

Мантэк Чиа –
"Космическое Сплавление. Сплавление Восьми Сил."



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Взрачивание добродетели

Открытие каналов

Практика Сплавления Восьми Сил

Взрачивание Добродетелей/Сострадание

1. Теория

А. Гармония Уравновешенной Энергии

В. Положительные Качества или Энергия Добродетели

С. Что такое Сострадание?

Д. Цикл Творения Пяти Элементов

2. Практика медитации по взращиванию Добродетелей I

А. Подготовка

В. Развитие энергии Сострадания

3. Медитационная Практика для Взращивания Добродетелей II

А. Подготовка

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

Пронизывающие Каналы

1. Теория Пронизывающих Каналов

2. Процедура открытия Пронизывающих Каналов

3. Практика Открытия Пронизывающих Каналов

А. Сформируйте жемчужину и опустите ее в Промежность

В. Стадия один: Откройте и Прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы

С. Стадия два: Пронизывающие Каналы до шеи

Д. Стадия три: Пронизывающие Каналы до макушки

Е. Вытягивание Трех Пронизывающих Каналов над Макушкой

4. Теперь Мужчины и Женщины начинают практиковать разными способами

А. Мужчины: начинают поднимать жемчужину до Макушки

В. Женщины опускают жемчужину в ступни ног

С. Завершение Медитации

Опоясывающий Канал

1. Теория Опоясывающего Канала

2. Процедура Формирования Опоясывающего Канала

3. Практика для Формирования Опоясывающего Канала

А. Подготовка

В. Формирование Опоясывающего Канала

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

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

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

С. Завершение Медитации

Введение

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

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

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

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

Вращивание добродетели

Жемчужина играет важную роль, ускоряя и помогая энергии добродетели расти и усиливаться в органах и железах. Перемещая жемчужину по циклу творения Пяти Элементов, вы можете развивать добродетели мягкости, доброты, честности и уважения, любви и радости, справедливости и открытости, мужества и праведности.

Чем больше вы сможете развивать и вращивать эти добродетели, тем более высокого качества энергию вы сможете получить. Затем, по мере того как вы соединяете и смешиваете все эти добродетели, вы можете создать и испытать новый вид энергии. Это энергия сострадания, самая великая из всех добродетелей. Энергия сострадания является сущностью чувств, желез, органов и ума. Вращивание и усиление добродетелей помогает создать большее количество энергии, которую можно использовать для создания новой жемчужины сострадательной энергии. Эта жемчужина светлее и красивее, чем жемчужины, созданные до этого. Она может светиться и отражать свет, как кристалл или бриллиант. Когда вы сможете взрастить эту жемчужину, вы действительно начнете понимать что такое истинное сострадание. Развитие жемчужины энергии сострадания из сочетания энергий добродетелей служит для улучшения общего здоровья физического тела. Более того, энергия сострадания - это энергия, которая может быть использована для создания, кормления или энергетической заправки тела души или энергетического тела. Энергетическое тело, в свою очередь, становится питанием или топливом для еще одного тела, Тела Духа.

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

Открытие Каналов

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

Сначала нужно открыть Пронизывающие Каналы. Их главная функция заключается в том, чтобы прочистить специальные энергетические пути тела, таким образом открывая их для более свободного потока энергии. Затем нужно открыть Опоясывающий Канал. Обладая дополнительным запасом энергии, полученной во время практик Космического Сплавления и Сплавления Восьми Психических Каналов, у вас появится достаточно энергии, чтобы создать новое энергетическое тело над телом физическим. Пронизывающие Каналы и Опоясывающий Канал

можно вытянуть вверх в созданное энергетическое тело. Таким образом, они служат соединительными звеньями между органами и железами физического тела и перенесенного сознания, каковым является энергетическое тело. В конечном счете, каналы начинают действовать как своеобразные трубопроводы, через которые Тело Духа поднимается в новый уровень (средний уровень). Эти продвинутые практики называются Бессмертной Практикой слияния Кань и Ли. Если энергетическое тело представить ракетой-носителем, тогда тело Духа будет "космическим челноком (шатлом)". Когда тело Духа поднимается через открытые каналы на Средний Уровень (Mid-Plane), оно собирает энергию более высокого качества. Затем Тело Духа (духовное тело) возвращается с энергией более высокого качества в физическое тело. В следующем "запуске" эта энергия используется для строительства более сильного, более плотного энергетического тела, которое может запускать духовное тело на более высокую ступень Среднего Уровня. Эти циклы продолжают вноситься вновь и вновь, с каждым разом поднимая духовное тело на более высокий уровень, одновременно увеличивая энергию жизненной силы, которую используют для своих нужд физическое тело, тело души и духа.



[Практика Сплавления Восьми Сил](#) [Взрачивание Добродетелей/ Сострадание](#) [1. Теория](#)

[А. Гармония Уравновешенной Энергии](#)

Концепция Уравновешивания Энергии физического тела была представлена вам в книге Сплавления Пяти Элементов. В Сплавлении Пяти Элементов органы идентифицируются не только с их отрицательными эмоциональными качествами, но также с особой энергией гуа, которой они соответствуют. В процессе этой практики негативные эмоции удаляются из каждого органа, смешиваются, нейтрализуются и очищаются в каждой из четырех багуа, так чтобы в конечном счете их можно было соединить вместе в центре тела, котле. В нем энергии сжимаются и соединяются, чтобы образовать энергетический шар, или жемчужину. В те дни, когда вы не обладаете сильной эмоциональной энергией, с которой можно работать, вы используете любую энергию, которую можно собрать из органов. Смешанные и нейтрализованные горячие (Ли /огонь), холодные (Кань / вода), ветряные (Чень и Сунь / дерево) и сухие (металл) энергии собираются в

жемчужину и циркулируют по Микрокосмической Орбите Тела, создавая хорошее самочувствие в теле. Хорошее самочувствие является очень желательным и необходимым компонентом в создании внутренней гармонии и равновесия. Гармония - неотъемлемая часть китайской культуры. Например, китаец никогда не станет есть отдельно сырой жень-шень, как это делают некоторые люди запада. Китаец собирает смесь из различных трав, которая может включать или не включать жень-шень, добавит в эту смесь овощей и будет медленно готовить ее в течение пяти или шести часов. Таким образом, сущности каждой из трав и каждого овоща проявятся и смешаются в гармоничной пропорции во вкусном супе. Суп предоставит сбалансированную энергию из всех своих ингредиентов.

