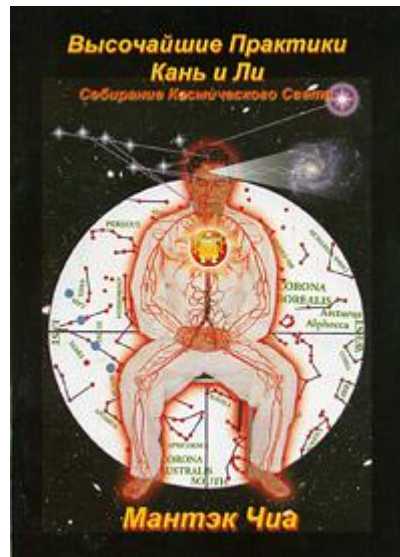


Мантек Чиа

Высочайшие Практики Кань и Ли: Собирание Космического Света



Величайшие Кань и Ли

Буквально, Кань и Ли означает - Вода и Огонь. В даосской алхимии значение каждого слова зависит от уровня медитации, которую вы проводите. В упражнениях эти термины обычно относятся к тем поворотам энергии (горячая/огненная и холодная/водная), которые вы производите в своем теле для алхимических трансформаций. Здесь еще нет указания на связь с органами и железами, т.е. с почками и сердцем. И нет указания на чистые энергии Инь и Ян, олицетворением которых являются Вода и Огонь.

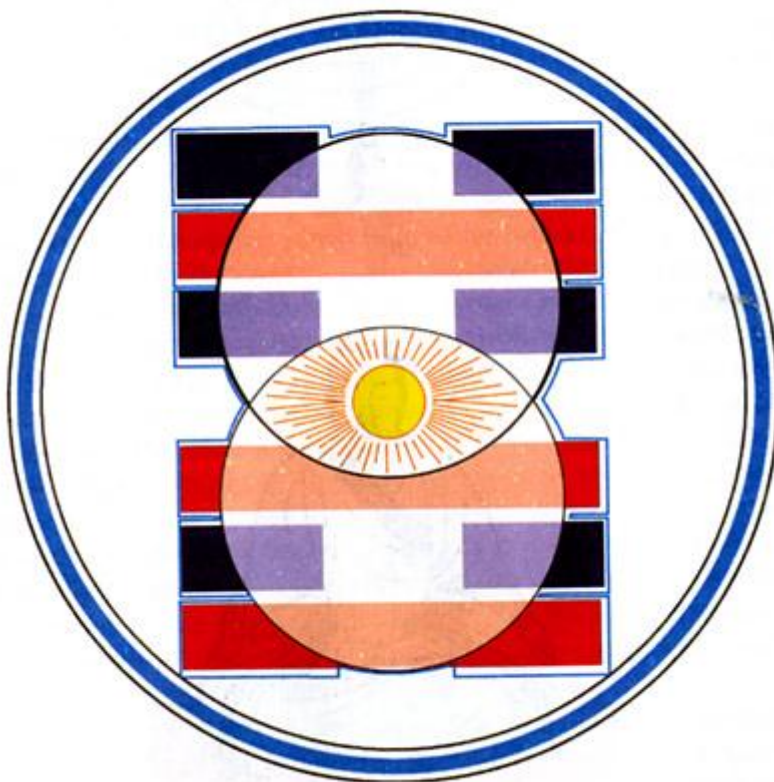


Рис. 4. Величайшие Кань и Ли.

Вода и Огонь становятся проявлением иньских и янских энергий после того, как они проявили себя в какой-либо энергетической форме и функционируют где-то между экстремальными полюсами - Земля/материя и Небеса/дух. Мы рассматриваем тело не как чистую материю, а как энергетические эманации физического - ци, эмоции, характер и сексуальная энергия. Мы поворачиваем вспять и даем слиться воедино Воде и Огню, чтобы растворить все дуальные формы, ограничивающие наш духовный рост.

На даосском пути к себе нам могут встретиться застывшие шаблоны (в теле или мозге), препятствующие нашему развитию. Как истинные даосы, мы с ними не боремся, а просто определяем их принадлежность к тому или иному полюсу и РАСТВОРЯЕМ.

В начальных практиках Кань и Ли мы меняли местами Воду и Огонь (Котел и Печь) в нижнем Тан-тьене, расположенном между пупком и точкой Минь-мэнь. Собирали энергию Ци и формировали жемчужину, а затем наполняли ее энергией дерева/грома из печени, тем самым, занося семя в нашу душу.

В высших практиках Кань и Ли мы поднимали Котел в солнечное сплетение, или Желтый Двор. Мы вводили новые виды энергий Воды и Огня, внешние и внутренние. Мы смешали семя в жемчужине с энергией Земли из селезенки, в результате чего образовался духовный зародыш. Процесс пропаривания очищает органы и помогает достичь состояния пустоты, он также смягчает и чистит пронизывающий канал, что помогает перемещению зародыша к сердцу.

В наивысших практиках Кань и Ли мы двигаем Котел вверх к сердцу в точку, известную как средний Тан-тьен, или Дворец Киновари. Мы вновь обратим вспять и сольем воедино

новые и более тонкие энергии Воды и Огня. Духовный зародыш получит третий важный алхимический ингредиент - шен - наш дух, или высшее сознание, обитающее в Хрустальном Дворце. Если все сделано правильно, то в сердце, как в материнской утробе, в море блаженства родится наш внутренний ребенок.

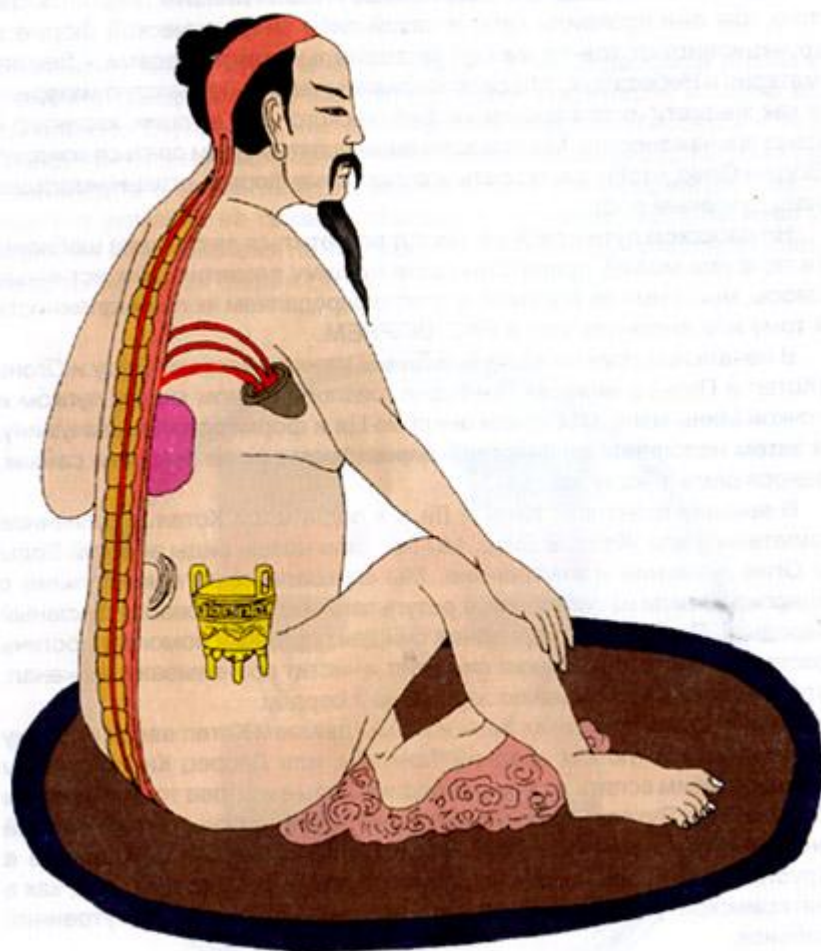


Рис. 5. Величайшие Кань и Ли подняли Котел в солнечное сплетение.

Мы также соберем внутренний свет в Малую Пиллюлю и затем в Большую Пиллюлю Бессмертия, которые относятся к тем уровням космического сознания, которые достижимы только из расширенного сердечного центра. Тогда Святой Дух спускается, чтобы обсеменить Котел.

Мы продолжим обращаться к внеземным источникам силы - луне, солнцу, планетам, созвездиям, и особенно к Большой Медведице и Полярной Звезде - чтобы напитать наше Внутреннее Дитя и подготовить его к бессмертию. В наивысших практиках Кань и Ли мы используем Воду и Огонь для растворения границ, выстроенных нашим эго/умом для разделения внутреннего мира и внешнего пространства. Мы путешествуем к самым дальним точкам Вселенной, чтобы вернуться в свой собственный Тан-тьен.

Практика включает три части: основную формулу (подготовка), собственно практику и дополнительные практики.

А. Основная Формула (Подготовка)

Часто спрашивают, как подготовиться к высшим практикам Кань и Ли.

