Мантэк Чиа - "Высшие практики Кань и Ли. Просветление - Выращивание Бессмертного Зародыша."

СОДЕРЖАНИЕ

2 - [Три Части Высших практик Кань и Ли   
A. Основная формула](#1)   
[B. Собственно Кань и Ли](#2)   
[С. Заключительные и дополнительные практики](#3)   
[A. Сплавление](#4)   
3 - [B. План Земли](#5)   
[C. Человеческий План, Космическая Частица (Практика Единорога) 16](#6)  
4 - [D. План Небес (Начало Вертикального Полета)](#7)   
5 - [Собственно высшие практики Кань и Ли](#8" \t "_top)

[6 - A. Установка Котла в Солнечном сплетении: обращение горячей и холодной энергии](#8" \t "_top)   
7 - [B. Пропаривание](#9)   
8 - [C. Подстройка Времени года в Котле](#10)  
[D. Домашние Животные и Непорочные Мальчики и Девочки (Чистые энергии органов)](#11)   
9 - [E. Энергия Земли, Животных и Духа](#12)   
[F. Путешествия к Растениям, Цветам, Деревьям, по среднему плану](#13)  
10 - [G. Само-совокупление: Преодоление Смерти](#14)   
11 - [Н. Открывание и опустошение сердца](#15)   
[I. Создание Энергетического и Духовного Тел](#16)   
12 - [J. Астральный/Вертикальный Полет](#17)   
[Величайшие Кань и Ли   
Солнце](#18)   
13 - [Характеристики Солнца и Луны](#19)   
[Ян внутри Инь и Инь внутри Ян на Солнце и Луне](#20)   
[Солнцестояния и Равноденствия](#21)   
[Котел и Звезды](#22)   
[Солнце, Луна и Звезды в Теле](#23)   
14 - [Сущность Солнца](#24)   
[Впитывание дыхания Солнца во время четырех сезонов](#25)   
[Солнечная практика](#26)   
15 - [Сущность Солнца захватывается Водой](#27)   
[Восемь Соединений Солнца и Луны](#28)   
16 - [Сбор:  
A. Энергия Луны](#29)   
[B. Энергия Солнца](#30)   
17 - [C. Энергия Звезд (Полярная Звезда и Большая Медведица)](#31)   
[Небесное Триединство:](#32)   
[Тело, как Свет.](#33)   
[Природа Звезд](#34)   
18 - [Защита](#35)   
[Защитный Круг](#36)  
[Внутренняя защита животными](#37)   
[Защита Планетами](#38)   
[Звезды Большой Медведицы](#39)   
[Звезды Большой Медведицы защищают Органы](#40)   
[Символы Большой Медведицы](#41)   
19 - [Звезды Большой Медведицы Пяти Направлений](#42)   
[Звезды Большой Медведицы и Времена года](#43)   
[Метод впитывания Энергии Большой Медведицы](#44)   
20 - [Весенняя практика](#45)   
[Большая Медведица и Зародыш](#46)   
[Создание Тонкого тела с помощью Астральной Энергии](#47)   
[Путешествие на Большую Медведицу без Тела](#48)   
21 - [D. Энергия растений и деревьев](#49)   
[L. Окончание медитации: Поворот Колеса Закона](#50)

Три Части Высших практик Кань и Ли  
A. Основная формула

1. Подготовка. Эта часть включает Слияние I и II и, если время позволяет, Слияние III. В качестве подготовительной процедуры, важно очистить и сбалансировать негативные эмоции, развить добродетели, очистить проникающие каналы и укрепить опоясывающие. На этом этапе жемчужину можно спроецировать на три плана (земля, человек, небеса), хотя это также может быть сделано в качестве составной части высшей практики Кань и Ли.

B. Собственно Кань и Ли

1. Суть практики состоит в установке котла в солнечном сплетении и рождении души и духа (если это не было сделано во время Слияния I). Большая часть высшей практики Кань и Ли проводится в солнечном сплетении, куда перемещается котел, ранее размещавшийся в пупке. К другим сопряженным практикам можно отнести: Самосовокупление; Формирование энергетического и Духовного тела; Астральный полет; Домашних животных; Непорочных мальчиков и девочек; Силу Земли; Пропаривание внутренних органов, желез, позвоночника и 12 каналов; собирание пилюли; Окончание медитации (Поворот Колеса) и Перенос сознания в энергетическое и духовное тело.

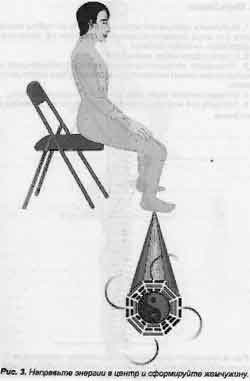
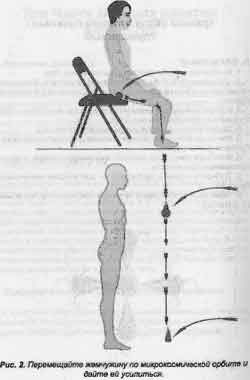
C. Заключительные и дополнительные практики

Эти практики представляют собой дополнительные техники, нацеленные на получение энергии из природных источников: Сбор Внешней Энергии (луна, солнце, звезды, растения и деревья).  
Краткий обзор Базовой практики -Упрощенный

А. Сплавление

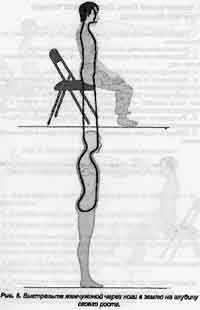
1. Улыбнитесь вниз по трем каналам или всему телу.  
2. Сформируйте 4 багуа (переднее, заднее и боковые) и почувствуйте, что они сияют, как бриллианты, а их днища соединяются в котле.  
3. Соберите негативные эмоции внутренних органов в точках сбора, смешайте и сбалансируйте их в багуа.  
4. Слейте энергии в центре и сформируйте жемчужину.  
5. Используя жемчужину для притягивания добродетельной энергии, пройдите цикл созидания.  
6. Используя жемчужину, очистите проникающие каналы и верните жемчужину в промежность.  
7. Соберите слюну и проглотите ее для очистки проникающих каналов.  
8. Перемещайте жемчужину по микрокосмической орбите и дайте ей усилиться.





