаж Внутренних Органов с использованием энергии Ци

Эта практика делится на три части: Ци Нейцан I, II и III.

Ци Нейцан, или Преобразующий Массаж Внутренних Органов с Использованием Энергии Ци представляет собой полную систему китайских методов глубокого оздоровления, которая работает с энергетическими потоками, идущими от пяти главных систем тела: сердечно-сосудистой системы, лимфатической системы, нервной системы, системы мускулов и связок и системы акупунктурных меридианов.

Овладевая практикой Ци Нейцан, каждый становится способным увеличить энергетический поток, идущий к специфическим органам, используя массаж конкретных последовательностей точек в области пупка. В Даосской практике принято считать, что вся энергия Ци, все внутренние органы, железы внутренней секреции, мозг и нервная система, соединяются между собой в области пупка, откуда становится понятным, что блокировка энергии в этой области часто проявляется в виде определенных симптомов в других частях тела. В полости живота находятся толстый кишечник, тонкий кишечник, печень, желчный пузырь, желудок, селезенка, поджелудочная железа, мочевого пузырь и внутренние половые органы, а также большое количество лимфатических узлов. Центральный кровеносный ствол в области пупка разделяется на две ветви, спускающиеся к стопам.

Практика Ци Нейцан, устраняющая энергетические блоки в области пупка, позволяет направить энергию ко всем частям тела. Ци Нейцан представляет собой очень глубокую науку оздоровления. В Соединенные Штаты она была передана мастером Мантэк Чиа.

Курс 9: Динамика пространства; Даосское искусство распределения энергии

Эта практика под названием Фен Шуи использовалась китайскими императорами и простыми людьми еще пять тысяч лет тому назад. Она соединяет в себе древнее китайское искусство гадания - Геомантику, Даосскую Метафизику, Динамическую Психологию с современными методами гадания с целью изучения и диагностики сил, энергетических потоков, различных явлений в природе, людей и построек. Тот, кто приступает к изучению этой замечательной практики, сможет очень многое узнать о своей собственной ситуации, имеющей место в настоящий момент, и получить рекомендации относительно того, как достичь освобождения и осуществить духовный рост, используя взаимодействие Пяти Элементов.

### СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

Основы духовной практики

Курс 10: Малое Просветление Кань и Ли: Открытие Двенадцати Каналов; Поднятие Души и развитие Энергетического Тела

Малое Просветление Кань и Ли (смесь Ян и Инь): По-китайски эта Формула называется Сяо Кань Ли и включает буквальное превращение сексуальной энергии (Цин или Творчество) в Жизненную Силу (Ци) для того, чтобы питать ею душу, или энергетическое тело. Можно сказать, что проведение половой энергии по всему телу, включая головной мозг, начинается с помощью практики Кань и Ли. Главный секрет этой Формулы заключается в изменении обычного расположения Инь и Ян на противоположное, что приводит к высвобождению сексуальной энергии.

Эта практика включает культивацию корня (точка Хуэй-инь) и сердечного центра, после чего производится преобразование сексуальной энергии в чистую энергию Ци в пупке. Для этого надо изменить месторасположение выделения тепла телесным огнем, так чтобы оно оказалось ниже источника прохлады телесной воды. До тех пор, пока это изменение не произведено, огонь просто движется вверх и сжигает тело. Вода (семенная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и вытекать наружу. Когда она полностью иссякает, то наступает конец. Рассматриваемая здесь практика изменяет обычный ход растраты энергии при помощи исключительно возвышенного метода помещения воды в закрытый сосуд (Котел) в теле и затем обработке семенной жидкости (сексуальной энергии) огнем, помещаемым снизу. Если вода (сексуальная энергия) не запечатана, то она просто вытечет на огонь и потушит его или сама будет уничтожена.

Эта практика дает возможность сохранить целостность обоих элементов, позволяя, таким образом, происходить нагреванию воды в течение больших периодов времени. Существеннейшим моментом в Формуле рассматриваемой практики является то, что никогда нельзя позволять огню подниматься, пока над ним не оказалась расположенной вода, и никогда не позволять воде проливаться на огонь. Таким образом производится теплый влажный пар, содержащий громадную энергию, которая может быть использована на нужды здоровья и восстановления всех желез внутренней секреции, лимфатической и нервной системы, что приводит к усилению жизненной активности. Формула данной практики состоит из:

1. Смешивания воды (Инь) и огня (Ян), или женского и мужского начала, для того чтобы породить душу,
2. Преобразования сексуальной энергии (творческой силы) в жизненную энергию. (Ди), собирания и очищения внешнего микрокосмического агента;
3. Открытия двенадцати Главных Каналов;
4. Помещения энергии на солнечную орбиту (космическая орбита);
5. Поворачивания вспять потока воспроизводящей силы для укрепления тела и головного мозга, после чего производится накопление и восстановление ее исходного состояния, которое было у нее до полового созревания;
6. Восстановления вилочковой железы и лимфатической системы;
7. Сублимирования души и тела - энергетического взаимодействия с самим собой. Это приводит к порождению бессмертной души (энергетического тела).