Какого-либо специального упражнения не существует, но нужно регулярно чистить свое энергетическое поле с помощью медитации сплавления. В высочайших практиках Кань и Ли идет тонкая работа с энергией, поэтому нужно обладать спокойным умом и чистым добродетельным энергетическим телом, чтобы уловить эти тонкие космические частоты и приступить к алхимическим превращениям.

Если вы живете напряженной городской жизнью, вам нужно регулярно, если не каждый день, практиковать Сплавление I и II и, если время позволяет, Сплавление III. Эти упражнения восполняют основные переходные и энергетические потребности духовных практик и чистят каналы (Управляющий, Оплодотворяющий, Опоясывающий и Проникающий), а продвинутые уровни Сплавления позволяют подсоединиться к энергиям окружающего пространства.

Вся проблема - во времени. Не у всех и не всегда есть свободное время. Как внедрить в нашу бурлящую жизнь новые экзотические практики? На самом деле, все дело в самодисциплине и умении расставлять приоритеты. Достаточно пожертвовать всего лишь несколькими вещами - футболом, видео, вечеринкой или послеобеденным сном в воскресенье.

Ученики Целительного Дао следуют вполне гибкой программе. Помимо Сплавления, они не менее двух раз в неделю занимаются Тайчи и Цигун Железная Рубашка. Практики Кань и Ли способны "унести" практикующего в иные пространства, особенно во время процесса растворения, поэтому важно дополнять их укоренением. Сбалансированность очень полезна для физической и духовной энергии, а также для восходящей/земной и нисходящей/небесной. Питание тоже должно быть сбалансированным.

Примечание:

Всегда придерживайтесь одного хорошего правила - делайте только то, что не вызывает дискомфорта, не спешите в высшие практики, если не чувствуете, что готовы. Вы сами поймете, когда можно будет начать. Если вы не уверены в себе, позвоните тому, кто уже практиковал на вашем уровне. Поддерживайте связь с другими учениками Дао и делитесь опытом.

Если вы еще не усвоили начальные и высшие практики Кань и Ли, то нет смысла приступать к наивысшим, так как каждая последующая практика базируется на предыдущей. Дилетанты только зря потеряют время, пытаясь выучить формулу. Без самодисциплины и ежедневных медитаций, формула - пустой звук. Если вы уже подзабыли начальные и высшие практики Кань и Ли, потренируйтесь несколько недель прежде, чем приступить к наивысшим практикам.

Никогда не занимайтесь черной магией. Это означает - НЕ ставьте своему духовному ребенку цели получить богатство или власть над другими людьми. Это его испортит и заведет в тупик ваше духовное развитие. Ваше внутреннее дитя ищет Бессмертия Дао, а мирские ценности находятся совершенно в другом месте.

Если вы чувствуете дискомфорт, еще раз прочитайте это руководство или позвоните в Центр Целительного Дао. Помните, Дао - это радость, юмор, сострадание, простота, ву-

вэй (терпеливое ожидание) и здоровая непривязанность. Наслаждайтесь практиками, дайте всему случиться самому, запаситесь терпением.

В. Собственно Кань и Ли

Суть наивысших практик Кань и Ли - установка котла в сердечном центре и последующая очистка Души и Духа. Именно в сердечном центре проводятся наивысшие практики Кань и Ли. Центральная формула - это соединение энергий в сердечном центре, включая макро- и микрокосмическую энергетику. Поэтому важно уделять этой трудоемкой, но радостной практике достаточно времени.

С. Дополнительные Практики

Эти практики нацелены на то, чтобы собрать как можно больше энергии извне и из недр нашего тела для реализации алхимических процессов. По мере их освоения вы подключите их к практикам предыдущего раздела. Но их также можно практиковать и в качестве самостоятельной дисциплины.

Все перечисленные выше практики будут объединены в одну формулу для индивидуальных и групповых занятий в течение последующей недели.

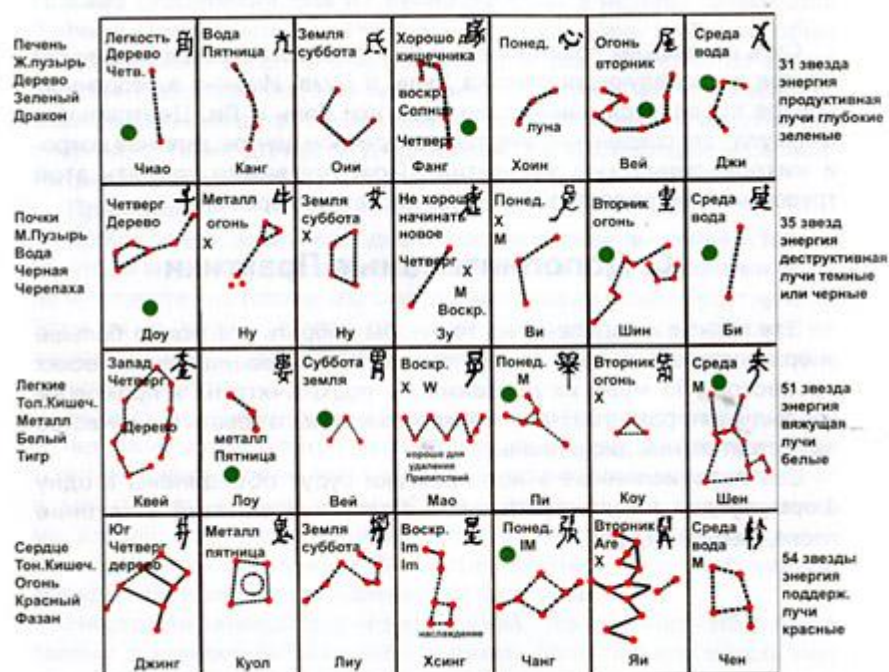


Рис. 6. Двадцать восемь созвездий.

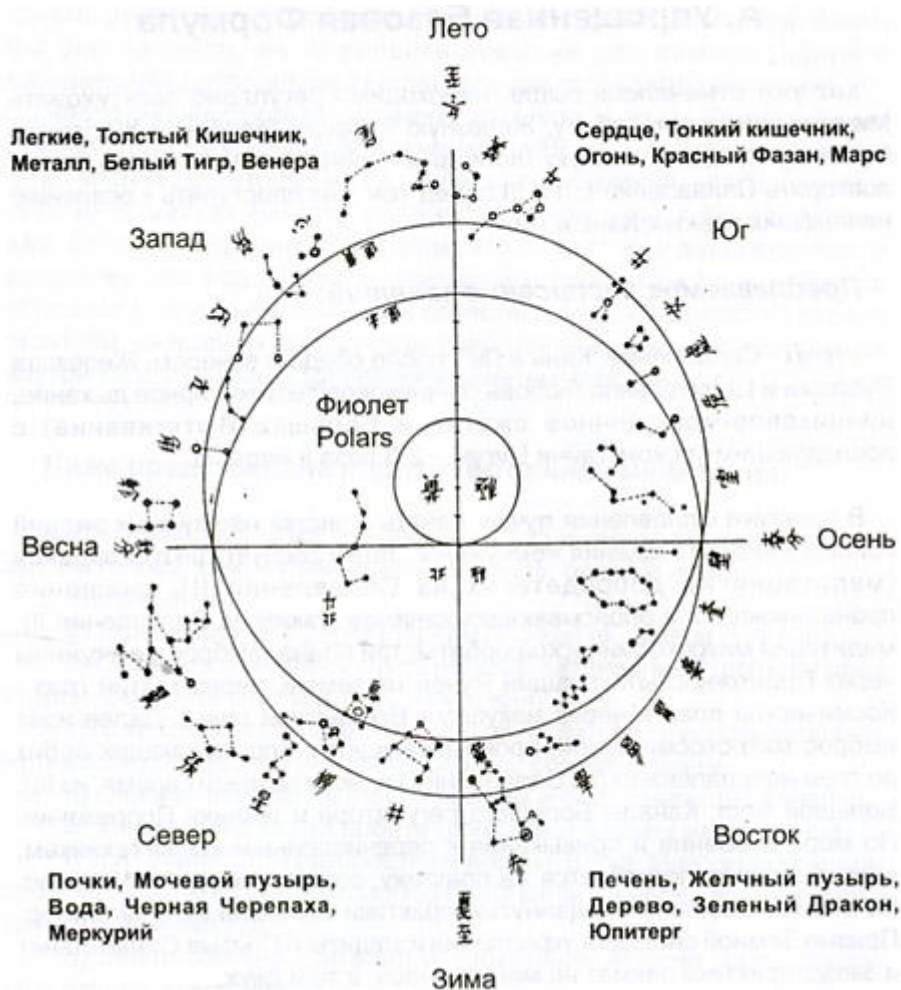


Рис. 7. Полярная звезда — Большая Медведица — 28 созвездий.