В. Положительные Качества или Энергия Добродетели.

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

Признавая двойственный характер всех составляющих Вселенной, они поняли, что источники как отрицательной, так и положительной эмоциональной энергии находятся внутри органов. Как и источник каждой отрицательной энергии, который имеют свое точное расположение в теле, так же и каждая положительная энергия располагается в определенных местах. Даосы, в процессе медитации отправились к этому внутреннему источнику, чтобы получить доступ к этому виду энергии, которую они называли энергией добродетели.

И здесь они сделали новое открытие. Точно так же, как и отрицательная энергия, которая может быть уравновешена и нейтрализована, положительная энергия может быть возвращена и усилена. В цикле Творения Пяти Энергетических Стадий, который используется в процессе Сплавления II, положительная энергия собирается, и затем она начинает циркулировать, чтобы создать энергию более яркого, чистого света.

С. Что такое Сострадание?

Даосы говорят, что сострадание является смесью всех добродетелей вместе взятых. Можно назвать ее супом из добродетелей. В его состав входят ингредиенты любви, доброты, мягкости, отваги, уважения, справедливости, которые смешаны друг с другом в правильной пропорции. Так как внутри каждого человека добродетели существуют в разных пропорциях, люди испытывают сострадание по-разному. Сострадание нельзя получить только из одного ингредиента. Потребуется много времени, чтобы действительно понять сострадание таким способом. Жемчужина энергии, которую вы создаете во время практики Сплавления, представляет собой энергию, исходящую изнутри вашего тела. Это - ваше сознание. Вы можете использовать ваше сознание, чтобы сотворить что-то. Скульптор, создавший статую, например, наполнил ее своим сознанием.

Те люди, которые ходят в музей, чтобы восхищаться ею, или в церковь, чтобы поклоняться ей, также приносят в статую свое сознание. Это означает, что в

статусе накапливается жизненная сила. Вы можете делать все, что захотите с вашей энергией сознания. Например, вы можете выпустить свою жемчужину энергии в комнату, чтобы нейтрализовать энергию, оставленную там другими, и сделать ее более подходящей для вас. Вы можете почувствовать себя очень комфортно там, поскольку теперь ваша энергия заполнила эту комнату. Чем больше сострадательной энергии содержит в себе жемчужина, тем более уравновешенной и мощной будет ее сила.

Д. Цикл Творения Пяти Элементов.

В практике Сплавления Пяти Элементов мы используем контролирующий цикл пяти элементов, чтобы уравновесить и преобразовать отрицательные эмоциональные энергии органов, смешать и сплавить их вместе в центре передней багуа, и в котле в ярко светящуюся энергетическую жемчужину. Когда это удастся, вы почувствуете, как ваша центральная точка излучает яркий свет жемчужины. В Слиянии Пяти Элементов мы используем цикл Творения, чтобы взрастить энергию добродетели и развить сострадание. В этом цикле творения органы питаются положительной энергией, которую они берут друг у друга. Чтобы начать цикл Творения Космического Сплавления, вам понадобится яркая, сильная, долговечная жемчужина. Может потребоваться несколько попыток, чтобы сформировать такую жемчужину, так как в ходе практики вы можете утратить свою концентрацию, и ваша жемчужина может уменьшиться или вообще исчезнуть. Жемчужина способна активизировать, притягивать и поглощать огромное количество энергии добродетели. По этой причине жемчужина циркулирует от одного органа к другому, используя Цикл Творения. После завершения практики Сплавления Пяти Элементов жемчужина опускается из котла в промежность и затем начинает циркулировать по Микрокосмической Орбите. Когда вы готовы начать Космическое Сплавление, жемчужина возвращается в промежность, чтобы начать цикл творения. Первыми из органов в цикле творения располагаются почки, место сбора энергии которых находится в промежности. В этом месте образуется сильное осознание каждого органа и энергии, которую они (почки) поставляют.

Продолжение такого осознания является необходимым условием для правильной практики цикла творения в Сплавлении II. Особенно важно до начала этой практики удалить и нейтрализовать всю отрицательную энергию; в противном случае, по мере того, как увеличивается энергия добродетели жемчужины, также будет расти и отрицательная энергия во время движения жемчужины по циклу. В Сплавлении Пяти Элементов, чтобы уравновесить отрицательную энергию страха почек, вам сначала нужно прислушаться к почкам. Это можно сделать, так как уши и почки связаны между собой. Уравновешивание страха положительными качествами почек оставляет место для роста таких добродетелей, как мягкость и спокойствие, кротость, присущие почкам.

По мере того, как вы начнете взращивать энергию добродетели, вы высвободите мягкость, которая свойственна почкам и позвольте ей расти и усиливаться. Насладившись ощущениями от взращивания мягкости в почках, вы поднимаете жемчужину из промежности в почки. Жемчужина, в своем нейтрализованном состоянии, с готовностью принимает и поглощает

добродетельную энергию мягкости, она (энергия) затем перемещается к месту сбора энергии почек, где энергия мягкости будет расти и усиливаться.



Чтобы продолжить течение жемчужины по циклу творения, ее перемещают к оставшимся четырем органам и к их соответствующим точкам сбора энергии в следующей последовательности: печень, сердце, легкие и селезенка, и затем она (жемчужина) возвращается в почки, завершив полный цикл. Такая же процедура повторяется, чтобы увеличить энергию добродетели, которая ассоциируется с каждым органом. С каждым циклом энергия добродетели добавляется и смешивается с энергиями добродетелей, которые уже притянуты сюда и которые стали теперь частью жемчужины.

Цикл творения полностью повторяется 3 раза. По мере того как жемчужина циркулирует по циклу и наполняется силой, вы начинаете чувствовать себя очень центрированными. Это означает, что добродетельные энергии смешиваются в необходимой пропорции, и ваша жемчужина действительно становится жемчужиной энергии сострадания. Она является именно той жемчужиной энергии сострадания, которая предоставляет огромную энергию, необходимую для умения владеть собой, и также для будущей работы по переносу сознания на более высокие ступени духовного развития. Практика возвращения энергии добродетели через циркуляцию жемчужины по циклу творения представляет собой сочетание как психических, так и физических энергий. Если одна из них отсутствует, у вас не будет достаточно энергии, чтобы добиться успеха.