Курс 11: Еще Больше Просветление Кань и Ли; Поднятие Духа и развитие Духовного тела

Формула этой практики включает в себя технику Да Кань Ли. Она использует то же самое энергетическое соотношение между Инь и Ян, связанное с изменением их взаимного расположения, но увеличивает количество энергии до такого высокого предела, какой только способно вместить тело. На этой ступени смешивание, преобразование и уравнивание энергий производится в солнечном сплетении.

Увеличение амплитуды энергии обязано тому факту, что в результате данной практики из тела извлекаются не только энергии Инь и Ян, но также извлекается энергия непосредственно из Небес и Земли (что соответствует Ян и Инь), а к энергии внутренних органов добавляется соответствующая энергия первичных элементов. Фактически энергия должна быть извлечена из энергетических источников, к числу которых относятся Луна, лес, Земля, цветы, животные, свет и т. п.

Формула данной практики состоит из:

1. Передвижения печи и изменения Котла;
2. Активного смешивания воды и огня (энергетического взаимодействия с самим собой);
3. Активного преобразования сексуальной энергии при помощи поднятия ее на более высокий уровень;
4. Собирания внешнего и внутреннего алхимического агента для восстановления воспроизводящей силы и укрепления головного мозга;
5. Культивирования тела и души;
6. Начала очищения сексуальной энергии (воспроизводящая сила, жизненная сила, творческая сила Цин Ци);
7. Поглощения энергии Матери-Земли (Инь) и энергии Небесного Отца (Ян); смешивания энергии души с энергией семенников или яичников (тело);
8. Поднятия души;

9. Удержания положительной порождающей силы (она имеет творческий характер) и предохранения ее от утечки наружу;

10. Постепенного уменьшения потребления пищи и перехода на использование собственной внутренней и мировой энергии;

11. Порождения духовного тела, перенос положительных качеств и канала энергии Ци в духовное тело;

12. Практики преодоления смерти;

13. Открывания макушки;

14. Путешествия в пространстве;

Курс 12: Высшее просветление (Кань и Ли)

Согласно Формуле этой практики, энергии Инь и Ян смешиваются в высшем энергетическом центре. Эта практика помогает изменить направление возрастных изменений благодаря восстановлению вилочковой железы и повышению естественного иммунитета. Это означает, что исцеляющая энергия излучается из более мощной точки в теле, обеспечивая укрепление физического и эфирного тел.

Формула данной практики состоит из:

1. Перемещения печи и изменения Котла, располагая их в высшем центре;

2. Поглощения солнечной и лунной энергий;

3. Активного перемешивания, преобразования, разогревания и очищения сексуальной энергии (воспроизводящей силы), энергии души, энергии Матери-Земли, энергии Небесного Отца, энергии Солнца и Луны для собирания внутреннего микрокосмического агента;

4. Смешивания зрительной энергии с жизненной энергией;

5. Смешивания и сублимирования энергии тела, души и духа.

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ:**

Дао Бессмертия, Царство Души и Духа

Курс 13: Запечатывание Пяти Чувств

Эта высочайшая практика приводит к настоящему преобразованию теплового потока энергии Дм в ментальную энергию, или энергию души. Для того чтобы сделать это, мы должны запечатать пять органов чувств, так как каждый из них является воротами, через которые происходит утечка энергии. Другими словами, энергия вытекает через каждый из органов чувств до тех пор, пока на эти ворота не будет поставлена определенная эзотерическая печать. Такие ворота должны пропускать энергию только тогда, когда поступает специфический вызов, который должен сопровождать такую информацию.

Перегрузка органов чувств приводит к большой потере энергии, и в таких случаях очень быстро наступает деградация человека, который это допускает. Примеры неправильного использования органов чувств так же многочисленны, как и примеры умственных повреждений. Когда человек слишком много разговаривает, повреждаются слюнные железы; когда человек слишком много плачет, портится кровь; злоупотребление сексом приводит к повреждению костного мозга и т. д.

