

Мантэк Чиа

Начальные практики Кань и Ли: Просветление и Рождение Бессмертного Зародыша



Даосская Космология

Полярная Звезда и Большая Медведица

Даосы выделяют три наиболее известные звезды - Полярную (Северная Звезда), Тубан и Бегу - как совокупный центр нашей галактики (рис. 1). Каждые 2150 лет в результате гравитационного притяжения Солнца и Луны ось Земли изменяет свое положение относительно каждой из трех звезд. В настоящее время ось отклоняется в направлении Северной Звезды, которую также называют Полярной. Иначе говоря, если смотреть на небо с Северного Полюса, то вся галактика предстает движущейся вокруг Северной Звезды. Поскольку масса Северной Звезды влияет на ось земли, то она контролирует и энергетические поля земли, воздействуя на наше здоровье и эмоциональное состояние.



Рис. 1. Фиолетовые Звезды

Эти три звезды известны как Фиолетовые Звезды, так как они испускают в галактику фиолетовые лучи, которые воздействуют на каждую живую клетку в природе на нашей планете. Даосы считают, что сердце человека отклоняется на 45 градусов в направлении Северной Звезды, также как земля отклоняется на 23,5 градуса в ее сторону, чтобы получить энергию. Они считают, что все планеты в галактике точно также наклоняются в сторону Фиолетовых Звезд, и что в настоящее время Северная Звезда управляет ими (рис. 2).

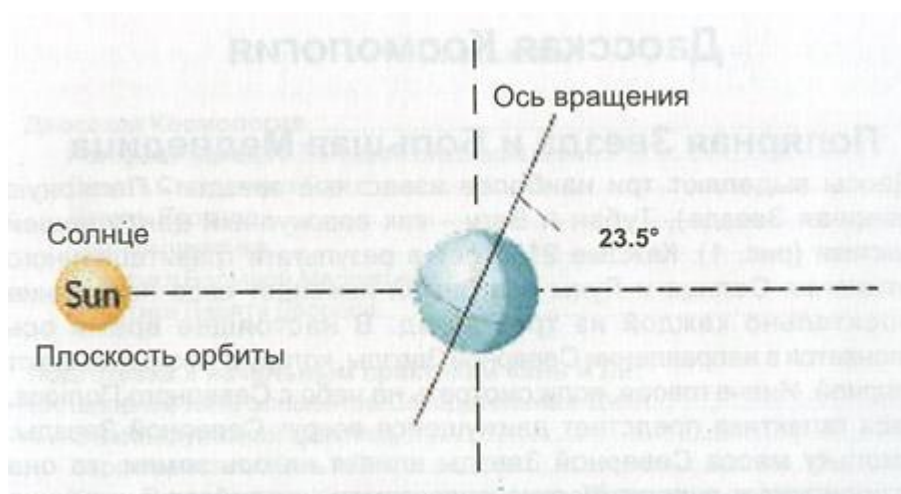


Рис. 2. Земля наклонена на 23,5 градуса к Северной звезде



Рис. 3. Инфракрасное излучение Большой Медведицы

Большая Медведица, как и другие созвездия, вращается вокруг Полярной Звезды, отражая сезонные изменения на земле. Большая Медведица является основным источником красного и инфракрасного света, или лучистой энергии (рис. 3). Даосы считают, что ковш Большой Медведицы собирает весь фиолетовый свет из вселенной. Излучение инфракрасного света Большой Медведицы, соединенное с фиолетовыми лучами Фиолетовых Звезд (особенно Полярной), оказывает положительное, питательное воздействие на тела и умы тех, кто знает, как получить его. Даосы считают, что Фиолетовые Звезды, созвездие Южного Креста и другие созвездия формируют "Небесные Врата". Всё живущее должно проходить через эти ворота, чтобы вернуться к своему первоисточнику, Ву Ци, который является состоянием единения с Дао.

Даосы считают, что энергетическое тело и дух приходят со звезд и затем снова должны вернуться к ним, чтобы обрести свои истоки. Чтобы сделать это, каждый должен сначала собирать и очищать энергии энергетического тела и духа - до тех пор, пока они не станут такими же чистыми, как звезды, и, в конце концов, такими же чистыми, как Сила Источника. Это путь достижения единства с Дао. Первым шагом является внутреннее очищение сил во время практики отчужденности от мира. Это помогает разорвать узы, которые связывают нас с миром. Вторым шагом является привлечение сил планет для увеличения нашей собственной внутренней силы. Мы получаем духовную силу в форме энергии, чтобы использовать ее как топливо для путешествия на планеты, созвездия (особенно на Большую Медведицу), а затем на Северную Звезду, которая указывает на Небеса. Даосы называют этот процесс впитывания, трансформации и объединения нашего энергетического тела и духовных энергий "соединением сил", что означает, что мы очищаем свои энергии, чтобы слиться со звездными силами.

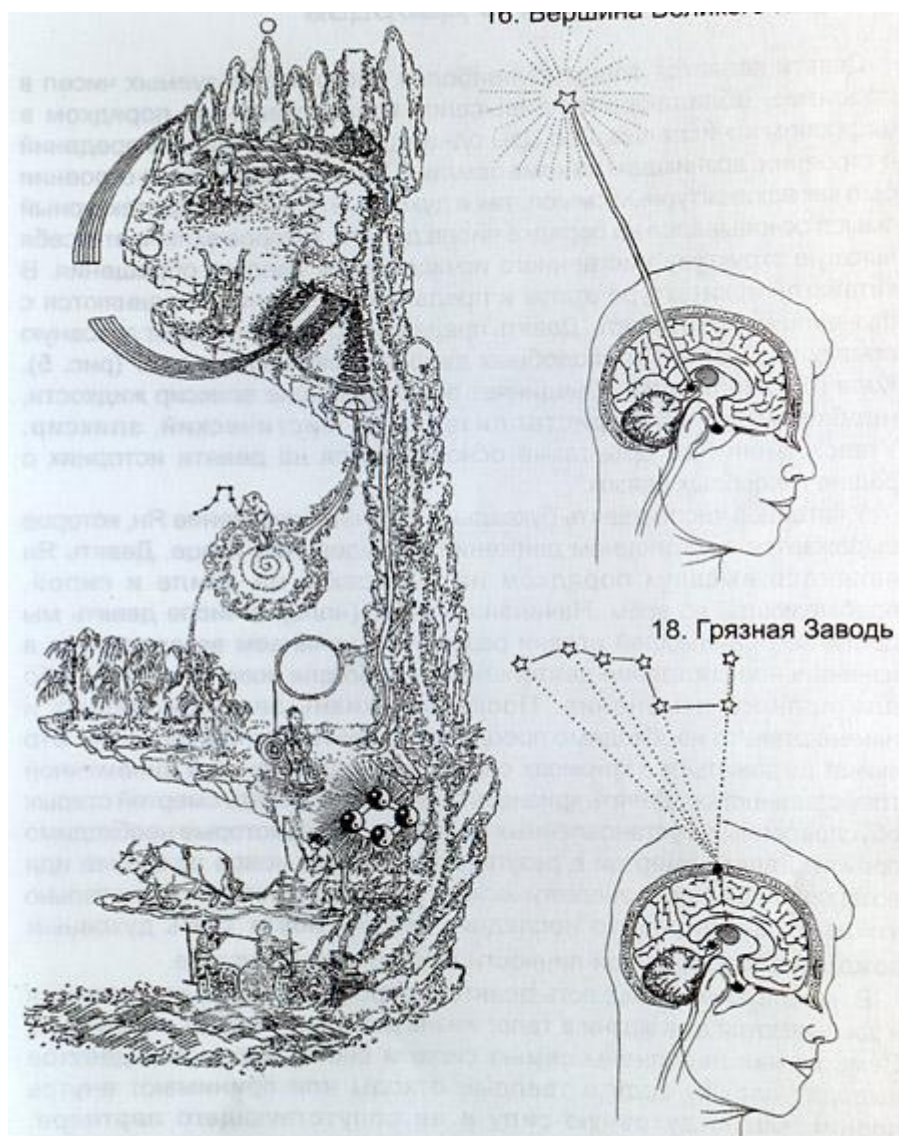
Девять Священных Гор

В соответствии с даосской традицией, человеческое тело считается микрокосмом мира природы. Наша физическая анатомия представляет собой внутренний ландшафт, со своими реками, лесами, горами и озерами, которые отображают гармонию с внешним ландшафтом планеты Земля. Рис. 4 является древним изображением внутренней алхимической практики Дао, которое, возможно, первоначально нарисовал даос,

достигший высокого уровня, из периода китайской династии Тан (VII в. н. э.). Вершины гор действуют как воронки, через которые Космическая Энергия проходит вниз. Затем эта энергия собирается в пещерах горы. Даосские посвященные приходят в такие пещеры для инициации. В голове человека находятся девять различных энергетических центров (пиков или точек), через которые можно простираться до Небес и соединяться с Космосом. Извилины мозга, также как и различные энергетические центры тела, напоминают пещеры в горах, в которых вы можете концентрировать, накапливать и трансформировать энергию.

- **Вершина Великого Пика** расположена на затылке. Когда мы отклоняем голову и подвигаем подбородок назад, наша голова достигает своей высшей точки. Этот пик соединяет Северную Звезду с Шишковидным Телом; здесь мы получаем спускающуюся Космическую Энергию.
- **Высшая Точка Множества Покровов** лежит между Грязной Заводью и Великим Пиком. Именно здесь энергетическое и духовное тела могут выходить и входить в горизонтальном полете.
- **Грязная Заводь** расположена в центре верхушки головы (Бай Хуэй, или точка ста пересечений). Когда она открыта, это ощущается как незначительная грязь. Эта верхняя точка соединяет Большую Медведицу с Гипоталамусом. Именно через этот центр, который служит в качестве улицы с двусторонним движением, вы можете мысленно перенести свою энергию (энергетическое тело или дух) вверх или получить энергию, спускающуюся вниз.
- **Дом Растущей Ян**-это третий глаз. Этот центр, расположенный немного выше середины лба, способен получать энергии солнца и луны, которые использует для мысленного перенесения энергетического и духовного тел в космос.
- **Девять Священных Царств** напрямую соединены с серединой межбровья и тесно связаны с Гипофизом. Этот центр используется для получения Космической Силы и для спуска энергетического и духовного тел на земной, или человеческий, план для путешествия.
- **Бессмертное Царство** расположено в центре, как раз напротив верхней точки. Именно здесь наша энергия способна соединяться с небесами, чтобы притянуть вниз еще более мощные Космические Энергии.

Рис. 4. Слева — древнее изображение внутренней алхимической практики Дао. Справа - две из девяти Гор (16 и 18) сопоставляются с точками Девяти Дворцов ума.



Девять Дворцов

Девять является одним из наиболее часто используемых чисел в даосизме, обладающим наивысшим количественным порядком в цифровом исчислении. Лао Цзы однажды упоминал девять преданий о строении, возникшем из кома земли. В девяти преданиях о строении был как архитектурный смысл, так и духовный подтекст. Архитектурный смысл основывался на порядке числа девять, которое включает в себя высшую структуру умственного исчисления и умелого обращения. В китайской архитектуре этапы и предания о строении соединяются с функциями числа девять. Девять преданий о строении имеют духовную ссылку на Девять Гор, подобных дворцам, венчающих мозг (рис. 5). Кора головного мозга объединяет все создающие эликсир жидкости, необходимые для кристаллизации в мистический эликсир. Утверждения Лао Цзы также основываются на девяти историях о башне голосовых связок.

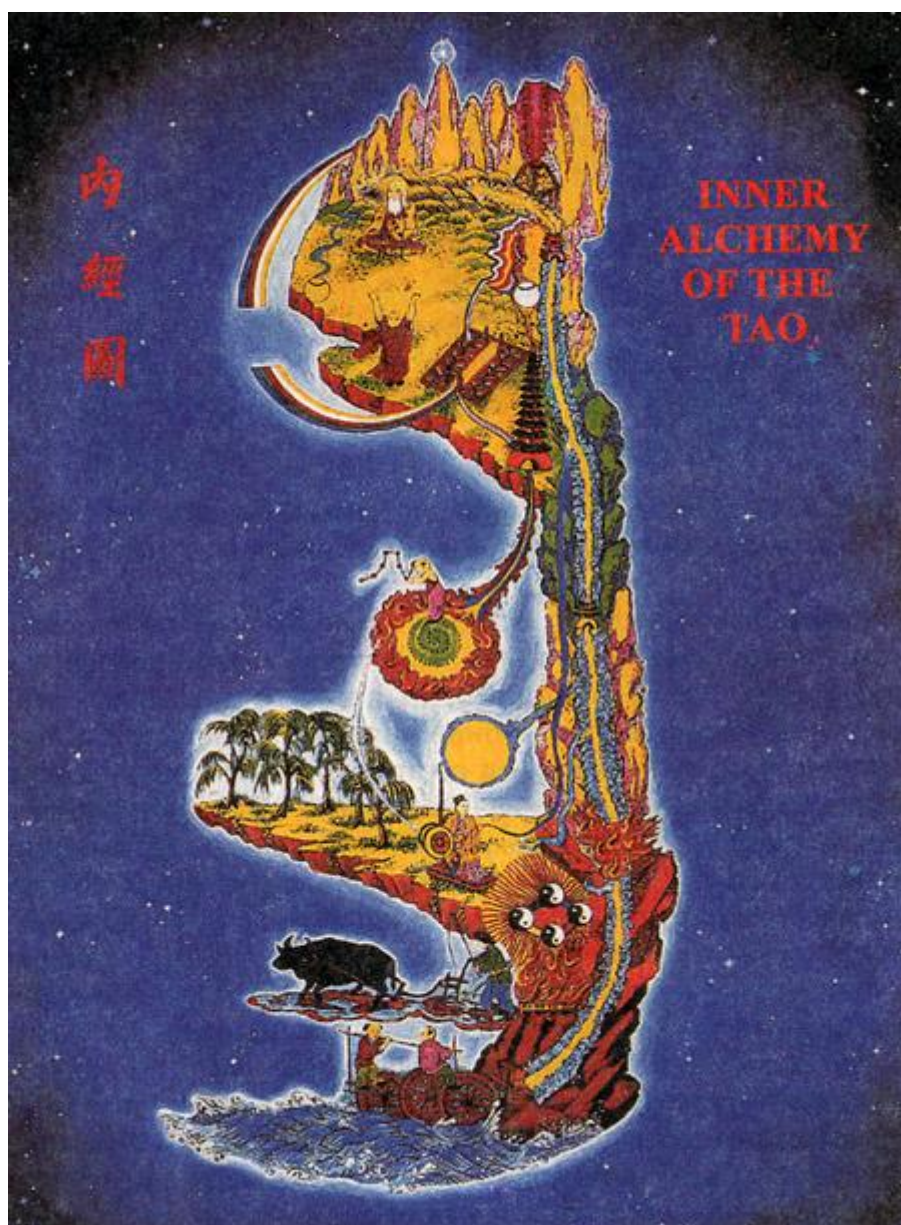


Рис. 5. В даосской внутренней алхимии Девять Гор, словно дворцы, венчают мозг человека.

У китайцев число девять буквально означает изменение Ян, которое выражается в медленном движении и предельном конце. Девять Ян являются высшим порядком на небесах и на земле и силой, пребывающей во всём. Начиная с ничего (ноль), в числе девять мы достигаем наивысшей стадии развития и начинаем возвращаться в изначальное состояние деятельности, либо для нового начала, либо для полного изменения. Поскольку жизнь эволюционирует и изменяется, то необходимо преодолеть девять важных кризисов. Это может выражаться в кризисах слияния со структурной и динамичной тройственностью. Девять кризисов определяют девять смертей старых обусловленных и установленных привычек, через которые необходимо пройти. Девять смертей в результате приносят новое рождение или возвращение чистого энергетического тела. Когда человек сознательно умирает девять раз, то последняя смерть может стать духовным рождением собственной личности в космической пустоте.

В начале жизни у нас есть девять отверстий, которые открываются и закрываются для жизни в теле: жизнь дыхания, любовь и гармония. Семь из них наполнены семью силами

света. Восьмое и девятое выводят наружу воду и твердые отходы или принимают внутрь проникающую духовную силу и ее сопутствующего партнера, сексуальную жидкость, или священную жидкость в ее земной зрелой форме. Два из этих девяти отверстий являются формой зрительного восприятия и обрабатывают максимум поступающей напрямую информации. Поскольку зрительные рецепторы соединены со зрительным центром на задней стороне мозга, нейтрализующая энергия активирует сигнал наиболее сильного внутреннего органа — шишковидного тела (рис. 6).

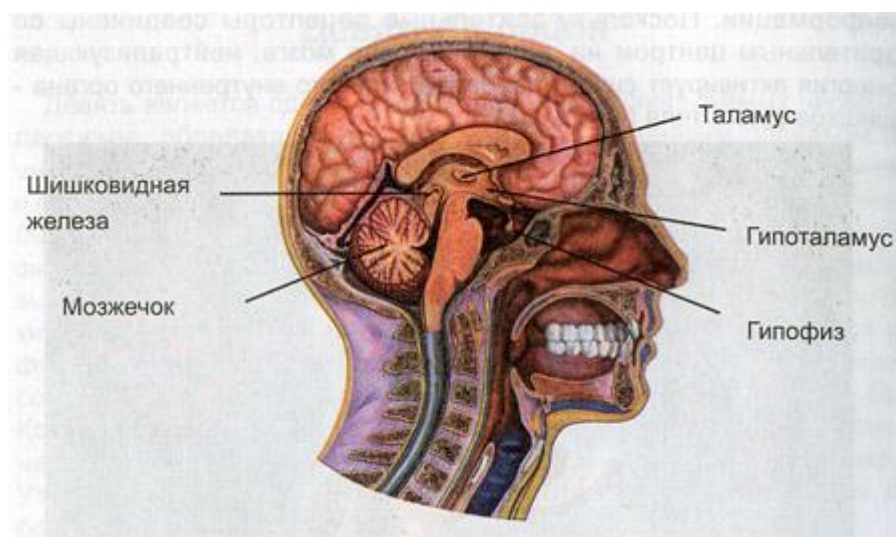


Рис. 6. Мозг включает в себя следующие органы: мозжечок, таламус, гипоталамус, шишковидное тело и гипофиз.