В. План Земли

1. Выстрелите жемчужиной через ноги в землю на глубину своего роста (по мере совершенствования практики вы научитесь выстреливать на любую глубину).  
2. Создайте багуа вокруг жемчужины.  
3. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы в направлении земли на глубину вашего роста и далее.  
4. Соберите энергии воды, огня, дерева и металла через багуа.  
5. Соберите эти энергии в середине пальцев ног и перенесите в межбровье.



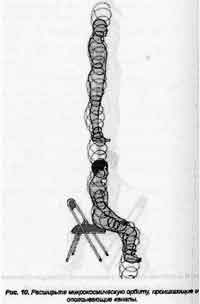
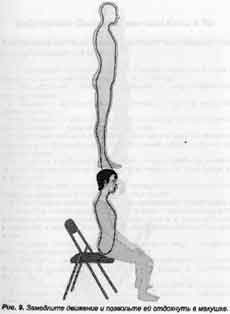
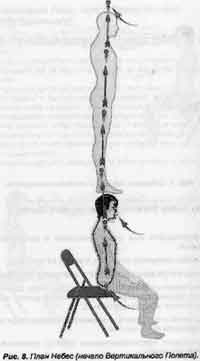
С. Человеческий План, Космическая Частица (Практика Единорога)

1. Сформируйте еще одну жемчужину в котле и передвиньте ее в промежность.  
2. Двигайте жемчужину по орбите, пока она не усилится.  
3. Остановите ее на макушке и дайте ей медленно опуститься в третий глаз.  
4. Используйте дыхание для усиления жемчужины.  
5. Выдохните и выстрелите жемчужиной из третьего глаза параллельно земле на расстояние, равное вашему росту (и дальше). Нет необходимости визуализировать энергетическое тело, хотя оно дает точку отсчета, когда нужно будет перенести вместе с ним микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.  
6. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.  
7. Соберите энергию в жемчужине и дайте ей стечь в хрустальный дворец.



D. План Небес (Начало Вертикального Полета)

1. Сформируйте еще одну жемчужину и поместите ее в промежность.  
2. Двигайте жемчужину по орбите, пока она не усилится.  
3. Замедлите движение и остановите жемчужину на макушке.  
4. Активизируйте черепную помпу (посмотрите вверх, сожмите зубы и челюсти, прижмите подбородок к груди, сожмите кулаки, подтяните ягодицы, втяните сексуальные органы).  
5. Выдохните и выстрелите жемчужину из макушки вверх на один - два человеческих роста над вами.  
6. Расширьте микрокосмическую орбиту, проникающие и опоясывающие каналы.  
7. Соберите энергию в хрустальном дворце.

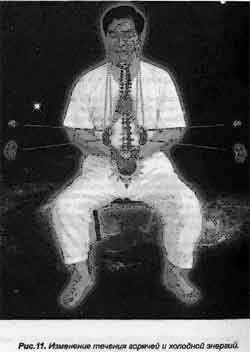


Собственно Высшие Практики Кань и Ли  
А. Установка Котла в Солнечном сплетении: обращение горячей и холодной энергии

1. В начальной практике Кань и Ли котел устанавливался в пупке, теперь его надо переместить в солнечное сплетение.  
2. Прислушайтесь к почкам и почувствуйте, как закручивается их холодная энергия.  
3. Отделите холодную энергию почек от горячей энергии надпочечников.  
4. Закручивайте и собирайте холодную энергию почек и направляйте ее в промежность - точку сбора энергии почек.  
5. Закрутите и соберите горячую энергию надпочечников и пошлите ее вверх, в хрустальный дворец, расположенный непосредственно за третьим глазом.  
6. Закрутите и соберите энергию яичек и предстательной железы (для мужчин) или энергию яичников (для женщин) в точке сбора в промежности.  
7. Разделите свое внимание между промежностью и хрустальным дворцом. Закручивайте энергию в этих двух точках.  
8. Еще две вещи должны быть сделаны одновременно или на выбор:

\* закрутите и пошлите горячую энергию вниз по фронтальному или левому проникающим каналам, собирая по пути к пупку, энергии щитовидной и паращитовидной желез, вилочковой железы и сердца; и/или  
\* направьте холодную энергию из промежности вверх к сердцу по правому или заднему проникающим каналам.

9. Вдохните и медленно выдохните, двигая горячую и холодную энергию по центральному проникающему каналу в солнечное сплетение.  
10. Соедините горячую и холодную энергии в солнечном сплетении. Примечание. Будьте осторожны, соединяя горячую и холодную  
энергии, не пролейте холодную энергию.