Создавая энергию сострадания, мастер Чиа также создал новые способы практики. Сначала мы изложим "старый" способ, а затем новый по формированию жемчужины сострадания.

2. Практика медитации по возвращению Добродетелей I.

А. Подготовка

а. Спинномозговое дыхание

Для разминки вы можете начать со Спинномозгового Дыхания, которое можно выполнять сидя или стоя. Слегка сожмите ладони в кулаки и согните руки в локтях, сделайте вдох и начните изгибать спину назад. Делая это, раздвиньте локти в стороны, кулаки при этом окажутся приблизительно на уровне плеч.

Выдохните и округлите спину, выдвиньте кулаки вперед на уровень ключицы. Снова сделайте вдох, спину назад, выдохните, округлите спину вперед. Выполняйте это упражнение от десяти до двадцати раз. Оно расслабляет и разминает вашу спину, что помогает энергии течь свободно.

в. Поза.

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

с. Выполните Внутреннюю Улыбку.

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

Начните с Внутренней Улыбки. Почувствуйте, как улыбающаяся энергия стекает вниз по лицу.

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

д. Осознайте Багуа.

Осознайте переднюю, заднюю, левую и правую багуа. Вы всегда можете усилить их, напевая гуа. Осознавайте также лицевые и универсальные багуа. Закрутите по спирали лицевую багуа и почувствуйте как ощущения втягиваются вовнутрь, к центру контроля, который располагается в центре этой багуа, а оттуда перетекают в котел. Также позвольте всем остальным багуа закрутиться по спирали, втяните и сконцентрируйте их энергии и направьте их по спирали по направлению к котлу в Дань-Тьянь.

Почувствуйте, что все энергии из органов и все ощущения втянуты в этот центр. Закрутите по спирали и смешайте эти энергии вместе в яркую, светящуюся жемчужину, которая освещает ваш Дань-Тьянь. Энергия хранится здесь для последующего использования в развитии энергетических и духовных тел. Опустите жемчужину из котла в промежность. Жемчужина представляет ваше сознание в сжатом виде.

В. Развитие энергии Сострадания.

Когда ваша жемчужина станет сильнее и будет ощущаться вами в течение более продолжительного времени, вы можете начинать Сплавление В с цикла творения, чтобы сформировать энергию добродетели. Теперь жемчужина находится в месте сбора энергии почек, промежности, где она начнет цикл сбора энергии добродетели.

а. Прислушайтесь к добродетели кротости ваших почек.

Отрицательная эмоция страха уже уравновешена и нейтрализована в ваших почках, а добродетельные энергии мягкости, кротости и спокойствия возросли в них.

Спокойно послушайте кротость ваших почек и осознайте качества энергии кротости: холод, спокойствие, мягкость, шелковистость и нежность.

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



Рис. 3 Спокойно прислушайтесь к кротости почек.

в. Энергия кротости активизирует качество доброты печени.

Кротость активизирует доброту, которая является добродетелью печени. Перемещая жемчужину, несущую энергию кротости почек, к печени, почувствуйте, как энергия кротости активизирует и усиливает энергию доброты и прощения. Наслаждайтесь энергией доброты. Почувствуйте, как доброта усиливается. Начните вращать энергию доброты в печени. Вы можете почувствовать ее качества: теплая, энергичная, сильная, круглая, гладкая, мягкая, зеленая, сладкая, благоухающая и приятная.

Вы можете ощутить чувство удовлетворения. Вы также можете усилить эти качества, напевая "Чень" и привлекая зеленый свет энергии дерева. Напитайте жемчужину энергией доброты и переместите жемчужину в точку сбора энергии печени. В этом месте доброта будет усиливаться. Позвольте жемчужине смешать в себе энергии доброты и кротости, которые теперь стали ее свойствами. Не забудьте дать себе расслабиться и улыбнуться. Если вы почувствуете напряжение, энергия изменится. Направьте жемчужину в сердце.



Рис. 4 Кротость активизирует доброту, добродетель печени.

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

Мысленно соедините язык с сердцем. Используя свой ум, глаза и чувства, позвольте жемчужине, которая теперь состоит из кротости почек и доброты печени, потечь вверх к сердцу. Позвольте добродетельной энергии жемчужины активизировать и увеличить энергию любви, радости и счастья, честности, уважения и мира в сердце. Вы можете почувствовать добродетельные качества

сердца: прямоту и открытость, красный цвет, тепло, глубину, спокойствие, комфорт и удовлетворение. Наслаждайтесь добродетельными чувствами сердца. По мере того как энергии смешиваются, у каждого человека будут возникать разные чувства.

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

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



Рис. 3 Соединение энергии с сердцем.

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

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

Осознайте соединение рта с селезенкой/поджелудочной железой.

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



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

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

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



Насладитесь качествами этой энергии. Вы можете усилить эти качества, напевая Дуй и поглощая белый цвет энергии металла. Позвольте жемчужинам впитать в себя энергию мужества и благородства. Введите обе жемчужины в точку сбора энергии легких, которая находится на уровне пупка в месте его пересечения с вертикальной линией, идущей от левого соска. Почувствуйте, как энергия мужества и благородства усиливается во время того, как она циркулирует в легких. Позвольте жемчужинам смешать эти добродетели с энергиями доброты, кротости,

честности и уважения, справедливости и открытости. Направьте обе жемчужины в обе почки.

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

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



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

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

д. Объедините все энергии добродетелей в энергию сострадания.

Создание жемчужины сострадательной энергии требует огромного количества очищенной энергии. Энергия сострадания - это не просто любовь или доброта, кротость или открытость; это объединение всех добродетельных энергий, смешанных в определенной пропорции. Когда вы объедините энергии добродетелей в правильной пропорции в жемчужину сострадательной энергии, вы почувствуете себя более центрированным. Энергия этой жемчужины ощущается совершенно по-другому, чем энергия жемчужины, которую вы сформировали до этого. После третьего (или шестого) цикла введите жемчужину в переднюю багуа. Начните смешивать все энергии добродетелей, которые были добавлены к жемчужине, в энергию сострадания, закручивая по спирали переднюю багуа. Осознавайте также задние, левое и правое багуа. Соедините переднее багуа с лицевой и универсальной багуа, чтобы поглотить больше энергии для питания энергии сострадания. Закрутите по спирали переднее, заднее багуа, а также левое и правое багуа, затягивая всю энергию в котел, пустое место в Дань-Тьяне. Смешайте

и сконцентрируйте все эти энергии в сильную, светящуюся жемчужину сострадания.

h. Перемещайте энергию сострадания по Микрокосмической Орбите.