Шишковидное тело стоит бок о бок с лимфатической системой и помогает церебрально-спинномозговой брюшной жидкости формировать белое вещество, выделяя мелатонин и другие химические вещества. Мелатонин является ценной субстанцией, необходимой для поддержания состояния бездействия, в котором духовное осознание поддерживает спокойную, здоровую, наполненную любовью и долгую жизнь. Сохраняется духовная жизненная сила, производящая биологическую Цзин. Тогда человек сохраняет биологическое состояние ребенка, в котором зрелый мелатонин не расходуется на биологическое продолжение. Когда это вещество действует вместе с желтым костным мозгом, то красноватая реакция сжигания биологических процессов преобразуется в мягкое взаимодействие между священной водой и светом.

Священная вода относится к внутренней жидкости, которая отвечает за производство костного мозга и других жидкостей тела. Когда свет активирует эту священную воду, человек переживает новое рождение ума. Когда священная вода и свет соединяются, то прорастает горчичное семя веры и начинается настоящее обучение и жизнь.

Священная вода проходит не только по центру костей, но и по середине тела, соединяя точки макушки и промежности (рис. 7). Точка макушки выпускает огонь, а точка промежности выделяет ледяную воду. Ледяная вода является изначальной Ян Ци, которая несет вещества, отвечающие за половые различия. Осознанный огонь ума использует неосознанную воду в брюшной полости как эликсир или белую лошадь: совершенный продукт.

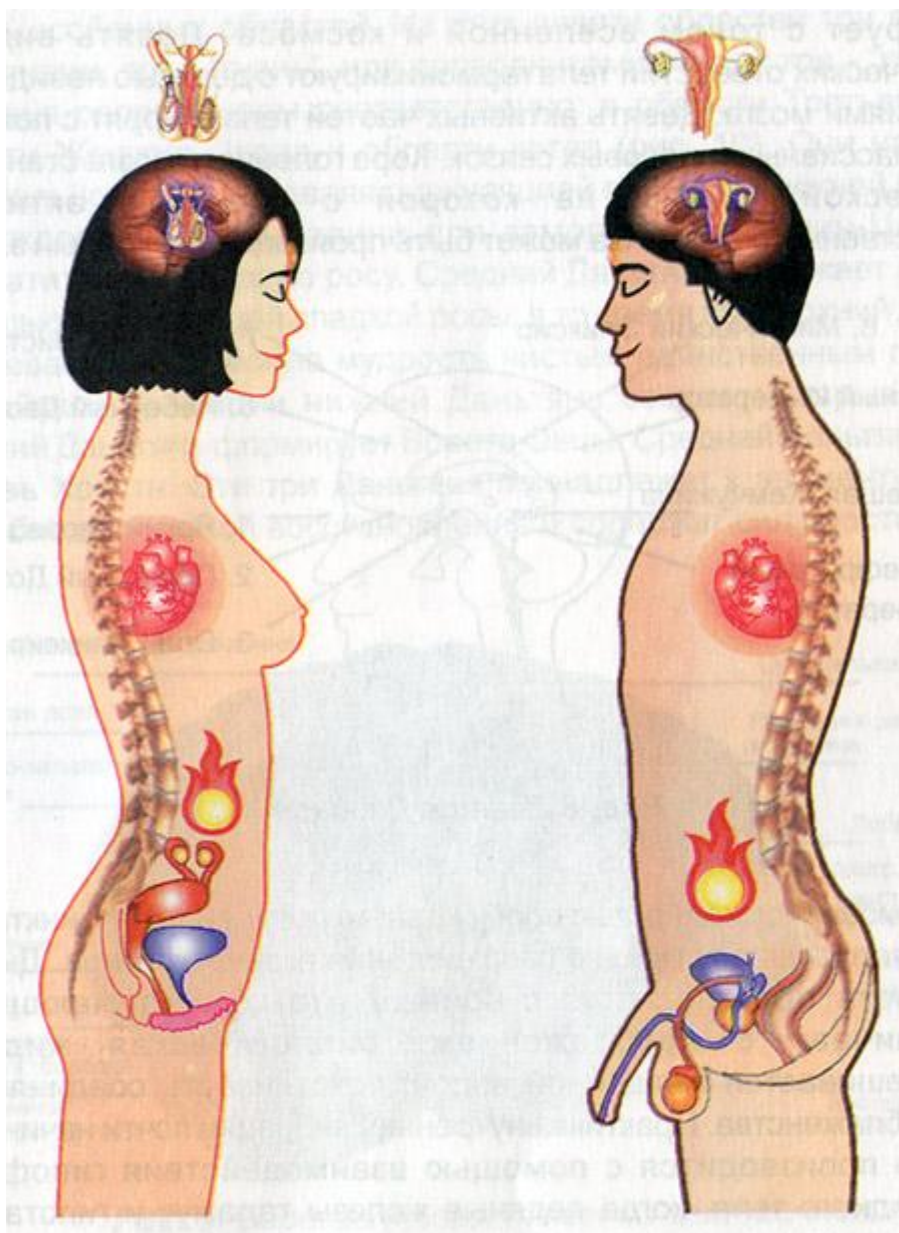


Рис.7. Точка макушки соединена с промежностью.

В соответствии с этим, девять структурных связей, которые образуют голосовые связки, говорят с силой девяти королей, управляемых главным королем, десятым королем Мифкад. Девять частей тела и отверстий объединены в девять дворцов, отражающих силу девяти учений. Священная вода и свет объединяют семь небесных сводов. Голосовые связки уже не звучат во время активации рта и зубов, а вибрируют напрямую через шишковидное тело и точку макушки. Когда девять вибраций активируют шишковидное тело, то точка макушки резонирует с тоном вселенной и космоса. Девять видимых биологических отверстий тела гармонизируют с девятью невидимыми отверстиями мозга. Девять активных частей тела говорят с помощью девяти пассивных голосовых связок. Кора головного мозга становится космической грязью, на которой с помощью активации могущественного мозжечка может быть произведен духовный эликсир (рис. 8).



Рис. 8. Девять Дворцов

Когда мозжечок полностью пробужден, то поведение инстинктивного ума проявляется с помощью сверхвидения извечного мира. Дневная активность объединяется с ночным отдыхом; думающий ум сотрудничает с воображением; биологическая жидкость уравнивается священной водой; похотливость соединяется с потоком блаженства. Практика внутренней вибрации почти начинается. Эликсир производится с помощью взаимодействия гипофиза и шишковидного тела, когда ледяные железы таламус и гипоталамус активированы священным родником мозговой жидкости под пещерой тела колласум. Затем эликсир направляется через шпорную и теменно-затылочную борозды для питания головного мозга и всей коры головного мозга (рис. 9). Когда наступит время, дух-эликсир выстрелит через центральную борозду, "Точку макушки" - свой божественный дом. Эта барабанная сила сотрясает энергетическое тело, а дух пробуждается от барабанной частоты вибрации, поддерживающей равновесие всей вселенной. Тело сожжено, энергетическое тело продано, и дух возвращается в свой родной дом.

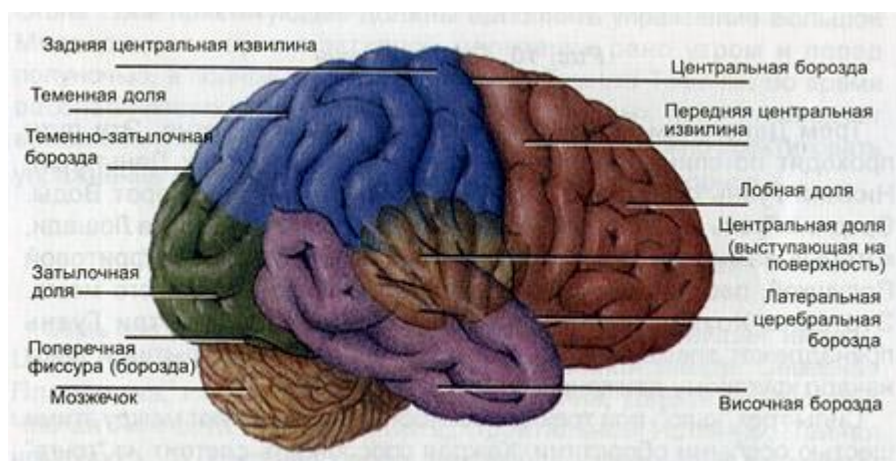


Рис. 9. Борозды мозга: теменно-затылочная борозда и центральная борозда черепа

Когда голосовые связки рождают звук, в теле/уме открываются девять особенных областей. Из этих девяти областей три являются Даньтянями, три - "гуань", или проводниками огня, и три - "кьяо". Три Даньтяня расположены соответственно: в области Третьего глаза, области Желтого Двора и области котла (рис. 10). Они насыщают фронтальное тело, управляя циркуляцией воды-Ци. Нижний Даньтянь пробуждает силу Кундалини для замороженной Цзин-Ци, чтобы превратить ее в сладкую росу. Средний Даньтянь выражает любовь с помощью выпадающей сладкой росы, в то время как верхний Даньтянь обзревает космическую мудрость чистым единственным глазом. В

библейской традиции нижний Даньтянь создает Старые Ворота. Верхний Даньтянь формирует Ворота Овцы. Средний Даньтянь являет Любовь Христа. Эти три Даньтяня принадлежат к элементу дерева. Они обладают силой восстановления и содержат силу роста.

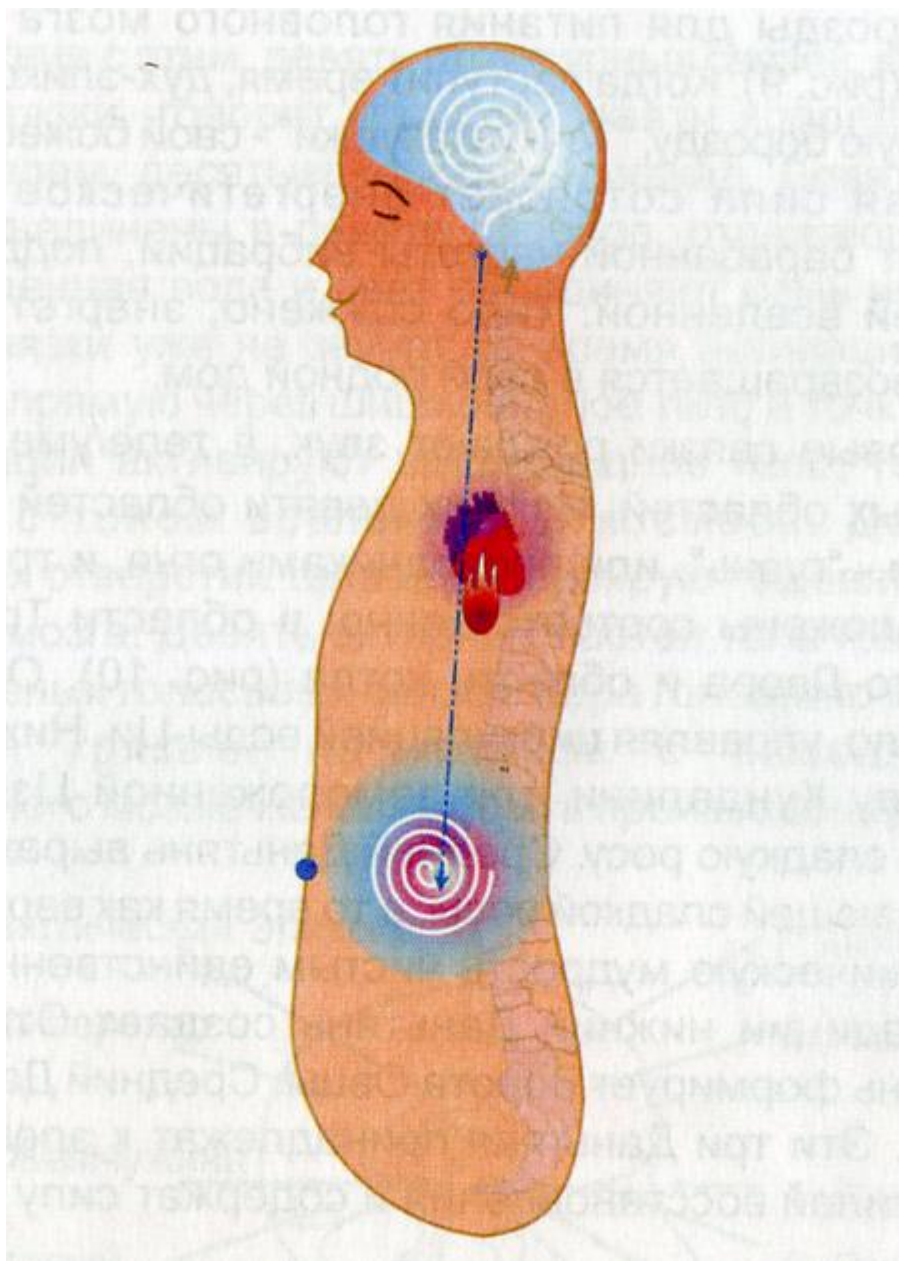


Рис. 10. Три Даньтяня

Трем Даньтяням соответствуют три Гуань, пути огня. Эти пути проходят по спине, обращаясь прямо в сторону трех Даньтяней. Нижний Гуань открывает давление ворот жизни или Ворот Воды. Средний Гуань отвечает за духовную платформу, или Ворота Лошади, которые зажигают руки. Верхний Гуань, именуемый Нефритовой Подушкой, расположен в центре зрительной коры головного мозга. Это сила Хозяина Ворот, или Ворот Мифкад. Эти три Гуань принадлежат элементу огня. Они обладают силой открытия и дают начало круговому движению перемен.

Силы трех "кьяо", или трех Способностей, циркулируют между этими шестью особыми областями. Каждая способность состоит из "гонга" или дворца. Инь Гонг является точкой

промежности, а Ян Гонг - точкой макушки. Центральный Гонг использует кору головного мозга как космическую землю. Инь кьяо/гонг принадлежит к элементу воды и обладает качеством покоя. Ян кьяо/гонг принадлежит к элементу огня и обладает качеством действия. Центральный кьяо/Гонг принадлежит к элементу земли и обладает качеством гармонии.

Когда эти девять особых областей объединены в мозге, то Девять Дворцов распахиваются, выбрасывая эликсир в космос через расщелины девяти гор. Семь из них соединяются со светом звезд Большой Медведицы. Луна затеняет восьмую через Северную Звезду. Девятая наполняется Солнцем, которое находится под влиянием Южной Звезды. Медитативный ум и сильное тело творят свои чудеса, позволяя Нефритовой Луне и свету Золотого Цветка стать основным источником питания большим, чем пища и вода. На высшем уровне восьмой питается священной космической водой, а девятый облекается космическим белым светом. Семь учений представлены в семи священных частях тела, называемых храмами.

Темная практика

Большая Медведица и Девять Дворцов практикуются попеременно: упражнения Большой Медведицы выполняются также активно, как «Вухо», или «Боевой Огонь», а упражнения Девяти Дворцов выполняются также пассивно, как «Венхо», или «Интеллектуальный Огонь».

Все практикующие должны выполнять упражнение Большой Медведицы во время активной медитации рано утром и перед полуночью, в полной темноте, используя Темные Техники.

Во время расслабляющих и усыпляющих медитационных практик следует выполнять упражнение Девяти Дворцов. Сначала нужно практиковать упражнение Большой Медведицы, а затем Девяти Дворцов.

Практика Большой Медведицы

Семь звезд имеют следующие названия: 1) Величайшая звезда — Цзин, Тайная ось, или Сияющая Ян; 2) Главная звезда, Северная Платформа, Инь-эссенция; 3) звезда Истина, Девять крайностей, Чистая Личность; 4) звезда Сеть, Орбитальный Источник, Тайная искусность; 5) Основная звезда, Величайшее Спокойствие, Главный Эликсир; 6) звезда Ученик, Механический Дух, Северный Полюс; 7) звезда Страж, Тайная Ян, Небесная Стража (см. рис. 11).



Рис. 11. Даосские названия семи звезд.

Названия западной астрономии приведены на рис. 12.

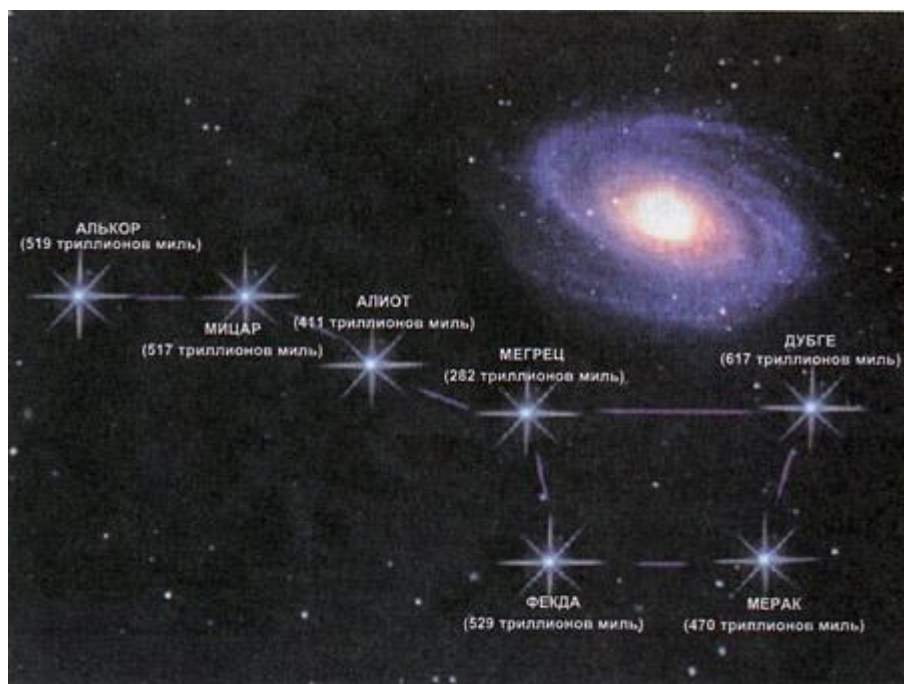


Рис. 12. Звезды и расстояния от них до Земли.