Каждый из элементов имеет соответствующий орган чувств, через который присущая ему энергия может быть собрана или растратчена. Глаза соответствуют огню, язык - воде, левое ухо - металлу, правое ухо - дереву, нос - земле.

Формула данной практики состоит из:

1. Запечатывания пяти воров: ушей, глаз, носа, рта и тела;

2. Контроля над сердцем и семью эмоциями (удовольствие, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть, желание);

3. Получения и преобразования внутреннего алхимического агента в предохраняющую жизненность, поддерживающую истинную жизнь;

4. Очищения духовности;

5. Поднятия и воспитания духовности. Прекращения внешних блужданий духовности в поисках чувственных впечатлений;

6. Устранения из своего рациона порченной и неполноценной пищи, переход на использование только неиспорченной пищи, использование энергии универсума, что представляет собой Подлинное Дыхание.

Курс 14: Согласие Неба и Земли

Эту практику крайне трудно описать словами. Она включает в себя создание мужской и женской частей внутри тела адепта. Эти две части вступают между собой в сексуальное взаимодействие внутри тела. Это влечет за собой смешивание энергий Инь и Ян в области макушки головы, которая остается

полностью открытой для получения энергии сверху и приводит к возрождению шишковидной железы, для того чтобы ее можно было полностью использовать. Когда шишковидная железа восстановится настолько, что будет восстановлен ее полный потенциал, она сможет служить компасом, с помощью которого можно будет получить ответ на вопрос, куда надо двигаться, чтобы найти то, что вы ищете. Даосская эзотерика - это метод овладения духовностью, как это описано в Даосской Йоге. Без тела Дао не может быть достигнуто, но с телом не может быть достигнута истина. Практикующий Дао должен заботиться о своем психическом теле с таким же усердием, как если бы речь шла о драгоценнейшем алмазе, потому что оно может быть использовано как посредник для достижения бессмертия. Однако если вы не покинете тело, когда достигнете своего назначения, вы не сможете постичь истину.

Формула данной практики состоит из:

1. Смешивания и объединения тела, души и духовности и универсума (космической орбиты);
2. Полного перехода на потребление позитивной энергии и избавления от отрицательной;
3. Возвращения духовности в ничто.

Курс 15: Воссоединение Неба и Человека

Тело человека можно сравнить с кораблем, а его душу с машиной и двигателем корабля. Этот корабль везет очень драгоценный и очень большой алмаз, который должен быть доставлен на очень далекий берег.

Если ваш корабль поврежден (слабое и больное тело), не важно, насколько хороша машина, вы не сможете добраться достаточно далеко и можете даже утонуть. Поэтому мы советуем не начинать духовного тренинга до тех пор, пока все каналы вашего тела не будут настолько открыты, что будут способны принимать 10 000 или 100 000 вольт высокого напряжения, которые будут проливаться в тело. Даосский подход, который дошел до нас из пятитысячелетней глубины веков, состоит из многих тысяч методов. Формула данной практики, описываемой в предлагаемой книге, основана на очень секретном знании и личном опыте автора и успешном обучении тысяч учеников.

Главные цели Даосской практики следующие:

1. Исходный уровень - победить реинкарнацию и страх смерти при помощи просветления;
2. Продвинутый уровень - бессмертный дух и жизнь после смерти;
3. Высший уровень - бессмертный дух в бессмертном теле. Это тело существует как подвижная обитель для духа и души, когда оно перемещается через тонкие планы, позволяя к проявляться высшим энергиям.

**КНИГИ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО**

**ПРОБУЖДЕНИЕ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ ПРИ ПОМОЩИ ПРАКТИКИ ДАО**

Эта книга живым и ярким языком впервые описывает существенные черты Микрокосмической Орбитальной Медитации, что очень подходит для начального ознакомления. Микрокосмическая Орбитальная Медитация является методом пробуждения вашей собственной исцеляющей энергии.

Изучив эту книгу, вы научитесь укреплять собственные внутренние органы и усиливать циркуляцию потока энергии Ци. Книга содержит ценные инструкции, необходимые для практических занятий, и подробные рисунки энергетических центров, внутренних органов и анатомических структур, а также описание высших Даосских Медитативных Систем. Книга написана мастером Мантэк Чиа.

**ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ. КУЛЬТИВИРОВАНИЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**

Мастер Мантэк Чиа впервые перед широкой публикой открывает сексуальные секреты древних даосских мудрецов. Описанные в книге методы делают человека способным сохранять и преобразовывать сексуальную энергию, переводя ее на Микрокосмическую Орбиту. Это дает возможность укрепить и омолодить тело и его жизненные функции. Скрывавшиеся столетиями, эти эзотерические техники позволяют осуществить процесс накопления сексуальной энергии и соединить представление о ней с представлением о трансцендентных состояниях сознания способом, доступным для читателя.