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

i. Выстрелите жемчужину над макушкой.

1. В то время как жемчужина циркулирует по Микрокосмической Орбите, начните активизировать Черепной Насос. Приложите язык к небу, стисните зубы, оттяните назад подбородок и закатите глаза вверх, по направлению к макушке.

Почувствуйте пульсацию в сердце и голове, в области макушки. Вы можете пощупать свой пульс в запястье, чтобы помочь себе осознать пульсацию как в сердце (запястье), так и в макушке. Ваш ум также помогает активизировать Черепной Насос.

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

3. Вы можете осознать свет, луч или пульсацию, которые выходят из вашей макушки. Это ведущий свет, впервые представленный в Сплавлении I. Иногда его называют еще указательным светом, так как он укажет, на сколько высоко сможет подняться ваша жемчужина: точно также, как свет используют для указания вертолету места его посадки, и вы будете использовать ведущий свет, чтобы указывать жемчужине обратную дорогу к макушке.

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

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

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

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

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

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

10. По мере того как вы собираете энергию и расслабляете ум, жемчужина может ослабеть. Иногда, когда вы опускаете жемчужину (перестаете на ней концентрироваться), она исчезает. Она возвращает свои энергии, которые теперь усилены всеми добродетелями и внешними силами, органам и железам. Они становятся сильнее и здоровее с каждым разом, когда вы практикуете. И каждый раз, когда вы собираете энергию и снова формируете жемчужину, она становится сильнее.

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

j. Выполните Ци Самомассаж.

Потрите ладони и закончите Ци самомассажем.

3. Медитационная Практика для Взрачивания Добродетелей II.

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

1. Весна, доброта, щедрость (печень) - Чжень.

2. Лето, любовь, радость, счастье (сердце) - Ли.

3. Бабье Лето, открытость, принятие, уравновешенность (селезенка) - Кунь.

4. Осень, мужество, благородство (легкие) - Дуй.

5. Зима, кротость, спокойствие (почки) - Кань.

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

A. Подготовка

a. Выполните упражнения "Шея журавля" и "Шея Черепахи", а также спинномозговое дыхание и покачивание.

6. Примите правильное положение на стуле и выполните "Внутреннюю улыбку". Второй уровень Внутренней Улыбки, который мы представляем здесь, работает с эмоциями.

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

Направьте улыбку в сердце, почувствуйте любовь, радость, счастье. Расширьте свое осознание любви, радости и счастья во Вселенную и приумножьте их. (Когда вы посылаете положительную энергию во Вселенную, она приумножается, а когда вы приумножаете свои положительные энергии, у вас появляется больше энергии, чтобы бороться с отрицательными эмоциями). Пусть Вселенная приумножит эти положительные качества и возвратит их вам, приумноженными. Почувствуйте любовь, радость и счастье; почувствуйте красный свет. Впустите в ваше сердце и во все ваше тело любовь, радость и счастье.

Позвольте сердцу светиться красным светом, подобно солнечному свету, и пусть этот свет заполняет каждый орган вашего тела. Если возникает ненависть, продолжайте улыбаться, посылая любовь и счастье этому чувству, и вскоре оно превратится в энергию любви и счастья.

Направьте улыбку в селезенку, поджелудочную железу и желудок, вдохните золотисто-желтый свет, справедливость, открытость и пусть ваша тревога и беспокойство уменьшатся. Наблюдайте за своей тревогой и не пытайтесь избавиться от нее. Теперь направьте улыбку в легкие, вдохните белый цвет мужества и уравновесьте ею всю грусть и печаль, которые накапливаются в легких. Пошлите улыбку в почки и мочевой пузырь, вдохните в них голубой свет, подобно свету солнца над океаном. Почувствуйте, как почки наполняются кротостью и спокойствием, которые помогут удерживать страх под контролем. Улыбнитесь в печень, представьте зеленый свет, лес, дерево. Медленно введите зеленый и голубой свет в ваши почки.

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

в. Активизируйте Багуа Нижнего Дань-Тяня.

1. Осознайте свое сердце (сложите руки напротив сердечного центра).
2. Направьте улыбку вниз и осознайте свои чувства, почувствуйте, что они все обращены вовнутрь.
3. Осознайте багуа: Кань, Инь-Ян-Инь. Ли, Ян-Инь-Ян. Чжэнь, Ян-Инь-Инь. Дуй, Ян, Ян, Инь. Гэнь, Инь-Инь-Инь. Кен-Инь-Инь-Ян. Сюнь, Инь-Ян-Ян. Цянь, Ян-Ян-Ян.
4. Начните напевать со слова Кань: Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь. Повторите несколько раз. Отдохните.
5. Кань. Представьте Кань. Попробуйте увидеть символ мысленным взором и почувствуйте, как Кань запечатлевается в вашей брюшной полости. Пойте символ Инь-Ян-Инь. Прделайте то же самое упражнение с остальными гуа. Отдохните.
6. Снова мысленно пойте Тай-Чи ; почувствуйте, как она закручивается по спирали. Затем пойте Тай-Чи; Тай-Чи, Тай-Чи, Инь-Ян, Инь-Ян. Отдохните.



Рис. 9 Багуа Дань-Тяня

d. Активизируйте Лицевое Багуа.

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

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

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

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

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

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

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

е. Активизируйте Универсальную Багуа.

1. Перенесите багуа в пространство, окружающее вас.

2. Начните с Кань и указывайте рукой в направлении каждой гуа, перенося ее очень далеко во Вселенную; Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь; Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь.

3. Напойте элементы гуа Инь-Ян и пошлите их с помощью руки по соответствующим направлениям, начиная с: Кань-Инь-Ян-Инь. Осознайте дыхание Вселенной и Кань внутри вас. Прodelайте то же самое упражнение для остальных гуа.

4. Почувствуйте, как дышат гуа одна за другой, начиная с Кань. Сосредоточьте внимание на фиолетовом / синем свете иньских линий и ярко-красном свете янских линий.