Первые две звезды принадлежат к Энергетическому телу Гун, третья и четвертая звезды контролируют Энергетическое тело По, пятая и шестая звезды создают Дух-эликсир, седьмая звезда проливает свет на всех. Другие их названия: 1) Голодный Волк, 2) Огромные Ворота, 3) Процветающее Хранилище, 4) Интеллектуальное Искусство, 5) Подлинное Целомудрие, 6) Боевое Искусство, 7) Разрушительная Армия.

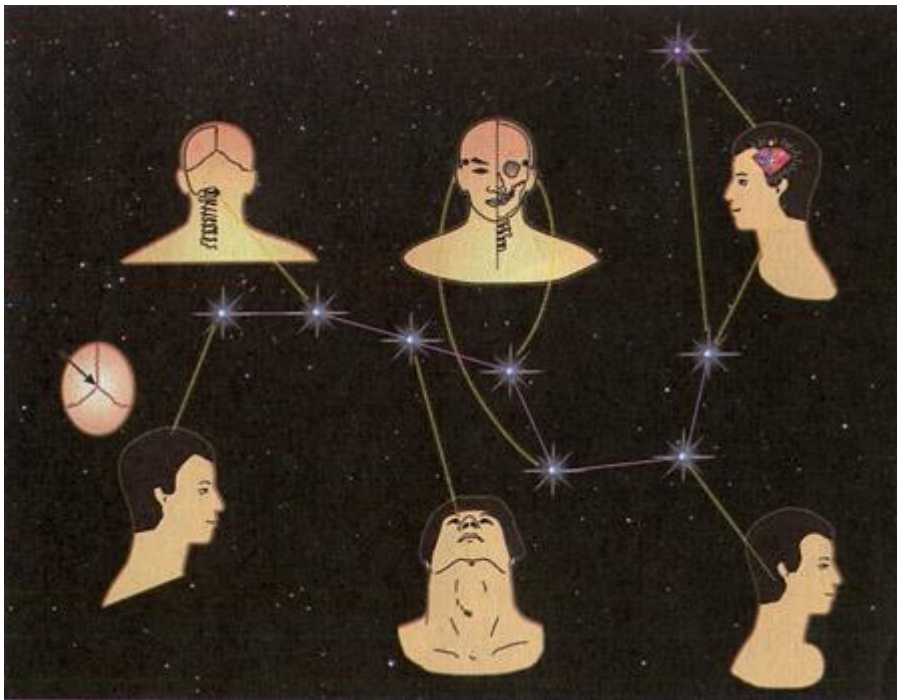


Рис. 13. Духовные имена звезд.

В соответствии с китайским календарем, каждые два часа равняются одному периоду. У каждого человека есть звезда рождения, в зависимости от определенного периода времени: первая звезда 11:00 пп - 01:00 дп; вторая звезда 1:00-3:00 дп/пп; третья звезда 3:00-5:00 дп/пп; четвертая звезда 5:00-7:00 дп/пп; пятая звезда 7:00-9:00 дп/пп; шестая звезда 9:00-11:00 дп/пп; и седьмая звезда 11:00 дп-1:00 пп. Прежде чем любой человек войдет в темную комнату, он должен знать свою звезду. Не соединившись со звездой рождения, вы не сможете успешно выполнять практику Большой Медведицы. Имена даются устно. Обычно используемые имена: Рождение Ян / Голодный Волк; Инь-Эссенция / Огромные Ворота; Чистая Личность / Процветающее Хранилище; Тайная Искusstность / Интеллектуальное Искусство; Главный Эликсир / Подлинное Целомудрие; Северный Полюс / Боевое Искусство; Небесная Стража / Разрушительная Армия.

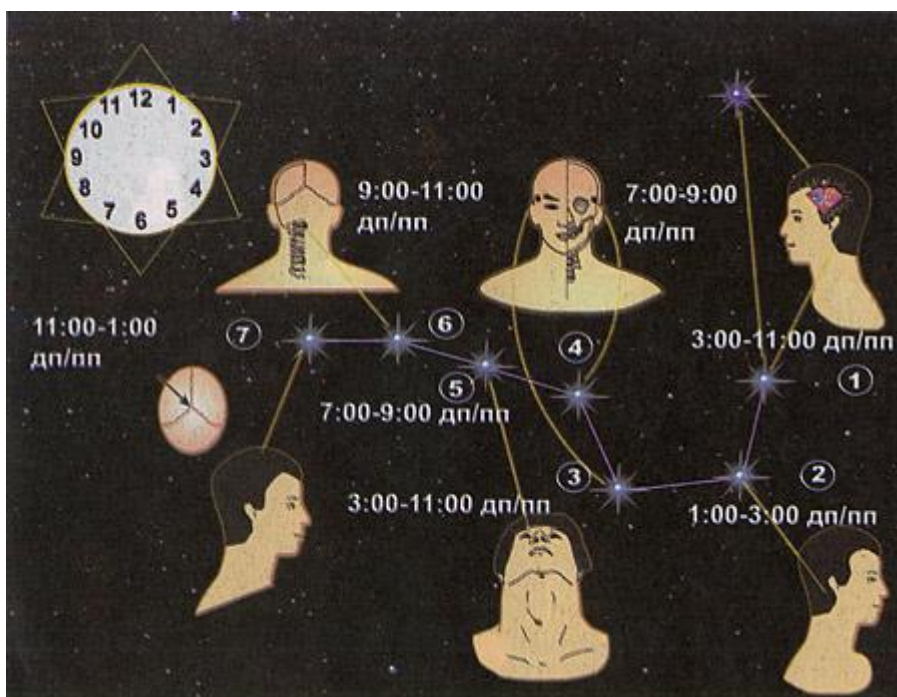


Рис. 14. Время для каждой звезды.

Упражнения

1. Первое упражнение — Большая Медведица, следует практиковать только во время ночи и сна. Практикуйте упражнение Большой Медведицы только мысленно. Каждую звезду три раза на каждый вдох (рис. 15).

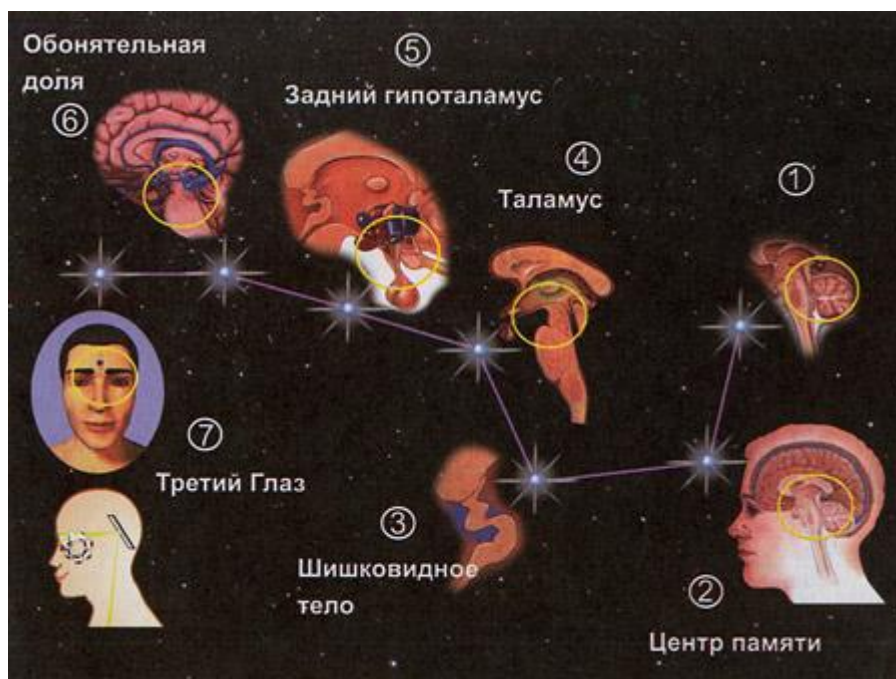


Рис. 15. Большая Медведица и головной мозг.

- а. Первая звезда расположена в Нефритовом Дворце, сила мозжечка. Представьте его как пурпурный свет, на вдохе соберите пурпурный свет в мозжечке. Задержите дыхание, уплотните свет внутри мозжечка и выдохните, расслабьтесь и наблюдайте за энергией, вращающейся в мозжечке.
- б. Теперь сконцентрируйтесь на центре памяти в мозге, приглашая вторую звезду. На вдохе представляйте ее в виде темно-синего света. Задержите дыхание, позвольте свету двигаться вокруг центра памяти. Выдохните, наблюдайте циркуляцию Ци.
- в. Теперь сконцентрируйтесь на шишковидном теле, приглашая третью звезду в виде светло-голубого света.
- г. Далее концентрируйтесь на таламусе, приглашая четвертую звезду и зеленый свет. Эта звезда является границей между правым и левым головным мозгом, или между мозгом животного и корой головного мозга человека.
- д. Затем концентрируйтесь на гипоталамусе и гипофизе, приглашая пятую звезду и желтый свет. Эта звезда соединяется с обонянием и равновесием человека.
- е. Шестая звезда оранжевого света соединяется с обонятельной железой и висками над и перед ушами. Расположенные здесь точки акупрессуры Дворца слуха и Ушных ворот соединяют тонкий кишечник и Тройной Обогреватель.

ж. Седьмая звезда наконец рождает красный огонь, солнечный свет и вспышку шестого чувства тайного осознания. Он располагается в области третьего глаза Ян, или в акупунктурной точке Дома Духа.

з. После троекратной медитации на каждую звезду визуализируйте всю радугу цветов/света, сияющую в головном мозге. Над цветами радуги находится таинственный черный цвет, а под ними - белый (рис. 16).

и. Это звездное упражнение соединяется с селезенкой и планетой Сатурн, в том смысле, что головной мозг становится космической почвой.

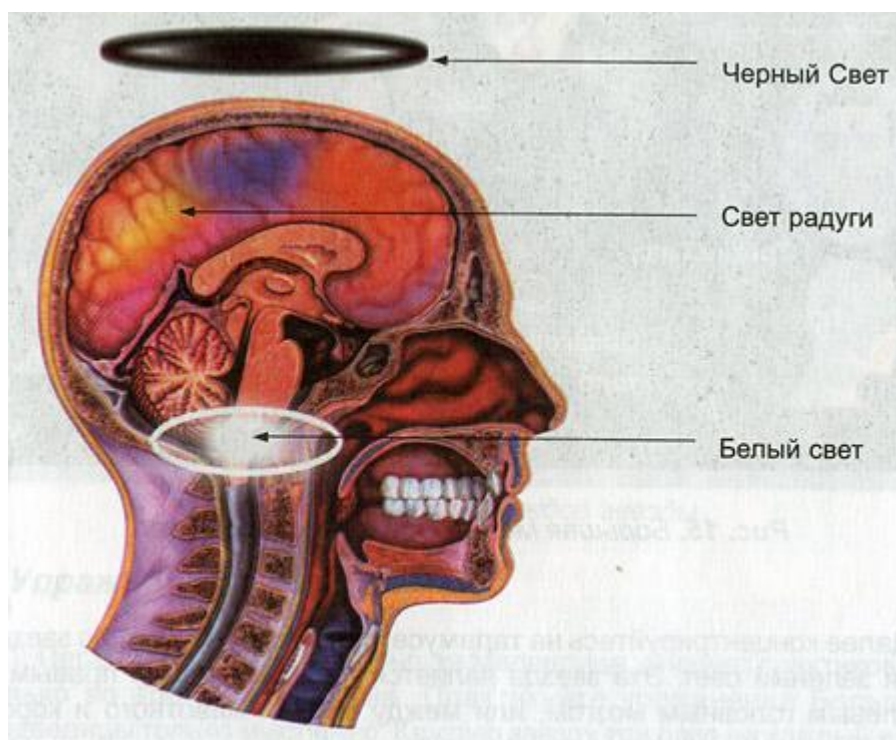


Рис. 16. Цвета радуги, сияющие в головном мозге.

2. Второе упражнение соединяет с югом и планетой Марс (рис. 17). В ночное время практикующие должны сосредоточиться на головном мозге, чтобы собрать звездную силу и солнечный свет.

Упражнение: 1) Первая звезда соединяется с Ян - Третьим глазом; 2) вторая звезда / Нефритовый дворец; 3) третья звезда / С-7; 4) четвертая звезда/вилочковая железа; 5) пятая звезда / Желтый Двор; 6) шестая звезда / пуповина; и 7) седьмая звезда / Нижний Даньтянь. Используйте те же самые цвета и такой же способ, как и в первом упражнении.

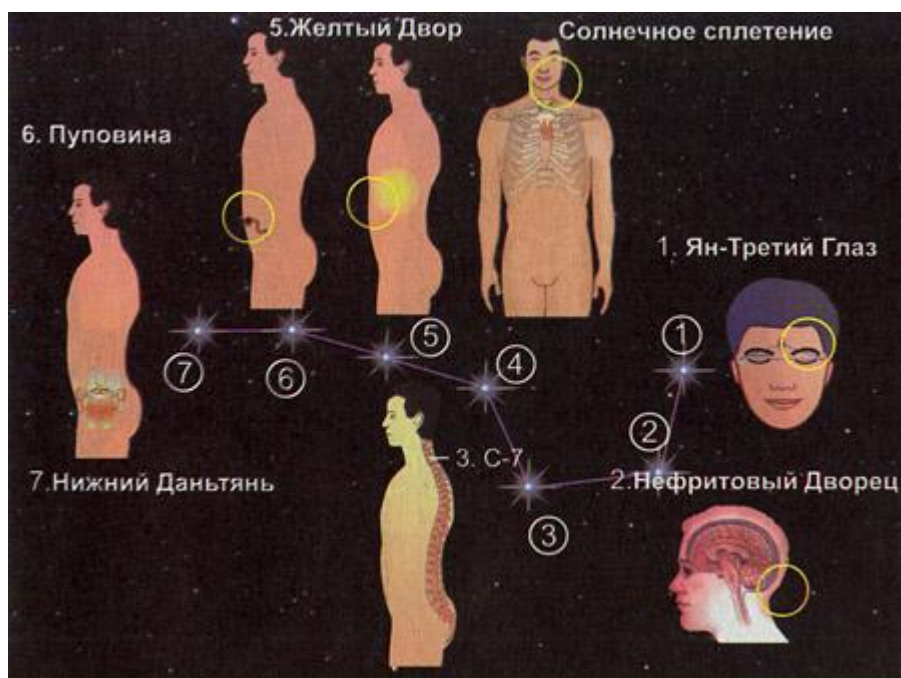


Рис. 17. Собираение энергии звезд и солнечного света.

3. В дневное время сосредотачивайте внимание на Нижнем Даньтяне и лунной практике (рис. 17). Упражнение: 1) первая звезда / копчик; 2) вторая звезда / лобковая кость; 3) третья звезда / пуповина; 4) четвертая звезда / точка ворот жизни; 5) пятая звезда / Желтый Двор; 6) шестая звезда / вилочковая железа; 7) и седьмая звезда / голосовые связки. Третье упражнение связано с севером и планетой Меркурий.

4. Четвертое упражнение относится к практикам, выполняемым в положении лежа.

Лягте на правую сторону, чтобы избежать излишнего давления на сердце. Большой и указательный пальцы правой руки закрывают правое ухо; локоть служит подушкой. Большой палец левой ноги касается правого голеностопного сустава с внутренней стороны, чтобы соединить точки инькьяо/вей. Левая рука находится либо на левом боку, либо между ногами. Соответствие семи звезд такое же, как и в четвертом упражнении.

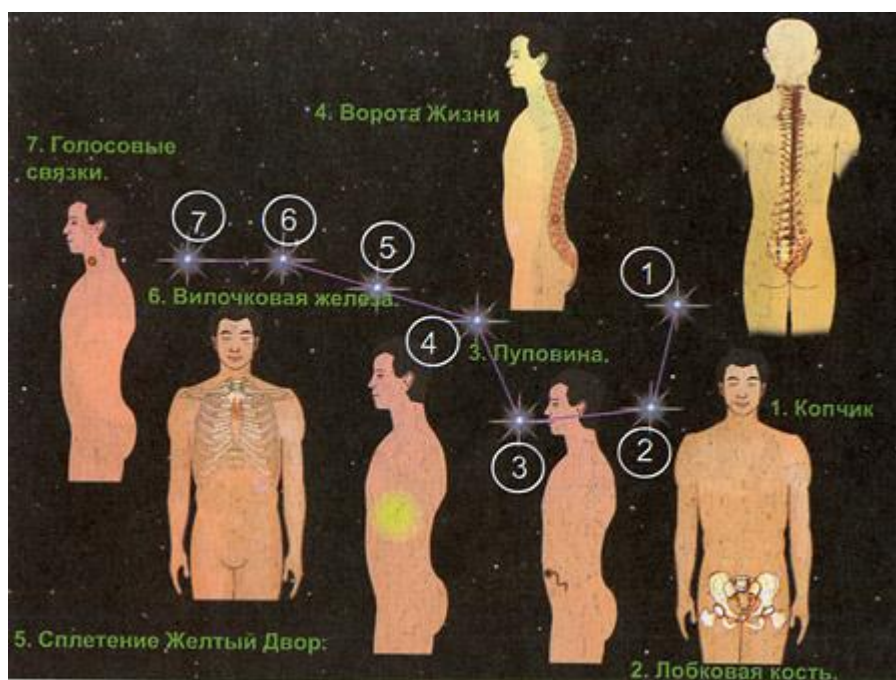


Рис. 18. Звезды Большой Медведицы и соответствующие части тела.

В четвертом упражнении происходит чередование между первой звездой и седьмой звездой, что означает, что практикующий может либо начать с головного мозга, для практики снижения и собирания космической силы; либо начать с восходящей практики - собирания воды-земли-Ци. Упражнение, выполняемое в положении стоя, представляет восточное направление или восход солнца, и планету Юпитер. Упражнение, выполняемое в положении лежа, представляет западное направление или заход солнца, и планету Венера.