Обзор Наивысших Практик Кань и Ли

А. Упрощенная Базовая Формула

Как уже отмечалось выше, необходимо регулярно практиковать Микрокосмическую орбиту, Железную Рубашку (особенно Железную Рубашку I), Целительную Любовь и Тайчи Цигун I. Важно также повторить Сплавление I, II и III перед тем, как приступить к освоению наивысших практик Кань и Ли.

Предлагаемое расписание занятий:

Утром - Сплавление.

Кань и Ли - после обеда и вечером.

Железная Рубашка и Целительная Любовь (яичниковое/тестикулярное дыхание, яичниковое/мошоночное сжатие и Большое Вытягивание) с последующим уроком Тайчи Цигун - 2-3 раза в неделю.

В практике Сплавления лучше начать с чистки негативных эмоций (Сплавление I) и создания жемчужины. Затем следует Цикл Созидания (медитация на добродетелях из Сплавления II), очищение пронизывающих и опоясывающих каналов (также из Сплавления II), медитация микрокосмической орбиты, три плана (выброс жемчужины через Промежность/Журчащий Ручей на землю, через третий глаз -Космический план и

через макушку - Вселенский план). Далее идет выброс микрокосмической, пронизывающей и опоясывающих орбит по трем направлениям (из Сплавления I и, если позволит время, из III): Большой мост, Каналы Большого регулятора и техники Прорезания. По мере освоения и привыкания к перечисленным выше техникам, время, которое потребуется на практику, сократится до 25-45 минут. Но если подключить продвинутые практики Сплавления I, например, Призыв Земной силы для укрепления и защиты и Призыв Силы планет и звезд, практика займет не меньше часа, а то и двух.

Конечно, нельзя всем рекомендовать одно и то же. Если вы регулярно практикуете, вам не составит труда самим подобрать правильное сочетание формул и составить удобное для себя расписание. Каким бы оно ни было, не пожалейте времени для самоочищения и возвращения добродетелей после того, как создадите жемчужину.

Часто ученики больше времени проводят в позах Обхватывание дерева, Золотая урна и Золотая черепаха/Водный буйвол, считая, что этого вполне достаточно, чтобы добиться укоренения, необходимого в высших практиках. Вы сами должны определить для себя, какие позы вам больше подходят. Не занимайтесь костным энергетическим дыханием при подготовке к Наивысшим практикам Кань и Ли. Ци обладает различным смыслом и свойствами в зависимости от уровня практики, на высших уровнях вам придется мысленно передвигать ци внутри тела и паковать ци Земли в органы и фасции.

Ниже представлена подготовительная медитация:

1. Внутренняя улыбка (начинаем с глаз и омываем Целительным светом голову, шею, плечи, руки, туловище, бедра и ноги).
2. Сплавление:
 - a) Сформируйте 4 багуа (переднее, заднее, правое и левое).
 - b) Соберите и сбалансируйте негативные энергии со всех четырех сторон. Создайте Бессмертную жемчужину.
 - c) Цикл Созидания (медитация на добродетелях с использованием жемчужины, путешествующей по разным органам/фазам).
 - d) Очищение каналов (проникающие и опоясывающие каналы).
 - e) Микрокосмическая орбита (с использованием жемчужины).
 - f) Три Плана/Силы (выброс Жемчужины, Багуа, Микрокосмической орбиты, Проникающих и опоясывающих каналов через промежность, третий глаз и макушку).
 - g) Завершение медитации и собирание энергии (если другие практики не подключены).

В. Собственно Наивысшая Практика Кань и Ли

Центральным моментом практики является Слияние энергий в Сердечном Центре.

Чтобы это осуществить, нужна база, часть которой нам удалось построить на предыдущих занятиях, а именно:

1. Активизация Черепной и Крестцовой помпы

2. Выравнивание сил трех треугольников

3. Слияние в котле

Теперь мы будем использовать эти практики на высшем плане. Постепенно, кирпичик за кирпичиком, мы выстраивали структуру, начиная с Внутренней улыбки, каждое полученное знание становилась базой для развития новых уровней сознания, необходимых в последующих практиках.

1. Активизация Черепной и Крестцовой Помпы

Основы этой практики были заложены на занятиях Цигун Железная Рубашка и Целительной любви. Эта техника позволяет раскрыть макушку за счет внутренней вибрации костей под воздействием микродавления и выбросить Жемчужину/Душу/Дух. Было обнаружено, что если сдерживать дыхание, череп начинает вибрировать, и кости черепа расходятся, обеспечивая раскрытие макушки для выхода Духа. Базовые упражнения для активизации Черепной и Крестцовой помпы (необходимые для выравнивания сил трех треугольников) представлены ниже:

- a) Сожмите зубы и посмотрите вверх.
- b) Прижмите язык к небу.
- c) Подбородок опустите вниз и слегка выдавите назад С7.
- d) Впалая грудь, округленные лопатки (мускулы не напряжены).
- e) Мягко сожмите ягодицы, анус и промежность.
- f) Вдохните, подтяните гениталии. Пошлите энергию вверх к макушке по спине, посмотрите вверх, проглотите слюну, когда почувствует, что сила земли поднимается по вашему телу.
- g) Вверните ступни в землю (направление - в стороны).
- h) Выдохните и полностью расслабьте все мускулы.

2. Выстраивание Сил Трех Треугольников

Здесь техника такая же, как и при активации черепной и крестцовой помпы, за исключением нескольких моментов.

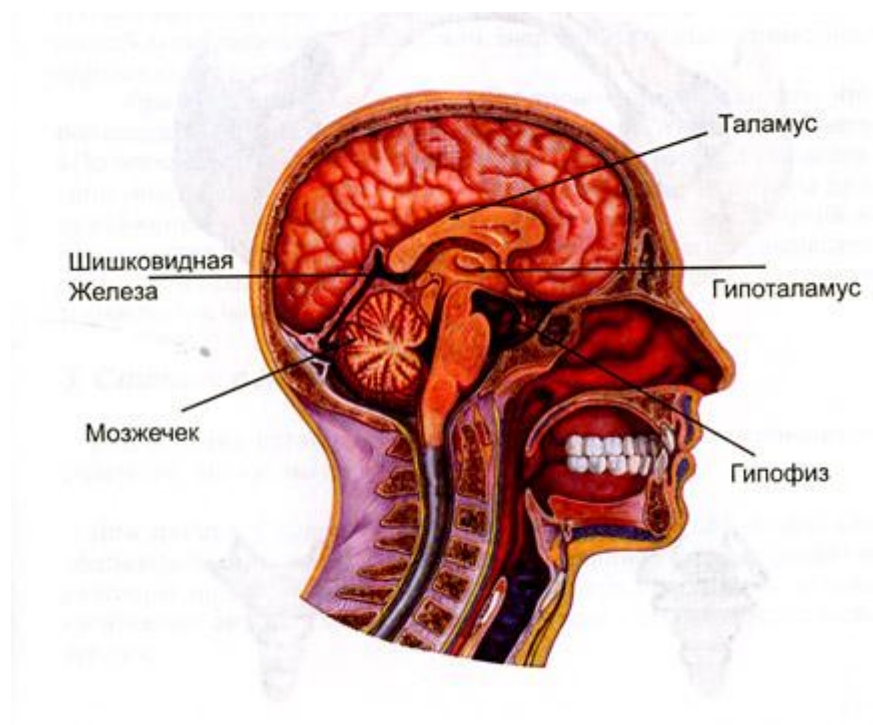


Рис. 8. Активизация Черепного и Копчикового Насосов.

1) Первый Треугольник (Верхний, или Хрустальный Дворец) -Втяните челюсти/подбородок, тем самым, распрямяя Нефритовую Подушку. Мягко вытяните шею и откройте точку С7, чтобы выстроить их на одну линию с макушкой. Это также выравнивает Хрустальный Дворец (Гипофиз, Шишковидная железа, Свод, Сосцевидное тело) на одну линию с сердцем (средний треугольник) и крестцом/копчиком (нижний треугольник).