B. Пропаривание

Подробное описание этой практики вы можете найти в брошюре "Начальная практика Кань и Ли".  
1. Чтобы раздуть сильнее огонь под котлом, дышите животом, пока энергия не закипит.  
2. Установите пульс в котле и используйте его для поддержания тепла в котле.  
3. Поверните свои чувства в котел и перемешайте их внутренним зрением.  
4. Когда из котла пойдет пар, направьте его по проникающим каналам к следующим железам и органам: почки, сердце, вилочковая железа, щитовидная, гипофиз, шишковидная железа и макушка.  
5. Пропарьте вилочковую железу и лимфатическую систему.  
6. Не двигая котла, пропарьте позвоночник и обновите нервы.  
7. Пропарьте двенадцать каналов.  
Примечание. Когда нужно, усиливайте пульс, как это делается при дыхании "кузнечные меха". Чтобы установить пульс, прислушайтесь к сердцу и используйте его биения в качестве эталона. В результате вы установите не только ритм этой практики, но и частоту пульсаций.  
В отличие от начальной практики Кань и Ли, при спинном дыхании и обновлении нервов котел неподвижен.

C. Подстройка Времени года в Котле

Эта практика используется для балансировки энергии в котле. Энергии, используемые для пропаривания, могут оказаться несбалансированными. Они могут оказаться горячими или холодными; или горячей энергии будет значительно больше, чем холодной; или оказалось, что притянутые вами энергии изменились - горячая энергия остыла, а холодная, например, нагрелась. Важно поэтому знать, какой энергией вы пользуетесь: холодной или горячей.

Упражнение. Определите качество пара, горячей и холодной энергии, участвующих в процессе. Чтобы скорректировать энергии, используйте следующие сравнения:  
Тигр в Небе: Старый Ян (горячая)  
Тигр в Воде: Молодой Инь (прохладная)  
Дракон в Небе: Молодой Ян (теплая)  
Дракон в Воде: Старый Инь (холодная)  
Небо и Тигр символизируют янские энергии, вода и дракон - иньские.



D. Домашние Животные и Непорочные Мальчики и Девочки (Чистые энергии органов)

1. Сформируйте жемчужину, усиливая ее добродетельными энергиями.  
2. Скорректируйте температуру в котле, если это необходимо.  
3. Когда энергия органа станет достаточно чистой, она сможет превратиться в животных и непорочных детей, что дополнительно ее очистит.

Сдвиньте жемчужину к верху котла. Пусть она осветит печень. Дайте хрустальной энергии разбудить дракона, спящего в печени. Дыхание дракона может превратиться в двух непорочных мальчиков, один из которых будет одет в зеленое, другой - в белое платье. Первый скачет на драконе, а второй держит в руках нефритовый скипетр в виде весла. Почувствуйте добродетель доброты в атмосфере печени. Войдите в контакт с мальчиками.  
Обратитесь к другим органам, следуя той же последовательности и используя животных и непорочных мальчиков:

a) ПОЧКИ - Голубой олень. Его рога превращаются в мальчика ростом в 12 дюймов. Добродетель - мягкость.  
b) СЕРДЦЕ - Сердечный фазан. Он превращается в непорочную девочку ростом 8 дюймов с нефритовым скипетром в виде сердца. Добродетель - уважение, радость, честь и искренность.  
c) СЕЛЕЗЕНКА - Желтый феникс. Непорочная девочка ростом 6 дюймов. Добродетель - справедливость, симпатия и открытость.  
d) ЛЕГКИЕ - Белый тигр. Непорочный мальчик ростом семь дюймов с пастушьим посохом. Добродетель - отвага, сила и праведность.  
e) ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ - Зеленая черепаха и змея. Непорочный мальчик ростом двенадцать дюймов, кидающий копье вокруг печени.

4. Только чистая энергия органов способна превратиться в животных и девственных детей. Жемчужина и аромат привлекают животных из каждого органа.  
5. Все добродетельные энергии сливаются в энергию сострадания, заключенную в жемчужине. Именно она притягивает непорочных девочек и мальчиков. Наблюдайте и наслаждайтесь процессом.  
6. К концу этого упражнения или практики этой главы, верните всех животных и детей в их родные органы.  
7. Внутренний голос. Взаимодействие с животными и непорочными детьми - это один из путей познания себя. Прочувствуйте их поведение и реакции. То, как они реагируют, указывает на состояние ваших добродетелей. Девочкам и мальчикам можно задавать вопросы и ждать ответа. Можно дать им имена.



Е. Энергия Земли, Животных и Духа

Выбросите жемчужину на земной план и посмотрите, какие животные с ней будут взаимодействовать. Обратите внимание, какие из них притягиваются к жемчужине, а какие к вам.

Пошлите им навстречу свою любовь и доброту, дотроньтесь до животных, пусть жемчужина поглотит сущность животного и его позитивные качества. Втяните энергию в ноги, промежность и все тело. Представьте дух животного вашим внутренним животным и непорочным детям. Объедините их энергии. Дайте имена животным, если хотите. Когда внутренние животные разойдутся по своим местам (органам), поищите место для новых животных.

1. Не контактируйте с хладнокровными, нестабильными животными такими, как насекомые и рептилии. Животные, приходящие к нам из земли, отражают качество энергии, рождающейся в котле. Поэтому время от времени мы можем привлекать разных животных. Мы можем привлечь раненое животное. Когда внутреннее состояние изменяется, животное исцеляется. Степень ранения показывает серьезность ситуации: раненая нога показывает отсутствие поддержки, отсутствие головы - проблемы мозговой деятельности.