После каждого из этих упражнений, практикующий может выполнить практику Девяти Дворцов, начиная с Чу-звука почек, и наблюдая вибрацию в четырех тонах и верхних четырех дворцах.

Начинайте с упражнения в положении стоя, затем выполните упражнение солнца, луны, упражнение в положении лежа и завершите упражнением головного мозга, чтобы окончательно собрать и уплотнить пять Ци между телом/умом и вселенной.

После завершения практик семи звезд и девяти дворцов, семь звезд соединятся с Северной Звездой через Бегу, Девушку Ткачиху, восьмую силу. Практика семи звезд завершается Пастухом, Ковбоем, седьмой силой.

Практика Девяти Дворцов

В даосской традиции Девять Дворцов головного мозга (рис. 19) соединяются с девятью священными пещерами и Девятью Священными Горами, пересекающими девять линий священных сил Матери Земли. Каждый Дворец служит космической антенной, и каждая Гора передает вибрации, циркулирующие в той области.

Для достижения этих линий девяти сил нужно совершить путешествие через Девять Священных Гор и остановиться, наконец, на центральной, венчающей Горе, чтобы практиковать просветление. Пещеры являются Материнскими энергетическими линиями. Как полые кости, пещеры содержат информацию о прежней жизни, хранящуюся внутри Земли. Пещеры хранят жизненную эссенцию Силы Земли. Когда девять особых областей

тела объединены с головным мозгом, то Девять Дворцов распахиваются, выбрасывая эликсир в космос.

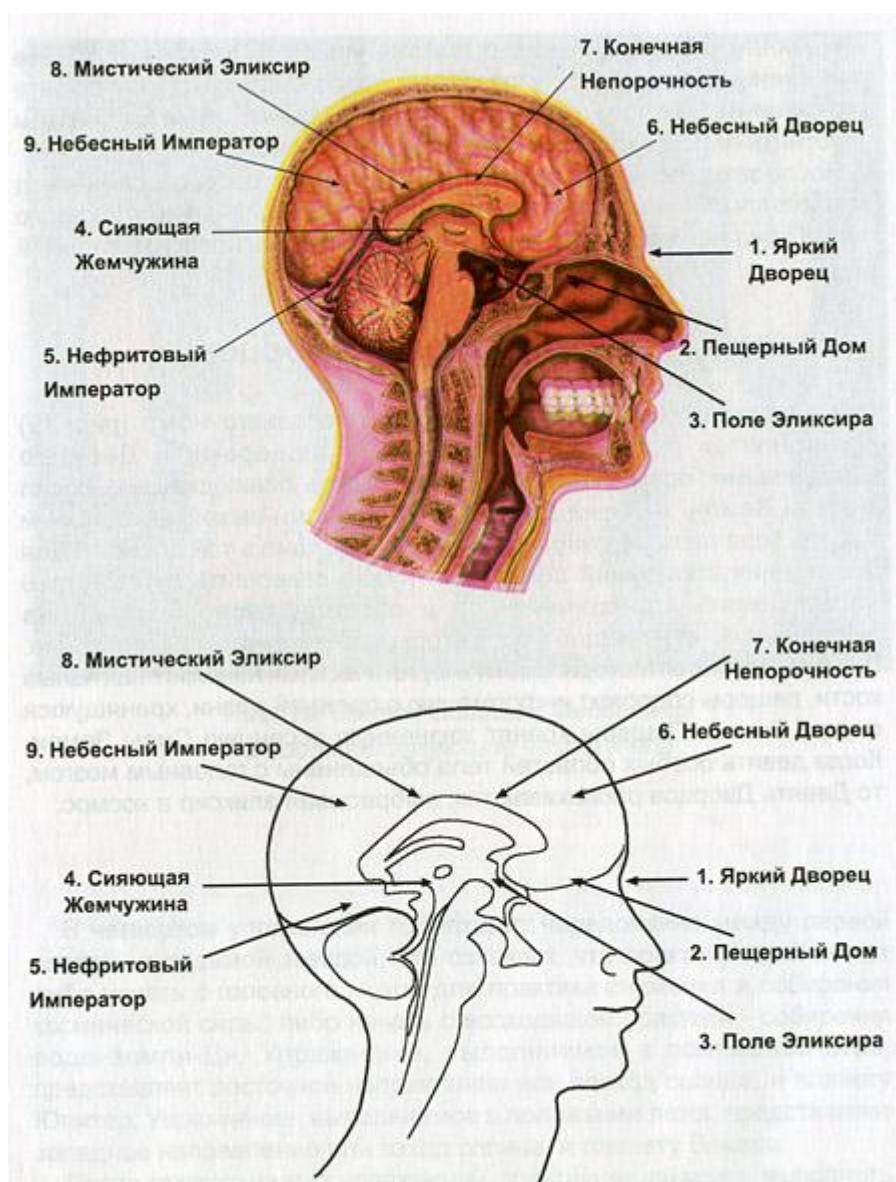


Рис. 19. Девять Дворцов головного мозга связаны с девятью священными горами.

1. Первый дворец называется Яркий Дворец и соответствует Третьему глазу (рис. 19). Яркий Дворец связан с силой речи (рис. 20). Яркий Дворец озвучивает силу Бога в Мире. (Соотносится с Пиком 19, Дом Растущей Ян, рис. 4.)

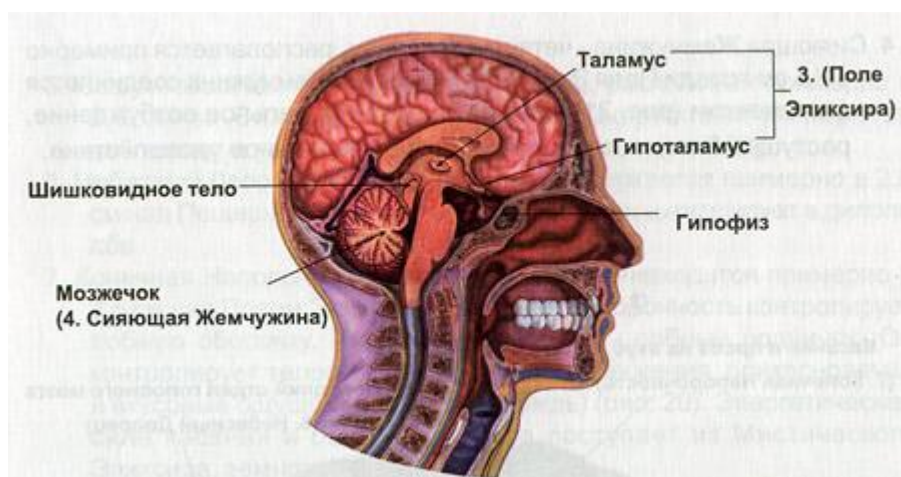


Рис. 20. Области головного мозга. Функциональные области головного мозга и соответствующие точки девяти дворцов.

2. Пещерный Дом - второй дворец, находится примерно в 2,5 см за Ярким Дворцом (рис. 21). Он сосредоточен в зрительных, слуховых и обонятельных луковицах, отвечающих за зрение, слух и обоняние. Пещерный Дом является, прежде всего, силой ощущений, либо под океаном (стадия зародыша), либо в пещере темноты (ночь и предварительная духовная работа).

3. Поле Эликсира - третий дворец, находится примерно в 2,5 см за Пещерным Домом. Поле Эликсира производит в головном мозге кристаллизованную жидкость, позволяя происходить биологическим и духовным процессам. Это главное поле функционирования всех желез в теле. Это поле напрямую взаимодействует с восьмым дворцом Мистического Эликсира (ниже). Ниже пещеры располагаются железы - таламус и гипоталамус (рис. 21), которые могут затем производить голубоватый кристаллический ледник для образования основной жидкости головного мозга. (Соотносятся с Пиком 18, Грязная Заводь, рис. 4.)

4. Сияющая Жемчужина - четвертый дворец, располагается примерно в 2,5 см позади Поля Эликсира. Сияющая Жемчужина соединяется с мозжечком (рис. 21), отвечающим за предельное возбуждение, растущее блаженство и драгоценное мгновенное удовольствие.

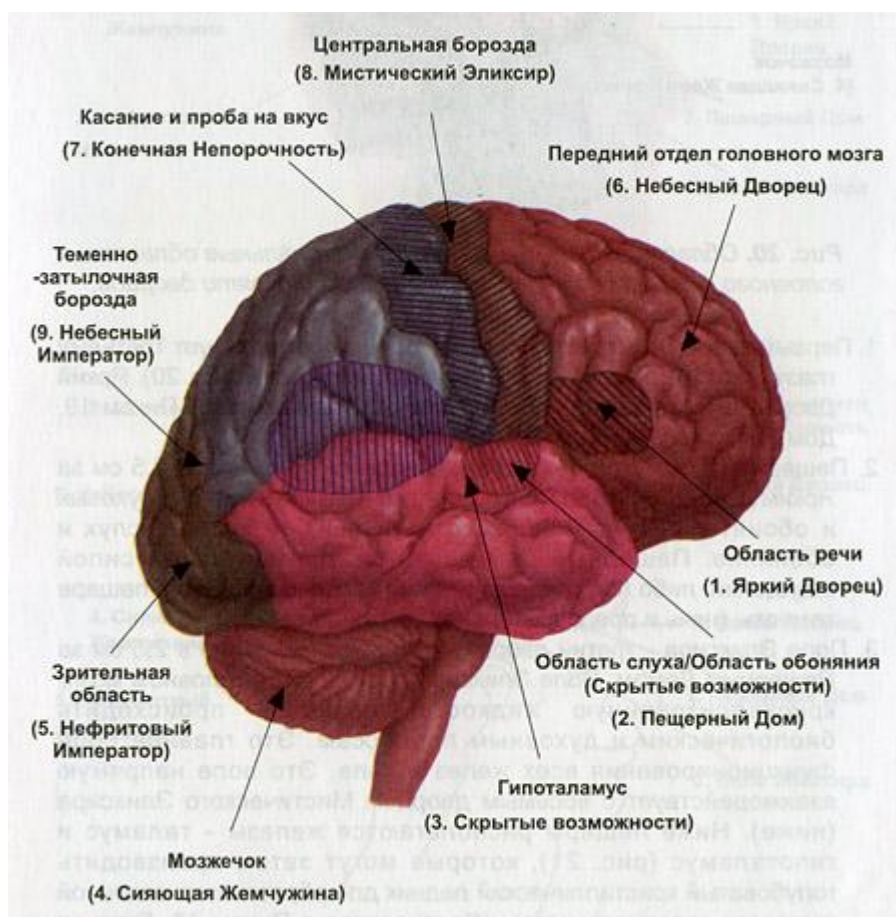


Рис. 21. Области головного мозга и связанные с ними Дворцы.

5. Нефритовый Император - пятый дворец, расположен примерно в 2,5 см за Сияющей Жемчужиной. Нефритовый Император наблюдает и управляет всей деятельностью (рис. 20).

6. Небесный Дворец - шестой дворец, располагается примерно в 2,5 см над Пещерным Домом. Небесный Дворец циркулирует в диполе лба.

7. Конечная Непорочность - седьмой дворец, находится примерно в 2,5 см над Полем Эликсира. Конечная Непорочность контролирует лобную оболочку. Их соединение силы - лобный родничок. Он контролирует телесные и космические движения, прикосновения и вкусовые ощущения (сияние и дождь) (рис. 20). Энергетическая сила касания и ощущения вкуса поступает из Мистического Эликсира, земного основания (ниже).

8. Мистический Эликсир - восьмой дворец, находится примерно в 2,5 см выше Сияющей Жемчужины. Мистический Эликсир собирает из центральной борозды эликсир, создающий жидкость. Это наиболее очищенная духовная жидкость в теле, готовая испарить дух в небо. Это соотносится с Пиком 16, Вершиной Высшего пика, рис. 4).

9. Небесный Император - девятый дворец, находится примерно в 2,5 см над Нефритовым Императором. Небесный Император занимает теменно-затылочную область, сзади которой небесный свет выстреливает в осознанный ум через теменно-затылочную борозду (рис.11).

Все вместе: Нефритовый Император всем управляет, Яркий Дворец наблюдает за всем, Пещерный Дом слышит и обоняет всё, Поле Эликсира всё увлажняет, Сияющая Жемчужина всё познает, Небесный Дворец всё мысленно отображает, Конечная Непорочность всё гармонизирует, Мистический Эликсир окружает всё ореолом, Небесный Император окончательно всё решает. Через церебральную кору головного мозга и мозжечок Вечная Жизнь и Мистический Эликсир дают рождение последнему конечному продукту, Духу, который является десятым. Церебральная кора головного мозга и мозжечок -это космическая земля в теле/уме.

Упражнения

Детальная медитативная практика этих Девяти Дворцов должна выполняться с использованием пяти акустических вибраций, очищенных пятью органами, и четырех тонов в каждом.

1. Начинаем с того, что Третий глаз смотрит вниз, чтобы соединить сами голосовые связки и складки преддверия гортани, а также щитовидную и паращитовидную железы. Расстояние между - примерно 17,5 см.
2. Во время вдоха человека, выполняющего медитацию, голосовые связки производят зеленый цвет, а складки преддверия гортани -пурпурный цвет.
3. Во время поддержания дыхания ум собирает сгущенную вибрацию в соответствующие пять дворцов: пятый дворец соединяется со звуком почки, четвертый - со звуком печени, третий - со звуком сердца, второй - селезенки и первый - легких.
4. Выдохните, мысленно соединяя звуковые вибрации из нижних органов с двумя цветами, произведенными голосовыми связками, в четыре тона четырех верхних дворцов, затем позвольте тонам вибрировать через левую и правую части головного мозга. Левая часть головного мозга соединяется с голубым цветом, а правая часть головного мозга - с пурпурным цветом. Выполняя это, вы соединяете силу Луны и Солнца соответственно.

Каждый звук произносится пять раз. Начинайте со звука почки, и вы сбалансируете две эмоциональные силы "волю и страх" и они начнут резонировать. Продолжите со звуком печени, силой страсти и гнева; затем со звуком сердца, силой любви и ненависти; затем со звуком селезенки, силой беспокойства и дарения; и, наконец, со звуком легкого, силой счастья и печали.

С помощью этих звуковых вибраций, которые человек выполняет в усиливающих практиках, поддерживается сила дыхания и сила умственного бодрствования. Даже проходя через процесс умирания, духовный ум должен быть все время наготове. Иначе энергетические тела умрут в мире призраков.

Обычно этот комплекс упражнений должен практиковаться вместе с упражнением Большой Медведицы. Поскольку семь эмоций очищаются с помощью упражнения Большой Медведицы, то пять звуковых вибраций достигают состояния своей максимальной чистоты. И тогда полностью открываются девять дворцов.

Подготовка к начальным практикам Кань и Ли: Слияние Пяти Элементов/Созидательный цикл

Важно очищать эмоции каждый день, тогда энергии станут достаточно чистыми для практик Кань и Ли. Соедините чувства и органы также как вы формируете жемчужину, и направьте ее циркулировать по Микрокосмической Орбите. Затем направьте жемчужину через органы в Созидательный Цикл, минимум три круга. Вы можете использовать ту же жемчужину или сформировать новую, чтобы направить ее через осевые и опоясывающие каналы (Космическое слияние). В конце, если позволяет время, направьте энергию через Мостовой и Регулирующий Каналы (Слияние Восьми Психических Каналов).

Когда вы создаете жемчужину, распознайте все негативные эмоции, которые могут присутствовать в каждом органе. Посмотрите на страх в почках, нетерпение в сердце, гнев в печени, печаль в легких и беспокойство в селезенке. Трансформируйте эти негативные энергии, повторно включив их в Созидательный Цикл, выращивая добродетельные энергии, соответственно каждому органу. Увеличьте добродетель нежности в почках, доброты в печени, уважения в сердце, честности в селезенке, и справедливости в легких.

Основы духовной практики

Начальные практики Просветления Кань и Ли; Открытие Двенадцати Каналов; Увеличение энергетического тела и развитие энергии

Начальная практика просветления Кань и Ли (смешение Инь и Ян): Эта формула на китайской языке называется Сяо Кань Ли и буквально состоит из выпаривания сексуальной энергии (Цзин или созидательной) в энергию жизненной силы (Ци), чтобы питать ею дух или энергетическое тело. Считается, что движение силы сексуальной энергии через все тело и головной мозг начинается с практики Кань и Ли.

Самый главный секрет этой формулы состоит в том, чтобы обычное состояние Инь и Ян сил изменить на противоположное, провоцируя, таким образом, высвобождение сексуальной энергии.

В эту формулу входит работа с корнем (Хуэй-инь), сердечным центром и трансформацией сексуальной энергии в чистую Ци в пупке. С помощью этой перестановки жар телесного огня помещается ниже прохладной воды тела. Пока не происходит такая перестановка, огонь просто поднимается вверх и выдворяется из тела. У воды (сексуальная жидкость) есть тенденция течь вниз и вовне. Когда она высыхает, наступает конец. Эта формула помогает наладить нормальный процесс расхода энергии с помощью очень продвинутого метода помещения воды в закрытый сосуд (котел) в теле и последующего приготовления спермы (сексуальная энергия) на огне, находящемся внизу. Если вода (сексуальная энергия) не запечатана, она прольется прямо в огонь и загасит его или сама будет истреблена.

Формула охраняет неприкосновенность обоих элементов, что позволяет процессу выпаривания продолжаться в течение долгих периодов времени. Непременным условием этой формулы является: никогда не позволять огню подниматься, если наверху нет воды, которую необходимо нагревать и никогда не позволять воде проливаться в огонь. Таким образом, производится подогретый влажный пар, содержащий огромное количество энергии и пользу для здоровья, чтобы заново наполнить все железы, нервную и лимфатическую системы и усилить вибрацию.

Характеристики Кань и Ли



Кань (Вода): Прерывающиеся линии — Инь, Темнота. Непрерывная линия — Ян-Свет. Триграмма представляет собой Свет внутри Темноты или Огонь внутри Воды (Ян внутри Инь).

Руководство,
Жизненная Эссенция,
Сексуальная Энергия,
Действительные Знания,
Подлинные Ощущения,
Истинная Мудрость.
Тама Тигр.