Эта революционная книга учит:

- о Высшим Даосским практикам алхимического преобразования тела, ума и духа.
- о Секретах достижения и поддержания полноценной половой потенции.
- о Даосскому "широкому оргазму" -пути к высшей благодати.
- о Тому, как сохранить и накопить воспроизводящую жидкость в теле.
- о Получению, обмену и уравниванию мужской и женской энергии внутри собственного тела и при взаимодействии с партнером.



о Тому, как это может оказаться топливом для высших достижений в карьере, спорте и усилении собственной личности.

Эта книга, написанная в соавторстве с Майклом Уинном, богато иллюстрирована подробными рисунками, а язык ее прост и ясен.

## **ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЛЮБОВЬ В ПРАКТИКЕ ДАО. КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**

Эта книга представляет собой набросок методов культивирования методов женской сексуальной энергии. Мастер Мантэк Чиа и Мэниван Чиа впервые на Западе вводят различные техники преобразования и управления женской сексуальной энергией.

Книга учит:

- о Досским внутренним алхимическим практикам энергетического питания тела, ума и духа.
- о Тому, как ограничить потерю энергии во время менструации.
- о Тому, как уменьшить продолжительность менструального периода.
- о Тому, как сохранить и накопить в теле энергию яичников.
- о Тому, как обмениваться и уравнивать мужскую и женскую энергию внутри собственного тела и при взаимодействии с партнером.
- о Тому, как омолодить организм и ум с помощью упражнений для влагалища.

Мастер Мантэк Чиа и Мэниван Чиа написали книгу ясным и понятным языком. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

## **ДАОССКИЕ МЕТОДИКИ ПРЕВРАЩЕНИЯ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ В ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ**

Если вы знаете, как свой собственный стресс и отрицательные энергии преобразовывать в жизнеспособность и энергию, используя энергию техники Внутренней Улыбки, Шести Целительных Звуков и перевод энергии Улыбки на Микрокосмическую Орбиту, то вы сможете обеспечить себе успех, добиться личного влияния и самореализации.

Внутренняя Улыбка научит вас тому, как вступать в контакт со своими внутренними органами, любить их и улыбаться им, так что отрицательные эмоции и стресс могут быть преобразованы в творческую энергию, которая даст вам возможность учиться, быть здоровыми и достичь высших проявлений собственной личности.

Шесть Ицеляющих Звуков помогут охладить систему вашего тела подобно тому, как вода охлаждает автомобильный мотор. Они освобождают внутренние органы от перегретой энергии, которую те накопили в процессе тренировки и повседневной жизни. Они помогают очистить от ядов все ткани вашего тела, так что их состояние станет превосходным.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

## **САМОМАССАЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭНЕРГИИ ЦИ: ДАОССКИЕ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ**

Даосские методы омоложения используют собственную внутреннюю энергию Ци практикующего, для того, чтобы усилить и омолодить внутренние органы и органы чувств (глаза, уши, нос, язык, зубы, кожу и др.) Этим техникам пять тысяч лет и до последнего времени они относились к числу наиболее тщательно охраняемых секретов, передаваемых Мастером маленькой группе своих учеников. Однако в большинстве случаев Мастер знает лишь маленькую часть большого и сложного учения. Впервые вся система была по кусочкам собрана вместе и представлена в логической последовательности. Информация представлена в книге таким способом, что будет достаточно всего пяти-десяти минут ежедневной практики, чтобы улучшить общее состояние организма, глаз, зубов, полости рта, внутренних органов, желез внутренней секреции и т. п. Эта форма сильно отличается от массажа, который делают, прилагая достаточные мускульные усилия.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

## **ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА ЦИГУН**

Главной целью Железной Рубашки вовсе не является установление рекордов в рукопашной борьбе, а лишь совершенствование тела, стремление и достижение отличного здоровья, повышение работоспособности и творческой активности, преодоление болезней, защита жизненно важных органов от поражения, а главное -это заложить основы для высшей, духовной работы. Железная Рубашка Цигун I учит тому, как повысить работоспособность внутренних органов, чтобы они смогли обеспечить повышенную активность в спорте, в политике, театре, балете, пении, преподавании. Эта книга научит вас, как увеличить давление Ци с помощью полной системы дыхания школы Железная Рубашка Цигун