5. Почувствуйте, как дышат все гуа универсальной багуа: Кань-Ли-Чжэнь-Дуй-Кунь-Гэнь-Сюнь-Цянь. Улыбнитесь им, почувствуйте как они дышат.

6. Накройте все ваше тело универсальной багуа.

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

а. Начните петь с Чжэнь.

1. Начните перемещаться по часовой стрелке по кругу цикла Творения: Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь, Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

2. Почувствуйте, как движется энергия и пойте снова: Чжэнь-Сюнь-Ли-Кунь-Дуй-Цянь-Кань-Гэнь.

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

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

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

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

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

Отдохните. *

* Еще один способ работы с энергией добродетели заключается в следующем:

После того как вы спели цикл творения (название символов и их Инь-Ян комбинации), сложите ладони напротив сердца, почувствуйте доброту, кротость, открытость, энергию любви - все это соединяется в вашем сердечном центре, создавая котел в сердце, смешивая все энергии добродетели вместе. Закрутите в спираль свое сознание и внутренний взор в сердечном центре. Вспомните своих возлюбленных, вспомните людей, к которым вы чувствуете уважение, вспомните своих друзей, которых вы любите и поддерживаете.

Почувствуйте всю энергию добродетелей, хорошие качества и силу всех богов и богинь. Почувствуйте, как любовь, радость и счастье смешиваются вместе в одну силу в вашем сердце, в силу сострадания. Почувствуйте, как Тай-Чи вращается по спирали в вашем центре. Закрутите по спирали свое сознание, чувства и всю энергию в вашем центре, в котле.

5. Осознайте печень, доброту и щедрость, а также Чжэнь-гуа. Дерево создает Ветер, Ветер создает Огонь, Любовь. Почувствуйте энергию любви. Любовь создает принятие и открытость Земли. Земля создает Металл, мужество, благородство. Затем соединитесь с Небесами, а с Небес спуститесь вниз к Воде, кротость, спокойствие, неподвижность.

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

6. Идите по кругу цикла творения и напевайте звуки Инь и Ян, соответствующие разным гуа. Начните с Чжэнь: Ян-Инь-Инь. Продолжайте петь мысленно.

Осознавайте доброту и благородство печени. Переместитесь вверх, к сердцу, и почувствуйте любовь и радость. Огонь создает Землю, открытость и справедливость; Земля создает Металл, мужество, и, наконец, Металл создает Воду, спокойствие, кротость.

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

b. Выполните Чи самомассаж.

[Пронизывающие Каналы](#)

[1. Теория Пронизывающих Каналов.](#)

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

Пронизывающие Каналы являются мощным средством очищения от отрицательных эмоций и детоксикации органов и желез. Запущенные в действие, три Пронизывающих Канала будут служить мощным и эффективным способом для проверки вашего центра как человеческого существа, вашего центра человеческих эмоций.

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

Пронизывающий Канал, соответственно в полутора-трех дюймах справа от Среднего Канала.

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

2 . Процедура открытия Пронизывающих Каналов.

Чтобы открыть Пронизывающие Каналы, необходимо огромное количество энергии добродетели; поэтому процесс открытия Каналов вы начнете с формирования жемчужины энергии добродетели. Непрерывно и в течение долгого времени, выполняя практику Сплавления I и цикла Творения Сплавления, вы начнете легко ассимилировать энергии в новую жемчужину, жемчужину, которую вы теперь хорошо контролируете. Это означает, что теперь для формирования новой жемчужины вам нужно только сконцентрироваться на котле и на жемчужине в нем, а также на передней, задней, левой и правой багуа. Вы теперь сможете взять под контроль чувства, органы и эмоции всего лишь за несколько секунд.

Жемчужина будет проталкиваться из промежности или яичек (у мужчин) через каждый из Пронизывающих Каналов. Каждый Пронизывающий Канал точно пронизывает тело через следующие линии:

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

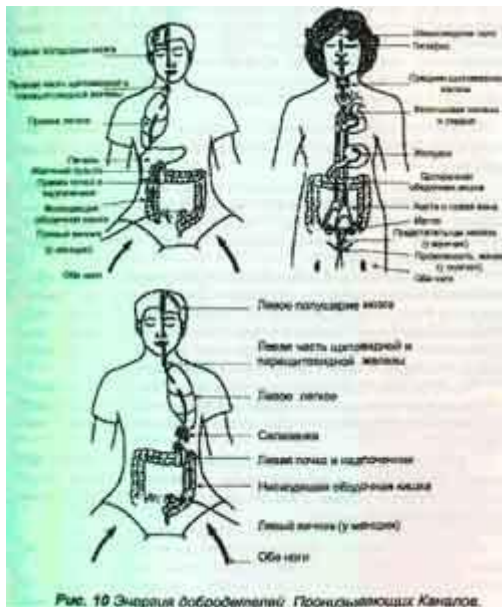


Рис. 10 Энергия добродетелей. Пронизывающих Каналов.

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

3. Правый Пронизывающий Канал начинается в промежности, в правом яичке (у мужчин), проходит через правую сторону ануса, правый яичник (у женщин), правую почку и надпочечник, печень, правую сторону диафрагмы, правое легкое, правые части паращитовидных и щитовидных желез, правое ухо, правый глаз и правое полушарие мозга и выходит с правой стороны макушки.

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

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

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

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

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



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

ф. На уровне межреберья Левый Пронизывающий Канал идет через левое полушарие мозга. Правый Пронизывающий Канал проходит через правое полушарие мозга, и Средний Пронизывающий Канал проходит через гипофиз. Человек может ощущать Пронизывающий Каналы в соответствии с его или ее кинестетическим или визуальным восприятием. Большинство людей более кинестетичны по своей природе и явно ощущают качество сконденсированной энергии по мере того, как она проходит через каждый уровень Каналов. Люди с визуальным восприятием могут различать определенные узоры и цвета. Пронизывающие Каналы, как и органы, которые они пересекают, имеют соответствующие цвета:

1. Левый - Красный
2. Средний - Белый
3. Правый - Синий

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

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

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

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

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

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

Примечание: Вы должны быть очень осторожными, выполняя эту практику. Если энергия по Пронизывающим Каналам достигнет сердца и головы слишком быстро,

сердце будет перегружено кровью и вы сможете испытать давление. Если сердце переполнится энергией и перегреется.

1. Не поднимайтесь выше диафрагмы.