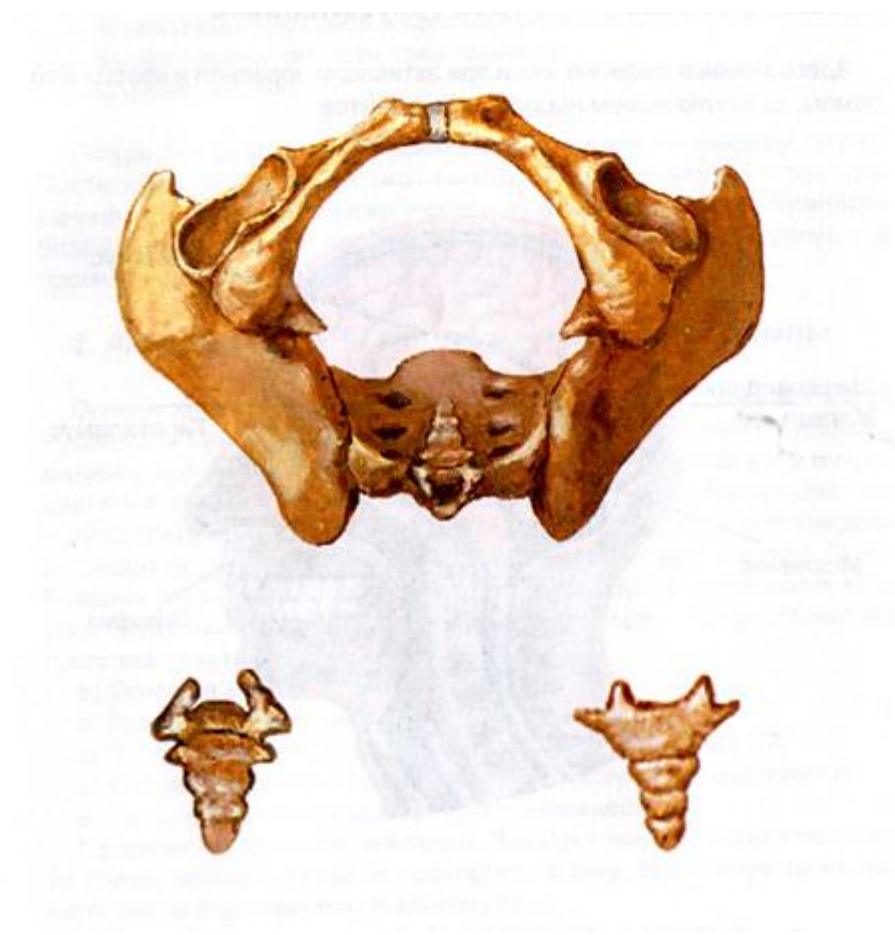


Рис. 9. Выравнивание Сил Трех Треугольников.

2) Второй Треугольник (средний) - Дайте груди опуститься вниз, т. е. сделайте "грудь впалой". Это отодвинет Сердечный Центр и грудину (твердую кость, от которой отходят ребра) назад и выстроит этот треугольник на одну линию с Крестцом/Копчиком (нижний треугольник) и Хрустальным Дворцом (верхний).

3) Третий треугольник (нижний) - Изогните крестец и опустите копчик вниз, чтобы крестец оказался на одной линии с верхним и средним треугольниками, а копчик был направлен вниз в землю.

Практикуйте эти упражнения на выравнивание сил трех треугольников, пока полностью их не освоите. Интересно, что кости этих Трех Сил (подбородок, грудина/мечевидный отросток, крестец/ копчик) имеют форму треугольников. Треугольные и острые кости способны выбрасывать и притягивать энергию более эффективно, чем круглые или плоские кости.

При выравнивании Сил Трех Треугольников легко видеть, что они создают что-то вроде стрелы, один конец которой направлен вверх к Полярной Звезде, а другой вниз к Земле. Таким образом, физическое тело, его энергии и технология становятся важным орудием для притяжения различных сил, выброса и сплавления энергий в пространстве между небом и землей. Ученик постепенно превращает свое тело в мощный инструмент, способный настраиваться с высокой точностью на чистейший источник.

3. Слияние в Котле

Сначала мы установили Котел в пупке, потом - в солнечном сплетении, сейчас мы перенесем его в сердце.

Для даосов Сердце (обычно пишется с большой буквы как обозначение выполняемых им функций) подобно мозгу содержит и реагирует на все эмоции. Очистить Сердце значит, убрать из него негативные эмоции. Контролировать сердце - это контролировать эмоции.

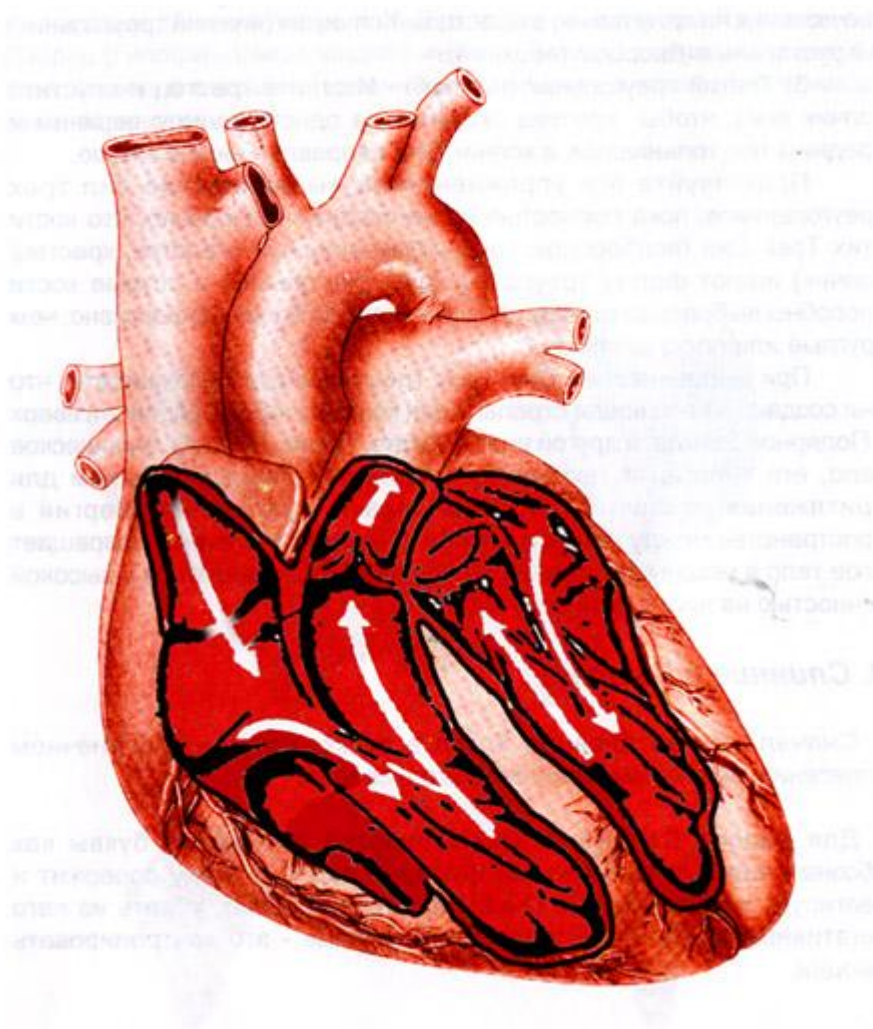


Рис. 10. Сердце контролирует циркуляцию крови для распределения питательных веществ и кислорода.

Сердце - сложная машина. Нам нужно знать, как оно работает, и какие функции выполняет (в эзотерических практиках, Восточной и Западной медицине). Оно контролирует: а) циркуляцию крови и распределение питательных веществ и кислорода, очистку и насыщение крови кислородом через аорту (солнце, ян), полую вену (луна, инь), правое предсердие, правый желудочек, левое предсердие, левый желудочек; в) канал Иньского Регулятора, с) канал Янского Регулятора, d) канал Янского Моста; е) канал Иньского Моста; f) опоясывающие каналы; d) пронизывающие каналы; п) микрокосмическую орбиту (управляющий и функциональный каналы); i) меридианы; j) нервы; к) кости.

Все электромагнитные токи проходят непосредственно через сердце. Электромагнитный ток связан с мозгом. Огонь в сердце и вода в почках балансируют сердце. Практика культивирования добродетелей и сострадания позволяет установить контроль над сердцем

и увеличить ток. В противном случае сердце перегреется, а почки станут слишком иньскими. Сердце и почки - это повышающие трансформаторы и батареи нашего тела. Сердце и почки могут поглощать всевозможные электромагнитные энергии, существующие во Вселенной. Кровь циркулирует подобно электрической циркуляции в сердце и почках. Сердце является основным повышающим трансформатором и генератором нашего тела.

Вот несколько фактов о сердце. Оно бьется с частотой примерно 65-75 ударов в минуту, частота зависит от следующих факторов: возраста, физической нагрузки, пола, размеров тела, состояния здоровья и климата. Размером с кулак сердце имеет четыре камеры: правое предсердие (в него поступает кровь, лишенная кислорода, из верхней и нижней полых вен), правый желудочек (он получает кровь из правого предсердия и посылает ее в легкие), левое предсердие (оно получает насыщенную кислородом кровь), левый желудочек (он получает насыщенную кислородом кровь из левого предсердия и закачивает ее в аорту). Оттуда кровь поступает в разные части тела. Приток крови в сердце регулируется системой клапанов и сокращений.

Упражнение: Ощущение полярных энергий сердца

Мысленно следуйте за током крови: по аорте (ян) (а) от сердца и полых вене (инь) к сердцу.