2. Не обязательно все время ходить за новыми животными. Получили одно животное, и занимайтесь им. Животных привлекает качество жемчужины. Животные хороши для проверки состояния вашей личности. Как только произойдут энергетические изменения, появятся новые животные.

F. Путешествия к Растениям, Цветам, Деревьям, по среднему плану

Эта практика позволяет достичь высших уровней сознания, не только ваших органов, желез и их уникальных запахов, но и природных сущностей. Втягивание внешней энергии - это альтернативные источники, которые могут использоваться в высших практиках, приближающие нас к Дао.

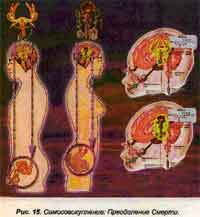
1. Пропарьте почки и сердце и наблюдайте, как они расцветают.  
2. Постарайтесь различить цвет и запах бутонов.  
3. Начните пропаривать вилочковую железу и постарайтесь различить ее цвет и запах. То же проделайте с лимфатической системой, гипофизом, шишковидной железой, щитовидной и паращитовидной железами. Наслаждайтесь их цветом и запахом.  
4. Направьте аромат цветов в котел и обратите внимание на особый тип энергии в нем.  
5. Сформируйте свое внутреннее я. Внимательно отнеситесь к глазам, ушам, носу, ногам, ко всему в существе, которое похоже на вас, или, если хотите, создайте существо, на которое хотите быть похожим. Вытащите его через пупок или макушку. Увидьте, как пуповина связывает его с вашим телом. Разрешите ему погулять по весеннему цветущему саду. Выберите цветок или дерево, которое обращено непосредственно к вам. Почувствуйте их энергию и поглотите ее. Втяните цветок или дерево внутрь своего тела и познакомьте его со своей внутренней семьей. Почувствуйте, как отзывается энергия внутри вас. Радуйтесь этой энергии.

G. Самосовокупление: Преодоление Смерти

Важно помнить, что суть этой практики заключается в рождении энергетического и духовного тел. Совокупление иньской и янской энергии вашего тела во время практики Кань и Ли имеет своей целью преодоление смерти. Зачатие может и не произойти. Важно знать симптомы, свидетельствующие о том, что оно произошло. В литературных источниках самосовокупление часто называют "первой любовью". Во время самосовокупления в шишковидной железе происходит взрыв света, и человек перестает ощущать физические границы. Нужно научиться распознавать свет. Шишковидная железа открывается, и свет проходит через нее.

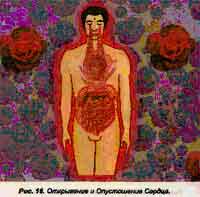
1. Сфокусируйте свое внимание на сексуальных органах и шишковидной железе. Осознайте силу Вселенной (первичную).  
2. Втягивайте энергию земли (из сексуальных органов и шишковидной железы) в котел, пока не почувствуете экстаз.  
3. Позвольте экстазу распространиться из сексуальных органов во все внутренние органы и железы.  
4. Когда экстаз достигнет шишковидной железы, притяните в котел энергию селезенки (в начальной практике Кань и Ли это была печень).  
5. Если зачатие произошло, пробегите по всем каналам и добродетельной энергии внутри зародыша (как в Слиянии I). Практикуйте цикл созидания так часто, чтобы зародыш получал достаточно питания в виде добродетельной энергии. Запаситесь терпением. Выращивание зародыша требует времени. Это автономный процесс. Прекратите пропаривание во время беременности.

a) Переместите зародыш из круга в солнечном сплетении в селезенку, затем в легкие, печень, промежность (втяните гениталии); передвиньте зародыш в сердце и ввинтите его в макушку непосредственно над головой.  
b) Оставьте там его на минуту и затем вновь переместите по проникающему каналу в солнечное сплетение.  
c) По мере освоения практики (используя черепную помпу, упоминавшуюся ранее), вы сможете поднимать зародыш все выше и выше.  
6. Если зачатия не произошло, создайте зародыш мысленно.  
a) Из нижнего отдела брюшины издайте звук "Мммммммоооооо".  
b) Передвиньте воображаемый зародыш (как в пунктах a, b и с выше) из круга в солнечном сплетении в селезенку, затем в легкие, печень, промежность (втяните гениталии); передвиньте зародыш в сердце и ввинтите его в макушку непосредственно над головой.  
c) По мере освоения практики (используя черепную помпу), вы сможете поднимать зародыш все выше и выше.



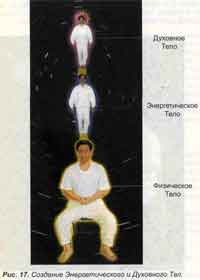
Н. Открывание и опустошение сердца

1. Передвиньте энергию в сердечный центр, опустите грудину и расслабьте грудную клетку, пропарьте сердце и наблюдайте, как оно открывается и растет.  
2. Усильте связь между пульсацией в сердце и в мозгу.  
3. Вдохните и на выдохе вытесните энергию из сердца в мозг.  
4. Опять зарядите сердце энергией пара и повторите процесс.  
Эта практика поможет вам открыть и опустошить сердце, зарядить мозг энергией сердца, усилить связь между сердцем и мозгом и подготовить вас к следующему уровню.



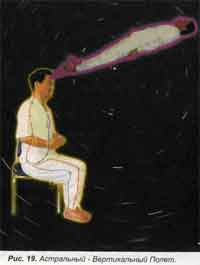
I. Создание Энергетического и Духовного Тел

Еще раз просмотрите Слияние I и II, если вам незнакома эта техника.