1. Ян внутри Инь
2. Истинное руководство, истинные ощущения
3. Бойкость Кань — в Луне
4. Север, Луна
5. Вода
6. Белый Тигр
7. Женское начало
8. Почка
9. Слюна
10. Семя, сперма
11. Черное
12. «Самость»
13. Истинные ощущения, смешанные с произвольными чувствами.

Ли (Огонь): Прерывающаяся линия — Инь, Темнота. Непрерывные линии — это Ян, Свет. Триграмма представляет собой Темноту внутри Света или Воду внутри Огня (Инь внутри Ян).

Вестник,
Духовная Эссенция,
Душевный Склад,
Основа — Дракон,
Сердце Сострадания.

1. Инь внутри Ян
2. Истинная весть, Духовная эссенция и Сущность
3. Непорочность Ли — в Солнце
4. Юг, Солнце
5. Огонь
6. Зеленый Дракон
7. Мужское начало
8. Сердце
9. Ци
10. Кровь, Менструация
11. Красный
12. Другие
13. Духовная эссенция разбавляется Душевым складом.

Кань: Руководство, Истинное Ощущение, Жизненная Сущность, Энергия Оргазма



1. Руководство — плотное и тяжелое.
2. Истинное ощущение подлинных знаний; когда сексуальная энергия не может быть смещена, то ощущения возвращаются.
3. Истинные ощущения темны снаружи, но внутри сияют Силой и безграничны, способны отвращать внешние несчастья. Внутри находится сила и энергия Черного Тигра.

4. Энергия Белого Тигра соответствует металлу.
5. Железный Человек, ничем не сдерживаемый.
6. Золотой Цветок — центр творения.
7. Северная звезда — прячет сияние внутри темноты и металл внутри воды.
8. Трусливость в Луне — мужское начало внутри женского начала.
9. Когда сексуальная энергия поднимается (не вытекает), она трансформируется в блаженство.
10. Общий оргазм тела: первое — ум; второе — чувства; третье — почки; четвертое — печень; пятое — селезенка; шестое — легкие; седьмое — сердце, восьмое — энергетическое тело; девятое — дух.
11. Оргазм начинается на материальном уровне.
 1. Тело — половые органы, чувства, железы, органы.
 2. Когда возникает сексуальное возбуждение, оно трансформирует возросшую сексуальную энергию в духовную.
 3. Когда она достигает наивысшего уровня, у оргазма становится достаточно сил, чтобы соединиться с Космической Силой (Бог) и поднять вверх Энергию Земли в теле человека.

Ли: Истинная Весть, Духовная Сущность, Сострадание Сердца



1. Весть: наполненная любовью и активная, сияющая и жизнерадостная, мягкая и податливая. Она легко движется в теле человека, как духовная сущность осознанных знаний.
2. Духовная сущность тверда вовне, но подвижна внутри. Позови, и она ответит; коснись, и она сдвинется. Истинная весть приходит и уходит непредсказуемо.
3. Зеленый Дракон — проходя сквозь или закаляясь в огне, превращается в Черного Тигра.
4. Женщина: Ян снаружи, Инь внутри.
5. Мужчина: Инь снаружи, Ян внутри.
6. Дерево Мать — мягкость и наполненность любовью.
7. Хищность в Солнце — Женское начало внутри Мужского начала.
8. Весть внутри Киновари — ее истина скрыта внутри огня.
9. Нарастающая Жемчужина имеет проникающий свет.
10. Огонь сострадательного сердца переходит от материального уровня к духовному.
 1. Материальный план — органы: сердце, почки, печень, селезенка, легкие.
 2. Их чистая энергия трансформируется в добродетели, в духовную энергию — любовь, наслаждение, мягкость, доброту, справедливость, мужество. Мы не можем их увидеть, потрогать, но можем ощутить их истинность.
 3. Когда все эти добродетели соединяются в сердце, то превращаются в сострадание сердца.
 4. Когда оно поднимается к межбровью, то превращается в духовную эссенцию.

Послеполуденная или вечерняя медитация

Формулы Кань и Ли

Каждую формулу следует практиковать в течение двух недель, затем повторять, когда выдастся свободное время.

А. МЕНЯЕМ МЕСТАМИ ГОРЯЧУЮ И ХОЛОДНУЮ ЭНЕРГИИ

Перед началом каждой медитации нужно проделать следующие упражнения.

1. Опустить улыбку в нижний Даньтянь.
2. Прислушаться к почкам, почувствовать мягкость и прохладу.
3. Отделить холодную энергию почек от горячей энергии надпочечников, расположенных над почками.
4. Сформировать шарик в промежности - точку сбора энергии почек. Соберите горячую энергию надпочечников в точке Т-11 и пошлите ее вверх по позвоночнику к макушке. Затем направьте ее вниз по центральному проникающему каналу к сердечному центру и соедините ее с энергиями сердца и вилочковой железы.
5. Втяните горячие энергии надпочечников, сердца и вилочковой железы в точку сбора сердца, мысленно установите там пульсацию.
6. Разделите свое внимание между горячими и холодными энергиями в двух точках сбора. Пошлите горячую энергию вниз по фронтальному или левому проникающим каналам вниз живота. Одновременно направьте холодную энергию вверх по спине или по правому проникающему каналам к солнечному сплетению. Не позволяйте энергиям смещаться или передвигаться, пока вы их не передислоцируете. Думайте о холодной и горячей энергиях как о воде и огне, хранящихся в двух разных чашах, старайтесь их не разлить.
7. Передвиньте горячую и холодную энергии в середину проникающего канала и осторожно соедините их в пупке. Огонь - это печь, вода - котел. Будьте осторожны, не пролейте на печь холодную энергию.
8. Установите биение сердца в котле. Дайте почкам пульсировать в ритме сердца, пока вы подтягиваете вверх сексуальные органы.

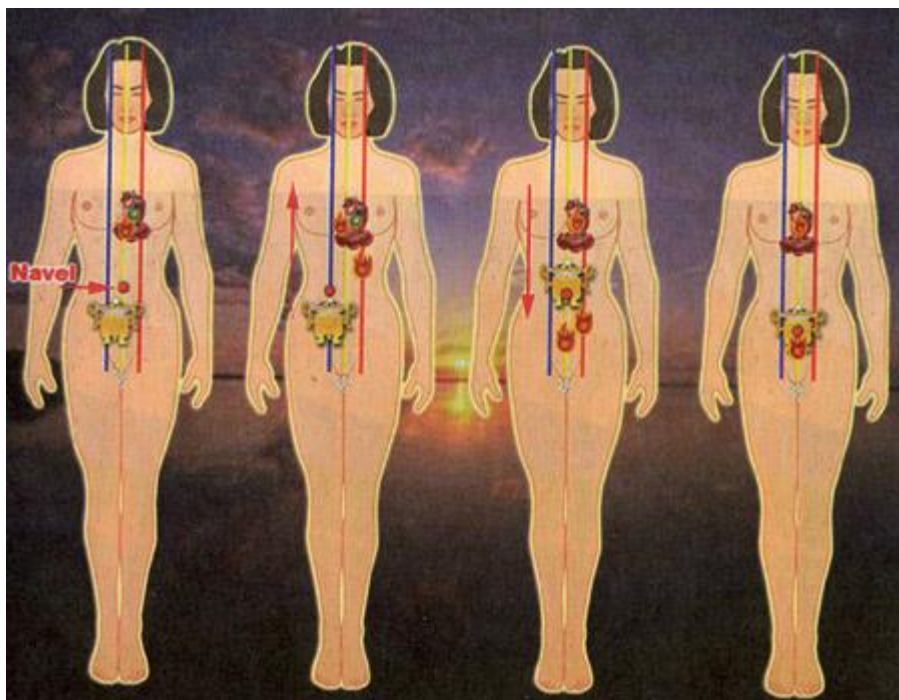


Рис. 22. Меняем местами горячую и холодную энергии.

В. ПРОПАРИВАНИЕ ЖЕЛЕЗ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Как только из котла пойдет пар, направьте цветной пар или испарения в следующие железы и органы на несколько минут в каждый. Вы почувствуете, как органы начнут смягчаться, распускаться как бутоны и охлаждаться, когда пар окружит их.

1. Почки - Мочевой пузырь - Синий Пар.
2. Печень - Желчный пузырь - Зеленый Пар.
3. Селезенка - Поджелудочная железа - Желтый Пар.
4. Сердце - Тонкий кишечник - Красный Пар.
5. Легкие - Толстый кишечник - Белый пар.

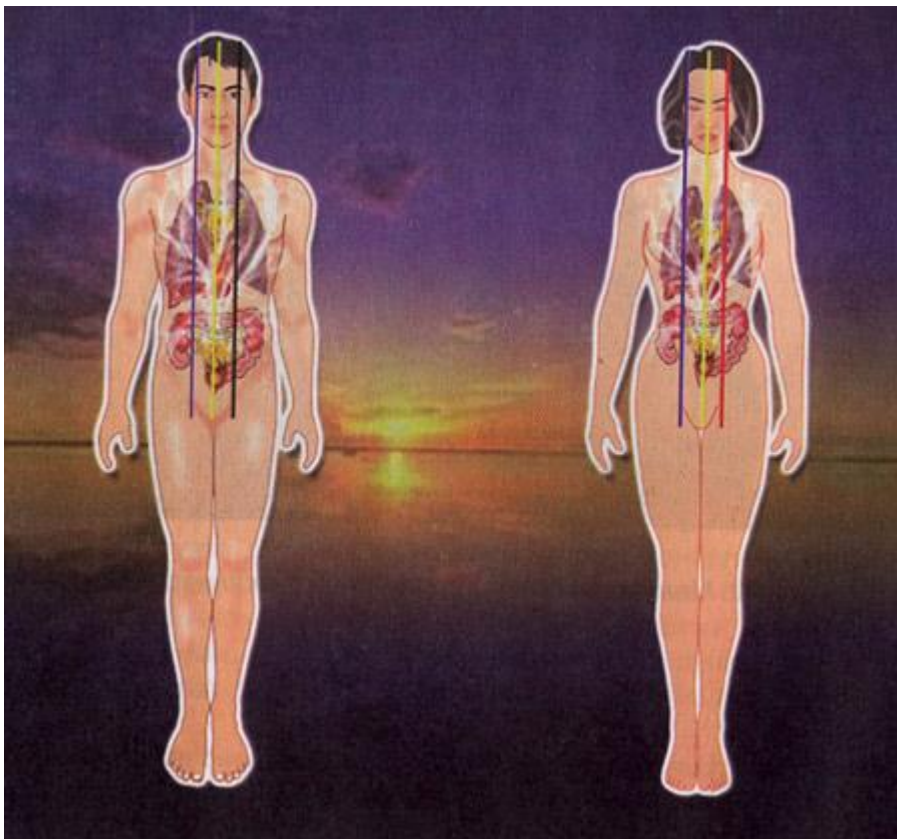


Рис. 23. Пропаривание желез и органов.

С. ПРОПАРИВАНИЕ СПИННОГО МОЗГА

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте все шаги раздела А (с 1 по 10).

- Если вы уже дошли до В, то установите автоматическую пульсацию в котле.

1. После мысленного перемешивания воды в котле и подтягивания сексуальных органов, переместите котел и печь ближе к позвоночнику.
2. Направьте энергию пара в позвоночник. Брюшина может втянуться, а дыхание на мгновение остановиться.
3. Как только почувствуете пар в спине, продышите энергию вверх и вниз по позвоночнику.

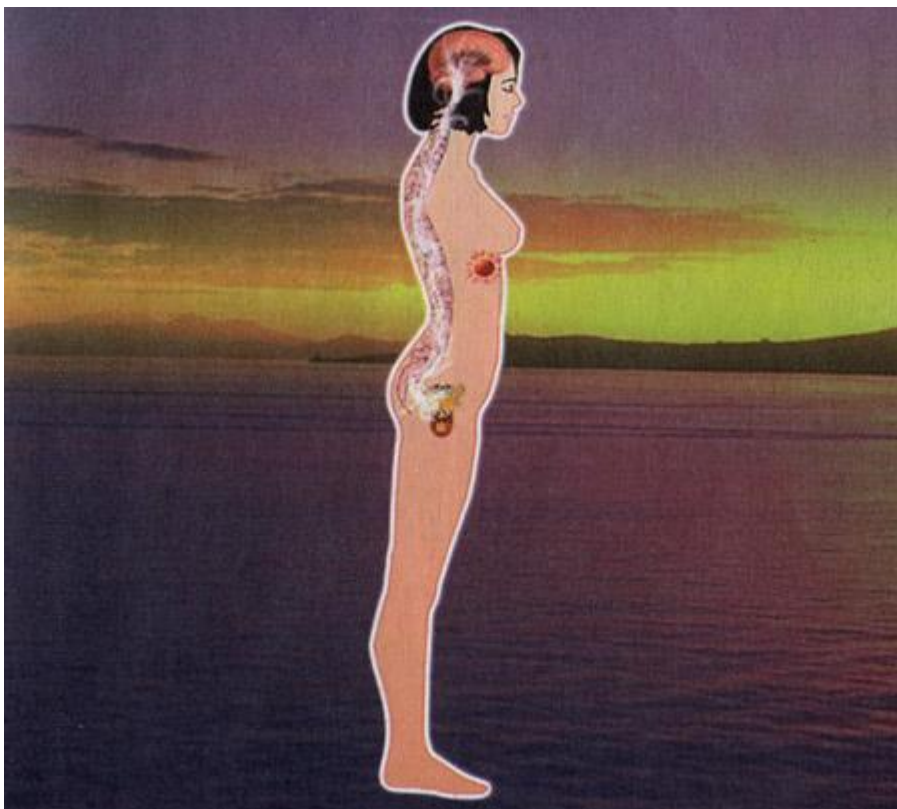


Рис. 24. Пропаривание спинного мозга.

D. ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте шаги из раздела А.

- Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

Для выполнения этого упражнения вам нужно знать, где расположены лимфатические узлы.

1. Направьте пар в область лимфатических узлов возле пупка.
2. Спустя некоторое время узлы один за другим начнут "распускаться" или "откупориваться".
3. Позвольте им всем открыться, перемещая свое внимание из области пупка к груди, шее, подмышкам и т. д., двигаясь по лимфатической системе.



Рис. 25. Лимфатическая система.

Е. НЕРВНАЯ СИСТЕМА/ПОЗВОНОЧНИК

- Если вы только приступили к упражнению, то пройдите все шаги раздела А.
- Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.
 1. Сдвиньте печь и котел к промежности.
 2. Осторожно сдвиньте котел к крестцу и пропарьте позвоночник.
 3. Постепенно пар начнет распространяться по позвоночнику и достигнет всех нервных окончаний.

Примечание. Сфокусируйтесь на "сухих" участках и пропарьте их.



Рис. 26. Нервная система и позвоночник.

Г. ТИМУС / ГИПОФИЗ / ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте шаги, перечисленные в разделе А.

- Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

1. Пропарьте вилочковую железу, она расположена за грудиной.

Примечание. Не тратьте на тимус слишком много времени. Тимус не должен получить больше 2/3 пара в сравнении с гипофизом (просчитайте это заранее). Проще говоря, если вы планируете греть гипофиз 3 минуты, то парьте тимус не больше 2 минут.

2. Заведите глаза вверх к межбровью и направьте пар в гипофиз.

3. Поднимите глаза вверх и парьте непосредственно шишковидную железу.

Примечание. После того, как шишковидная железа пропарена, энергия может потечь по разным направлениям: по 8 психическим каналам, 12 каналам рук и ног или по любому направлению в Слиянии Пяти Элементов, Космическом Слиянии или Слиянии Восьми Психических Каналов.

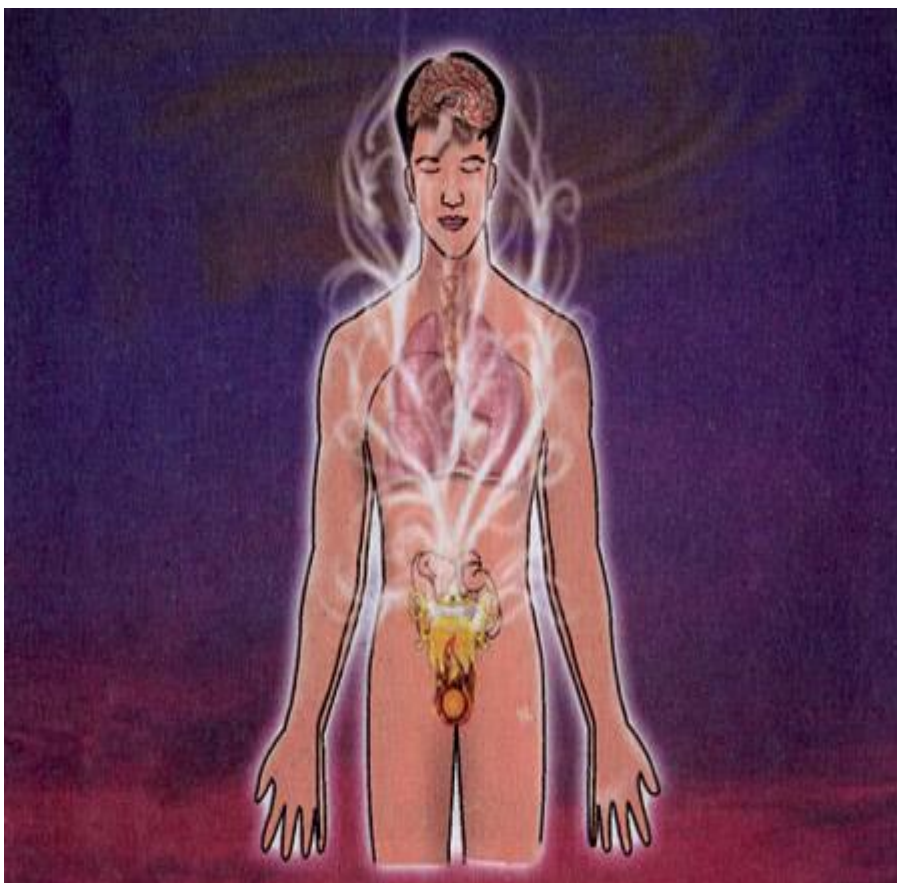


Рис. 27. Тимус / гипофиз / шишковидная железа.