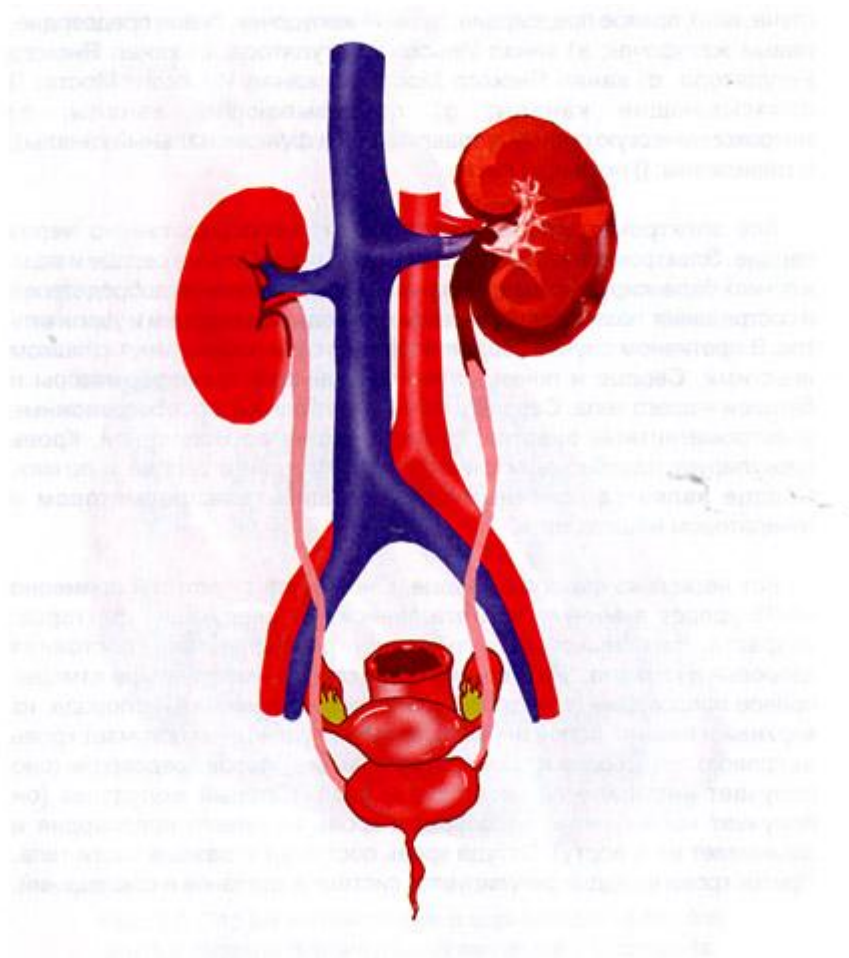


Рис. 11. Почки являются преобразователями энергии нижних отделов аорты и полых вены.

(b) Соберите электричество с обеих сторон головы, шеи, плеч, верхней части груди, рук, и соберите его в сердце. Почувствуйте заряжающую энергию.

(c) Как повышающие трансформаторы, почки трансформируют энергию нижних ветвей аорты и полых вен. Мысленно направьте поток крови из нижней части ног вверх к почкам и почувствуйте, как почки зарядились электричеством. Направьте энергию назад к сердцу.

Упражнение: Ощущение момента пустоты

(a) Следуйте за током крови, входящей в правое предсердие из верхней и нижней полых вен. Кровь, поступающая в сердце с периферии, голубая.

(b) Следуйте за током крови, входящей в левое предсердие из легочной вены. Кровь, насыщенная кислородом легких, красная.

(c) После того, как кровь входит в предсердия, наступает релаксация. Оба клапана открыты, и кровь проходит в левый и правый желудочки.

(d) Левый и правый желудочки сокращаются, закрывая клапаны. Правый желудочек накачивает отработанную кровь в легочную артерию, а левый качает насыщенную кислородом кровь в аорту и затем во все остальные участки тела.

(e) Опять наступает момент пустоты (релаксации) между ударами сердца (сокращениями). Именно этой секунды пустоты мы и должны дожидаться.

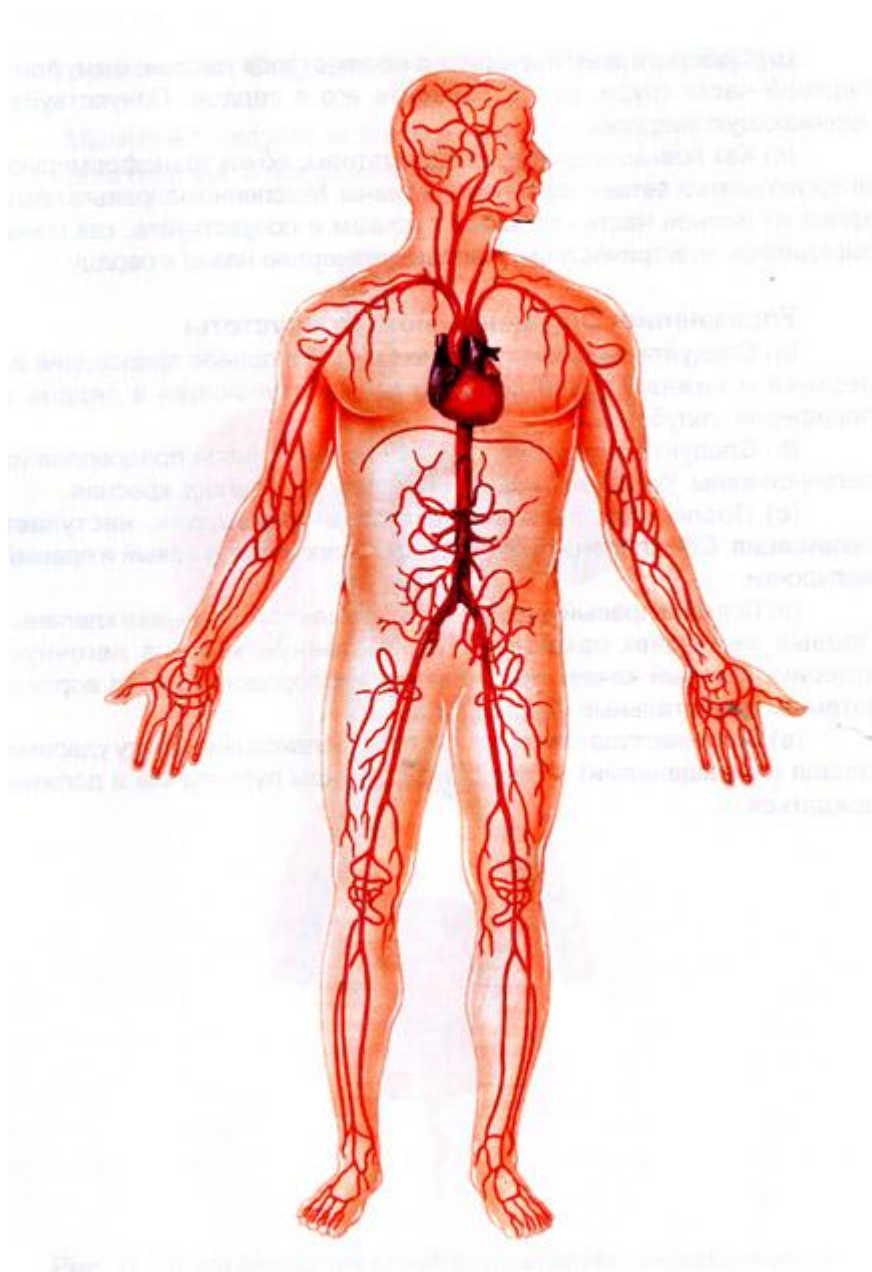


Рис. 12. Сердце и основные сосуды кровеносной системы.

Упражнение: Активизация спирального закручивания Небес и Земли

(а) Закручивайте нисходящий поток из Хрустального Дворца в сердце по часовой стрелке. Затем раскрутите его в противоположном направлении.

(b) Закручивайте восходящий поток из Земли в промежность против часовой стрелки.

4. Слияние энергий в сердечном котле

Будем использовать те же Пронизывающие каналы, что и ранее: левый, правый и центральный или фронтальный, задний и центральный. Но помните, что:

(а) Нужно использовать не только холодные/водные энергии почек и сексуальных органов и огненные/горячие энергии надпочечников, вилочковой железы и сердца, но и другие энергии. Человеческая сила (Третий глаз) и Силы Вселенной (Макушка) сходятся вместе в

Хрустальном Дворце. Энергия Земли (Промежность, Журчащий Ручей) соединяется с холодной/водной энергией в промежности.

(б) Теплые энергии ладоней, рук, плеч, верхней части грудной клетки, шеи и головы можно добавить в Хрустальный дворец перед тем, как они попадут в Солнечное сплетение.

(с) Холодные/водные энергии Земли, ног, бедер можно смешивать с энергиями Почек и Сексуальных органов в Промежности.

(д) Горячие/огненные энергии сначала движутся к Хрустальному Дворцу вверх по левому и фронтальному пронизывающим каналам, а потом вниз в Солнечное сплетение по правому и заднему пронизывающим каналам. Можно просто фокусироваться на точках, в которые вы хотите подтянуть энергию.