J. Астральный/Вертикальный Полет

1. Начиная с точки над макушкой, куда вы поместили свое духовное тело, поверните его по кругу. Различайте физическое и духовное тело.  
2. Практикуйте раз в неделю в течение 10-15 минут после других практик. Если практиковать ночью, то процесс продолжится во время сна. Во время полета нужно сохранять вертикальное положение и выпрямиться, чтобы переварить энергии среднего плана.



Величайшие Кань и Ли  
Солнце

Человечество с древнейших времен обращает взоры к ночному и небу и постепенно собирает энергию из верхней вселенной, нижней вселенной, дней и часов. В китайском летоисчислении используется лунный календарь, и начало этого отсчета ведется от новолуния, которое было 4681 год назад, в первый год правления Желтого Императора.

В этой системе отражен жизненный опыт многих поколений людей, которые следовали естественным циклам. Наблюдая за двадцатью четырьмя климатическими периодами солнечной энергии, китайцы обогатили свою жизнь - как в сельскохозяйственной области, так и в духовной. Солнечная система двадцати четырех периодов более тесно связана с Западным календарем. Вариант китайской системы солнечной энергии определяет путь движения солнца вдоль "Желтой Дороги" (эклиптика), начиная от фиксированной точки Весеннего Равноденствия и далее на восток до отметки 360 градусов. Каждый интервал в 15 градусов считается отдельным сезоном, что в результате образует ровно 24 сезона. Каждый период имеет свое особое название, которое описывает климатические фазы года.

Характеристики Солнца и Луны

Солнце является символом полноты, сущностью Величайшей Ян. Луна символизирует Инь, или минимальность, а звезды представляют совершенство. Опыт переживания затмений не затрагивает основную суть пустоты солнца. Это сущность огня. Она состоит из трех этапов опустошения, которое является сутью Ян. Луна пустая, и является сутью Инь и воды. У нее есть светло-коричневое дерево с кроликом, который толчет лекарство бессмертия.

Луна - дочь холода и у нее холодное сердце. Солнце связано с небесами; луна связана с землей. В теле солнце находится в сердце, а луна в почках. Солнце и луна - это глаза небес и соответствуют глазам человека.

Ян внутри Инь и Инь внутри Ян на Солнце и Луне

Солнце - красное, с пурпурными лучами. Луна - желтая, с белыми лучами. Тонкие вибрации дыхания солнца в желудке - красные и желтые. У солнца желтая сущность и красное дыхание. У луны наоборот  
- красная сущность и желтое дыхание.

Солнце представлено триграммой Ли (огонь); луна представлена триграммой Кань (вода). В Ли внутренняя линия - Инь. В Кань внутренняя линия - Ян. Это Инь внутри Ян и Ян внутри Инь. В символике солнца, опустошение является символом Инь внутри Ян. Кролик в луне  
- это Ян внутри Инь.

Солнцестояния и Равноденствия

В представлении даосов, солнце останавливает свое движение в первый день каждого сезона. Луна останавливается в дни равноденствий и солнцестояний. Эти остановки называются "Двери". Весной - это Золотая Дверь. Это дверь доступа к солнцу. Осенью - это "Восточный Родник". Это дверь доступа к луне. Следующий этап - это "Космическая Ян" в середине лета, когда солнце находится в наивысшей точке. "Великий Холод" является кульминацией луны зимой.

Именно через двери входит даритель, чтобы стать владыкой, который раздает плоды бессмертия.  
Существует метод сбора сущности солнца в "Золотой Двери". Это можно сделать 3-го, 9-го, 17-го, 21-го и 25-го числа месяца, в которые солнце входит в Золотую Дверь.  
Точно такую же практику можно выполнить и для луны, когда она достигает своих дверей ("Восточный Родник"). Дни для луны следующие: 3-го, 5-го и 25-го.

Котел и Звезды

В котле солнце находится слева, а луна справа. Созвездие Большой Медведицы располагается над ним. Все энергии окружают солнце, луну и звезды.

Солнце, Луна и Звезды в Теле

Солнце находится в сердце, так как оно содержит элемент огня; луна располагается в почках, так как она содержит элемент воды. Полярная Звезда находится в селезенке, которая представляет центр тела. Селезенка получает сущность Полярной Звезды, и именно там живет Владыка Полярной Звезды. Большая Медведица окружает селезенку, поскольку она символизирует центр тела. Селезенка получает сущность Большой Медведицы, и именно там Владыка Большой Медведицы живет в теле.

Сущность Солнца

Наилучшим временем для практики с Солнцем является восход солнца и его заход (когда он красный). До 9 часов утра у солнца фиолетовый спектр лучей, что благоприятно для всех органов и особенно для духовной работы. Вы можете выбрать любой цвет, который необходим вам для работы. С 9 до 11 часов утра - голубой спектр, его можно использовать для усиления почек. С 11 утра до 1 часа дня - зеленый спектр, для печени; с 1 до 3-х часов дня - оранжевый, для сексуальной энергии; с 3-х до 5-и после полудня - красный спектр, для сердца.

Сезонные практики с солнцем: Когда вы практикуете в определенное время года, вы можете уделить особое внимание практике солнечного спектра внутри органа, который соответствует времени года и его цвету.

1. Зима в почках; голубой.  
2. Весна в печени; зеленый.  
3. Лето в сердце; красный.  
4. Осень в легких; белый.  
5. Бабье лето в селезенке; желтый.