2. Выполните Звук Сердца. Не допускайте перегрева сердца, печени или головы.

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

Положение сидя

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

Мышцы Ануса

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

Слюна

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

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

3. Практика Открытия Пронизывающих Каналов

А. Сформируйте жемчужину и опустите ее в Промежность.

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

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

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

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

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

В. Стадия один: Откройте и Прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы.

а. Левый Пронизывающий Канал до диафрагмы.

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

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

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

3. Вы можете перемещать жемчужину по Левому Пронизывающему Каналу, подтягивая при этом левую сторону ануса и вдыхая через левую ноздрю короткими

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

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

b. Средний Пронизывающий Канал до диафрагмы.

1. Повторите первый шаг для Левого Пронизывающего Канала.

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

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

c. Правый Пронизывающий Канал до диафрагмы.

1. Повторите первый шаг для Левого Пронизывающего Канала.

2. Закройте левую ноздрю указательным пальцем левой руки. Используйте правый глаз, ухо и ноздрю, а также правую сторону ануса и втяните энергию вверх через правый канал. Правую ладонь положите на правую почку, вдохните, подтяните правое яичко (мужчины) и правую сторону ануса. Используйте ум (сознание), правый глаз и правую ноздрю, чтобы втянуть энергетическую жемчужину через правый Пронизывающий Канал до правого яичника (женщины), восходящей ободочной кишки, правой почки и надпочечника, через печень.

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

d. Соедините все три Маршрута и прочистите Пронизывающие Каналы.

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

- 1) Левый Канал
- 2) Средний Канал
- 3) Правый Канал
- 4) Средний Канал
- 5) Левый Канал

6) Средний Канал

7) Правый Канал

8) Средний Канал

9) Левый Канал

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

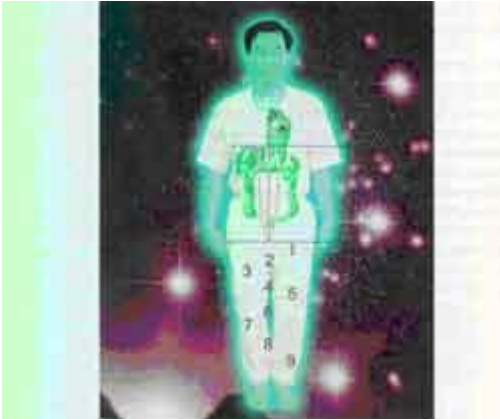


Рис. 12 Откройте и прочистите Пронизывающие Каналы до нижней поверхности диафрагмы.

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

3. Левую ноздрю держите закрытой, правая рука свободно свисает вдоль тела. Сделайте вдох, подтяните правую сторону ануса и втяните энергию вверх через правый Пронизывающий Канал. Выдохните и пусть все токсины и больная энергия стекает по правому каналу в землю.

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

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

е. Прочистка Марирутов с помощью слюны.

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

поверхности верхних и нижних зубов и десен. Ваш рот начнет наполняться слюной.

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

Практикуйте эту стадию примерно одну или две недели, пока вы не сможете очень хорошо контролировать энергию, затем переходите к следующей стадии. Каждый раз, когда вы заканчиваете, перемещайте энергию по Микрокосмической Орбите и собирайте ее в котле. Когда вы готовы перейти к следующей стадии, выполните Спинномозговое Дыхание на данной стадии подготовки.

С. Стадия два: Пронизывающие Каналы до шеи.

а. Левый Пронизывающий Канал до шеи.

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

б. Средний Пронизывающий Канал до шеи.

Используя описанную выше процедуру, поднимайте жемчужину по Среднему Пронизывающему Каналу из промежности через предстательную железу (для мужчин), шейку матки (для женщин), тонкий / толстый кишечник, через аорту и полую вену, желудок, селезенку.

Продолжайте поднимать жемчужину вверх через сердце к вилочковой железе под грудиной, до середины шеи, щитовидной и паращитовидной железе. Выдохните, позвольте энергии течь вниз, отдохните. Повторите девять раз.

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

в. Правый Пронизывающий Канал до шеи.

Используя эту же самую процедуру, поднимайте жемчужину из промежности через правый яичник (женщины), правую почку, печень и продолжайте поднимать ее через правое легкое до правых долей щитовидных и паращитовидных желез.

Сделайте выдох и медленно опустите энергию вниз. Повторите девять раз.

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



Рис. 13 Пронизывающие каналы до шеи.

d. Соедините все три маршрута и прочистите каналы.

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

e. Прочистите маршруты слюной.

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

f. Отдохните и сконцентрируйтесь на всех Трех Каналах.

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

D. Стадия три: Пронизывающие Каналы до Макушки.

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

a. Левый Пронизывающий Канал до Макушки.

Следуя вышеуказанной процедуре для Левого Пронизывающего Канала.

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

b. Средний Пронизывающий Канал до макушки.

Повторите ту же самую процедуру, описанную выше, и протолкните энергию через Средний Пронизывающий Канал, через щитовидную и паращитовидную железу, межбровье, гипофиз и шишковидную железу до макушки. Повторите девять раз. Отдохните и мысленно проследите весь путь Среднего Пронизывающего Канала.

c. Правый Пронизывающий Канал до Макушки.

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

d. Продолжайте работать над тремя Пронизывающими Каналами до макушки.

Продолжайте работать над тремя Пронизывающими Каналами до макушки девять раз по тем же линиям, которые были обозначены для диафрагмы и затем снова для шеи: левый, средний, правый, средний, левый, средний, правый, средний, левый. Отдохните. Осознайте как и где течет энергия через три Пронизывающих Канала и как эти три канала пронизывают органы и железы. Это очень мощные каналы, они прочищают, выводят токсины, очищая органы на гораздо более глубоком уровне.



Рис. 14 Пронизывающие Каналы до макушки.

е. Переместите жемчужину в Микрокосмическую Орбиту.

Закончив эту стадию практики, вы можете переместить жемчужину в Микрокосмическую Орбиту и начать вращать ее по Орбите. Почувствуйте, как Орбита окружает Пронизывающие Каналы. Верхние и нижние концы Пронизывающих Каналов соединяются с Микрокосмической Орбитой в Макушке и в промежности.

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

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

Е. Вытягивание Трех Пронизывающих Каналов над Макушкой.