G. ОТКРЫТИЕ ДВЕНАДЦАТИ КАНАЛОВ

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте шаги, перечисленные в разделе А.

- Если вы продолжаете, то снова установите пульс в котле.

Примечание. Пропарьте все внутренние органы, прежде чем пропускать пар по связанным с ними каналам. Все каналы соединены между собой в определенной последовательности. После открытия очередного канала пар автоматически подходит к началу следующего канала. Вы можете почувствовать онемение при прохождении пара через канал.

1. ЛЕГКИЕ:

Пропарьте легкие и канал легких, надавливая на точки легких, расположенные на внутренней стороне больших пальцев рук.

Канал легких начинается в центре живота и идет в направлении рук, чтобы соединиться с Каналом толстого кишечника. От котла он направляется к верхней части живота, проходит через диафрагму и входит в легкие. В той части легких, которая ближе всего к горлу, он разделяется на две части и идет вниз по внутренней стороне рук к внутренней стороне большого пальца. Ответвление идет непосредственно к кончикам указательных пальцев (с внутренней стороны), где оно соединяется с каналом толстого кишечника.

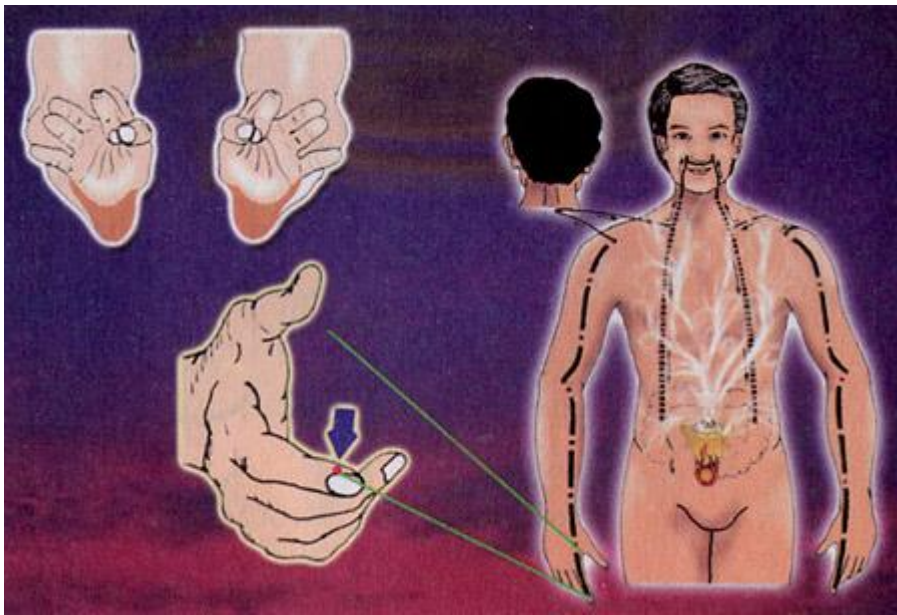


Рис. 28. Пропаривание Меридиана легких и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ: Кончиком указательного пальца каждой руки надавите на точку, расположенную на внутренней части большого пальца (относительно центра тела), там, где начинается ноготь.

2. ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК:

Пропарьте толстый кишечник и соответствующий ему канал, надавливая на соответствующие точки на указательных пальцах рук.

Канал толстого кишечника начинается с кончиков указательных пальцев (внутренняя сторона) и идет вверх между первой и второй костями запястий. Следуя по внешней стороне предплечий и локтей, он достигает плеч. Далее он идет по спине по внешним краям лопаток и резко поднимается к точке С-7, где правая и левая ветви сходятся. Затем канал вновь раздваивается и через плечи спускается к ключицам. Здесь каждый канал (слева и справа) разбивается еще на два, один идет вниз к легким и диафрагме и входит в толстый кишечник, а другой следует вверх к шее и щекам. Обогнув кончики рта, каналы частично сходятся и соединяются с Каналом Желудка в точке над верхней губой.

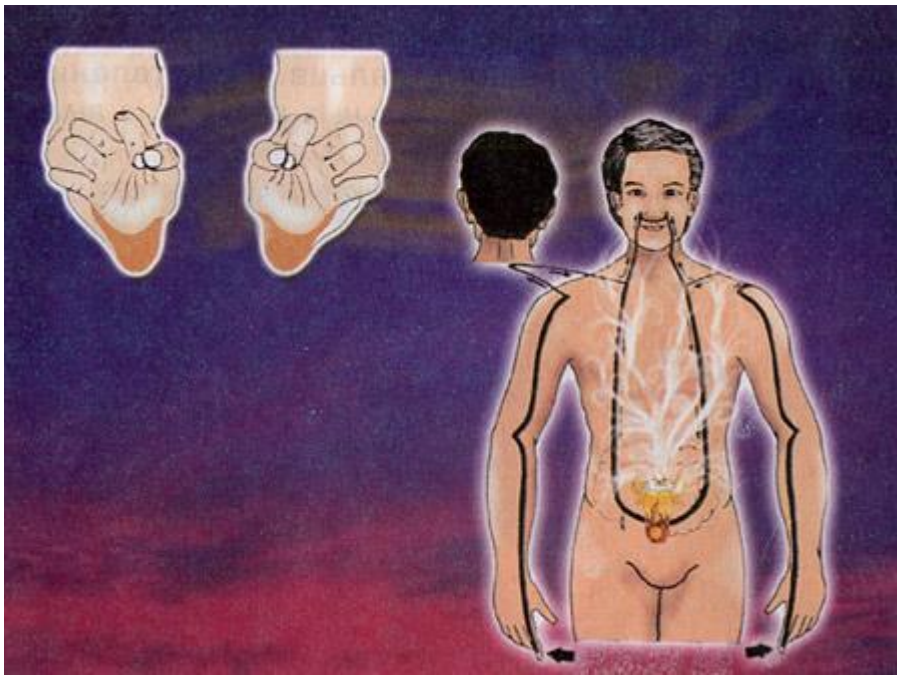


Рис. 29. Пропаривание Толстого кишечника и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Кончики больших пальцев надавливают на кончики указательных пальцев (с внутренней стороны) там, где начинается ноготь.

3. ЖЕЛУДОК:

Пропарьте желудок и соответствующий ему канал, мысленно концентрируясь на указательных пальцах ног.

Канал Желудка начинается в точках, расположенных у внутреннего края глаз, и, проходя по разные стороны носа, спускается к подбородку, где левая и правая ветви сливаются. Затем канал вновь раздваивается и идет по нижней челюсти до уха и затем вверх по краю роста волос до лба. Еще одна ветвь канала спускается вдоль шеи вниз, где возле ключиц расщепляется еще на два канала. Две ветви проходят диафрагму и желудок и попадают в пах. (Левая ветвь соединяется с селезенкой.) Две других (внешних) ветви пересекают точки сосков и проходят через пупок к нижней части живота. Все четыре ветви соединяются в паху, откуда выходит уже только две ветви. Они спускаются по передней поверхности ног до стоп. Здесь они разбиваются еще на две ветви: одна идет к кончикам указательных пальцев, другая к внутреннему краю больших пальцев, где они соединяются с Каналом Селезенки.

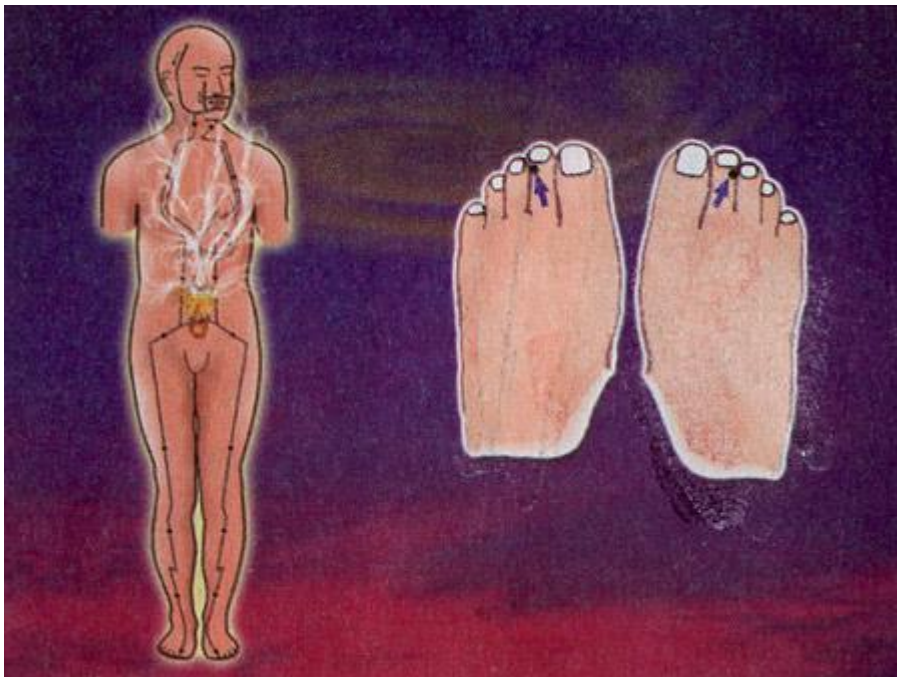


Рис. 30. Пропаривание канала Желудка.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Сложив пальцы рук для активизации каналов Легких, сфокусируйте свое внимание на указательных пальцах обеих ног (точка у нижнего края ногтя ближе к среднему пальцу).

4. СЕЛЕЗЕНКА:

Пропарьте селезенку и соответствующий ей канал, мысленно концентрируясь на больших пальцах ног (точка у начала роста ногтя с внешней стороны пальцев).

Канал Селезенки начинается у кончиков больших пальцев ног и идет по внутренней стороне голеней и бедер. Обе ветви огибают нижнюю часть живота и соединятся в пупке. Из пупка выходят уже четыре ветви: одна соединяется с селезенкой, другая через желудок направляется к сердцу, где соединяется с Каналом Сердца, остальные поднимаются вверх через диафрагму по разные стороны пищевода и соединятся в точке, расположенной у корня языка.

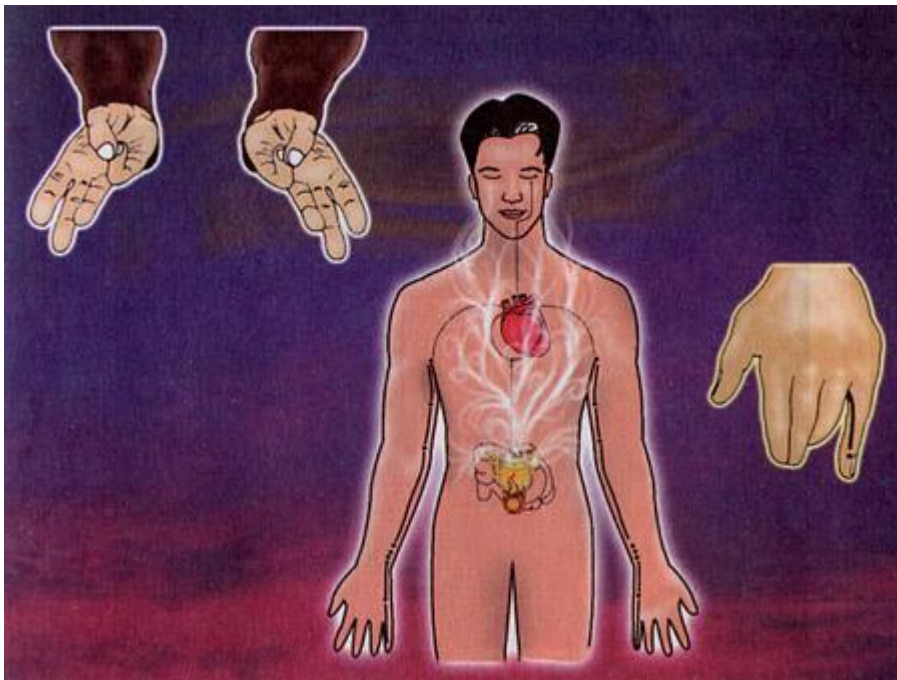


Рис. 32. Пропаривание Канала Сердца и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ: Подушечками больших пальцев надавить на точки сердца, расположенные на внутренних кончиках мизинцев (ближе к безымянным пальцам).

6. ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Пропарьте тонкий кишечник и соответствующий ему канал, при этом большой палец каждой руки соединен с внешним кончиком мизинца там, где начинается рост ногтя. Чтобы достать до этих точек, нужно чуть-чуть согнуть мизинцы.

Канал Тонкого Кишечника начинается на внешней стороне кончиков мизинцев и идет вверх по краю ладоней и дальше по рукам до плечевого сустава. Потом каждая ветвь огибает лопатку и по основанию шеи переходит на переднюю часть туловища. Здесь каждая ветвь разделяется на две. Ниспадающие ветви соединяются в точке сердца, после чего как единый канал проходят диафрагму, желудок и опускаются в тонкий кишечник. Восходящие ветви направляются от ключицы вверх по шее к щекам, где разделяются еще на две ветви. Внутренние левая и правая верхние ветви заканчиваются по левую и правую сторону носа почти у краешков глаз, где они соединяются с Каналом Мочевых Пузырей. Внешние ветви уходят к внешним краям глаз, где резко разворачиваются и направляются к ушам.

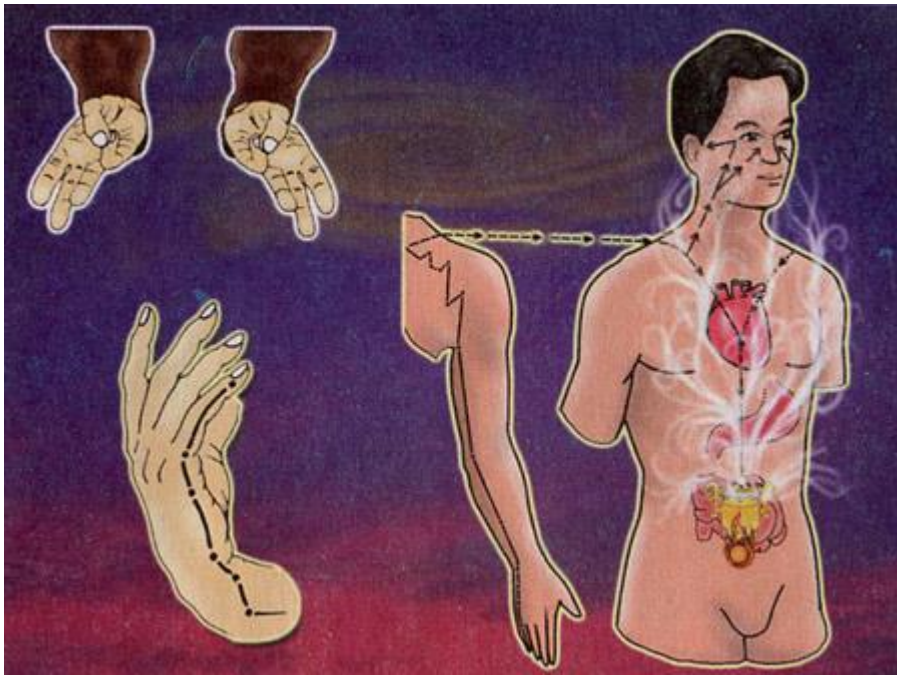


Рис. 33. Пропаривание Меридиана Тонкого Кишечника и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Подушечками больших пальцев надавить на точки тонкого кишечника, расположенные на внешней части кончиков мизинцев.

7. МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Пропарьте мочевой пузырь и соответствующий ему канал, мысленно фиксируя точки на внешних краях мизинцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Мочевого Пузыря начинается в точках на носу ближе к внутренним краям глаз. Обе ветви поднимаются ко лбу, соединяясь на его вершине. Там они вновь расщепляются и идут вверх по черепу, пересекая макушку, и на затылке от каждой ветви отщепляется одна дополнительная, маршрут которой проходит ближе кушам. В нижней части затылка ветви соединяются, входят в мозг, и вновь возникают, расщепившись на две. У основания черепа канал проявляется как четыре ниспадающие ветви.

Две из них идут вертикально вниз по позвоночнику, проходят между лопатками и достигают поясничной области, войдя в почки и мочевой пузырь. Здесь они поворачивают к крестцу и опускаются по внутренней стороне бедер в колени, где встречаются с двумя другими ответвлениями Канала Мочевого Пузыря.

Две другие ветви идут параллельно предыдущим, касаясь края лопаток (дальше от позвоночника, чем первые две ветви). Достигнув ягодиц, они огибают тазовые кости и идут вниз по задней стороне бедер. В коленях они встречаются с внутренними ветвями и как единый канал проходят по икрам к задней части стопы, заканчиваясь на кончиках мизинцев ног с внешней стороны.

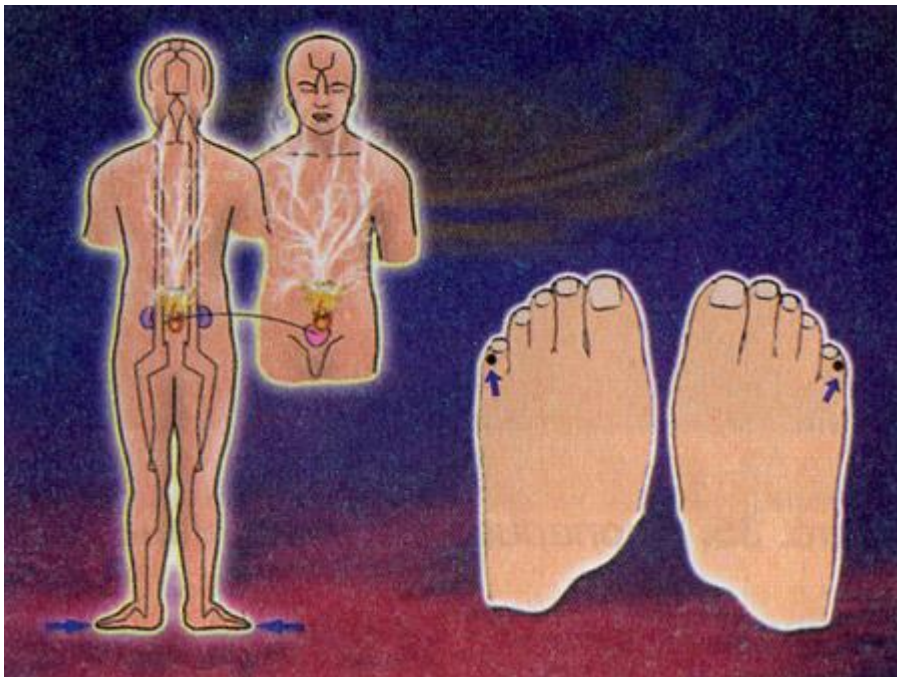


Рис. 34. Пропаривание Канала Мочевого Пузыря.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Сложив пальцы рук для фиксации точек легких, мысленно сконцентрируйтесь на точках мочевого пузыря, расположенных на внешнем крае кончиков мизинцев ног.