(е) Холодные/водные энергии движутся от источника к Промежности по правому или заднему пронизывающим каналам, а затем вверх к Горловому центру по левому и фронтальному пронизывающим каналам. Можно просто мысленно подтянуть Ци в нужную точку.

Упражнение: Смешать Горячую и Холодную Энергии

1) Научитесь различать энергии почек (холодная/водная) и надпочечников (горячая/огненная). Не пожалейте время на то, чтобы ощутить качество каждой из них.

2) Пошлите Холодную/водную энергию почек в точку сбора в Промежности, присоединив к ней Холодную/водную энергию гениталий. Представьте себе точку сбора как голубую или синюю сферу, или Котел.

3) Соедините Горячие/Огненные энергии надпочечников в точке T11 и пошлите энергию по левому пронизывающему каналу вверх в Хрустальный Дворец. Представьте, что в Хрустальном Дворце находится Очаг, в котором собраны все горячие энергии.

4) Втяните Энергию Земли через ступни (Журчащий ручей) и соедините ее с холодной/водной энергией в точке сбора в Промежности.

5) Постройте одну спираль, идущую от Сердца к Хрустальному Дворцу.

6) Постройте вторую спираль, идущую от Земли вверх к Промежности.

7) Передвиньте Горячую/Огненную энергию, собранную в Очаге, из Хрустального Дворца в Солнечное сплетение. Одновременно передвиньте Холодную/Водную энергию из Промежности в Горловой Центр.

8) (а) Добавьте к горячим/огненным энергиям, собранным в Солнечном сплетении или в Хрустальном дворце, энергии, ощущаемые в голове, шее, плечах, руках, и в грудной клетке.

(б) Добавьте к Холодным/водным энергиям, собранным в Промежности, энергии, ощущаемые в ступнях, ногах, бедрах, в нижней части туловища.

9) Передвиньте в Центральный пронизывающий канал Горячие/ Огненные энергии из солнечного сплетения и Холодные/водные энергии из горлового центра.

10) Во время вдоха и выдоха следуйте по аорте к сердцу. Слушайте пульс в моменты, когда Сердце опустошается перед тем, как вновь наполниться кровью. Оно опустошается, когда выталкивает кровь. Синхронизируйте очистку сердца, пульсацию огня в очаге и подъем пара из Котла с этим моментом пустоты.

11) Опустите грудину, скруглите лопатки, прижмите подбородок к груди, изогните дугой крестец/копчик. Подвиньте сердце к позвоночнику. Это поможет процессу соития/оттяжки.

12) Направьте Огненные энергии из Очага и Водные энергии из Котла к Центру Сердца и соедините их точно в момент пустоты, в миг между двумя биениями сердца.

13) Используйте ритм дыхания или пульс для того, чтобы разжечь огонь.

14) Почувствуйте, как поднимается пар. Распределите его по всему телу так, чтобы пропарились даже внешние участки и конечности. Пропарьте Микрокосмическую орбиту, Пронизывающие каналы, Опоясывающие каналы, Каналы Большого моста и Регулятора, внутренние органы и эндокринную систему, Хрустальный дворец.

Примечание: Наблюдайте за каплями, капающими из Хрустального дворца, когда пар поднимается вверх. Капли могут падать из Сосцевидного тела и быть разными на вкус, например, как мед или кокосовое молоко или шампанское, или иметь какой-то новый богатый и необычный вкус. Это - Фонтан жизни. В результате конденсации пара в области Сердца, Солнечного сплетения или в Промежности образуется озеро с зеркальной поверхностью. В этом зеркале вы сможете увидеть себя изнутри или других людей, или просто жизнь саму по себе. Следите за Хрустальным глазом в этом озере сконденсированного пара.

15) Почки как трансформаторы сердца: ощутите, как Почки наполняются, а потом выталкивают из себя кровь через Аорту и Полую Вену. Притяните энергии Земли, ступней, ног, бедер и нижней части тела в почки. Повторите это несколько раз. Сконденсируйте энергию в почках и затем по спирали вкрутите в сердце. Помните, что Почки - это источник Первичной Ци (движение Ци между почками, или пренатальная Ци) и они преобразуют первичную Ци и в Ци, которую можно использовать.

16) Теперь можно проделать дополнительные упражнения. Можно выбрать что-то из дополнительных практик, представленных ниже. Если же вы решили закончить, то замедлите пульсацию и соберите энергии в Солнечном сплетении или в Пупке.

| Время | Органы | Конечности |
|-------|---------------|---|
| 3-5 | Легкие | Большой палец Указательный палец |
| 5-7 | Толстая Кишка | Указательный палец |
| 7-9 | Желудок | Средний палец ноги Второй палец ноги Большой палец ноги |

| | | |
|-------|--|---|
| 9-11 | Селезенка Поджелудочная железа | Большой палец ноги Большой палец ноги |
| 11-13 | Сердце | Мизинец |
| 13-15 | Тонкий кишечник | Мизинец |
| 15-17 | Мочевой пузырь | Мизинец ноги |
| 17-19 | Почки | Мизинец ноги |
| 19-21 | Диафрагма (половые органы/кровообращение) | Безымянный палец Средний палец |
| 21-23 | Пупок (тройной обогр.) | Безымянный палец |
| 23-1 | Желчный пузырь | Большой палец ноги Безымянный палец ноги |
| 1-3 | Печень | Большой палец ноги |

Рис. 13. Энергия органов течет в пальцы рук и ног

16) Теперь можно проделать дополнительные упражнения. Можно выбрать что-то из дополнительных практик, представленных ниже. Если же вы решили закончить, то замедлите пульсацию и соберите энергии в Солнечном сплетении или в Пупке.

5. Рождение Внутреннего Ребенка

Наблюдайте за золотым или желто-зеленым или белым цветом, падающим сверху. Он появится из ниоткуда и будет светить прямо перед вами. Взгляните на него с нежностью и любовью. Силой мысли и сердца перенесите это свет в Котел, расположенный в Сердце, и осемените его. Это - пилюля, Эликсир Бессмертия, Святой Дух и Божественный Ребенок, о котором говорили древние и которого всегда ждали. Это - редкое событие в жизни практикующего. Как и любое чудо, Внутренний Ребенок или Пилюля Бессмертия должны быть встречены с трепетом и благодарностью. Это - драгоценный подарок от Дао, и ваша святая обязанность - защищать и лелеять его. Рождение Внутреннего Ребенка или собирание Пилюли - это продвинутая стадия практики, которая не скоро наступает. Не огорчайтесь, будьте благодетельными и продолжайте лропаривание и внутреннее соитие. Мы даем эту практику здесь как дополнительную.

Собирание Малой Пилюли:

Малая Пилюля - это другое название осемененной Жемчужины или Зародыша, из Начальных и Высших практик Кань и Ли, после того как она/он смешивается с Шен/Высшим духом. Медитирующий уже забеременел и теперь должен родить внутреннее дитя.

1. Первый Свет. Когда закрытым в медитации глазам предстает свет, перенесите его в Котел, расположенный в Пупке (Начальная практика Кань и Ли). Подтяните гениталии. Свет может оказаться тусклым и выглядеть как облако. Он может появиться в центре небосклона или в пупке и светить в глаза. Постарайтесь сделать его ярче. Ощутите свет

внутри и снаружи. Создайте Багуа в пупке, на макушке, в третьем глазу, даже на ладонях, если хотите.

2. Сконденсируйте свет через багуа. Яркий свет исчезнет и появится вновь сконденсированным в Котле.

3. Закрутите Свет в Котле и сконденсируйте его в Жемчужину. Жемчужина, представляющая собой очищенные внутренние и внешние силы, превращается в плотный энергетический шар.

4. Двигайте Жемчужину вниз к Промежности, а затем к Двери Жизни (Минь-Мэнь) и в макушку. Остановитесь на макушке на 5 минут, затем передвиньте Жемчужину вниз в Солнечное сплетение и в Котел в Пупке. Это успокоит ваш ум и освободит от привязанности.

Примечание: Первая Жемчужина рождает малую пилюлю. Даосы полагают, что эта жемчужина способна вылечить множество смертельно опасных болезней, так как является конденсатом жизненной силы. Она обладает способностью разрушать инородные антигены.

Собирание Большой Пилюли:

Большая Пилюля - это рождение внутреннего Ребенка, она появляется в Высших практиках Кань и Ли, когда Духовный зародыш появился на свет и начинает дышать самостоятельно. Это настоящее внутреннее дыхание, которое проявляется временной приостановкой внешнего дыхания и пульса у медитирующего. Жизненная сила Вселенной входит в Божественное дитя, передавая ему личное сознание и силу. (Также называется Красное Дитя). Вы можете и не увидеть ребенка, а только почувствовать свет, вибрацию или звук, некоторые адепты видят древних.

1. С закрытыми глазами ощутите внутренний свет. Когда увидите свет снаружи, перемешайте его с внутренним светом. Свет должен стать красным. Вы можете услышать звук. Плотно запечатайте все чувства. Вы должны почувствовать, как что-то движется в области пупка.