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

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

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

4. Теперь Мужчины и Женщины начинают практиковать разными способами.

На этой стадии все Пронизывающие Каналы, а также каналы ног открыты, и теперь мужчины и женщины начинают разные практики. Сначала и тем и другим следует

вспомнить Сплавление I и Цикл Творения, а также Пронизывающие Каналы Сплавления II и опустить жемчужину в промежность.

А. Мужчины: начинают поднимать жемчужину до Макушки.

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

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

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



В. Женщины опускают жемчужину в ступни ног.

Женщины начинают опускать жемчужину в промежность, разделяют ее на две жемчужины и проталкивают их вниз по задней поверхности обеих ног через ступни в землю на глубину примерно от шести до двенадцати дюймов (пятнадцать-тридцать сантиметров). Почувствуйте связь с землей или заземление и впитаите Энергию Земли в жемчужину. Затем втяните Энергию Земли в ступни ног.

Поднимите энергию по передней поверхности ног в колени и обратно в промежность. По мере того как энергия поднимается по ногам, почувствуйте, как она проникает в кости.

Распределите энергию по всем трем Пронизывающим Каналам и протолкните ее до самой макушки, представляя, будто она (энергия) движется по трех полосному шоссе. Почувствуйте, как энергия бьет из макушки, будто родник или фонтан, изливающийся из тела, вливающийся в подошвы ног, где он снова соединяется с энергетическим потоком земли. В то время как энергия находится снаружи, окружая тело, она также вбирает в себя чистую, светящуюся Космическую Энергию. Повторите эту медитацию девять раз.

С. Завершение Медитации.

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

Выполните Ци самомассаж.

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

Опоясывающий Канал

1. Теория Опоясывающего Канала

Опоясывающий Канал является техническим каналом силы и самообороны, он опоясывает тело энергией. Его круги защищают тело и ограждают энергию в пределах Микрокосмической Орбиты и Пронизывающих Каналов, отражая отрицательную энергию внешнего мира. Начиная с пупка, каждый Ци центр тела окружается и пересекается одним уровнем тянущегося Опоясывающего Канала. Опоясывающий Канал также соединит вместе Управляющий, Функциональный Каналы и три Пронизывающих Канала. Поперечный разрез на уровне пупка покажет точки соединения Опоясывающего Канала с другими Каналами, о которых вы узнали к этому моменту. В передней части тела Опоясывающий Канал соединяется с Функциональным Каналом. Проходя через левую сторону, он соединяется с Левым Пронизывающим Каналом. В точке Врата Жизни на спине он соединяется с Управляющим Каналом, Справа - с правым Пронизывающим Каналом. Круг завершается в передней части тела. Когда вы учитесь формировать жемчужину, выполняя практику Сплавления Пяти Элементов, вы вытягиваете энергию из передних, задних и боковых багуа и собираете ее в области пупка; тем самым закладываете основу для Опоясывающего Канала.

2. Процедура Формирования Опоясывающего Канала.

Вы начинаете с пупка и открываете Опоясывающий Канал в пупке / Мин-Мэнь, Солнечное Сплетение / Т 11, сердце Т 5/6, Горловой центр / С 7, Межбровье / Нефритовая подушка и Макушка, раскручиваете жемчужину в направлении против часовой стрелки, по мере того, как она движется вверх (по этому направлению движется земная энергия в Северном полушарии планеты Земля). Затем вы изменяете энергетический поток и закручиваете жемчужину в направлении по часовой стрелке по мере того, как вы движетесь вниз (по этому направлению движется небесная энергия в Северном полушарии планеты Земля) через указанные точки в пупок. Из пупка вы продолжаете двигаться вниз, в сексуальный центр, промежность, колени (вокруг обоих колен), в подошвы ступней (на небольшое расстояние в землю). В конечном итоге, вы снова меняете направление энергии и поднимаетесь вверх через каждую точку к пупку. Примечание: Закручивание влево - это закручивание против часовой стрелки: закручивайте жемчужину против часовой стрелки по мере того, как вы двигаете ее вверх. Закручивание вправо - это закручивание по часовой стрелке: закручиваете жемчужину по часовой стрелке по мере того, как вы двигаете жемчужину вниз. Жемчужина циркулирует в каждом Опоясывающем Канале девять паз Обойдя вокруг каждой точки девять раз, вы вместе с жемчужиной внутренне пересечете каждый канал, перемещая ее из переднего (функционального Канала) к заднему (Управляющему Каналу), назад к Среднему Пронизывающему Каналу, затем к

левой стороне, к правой стороне и, наконец, к передней стороне. Это похоже на крест, который соединяет вместе все Каналы. Когда все каналы будут соединены, вы почувствуете себя очень устойчивыми и защищенными. Каждый раз заканчивайте упражнение в передней части тела и затем перемещайте жемчужину на следующий уровень Опоясывающего Канала.

3. Практика для Формирования Опоясывающего Канала.

А. Подготовка.

1. Сядьте прямо и почувствуйте, как ваши ноги касаются пола. Соедините ладони вместе и прикоснитесь языком к верхнему небу.
2. Выполните Внутреннюю Улыбку, Сплавление Пяти Элементов, а также Цикл Творения, чтобы сформировать жемчужину Сострадания, как в Космическом Сплавлении. Продолжайте практиковать Космическое Сплавление, посылая энергию через три Пронизывающих Канала (вниз в ступни ног и затем вверх в голову).
3. Осознайте все багуа и котел. Закрутите по спирали все энергии багуа в котле. Вращайте Энергию по спирали в котле, пока она не станет очень плотной и пока не образуется жемчужина.

В. Формирование Опоясывающего Канала.

1. Теперь вы готовы начать формировать Опоясывающий Канал.

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

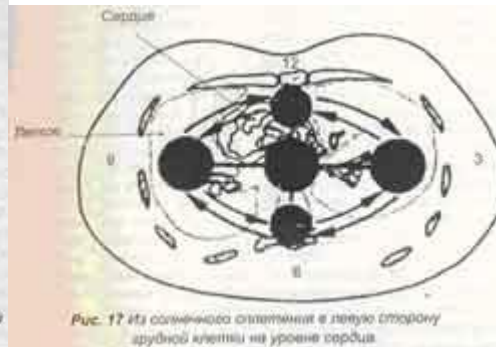
Вначале вы можете использовать свою ладонь, чтобы помочь движению жемчужины, хотя ваша цель в том, чтобы использовать свои чувства для контроля ее движения. Наройте пупок правой рукой. Накройте левую сторону багуа левой ладонью. Затем переместите левую ладонь, чтобы накрыть Врата Жизни, и переместите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

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

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

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

оттуда в правый и левый Пронизывающие Каналы, в средний Канал и оттуда обратно в солнечное сплетение.