8. ПОЧКИ

Пропарьте почки и соответствующий им канал, мысленно фиксируя точки на подушечках мизинцев ног.

Канал Почек начинается на подушечке мизинца каждой ноги, пересекает подошву и поднимается вверх, огибая косточку лодыжки, и по внутренней стороне голеней и бедер восходит к копчику. Далее по позвоночнику канал доходит до почек. Отсюда две ветви опускаются в мочевой пузырь, а две другие идут вверх через печень к легким, соединяясь у корня языка. Небольшая ветка отходит к сердцу и соединяется с Каналом Перикарда.

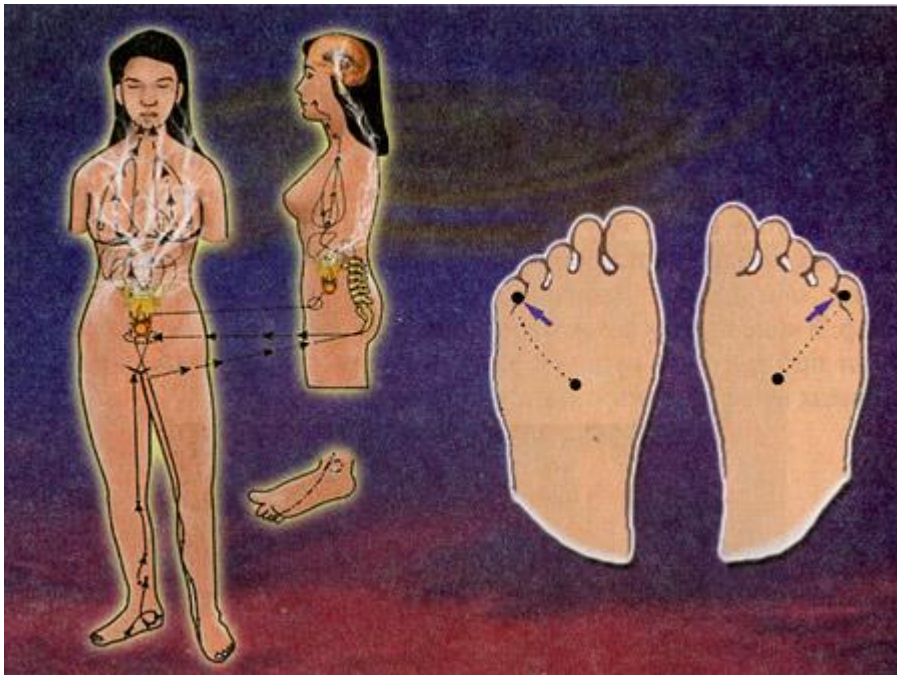


Рис. 35. Пропаривание меридиана Почек.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Сложив пальцы рук для фиксации точек легких, мысленно сконцентрируйтесь на подушечках мизинцев ног.

9. ПЕРИКАРД (ОКОЛОСЕРДЕЧНАЯ СУМКА)

Пропарьте область вокруг сердца и канал перикарда, соединив кончики больших и средних пальцев рук. Средние пальцы должны быть согнуты.

Канал Перикарда берет свое начало в грудной клетке в области, окружающей сердце. Он входит в перикард и затем опускается, минуя диафрагму, к брюшине. Другие ветви проходят через грудную клетку к соскам, затем по внутренней части рук опускаются в ладони и заканчиваются на кончике среднего пальца каждой руки. В центре ладони от канала отщепляется дополнительная ветка, идущая к безымянному пальцу, чтобы соединиться с Каналом Тройного Обогревателя.

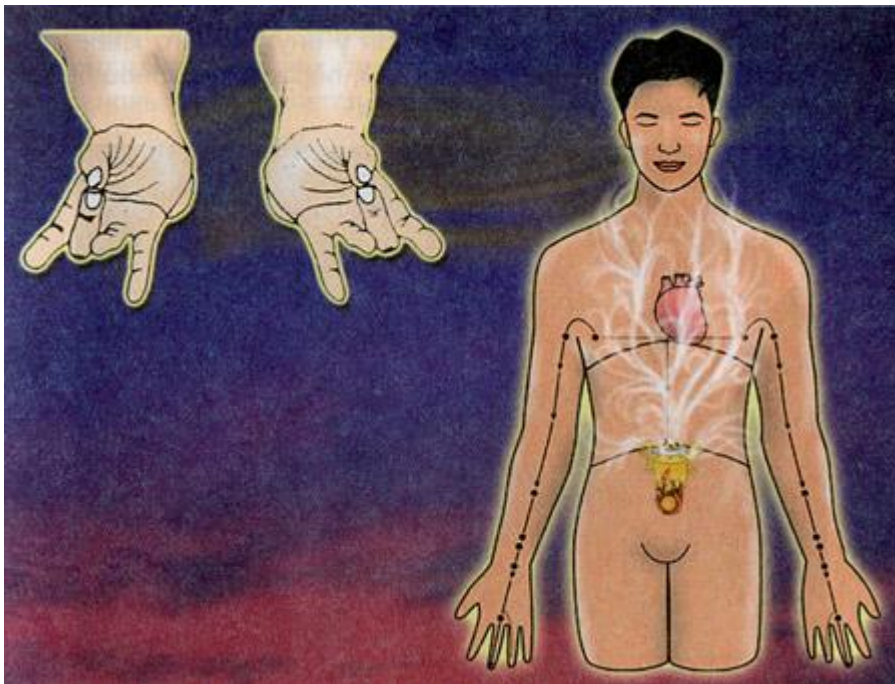


Рис. 36. Пропаривание Меридиана Перикарда и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Соединяем кончики больших и средних пальцев рук. Средние пальцы должны быть согнуты.

10. ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ

Пропарьте туловище - верхнюю среднюю и нижнюю часть живота - и соответствующий канал, соединив кончики больших и безымянных пальцев рук. Безымянные пальцы должны быть согнуты.

Канал Тройного Обогревателя берет свое начало на кончиках безымянных пальцев рук и следует по внешней стороне рук к плечам. Его ветви огибают плечи, и, попав в ключичные ямки, расщепляются еще на две каждая. Четыре ветви, идущие вдоль грудной клетки, сходятся в перикарде. Далее две ветви идут вниз через диафрагму в верхнюю, среднюю и нижнюю часть живота. А две другие поднимаются к ключичным ямкам и по шее следуют к ушам. Возле уха каждый канал разбивается на два. Один огибает ухо сзади, доходит до виска, проходит по щеке вниз и заканчивается у внутреннего края глаза. Другой входит в ухо, выходит перед ухом, пересекает конец брови и соединяется с Каналом Желчного Пузыря.

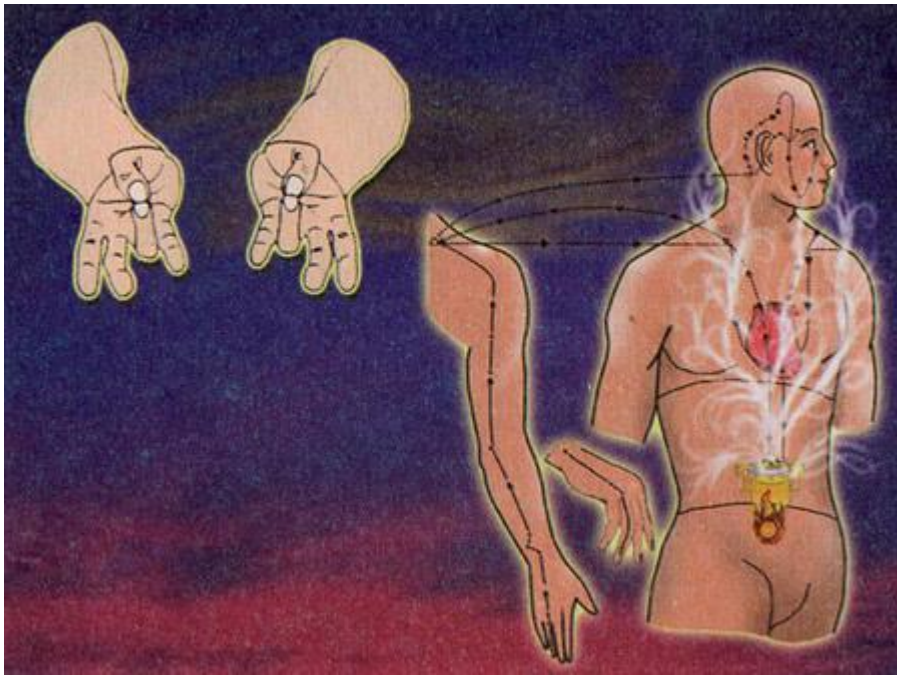


Рис. 37. Пропаривание Меридиана Тройного Обогревателя и сложение пальцев.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Кончиками больших пальцев нажимаем на точки тройного обогревателя, т. е. кончики безымянных пальцев.

11. ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Пропарьте желчный пузырь и соответствующий ему канал, мысленно фиксируя точки на внешней стороне кончиков безымянных пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Желчного Пузыря берет свое начало на левой и правой лобной кости, откуда его ветви идут к ушам, а затем к верхнему краю лба и назад к мочкам ушей. Потом ветви огибают уши сзади идут вверх по черепу ко лбу и назад к шее. Они пересекают плечи и встречаются с другими ветвями, спускающимися из нижних областей и щек, в ключичных ямках. Отсюда одна ветвь опускается в грудину и, пройдя диафрагму, соединяется с печенью и желчным пузырем. Затем она направляется к животу, спускается до лобка (идет по краю роста волос) и попадает в бедра. Другая ветка идет вбок по ребрам и тоже опускается вниз к бедрам, где соединяется с предыдущей веткой. Здесь канал вновь расщепляется и идет по бокам бедер, голеней и икр к внешнему краю безымянных пальцев ног. Небольшое ответвление уходит к большому пальцу, где канал соединяется с Каналом Печени.

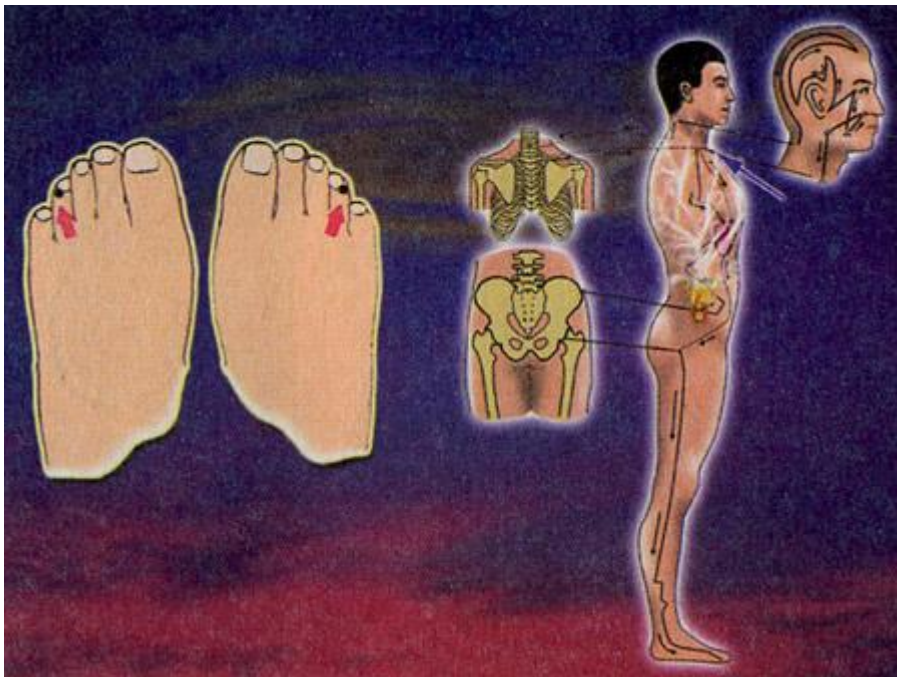


Рис. 38. Пропаривание Меридиана Желчного Пузыря.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Сфокусируйте свое внимание на внешней стороне кончиков безымянных пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

12. ПЕЧЕНЬ

Пропарьте печень и соответствующий ей канал, мысленно фиксируя точки на внутренней стороне кончиков больших пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Канал Печени берет свое начало на спинке больших пальцев ног и следует по внутренней стороне голеней и бедер к лобку. Его ветви огибают гениталии и идут вверх, минуя диафрагму и огибая грудную клетку. Затем они восходят к задней части горла и через щеки соединяются с системой глаз. Продолжая подъем вверх, они возникают над бровями и проходят по голове. Две дополнительные ветки отходят от глаз вниз и окаймляют внутреннюю поверхность губ. Другая ветвь отходит от печени и проходит через диафрагму и легкие, чтобы соединиться с Каналом Легких.

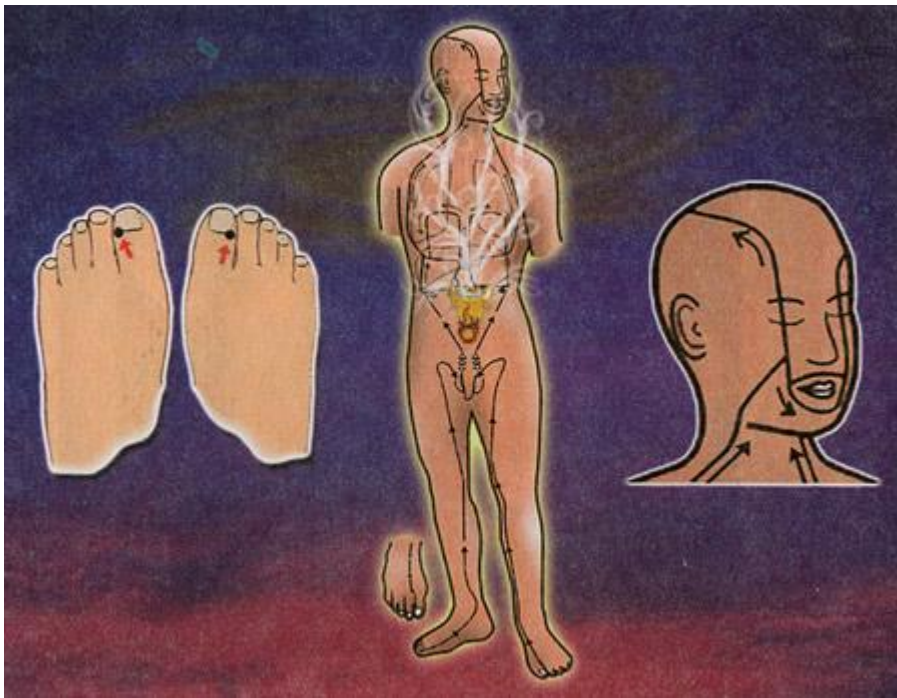


Рис. 39. Пропаривание Меридиана Печени.

СЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ. Сфокусируйте свое внимание на внутренней стороне кончиков больших пальцев ног там, где начинается рост ногтя.

Н. УВЕЛИЧЕНИЕ ПУЛЬСАЦИЙ

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте шаги раздела А.
 - Если вы продолжаете, то установите автоматическую пульсацию в котле после того, как передвинули котел и печь в точку соединения за пупком.
1. Мысленно разрешите сердцу биться быстрее.
 2. Усиьте пульс в промежности и на макушке. Это поможет сердцу качать кровь, наполненную энергией Ци.
 3. Усиьте пульс в пупке, в паху, на внутренней стороне лодыжек и в ступнях.
 4. Усиьте пульс в шее, висках, затылке, в подмышках, с внутренней стороны локтей и запястий.
 5. Когда почувствуете, что освоили это упражнение, начинайте синхронизировать пульсации. Возобновляя пульс в различных областях, вы в конечном итоге научитесь перемещать пульсацию вверх в энергетическое тело.

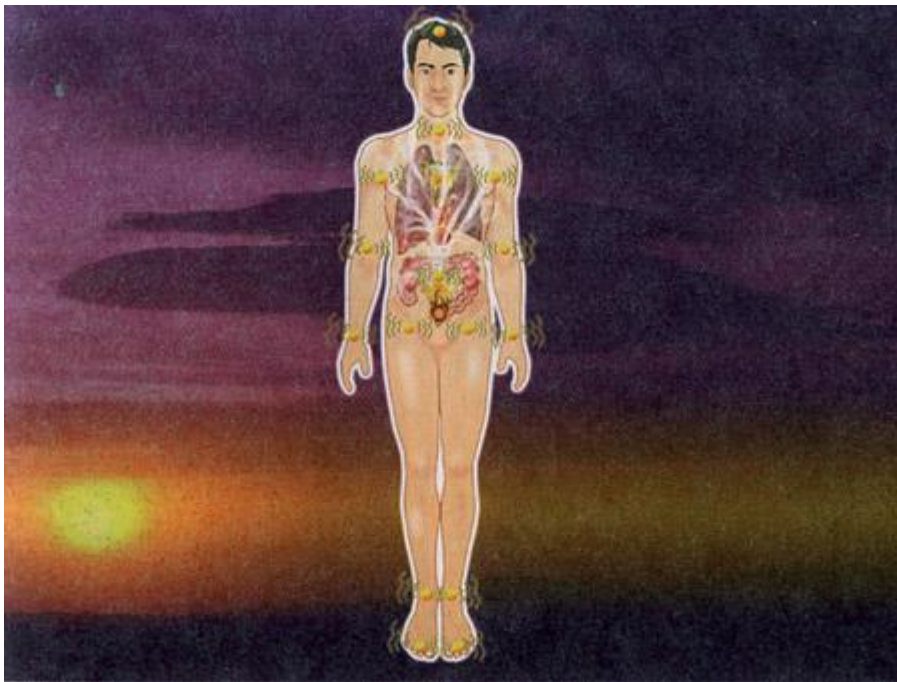


Рис. 40. Увеличение пульсаций.