I, как пробудить внутреннюю энергию (Ци) и начать управлять ею, как проводить энергию через костные структуры и, напротив, направлять энергию земли по костям вверх в высшие энергетические центры, чтобы повысить давление Ци в фасциях, представляющих собой соединительную ткань. Это сделает сильными и здоровыми ваши внутренние органы и железы внутренней секреции, что в свою очередь проявится в повышении жизненной активности.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

### **ОМОЛОЖЕНИЕ КОСТНОГО МОЗГА: ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА ЦИГУН III**

Книга Омоложение Костного Мозга представляет собой систему упражнений, направленных на то, чтобы заниматься культивированием внутренней энергии. Поглощая космическую энергию костной системой организма, вы можете добиться того, что ваш костный мозг будет восстановлен до своего исходного состояния, в котором он находился, когда вы были маленьким здоровым ребенком. Ваша кровь наполнится новой силой, а присущая вам внутренняя жизненная сила получит мощную поддержку. Методики, описанные в этой книге, известны тем, что помогают сделать тело неуязвимым для болезней, травм и нездоровья. В древности техники достижения "Стального Тела", собранные в этой практике, были предметом вожделений и домоганий для тех, кто стремился овладеть тайнами китайской медицины и боевых искусств. Даосские методики "возрождения" костного мозга являются ключевыми для процесса омоложения тела, что в свою очередь приводит к омоложению ума и духовности. Эта система, благодаря предлагаемой книге, больше не является чем-то тайным, так как в этой взрывающей все предыдущие представления работе Мастера Мантэк Чиа он шаг за шагом описывает все тайны, полученные от своих предшественников.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

### **СЛИЯНИЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ**

Эта книга представляет собой книгу в серии книг по Внутренней Даосской Алхимии. Она предлагает базовые и продвинутое медитации, направленные на преобразование отрицательных эмоций. Она основана на Даосской теории о Пяти Элементах, соответствующих пяти элементарным силам Универсума. Благодаря этой книге ученик получит возможность научиться контролировать отрицательные энергии и преобразовывать их в положительные и полезные энергии. Ученик также научится создавать Жемчужину, излучающую энергию, а затем постепенно повышать ее энергетическую мощь, добавляя присущую ему внутреннюю энергию - энергию добродетелей, а также подключая источники внешней энергии - Универсальной, Космической и Земной. Все эти энергии, соединенные вместе и уравновешенные между собой, подготавливают Жемчужину для дальнейшего использования в практике создания Энергетического Тела. Создание Энергетического Тела представляет собой следующий большой шаг в достижении цели создания Бессмертного Духа. Мастер Мантэк Чиа шаг за шагом ведет вас к превращению в эмоционально сбалансированную, находящуюся под контролем и сильную индивидуальность. Для этого Мастер предлагает вам ключи к духовной независимости.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

### **МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ЦИ НЕЙЦАН**

Книга Ци Нейцан представляет совершенно новое понимание и совершенно новый подход к оздоровлению с помощью подробных объяснений техники самооздоровления и методов обучения других людей излечению самих себя. В книгу также включены способы, помогающие избежать переноса на себя и поглощения отрицательных и болезнетворных энергий, идущих от других.

Центр, расположенный в области пупка, - это место, в котором отрицательные эмоции, стрессы, напряжения и болезненность аккумулируются и закупоривают энергетические каналы. Когда это происходит, то в организме происходит застой, его жизненные функции ослабевают, а тело слабеет и становится дряхлым. Используя технику Нейцан для массирования области пупка, вы сможете самым быстрым путем добиться оздоровления организма, а полученные при этом результаты будут очень устойчивы.

Книга написана мастером Мантэк Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.

### **ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПУБЛИКАЦИИ**

Пробуждение Ицеляющего Света - Основы медитативной практики Системы Ицеляющего Дао, дающие возможность управлять энергиями и достичь энергетической мощи.

Тай Цзи Цигун I - Книга предлагает описание внутренних структур Техник Тай Цзи.

Система Питания, основанная на Пяти Элементах -Древняя китайская кухня, основанная на практическом использовании Даосской теории о Пяти Элементах.

Слияние Пяти Элементов II -В книге говорится об Ударных и Опоясывающих Каналах и о том, как использовать их для создания и усиления положительного эмоционального фона, а также излагаются техники психической и эмоциональной самозащиты.

Космический Цигун - В книге предлагаются техники, с помощью которых можно развить в себе способность лечить руками и исцелять людей на расстоянии.

Книги написана мастером Мантэк Чиа и изданы Центром Исцеляющего Дао.