Впитывание дыхания Солнца во время четырех сезонов

Весной впитывается оранжевое дыхание (комбинация красного = солнце и желтого луна) солнца до его захода. Осенью впитывается оранжевый цвет сумерек после захода солнца. Зимой впитываются белые испарения полночи. Летом впитывается прекрасная чистота южного полуденного солнца. Эти 4 вида дыхания, дополненные голубым дыханием небес и желтым дыханием земли, называются шестью дыханиями.

Солнечная практика

1. После восхода солнца, когда вы начинаете практику с солнцем, начните с Внутренней Улыбки и согрейте область пупка.  
2. Осознайте область межбровья. Улыбнитесь своим глазам, делая их прохладными и мягкими.  
3. Откройте глаза и посмотрите на солнце. Поморгайте глазами какое-то время, затем закройте их. Глаза по-прежнему обращены к солнцу и поэтому вы видите красный и желтоватый цвета. Отделите желтый цвет и вдохните его через макушку и область межбровья в нос, глаза и рот. Держите рот раскрытым и почувствуйте, как цвет проникает в эти области. Почувствуйте, как кости на скулах, головной мозг и костный мозг насыщаются желтым спектром, чтобы очиститься и способствовать росту костного мозга. Позвольте, чтобы эти лучи направились далее вниз в шею, как волны, проникающие глубоко в кости, клетки костного мозга и в каждую клетку всего тела. Некоторые могут испытать потерю чувствительности.  
4. Позвольте лучам двигаться в грудину и реберные дуги, почувствуйте, как они активируют тимус, грудину и реберные дуги, чтобы оказать помощь в стимуляции иммунной системы.  
5. Позвольте им течь вниз по позвоночнику и почувствуйте онемение, покалывание или тепло внутри костей. Это ощущение может распространиться в органы. Позвольте ему путешествовать вниз в бедра, крестец и почувствуйте, как активируются кости и костный мозг костей, затем позвольте ему двигаться вниз в голени и кости ступней. Это может ощущаться как космическое крещение; в данном случае - это крещение солнцем. Всем своим телом ощутите крещение солнечными лучами.  
6. Отдохните и позвольте телу принять все эти космические питательные вещества. Солнце становится призмой - радугой цветов.  
7. После того, как вы выполнили это, посмотрите на солнце, как описано выше, и отделите цвет. Представьте органы и смотрите, как каждый орган сияет соответствующим ему цветом.  
a) Послушайте почки. Представьте почки; если можете, посмотрите в анатомический атлас, закройте глаза и продолжайте видеть изображение почек, это значительно облегчит вашу визуализацию. Как только вы почувствуете или увидите почки, посмотрите на солнце и некоторое время поморгайте глазами. Затем закройте глаза и сосредоточьтесь только на голубом цвете. В начале это может представлять некоторую трудность. Чтобы помочь себе, вы можете использовать звук почек Чуоооо и представлять почки. Ощутите, как почки сияют ярким голубым светом.

b) Посмотрите на печень. Снова, чтобы помочь себе, перед выполнением практики посмотрите в анатомическом атласе точное  
изображение печени. Затем закройте глаза и удержите это изображение печени. Как только вы почувствуете или увидите печень, посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время. Затем закройте глаза и выделите только зеленый цвет. В начале это может представлять некоторую трудность. Чтобы помочь себе получить этот цвет, вы можете использовать звук печени Шшшшш и представить печень. Ощутите, как печень сияет ярко-зеленым светом.  
c) Смотрите, слушайте и подвигайте языком во рту, затем почувствуйте сердце и представьте его. Посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время, затем закройте глаза и выделите только красный цвет. Используйте звук сердца Хаааааа и сердечные качества - любовь, радость и счастье. Ощутите, как сердце сияет ярко-красным светом.  
d) Смотрите, слушайте и ощущайте селезенку. Как только вы почувствуете или увидите селезенку, посмотрите на солнце и поморгайте немного. Затем закройте глаза и выделите только желтый цвет. Используйте звук селезенки Хууууу, и качества селезенки - открытость и честность. Ощутите, как селезенка сияет ярко-желтым светом.  
e) Смотрите, слушайте и посылайте улыбку в легкие, затем представьте легкие. Как только вы почувствовали или представили легкие, посмотрите на солнце и поморгайте немного. Затем закройте глаза и выделите только белый цвет. Используйте звук легких Сссссс и качество легких - смелость. Ощутите, как легкие сияют ярко-белым светом.

8. Когда вы практикуете в определенное время года, то начинайте именно с него. Например, осенью представляйте белый цвет в легких. Как только вы почувствовали или увидели легкие, посмотрите на солнце и поморгайте какое-то время. Затем закройте глаза и выделите белый цвет и вдохните его в легкие. Далее выполняйте в следующем порядке:

Зимой в почки; голубой цвет.  
Весной в печень; зеленый цвет.  
Летом в сердце; красный цвет.