2. Когда третий свет появится снаружи, перенесите его вниз в Котел, расположенный в Солнечном сплетении (Высшие практики Кань и Ли). Запечатайте чувства и анус, пока ощущаете перемешивание в Котле, означающее беременность. Соберите слюну: у нее появится аромат. Понюхайте ее. В этот момент дыхание станет медленным и ровным, длинным и легким, пока совсем не остановится.

Свет поднимется из Котла к носу. Дайте возможность энергии закрутиться в спираль. В этот момент вас охватит чувство блаженства, которое многократно возрастет.

3. Прокрутите Жемчужину по Микрокосмической орбите 360 раз.

4. Направьте жемчужину к Двери жизни и отдохните. Направьте жемчужину сначала к макушке, а потом вниз в Котел, расположенный в Солнечном сплетении.

5. Запечатайте жемчужину в Котле.

Примечание: Когда вы заносите свет в Котел, дыхание должно быть медленным (медленное, а не Огненное дыхание), можно мысленно медленно разжигать огонь. Второй свет будет ярче, вы увидите Дракона (справа) и Тигра (слева). Возможно, вы услышите их голоса - высокий у Дракона и низкий у Тигра. Котел нагреется сильнее. Сексуальные органы тоже нагреются, и мускулы начнут вибрировать. Свет начнет закручиваться по часовой стрелке. Когда придет третий свет, смешайте его с внутренним светом и запечатайте чувства. Можно глотать слюну, пока энергия находится с вами. Запомните, свет приходит не к каждому. Когда пропаривание и соитие идут правильно, мы притягиваем Силу Вселенной, и начинается спаривание. Внутренний ребенок рождается мгновенно. Если Силы Вселенной пришли, а вы не готовы, Духовный ребенок не родится, и вы останетесь беременным, пока не будете готовы его получить.



Рис. 14. Формирование Бессмертного зародыша.

С. Дополнительные Практики

О звездах и созвездиях:

1. Большая Медведица контролирует смерть человека, а планета Нептун усиливает этот контроль.
2. Южные созвездия контролируют время рождения, и эта информация посылается к планете Нептун, которая усиливает этот контроль.
3. Северные созвездия контролируют смерть.

4. Западные созвездия контролируют семью и интеллект.

5. Восточные созвездия контролируют Бога Кухни, который докладывает Полярной Звезде о жизни человека в каждый первый и пятнадцатый день месяца. (Поэтому китайцы в эти дни едят только вегетарианскую пищу).

6. В начальной практике Кань и Пи котел устанавливался в пупке, теперь его надо Важность внешних энергий, которые мы начали притягивать в Начальной Практике Кань и Ли и еще раньше в Сплавлении 1, значительно возрастает по мере роста нашей способности поглощать и использовать их. Сейчас настал момент подключиться к еще более мощному ресурсу.

Упражнение: Соединение Большой Медведицы и Полярной Звезды

В этой медитации мы соединяем кости черепа с 7 звездами Большой Медведицы и полярной Звездой и вытягиваем из них энергию. Данные о семи звездах Большой Медведицы:

- Алкаид (первая звезда на кончике ручки), №7, Вода, Меркурий, Среда
- Мизар, №6, Металл, Венера, Пятница
- Алиот, №5, Огонь, Марс, Вторник
- Мегрес, (первая звезда чаши) №4, Вода, Сатурн, Среда
- Фида, №3, Земля, Сатурн, Суббота
- Мерак, №2, Вода, Меркурий, Среда
- Дубе (последняя звезда чаши), №1, Дерево, Юпитер, Четверг.

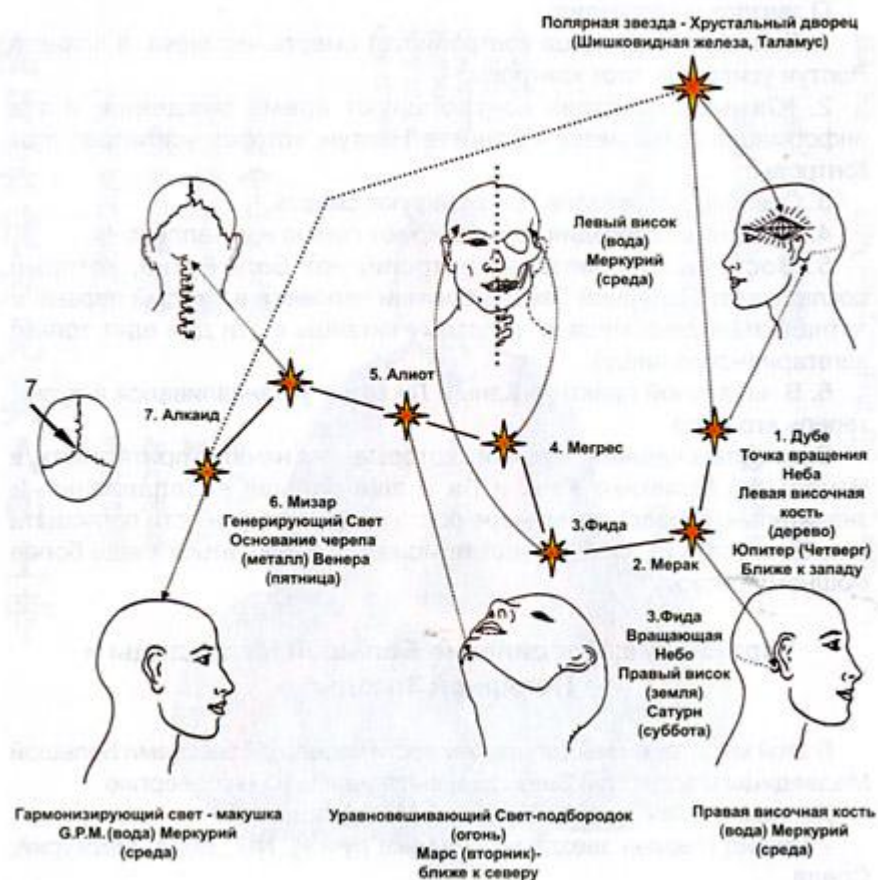


Рис. 15. Большая Медведица и Полярная Звезда.

Кости и участки черепа соединяются со следующими звездами:

- Макушка - №7
- Затылок - №6
- Подбородок - №5
- Левый висок и левая скула - №4
- Правый висок и правая скула - №3
- Правая кость - №2
- Левая кость - №1
- Хрустальный дворец (шишковидная железа, гипофиз, таламус) - Полярная звезда.

Таламус соединяется с полярной звездой и считается полюсом тела. Он также соединяется со всеми 28 созвездиями.

Упражнение: Макрокосмическая/Межзвездная медитация

(a) В данной медитации нужно представить, что у вас гигантское тело, миллиарды световых лет протянулись от пальцев ног до вашей головы. Если все сделано правильно, вы становитесь космическим существом, у которого Хрустальный дворец - Полярная звезда, его внутренние органы - это планеты и созвездия, его сердце - солнце, его почки - Луна, а нижний Тан-тьен - планета Земля. Это творение космоса с умом Дао испускает свои совершенные лучи на одну из своих клеток - человека с планеты Земля, сидящего на стуле и медитирующего на звезды. Это упражнение культивирует космическое сознание и открывает все три Тан-тьена для получения энергии от своего небесного брата.

(b) Ощутите Созвездия северного и южного полушарий, восточного и западного секторов. Соединившись с Полярной звездой, втяните энергию этих созвездий. (Полярная звезда служит центром этих энергий и своей энергии тоже).

(c) Помогите этим энергиям пройти через макушку в сердце.

(d) Подтяните гениталии и промежность.

(e) Следите за ладонями и подошвами ног, когда энергия земли проходит через два нижних отверстия крестца. На крестце есть 8 отверстий, называемых Ба Лиан - где расположены Пузырь 31,32,33,34 - они находятся вблизи Управляющего канала.

(f) Выстройте силы Трех Треугольников.

(g) Излучите или закрутите спиралью хорошую (добродетельную) энергию органов обратно в сердце и вверх в Хрустальный дворец. Верните эту энергию туда. Этот процесс, кроме всего прочего, помогает развить Энергетическое тело.

(h) Пошлите это энергетическое тело в макушку и к Полярной звезде. Для этого представьте себе, что от макушки к Полярной звезде идет труба или белый провод.

(i) Вытягивайте в сердце, в Хрустальный дворец и опять в сердце как можно больше хорошей энергии из внутренних органов. Когда почувствуете, что готовы, пошлите эту хорошую энергию к Полярной звезде. Распределите эту энергию между всеми созвездиями на севере, юге, востоке и западе, а затем направьте ее к своей планете. (Раздаточные материалы помогут вам определить свою планету). После этого направьте энергию обратно к себе (если это группа, то в то место, где вы сидите).

Перенесите в сердце, а затем в Хрустальный дворец и опять в сердце, еще больше энергии из внутренних органов. Опять пошлите эту энергию к Полярной звезде и затем верните себе.