I. ВНУТРЕННИЙ ГЛАЗ

- Если вы только приступили к упражнению, то сначала проделайте все шаги раздела А. (с 1 по 10).

- Если вы продолжаете, то вернитесь к печи и котлу.

1. В точке соединения печи и котла создайте глаз. Представьте точку света.
2. Разрешите этой точке расти, крепнуть и выйти из котла.
3. Начните настраивать внутренний глаз на "исследовательские функции", направьте его по различным маршрутам: Микрокосмической Орбите, Пронизывающему Каналу, Опоясывающему и проч.



Рис. 41. Внутренний глаз.

Ж. САМОВОЗБУЖДЕНИЕ

- Если вы только приступили к упражнению, то пройдите все шаги раздела А.

- Если вы продолжаете, то вновь установите пульс в котле.

1. Сконцентрируйтесь на половых органах и шишковидной железе.
2. Используйте несколько циклов Запирания Силы, чтобы втянуть сексуальную энергию в шишковидную железу.
3. В качестве отдельного шага подтяните сексуальную энергию к промежности.
4. Используя срединный пронизывающий канал, почувствуйте соединение между гениталиями - через промежность - с шишковидной железой.
5. Тяните сексуальную энергию из промежности вверх, а энергию из шишковидной железы вниз и соедините их в котле, расположенном за пупком. Когда эти энергии соединятся в котле, в пупке вы ощутите оргазм, который будет распространяться на все внутренние органы.
6. Когда оргазм достигнет пика, наполните котел энергией печени или энергией, собранной в точке сбора печени.

Примечание: Можно добавить эту энергию сверху или прямо в точку соединения.

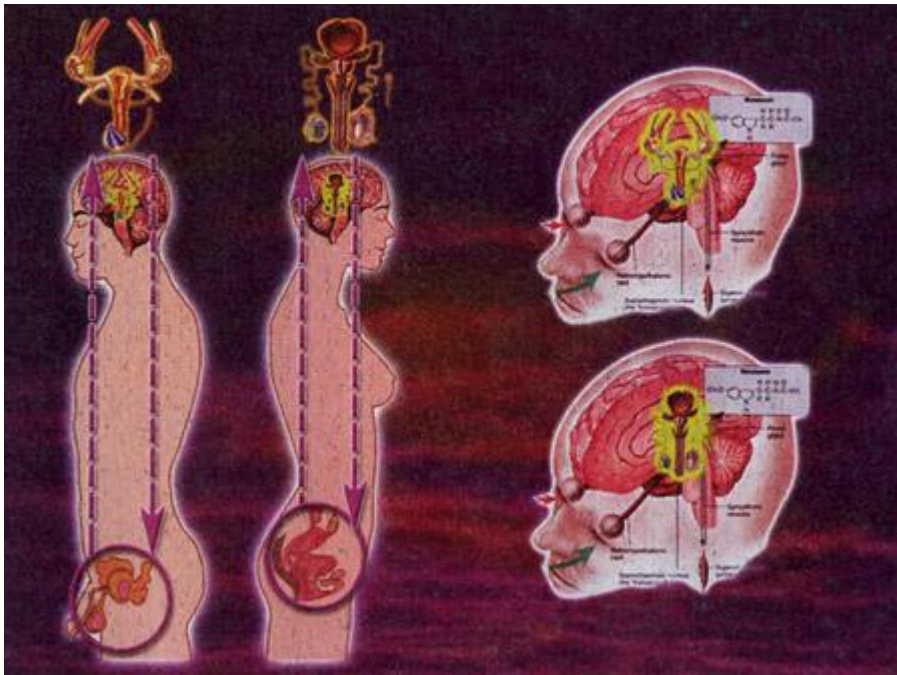


Рис. 42. Самовозбуждение.

К. ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ, НЕПОРОЧНЫЙ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК И ЗАЩИТА ПЛАНЕТАМИ

Направляйте по спирали сущность Почек в точку сборки Почек - ощутите голубой свет от Непорочного Ребенка и Рогатого Оленя (Сила Земли) - выдохните голубой свет доброты, формируя сзади Синюю Черепаху (С), соединяясь наверху с Меркурием.

Направьте по спирали сущность Сердца в точку сборки Сердца - ощутите красный свет от Непорочного Ребенка и Фазана (Сила Земли) - выдохните красный свет радости, формируя Красного Фазана перед собой (Ю), соединяясь наверху с Марсом.

Направьте по спирали сущность Печени в точку сборки Печени - ощутите зеленый свет от Непорочного Ребенка и Дракона (Сила Земли) - выдохните зеленый свет доброты, формируя Зеленого Дракона справа (В), соединяясь наверху с Юпитером.

Направьте по спирали сущность Легких в точку сборки Легких - ощутите белый свет от Непорочного Ребенка и Тигра (Сила Земли) - выдохните Белый Свет смелости, формируя Белого Тигра слева от тела (З), соединяясь наверху с Венерой.

Направьте по спирали сущность Селезенки в точку сборки Селезенки - почувствуйте желтый свет от Непорочного Ребенка и Желтого Феникса (Сила Земли) - выдохните желтый свет справедливости, формируя над телом Желтого Феникса (Ц), соединяясь с Сатурном.

Образуйте защитный Внешний Круг вокруг органов с помощью Непорочного Ребенка и Силы Животных, затем сформируйте Защитный Круг и Огненный купол вокруг физического тела с Силой Земли Животных, Север-Юг-Восток-Запад-Центр, соединяясь с Планетами и Звездами.



Рис. 43. Защита Животными.

L. ФОРМИРОВАНИЕ ПИЛЮЛИ

Дышите через межбровье, соединяясь с внешним светом, прищуривая глаза, втягивайте и собирайте свет в пилюлю и опускайте вниз в солнечное сплетение. Пилюля является сущностью и пищей Бессмертного Зародыша.

Во время втягивания света ощутите рост Бессмертного Зародыша.

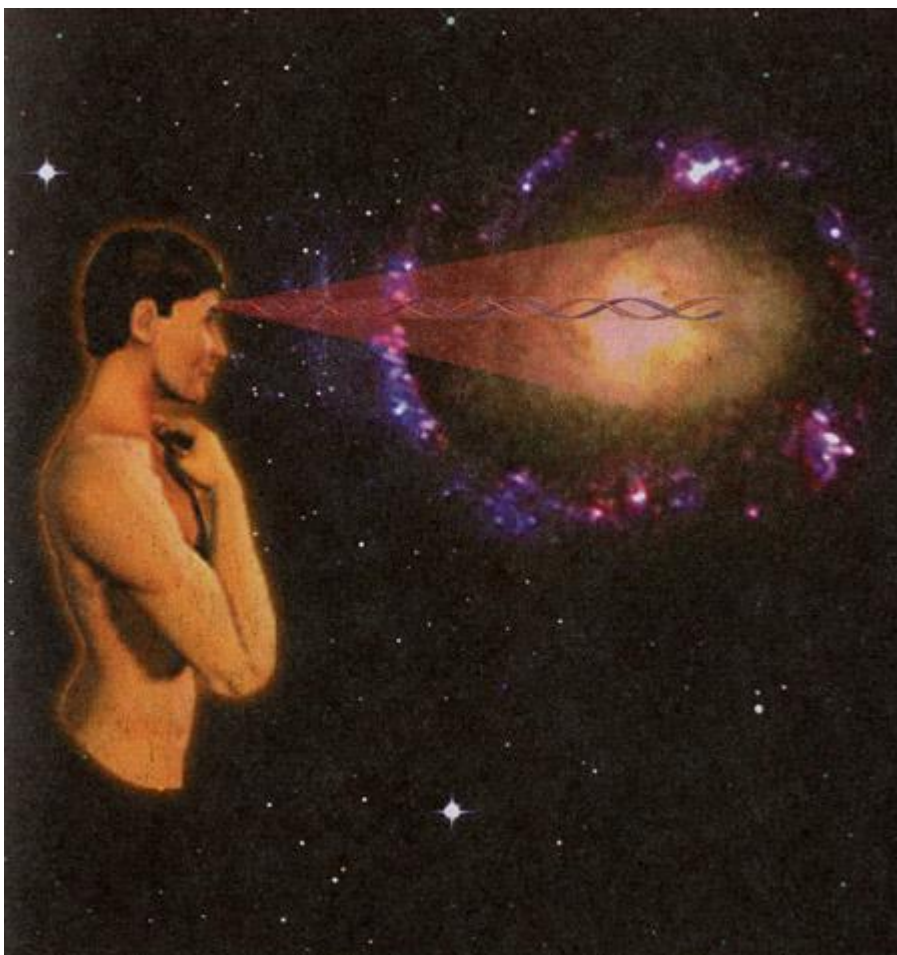


Рис. 44. Формирование пилули.

М. ПЕРЕНОС СУЩНОСТИ ОРГАНОВ

Ощутите сущность и энергию органов и перенесите их в органы Энергетического Тела из каждого жизненного органа: Сущность Сердца в Энергию Тела, Сущность Легких в Энергию Тела, Сущность Легких в Энергию Тела, Сущность Селезенки в Энергию Тела, Сущность Печени в Энергию Тела, Сущность Почек в Энергию Тела.

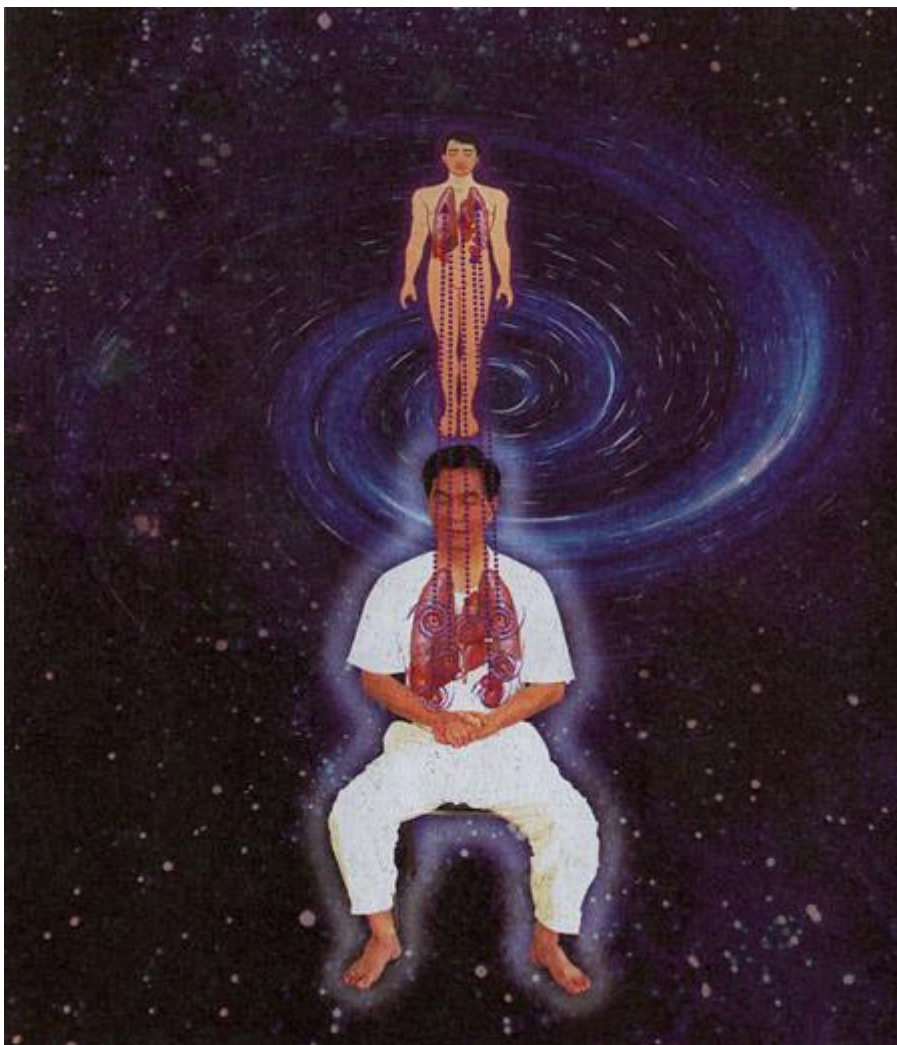


Рис. 45. Перенос сущности органов.

N. КОНЕЦ МЕДИТАЦИИ: ПОВОРОТ КОЛЕСА

Каждая медитация Кань и Ли должна заканчиваться этой формулой, которая представляет собой процесс сбора "переработанной" энергии в пупке с целью ее последующего использования в новых медитациях, включая высшие уровни.

- Если вы только приступили к упражнению, то пройдите раздел А.
- Если вы уже прошли раздел I, то установите печь и котел и сдвиньте их к крестцу.

На этой стадии глаза используются для того, чтобы направлять энергию, полученную в медитации, по Микрокосмической Орбите, доставляя ее в котел, расположенный за пупком.

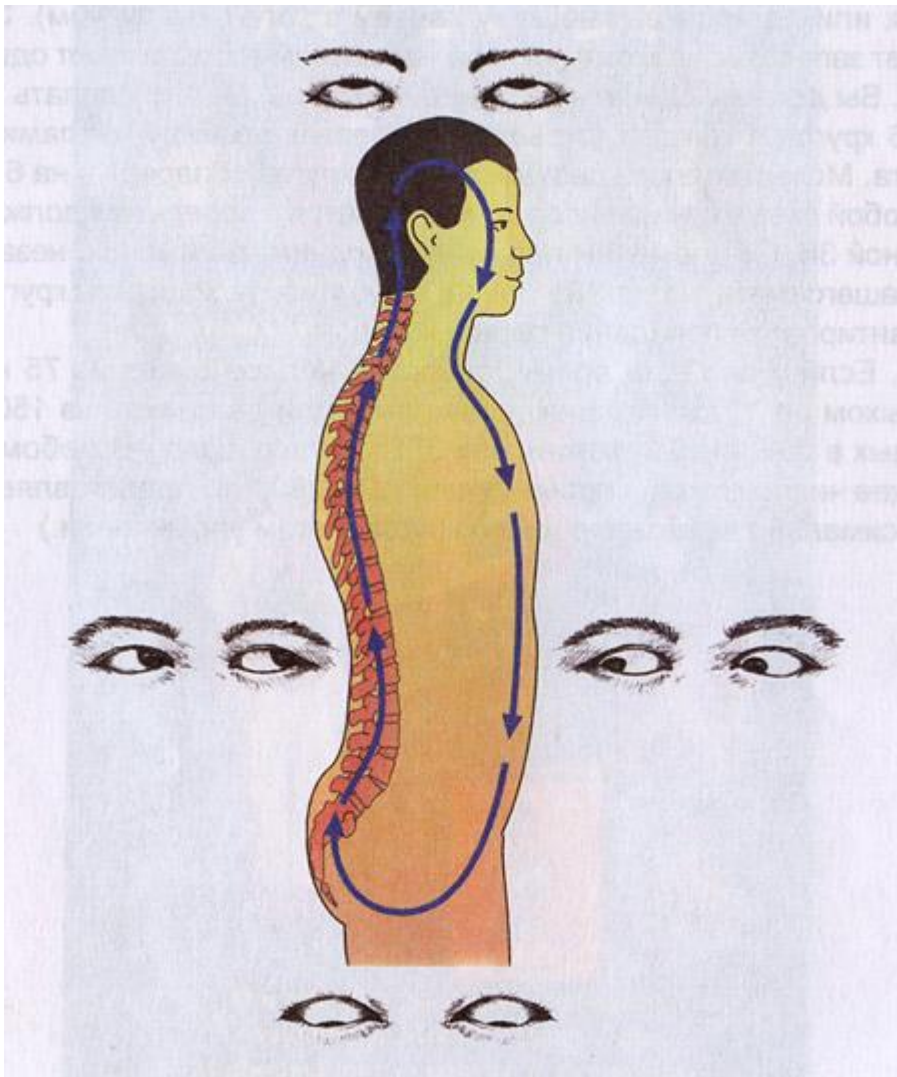


Рис. 46. *Конец медитации: Поворот Колеса.*

1. Создайте объединенный резерв сексуальной энергии в промежности. Глядя прямо вперед (с закрытыми глазами), представьте циферблат часов, смотрите в центр.
2. Посмотрите вниз (6.00) и тяните сексуальную энергию вверх по спине. Пар пойдет вверх, увлекая с собой сексуальную энергию.
3. Посмотрите из промежности вправо вверх (3.00) и подтяните энергию в точку Т-11, там она начнет перерабатываться.
4. Переместите взгляд на макушку (12.00) и тяните энергию туда, чтобы подвергнуть дальнейшей переработке в шишковидной железе.
5. Из макушки посмотрите влево (9.00) и тяните энергию вниз через язык или по пронизывающему каналу в котел (за пупком). Энергия будет запасаться в котле (четыре направления составляют один круг).
6. Вы должны сделать не менее 36 кругов. Можно сделать 4 цикла по 6 кругов в каждом, отдыхая в перерывах между циклами на три счета. Можно сделать два цикла из 12 кругов, и перерыв на 6 счетов. В любой схеме сумма числа кругов и счетов в перерывах должна быть равной 36. Со временем пар начнет подниматься вверх, независимо от вашего счета,

но, тем не менее, продолжайте ходить по кругу, чтобы гарантировать попадание пара в котел.

7. Если у вас есть время, сделайте четыре цикла из 75 кругов с отдыхом на 15 счетов между циклами; или два цикла из 150 кругов (отдых в течение 30 счетов); или 360 кругов подряд. (В любом случае общее число кругов и промежутков дает 360, что представляет собой максимально возможное число кругов в этом упражнении.)