Сущность солнца и луны ощущается на языке, как сладкий нектар, как мед. Это питательное вещество бессмертия.  
Чтобы объединить или сбалансировать солнце (левый глаз) и луну (правый глаз) внутри хрустальной палаты как красный и белый свет, сформируйте жемчужину размером с яйцо и опустите ее в рот.  
9. Когда вы увидите органы, сияющие ярким светом, начните пить нектар, который собирается во рту.  
a) Посмотрите на солнце и поморгайте глазами. Когда вы почувствуете и увидите свет, сосредоточьтесь на фиолетовом цвете.

b) Представьте солнце в левом глазу и луну - в правом. Это поможет сбалансировать жар солнечной энергии. Сфокусируйтесь одновременно на области Третьего глаза, точки Мин-тань, которая является местоположением гипофиза, и шишковидного тела в хрустальной комнате в середине лба.  
c) Вдохните в хрустальную комнату и сформируйте шарик Ци или жемчужину.  
d) Через некоторое время шарик Ци или жемчужина начнет капать из этих желез в хрустальную комнату. Позвольте ей капать вниз в рот, смешиваясь с солнечной сущностью. Вы можете отделить солнечную сущность от дыхания во рту и позволить ей смешаться с естественной силой. Почувствуйте, как шарик света растет во рту и горле. Закройте глаза и сосредоточьтесь на свете.  
e) Когда вы почувствуете, что все сущности смешались и сияют, как шарик Ци, проглотите это вниз в пупок или котел.

10. Цветовой метод Солнца.  
Божественное дыхание или сущность солнца и луны появляется в этом методе в центре облака, как пять цветов (цвета Пяти Элементов). Пять цветов являются эквивалентом всего созданного в мире.  
a) После того как был проглочен шарик Ци, посмотрите на солнце и поморгайте глазами какое-то время. Затем представьте красный свет солнца.  
b) Красное дыхание солнца собирается и опускается, накрывая тело практикующего. Некоторые представляют, что они в свете солнца. Свет путешествует внутри тела и поднимается, вместе с практикующим, в Дворец Космической Ян, солнце.  
c) Соберите сущность солнца и опустите.  
d) Представьте себя сидящим в свете пяти цветов солнца, которые формируют ореол, который спускается к ступням практикующего.  
e) Пять цветов становятся концентрированными и поднимаются к макушке. Затем ореол пяти цветов проникает через рот.  
f) Предварительно визуализированное облако остается вовне, излучая пять цветов. В середине облака появляется пурпурное дыхание, как зрачок глаза.  
д) Этот пурпурный свет состоит из 10 слоев, сверкающих в центре облака из 5 цветов. Пурпурный свет вместе с 5 цветами проникает  
через рот.  
h) Такое же упражнение выполняется и с луной, за исключением того, что вместо пурпурного дыхания солнца в центре облака выполняется желтое дыхание луны.

Сущность Солнца захватывается Водой

Сущность солнца захватывается водой, оставляя ее незащищенной в период от восхода солнца до 9 часов утра. Цвет - фиолетовый для всех органов, особенно для духовной работы. С 9 до 11 часов утра -голубой цвет, который может быть использован для усиления почек. С 11 утра до 1 часа дня - зеленый цвет для печени; с 1 до 3 часов дня -оранжевый цвет для сексуальной энергии; с 3 до 5 часов дня - красный для сердца.

В дни месяца с 1 по 15, в которые солнце входит в Золотую Дверь, во время весеннего равноденствия, можно приготовить особую воду. Эта вода называется "Свет Минералов; Мать Вод". Чтобы захватить сущность, выставьте очищенную дождевую или талую воду в стерилизованной бутылке на солнечный свет во время соответствующей фазы спектра на один или более дней. Эту воду можно пить, готовить травяной чай, смешивать ее с едой или лекарствами.

Восемь Соединений Солнца и Луны

Практики для Солнца и Луны выполняются в соответствии с 8 соединениями энергий солнца и луны. Это: 2 солнцестояния, 2 равноденствия и первые дни четырех сезонов. Эти даты определяют время для практик визуализации Солнца и Луны.  
В соответствии с древним календарем практика для каждых последних 45 дней в цикле продолжительностью 360 дней (45 х8 =360).  
45 дней практики с солнцем следуют за 45 днями лунных практик.

Сбор:

А. Энергия Луны

Время проведения практики: от 9.00 вечера до 1.00 ночи. Длительность: 10-15 минут.  
Упражнение. Почувствуйте, что ваши глаза мягки и прохладны. Не мигайте. Поглощайте энергию Луны, пока не потекут слезы или глаза не нагреются. Втяните энергию луны в глаза и рот и во рту смешайте ее со слюной. Втяните внутрь чувства, опустите подбородок, выпрямите спину и проглотите (протолкните) слюну вместе с энергией Луны по проникающему каналу для хранения в промежности.



1. Энергию Луны можно хранить в любых органах.  
2. Важно знать, что, когда Луна - полная, в ней больше Ян-энергии. В новолуние собирается чистая Инь-энергия. В фазе роста Луны Ян меньше.  
3. Лучшее время для сбора энергии Луны - в фазе ее роста, когда сердце спокойно, (первая четверть).  
4. Собирайте энергию Луны пропорционально сбору энергии Солнца, чтобы сохранить баланс Инь и Ян.  
5. Глазная смазка магнетизируется при охлаждении. Чем смазка холоднее, тем больше она намагничена. При нагревании она теряет свой магнетизм. Когда вы напряженно глядите на что-нибудь, глаза перегреваются, при расслаблении они охлаждаются. Не выпячивайте глаза, чтобы достичь объекта, наоборот, дайте им возможность притянуть его.

В. Энергия Солнца

Время проведения практики: на рассвете или на закате, когда солнечный свет мягок. Будьте очень осторожны, так как сетчатку легко обжечь.

Длительность: 10-15 минут, в зависимости от времени суток.  
Упражнение. Прямо смотрите на поднимающееся или заходящее солнце в течение коротких промежутков времени. Закройте глаза, если солнце поднялось высоко. Втягивайте энергию солнца через три глаза в Хрустальный дворец (расположенный за третьим глазом), Нефритовую подушку, вниз в Дверь жизни (Минь-мэнь) и храните в крестце. Многие могут ее хранить в Нефритовой подушке или Минь-мэне, но крестец - самое надежное место.