Упражнение: Излучите энергию на себя

- (a) Ощутите ладони и ступни.
- (b) Получите энергию созвездий:
- (c) Левая ладонь - Восточные созвездия
- (d) Правая ладонь - Западные созвездия
- (e) Левая ступня (Журчащий ручей) - Северные созвездия
- (f) Правая ступня (Журчащий ручей) - Южные созвездия
- (g) Мысленно сфокусируйтесь на какой-либо жизненной проблеме. Четко осознайте проблему. Пошлите ее вместе с лучом (Если медитирует группа, пошлите проблему в центр круга). Проблема может загореться от интенсивной энергии этого упражнения. Запомните, можно взять ровно столько энергии, сколько вы сможете использовать, отошлите обратно излишки, чтобы не перегреться.

Примечание: Соберите слюну и проглотите, если почувствуете, что перегрелись. Проглотите слюну и следите, как она проходит горло, сердце, солнечное сплетение, пупок, сексуальный центр, промежность, идет по сторонам ног, ниже к коленям, достигает мизинцев ног, Журчащих ручьев, тыльной стороны коленей, копчика, крестца, точки Минь-Мэнь, T11, T5, T6, T7, C7, внешних сторон локтей, средних пальцев, ладоней, внутренних сторон локтей, Нефритовой подушки, макушки, третьего глаза, языка, и опять горла. Повторяйте этот цикл, пока не охладитесь.

Упражнение: Очистка Сердца

- (a) Выстройте силы Трех Треугольников.
- (b) Направьте энергию почек в сердце.
- (c) Направьте энергии внутренних органов (печень/желчный пузырь, легкие/толстый кишечник, тонкий кишечник, желудок, селезенка/ поджелудочная железа) в почки и оттуда опять в сердце.
- (d) Посылая в сердце как можно больше энергии, заставьте его очиститься, чтобы сжатие (опорожнение) стало мощнее, а моменты пустоты удлинились.
- (e) Когда сердце расширится до своих предельных размеров, выдохните и переведите энергию в голову, руки и тело. Другие органы должны засиять цветами радуги, примите их энергии. Когда сердце чисто, вы должны ощущать только радость и счастье - добродетельные энергии сердца.

Повторите эту процедуру очистки и опустошения несколько раз (можно до 9 раз).



Рис. 16. Формирование Котла Ян в Инь

Упражнение: Притягивание силы

Чтобы притянуть силу в:

- (а) Хрустальный дворец: Чистая янская энергия находится сверху. Сконцентрируйтесь на таламусе, соберите янскую энергию и сконцентрируйтесь на 10 отверстиях макушки, соединив их с 10 небесными меридианами.
- (б) Пупок и Сердце: Инь и ян уравновешены в центре. Втяните нижнюю брюшную стенку, уравновесьте энергии и поглотите духовную энергию земли.
- (с) Промежность: Инь и ян - на дне. Сожмите анус, подтяните его к копчику и поглотите духовную энергию земли. Эта энергия воссоединится в сердце в момент опорожнения и покоя. Почувствуйте вибрацию сердца.
- (д) Позвоночник соединяет сердце, кости, мозг и мозговую жидкость. Сердце, сухожилия, меридианы, кости, спинную жидкость, копчик, и крестец соединены с 12 земными меридианами.

Примечание: Эмоциональное тело (тело души) обладает иньской энергией. Духовное тело - это янская энергия. Эти энергии помогают уравновесить иньско-янскую энергию нашего тела. Энергия эмоционального тела (инь) служит проводом заземления и поглощает янскую энергию из провода, идущего с небес к энергетическому, а потом физическому телу. Оно также поглощает земную энергию для того, чтобы сбалансировать янскую энергию, поглощенную из духовного тела.

Тело души поглощает духовную энергию земли, оно посылается вверх к духовному телу, чтобы соединить землю, небеса и человека. Силы треугольников соединяются и выстраивают небесные, человеческие и земные силы.

1. Закрутите промежность против часовой стрелки, а хрустальный дворец - по часовой. Осторожно закручивайте сердце по часовой стрелке. Отклоните сердце слегка назад. Почувствуйте, как тело становится легче, а сердце становится как перышко. Сожмите солнечное сплетение и брюшину и опустите грудную клетку. Почувствуйте, как три пустых пространства увеличились в размерах. Если практикуетесь в паре, то установите связь между двумя сердцами. Когда вы выстроите все три пространства одновременно, то блуждающий ум в хрустальном дворце, не знающие покоя эмоции в сердце и сексуальное желание тоже можно будет контролировать.

2. Подвиньте сердечный центр ближе к спине, слегка сожмите анус, поставьте правильно копчик и выстройте гипофиз. Тело станет легким.

3. Мысленно перенесите сознание в левый журчащий ручей, затем в правый, левую ладонь, правую ладонь. Почувствуйте, как Ци выходит из области Т5-Т7. Это поможет сделать легче руки и ноги.

Примечание: Три пустых пространства являются одновременно весьма совершенным инструментом, обладают кристаллической структурой и способны посылать в пространство электромагнитные волны. Когда вся энергия сконцентрируется в сердце, можно послать сильный луч из верхней части грудины поочередно в руки, ноги и любые внутренние органы.

Обязательно делайте костное дыхание в конце Высочайшей практики Кань и Ли. Кости способны хранить огромные количества энергии. Особенно сконцентрируйтесь на вытягивании энергии в позвоночник. Несколько раз повторите очистительный звук сердца.

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------|-----------|------------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
| число лет | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Цвет | серый | пурпурный | коричневый | красный | розовый | желтый | зеленый | синий | черный |
| Планеты | Меркурий | Марс | Уран | Плутон | Венера | Земля | Нептун | Юпитер | Сатурн |
| Элемент | вода | огонь | земля | металл | металл | земля | дерево | дерево | земля |
| Направление | север | юг | СВ | запад | СЗ | центр | ЮВ | восток | ЮЗ |
| Мужчина | | | | | | | | | |
| Число | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Направление | север | юг | СВ | запад | СЗ | центр | ЮВ | восток | ЮЗ |
| Элемент | вода | огонь | земля | металл | металл | земля | дерево | дерево | земля |
| Женщина | | | | | | | | | |
| Число | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Элемент | земля | металл | металл | земля | огонь | вода | земля | дерево | дерево |
| Направление | СВ | СЗ | запад | СВ | юг | север | ЮЗ | восток | ЮВ |
| Год | 00 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 |
| | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 |
| | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 |

Рис. 17. Сакральная геометрия

| | | | | |
|----------|--|--|---|----------|
| СЗ | <div style="text-align: center;">  С </div> | | | СВ |
| | 6 Венера Металл Розовый | 1 Меркурий Вода Серый | 8 Уран Земля Коричневый | |
| 3 | 7 Плутон Металл Красный | 5 Земля Желтый | 3 Юпитер дерево Синий | В |
| | 2 Сатурн Земля Черный | 9 Марс Огонь Пурпурный | 4 Нептун Дерево Зеленый | |
| ЮЗ | <div style="text-align: center;"> Ю </div> | | | ЮВ |

Рис. 18. Магический квадрат

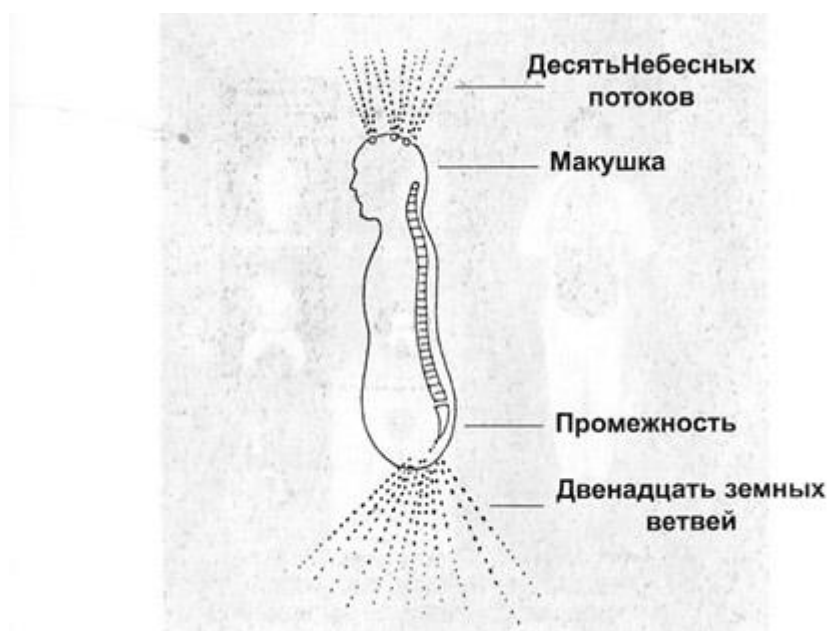


Рис. 19. Десять небесных и двенадцать земных меридианов.