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

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

6. Поднимайте жемчужину в верхний кончик левого уха на уровне межбровного центра. Вращайте жемчужину девять раз от левого уха назад к мозжечку, вправо (к верхнему кончику правого уха), вернитесь в межбровный центр. Почувствуйте энергетический обруч, текущий вокруг межбровья, обеих ушей и затылка. Используя жемчужину, сформируйте внутренний крест, соединяющий все Каналы вместе. Возникает чувство, будто вы несете корону с крестом в центре, который соединяет ее части.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Опустите жемчужину в правую сторону паховой области и вращайте ее по часовой стрелке вокруг точки промежности и нижних частей бедер девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в переднюю сторону, соединив каналы.
18. Переместите энергию вниз в правое колено и вращайте по часовой стрелке, в направлении задней стороны обоих коленей, вокруг левого колена и к передней стороне (на полпути) обоих коленей девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, передвигая жемчужину к срединной точке между коленей и соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны из этой точки. Завершите, введя жемчужину в срединную точку впереди обоих коленей.
19. От передней стороны коленей переместите энергию вниз, к наружной стороне правой ступени, сразу под лодыжкой. Вращайте вокруг подошв ступеней девять раз, перемещая жемчужину по часовой стрелке к пятке правой ступни, к пятке левой ступни, к наружной стороне левой ступни, к передней (срединной точке) стороне обоих ступней. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Завершите, введя жемчужину в срединную точку впереди обеих ступней.
20. Переместите энергию из передней стороны ступней вниз, под землю и вращайте вправо (по часовой стрелке) девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сформировать крест под землей, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в переднюю часть круга.
21. Впитайте Силу Земли и измените вращение под землей на противоположное (против часовой стрелки), перемещая жемчужину влево. Вращайте жемчужину, чтобы сформировать крест, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Возвратите жемчужину в переднюю сторону.
22. Из передней части круга под землей начните перемещать жемчужину вверх, по направлению к внешней стороне левой ступни. Вращайте вокруг подошв обеих ступней девять раз, перемещаясь слева по направлению к левой пятке сзади, к правой пятке, к правой ступне и к передней (средней точке) обеих ступней.
23. Из передней стороны ступней, поднимите жемчужину вверх, в левое колено и вращайте ее против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне колен девять раз. Используйте жемчужину, чтобы сделать ею крестообразное движение, соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны. Верните жемчужину в срединную точку между двумя коленями.
24. Из передней стороны колен поднимитесь в левую сторону области паха. Вращайте против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне промежности девять раз. Используйте жемчужину, чтобы провести крестообразные линии, соединив переднюю, заднюю и боковые стороны. Возвратите жемчужину в переднюю часть промежности.
25. Из передней части промежности переместите энергию в левое бедро и вращайте против часовой стрелки (назад, вправо, вперед, влево и т.д.) на уровне центра яичников / дворца спермы девять раз. Используйте жемчужину, чтобы провести крестообразные линии, соединяя переднюю, заднюю и боковые стороны. Закончите, введя жемчужину в переднюю часть дворца яичников / дворца спермы.
26. Верните жемчужину в пупок и котел.



Рис. 19 Опоясывающий Канал.

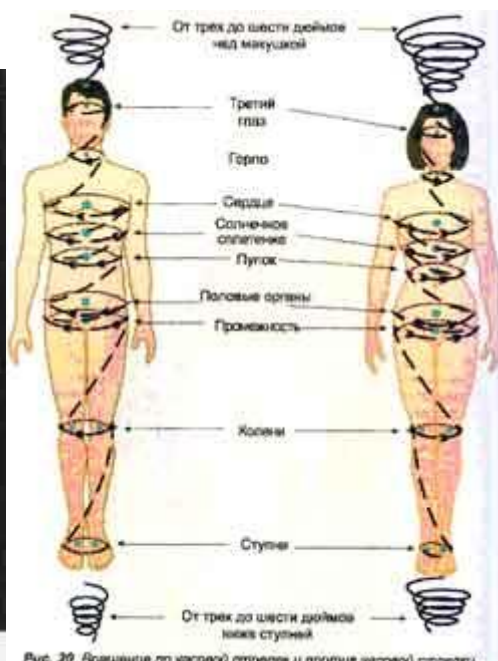


Рис. 20 Вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки.

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

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

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

Сначала поднимите жемчужину в макушку. Позвольте жемчужине выйти из темени на три - шесть дюймов (семь с половиной - пятнадцать сантиметров) над головой и вращайте ее девять раз влево (против часовой стрелки). Соберите Небесную Энергию и смешайте ее в жемчужине. Затем вращайте ее девять раз по часовой стрелке и введите жемчужину обратно в темя и в правую часть макушки. Вращайте ее по часовой стрелке (назад, влево, вперед и т.д.) через каждый круг Опоясывающего Канала вниз до подошв ступней. Опустите жемчужину в землю на шесть - двенадцать дюймов, чтобы собрать Энергию Земли и вращайте энергию девять раз по часовой стрелке. Измените направление, вращая девять раз против часовой стрелки. Возвратите жемчужину в переднюю часть макушки и затем обратно вниз к пупку и в котел таким же способом.

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

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

Выстрелите жемчужину из макушки и соберите небесную энергию. Вращайте энергию против часовой стрелки девять раз. Измените направление и вращайте жемчужину девять раз по часовой стрелке (справа - назад - влево - вперед). Затем

опустите жемчужину обратно вниз, в правую сторону макушки. Продолжайте вращать энергию по часовой стрелке вниз через Опоясывающий Канал в подошвы ступней. Таким же образом верните жемчужину в пупок и котел.

[С. Завершение Медитации.](#)

Отдохните. Вращайте по спирали энергию в котле, собирая и конденсируя ее. Снова отдохните и откиньтесь назад. Сложите руки на Дань-Тяне и почувствуйте внутри спокойствие и умиротворенность. Ничего не делайте и наслаждайтесь этими ощущениями.