1. На рассвете, когда солнце становится ярче (желтым), хорошо открывать Третий глаз; это - энергия чистого света.  
2. Утро: Инь и Ян. Полдень: Ян. Красное солнце: больше Инь.  
3. В полдень втягивайте энергию солнца закрытыми глазами, пока не увидите радугу. Тогда начинайте разделять цвета. Во время медитации тело становится призмой, притягивающей тот цвет, который ему надо. Ладони тоже можно направить к Солнцу.



С. Энергия Звезд (Полярная Звезда и Большая Медведица)

Целью даосов является питание светом и сущностями, а не вещественной пищей. Даосы едят вселенную, но в ее более утонченной форме, составляющей сущность.

Именно впитывание сущностей способствует прекращению употребления зерновых культур. Питание заменяется более утонченной пищей, состоящей из сущностей и света. Впитывание космической энергии мало помалу становится неотъемлемой пищей практикующего. Именно питание на тонком уровне позволяет даосам стать тождественными тонким энергиям и в результате стать светящимися и слиться с Вселенной, чтобы стать ее частью.

Небесное Триединство

Солнце, луна и звезды являют собой светящееся триединство. Они являются небесной проекцией Непорочного Триединства. В теле это триединство выражается в энергиях Ци, Шень и Цзин.  
Непорочное триединство отображает вселенную через три дыхания трех цветов: Пурпурный, Желтый и Белый. В теле они воплощены тремя источниками, которые располагаются в Трех Обогревателях.

Тело как Свет

Тело создано, как комбинация различного света. Эти света впитываются в различные части тела (кровь, кости, мышцы и так далее).

Виды света внутри являются копией светов вовне - в звездных небесах. Внутренние света являются Инь, а внешние - Ян.

Света Инь являются отражением светов Ян, тем не менее, ни один не может существовать без другого.

Природа Звезд

Звезды представляют собой рассеянные эманации металла, и их первоисточником служит огонь. Звезды являются энергией Инь и сущностью наиболее тонкого подлинного дыхания. Существует три вида звездной практики.

1. Их можно позвать для защиты.  
2. Практикующий может попросить энергию звезд спуститься в тело.  
3. Медитирующий может подняться к звездам.

Защита

Призвать четырех животных:  
Традиционно даосы, практикующие в одиночку, в начале медитации призывали четырех животных. Это следовало после Солнца, Луны и Большой Медведицы.

Защитный круг

Чтобы защитить себя во время практики, медитирующий может позвать животных четырех направлений. Они формируют священный защитный пояс, который спасает от зла, создавая, таким образом, микрокосм внутри круга, где сидит медитирующий.

1. Белый тигр - справа (запад).  
2. Зеленый дракон - слева (восток).  
3. Красная птица - впереди (или над головой).  
4. Черепаха, черный воин - сзади (или под ступнями).

Внутренняя защита животными

Используйте животных внутри:  
1. Сначала представьте 4 сущности, которые являются 4 детьми,  
одетыми в те же цвета, что и органы, в которых они пребывают.  
2. Каждый выдыхает такой же цвет, что и органы, к которым они принадлежат. Цветовое дыхание превращается в животных, которые  
выходят, чтобы защитить органы.

Защита Планетами

Также, как в случае с защитным кругом из животных четырех направлений, можно позвать планеты, чтобы сформировать защитный круг вокруг практикующего.

Звезды Большой Медведицы

Большая Медведица также используется для защиты пространства над практикующим. Метод принятия и впитывания сущности звезд Большой Медведицы считается самой лучшей защитой тела звездами, или молитвой звездам. Высшей практикой является поглощение сущности звезд.

Звезды Большой Медведицы защищают Органы

Представьте 7 видимых звезд Большой Медведицы последовательно. В конце представьте две невидимые звезды вместе. Представьте каждую звезду, входящей в органы и освещающей все тело. Порядок звезд и органов: Сердце 1#. В ковше, легкие 2#. Низ ковша, печень 3#. Внизу ковша, селезенка 4#. В конце ручки ковша, желудок 5#. На ручке ковша, почки 6#. Зрачки глаз 7#. На верху ручки. 8# Нивам на вершине (2 невидимые звезды вместе сопутствуют Полярной Звезде). Звезды Большой Медведицы защищают части тела:

1. Первые три звезды - левая сторона груди, локоть, ладони.  
2. Четвертая звезда - сердце.  
3. Последние три звезды внизу - правая сторона тела (брюшная полость, половые органы и ступни).

Символы Большой Медведицы

Они отвечают за четыре направления, установления, определения и разделения. Именно Большая Медведица устанавливает четыре времени года и Инь и Ян. Только Большая Медведица определяет хорошее и плохое, распределяя результаты хороших и плохих поступков. Поэтому она считается дарителем счастья или бедствий. В некоторых писаниях говорится, что 7 звезд превращаются в одну и снижаются, располагаясь на 3 ступни выше головы новорожденного.

Если ребенку предназначено быть хорошим человеком, она сияет ярко, объявляя добрую весть. Если же звезда становится темной, это предсказывает приход плохого человека.

Большая Медведица также управляет Высшими Сущностями 9 небес. На среднем плане она управляет полетом бессмертных пяти гор. Внизу она управляет истинными практикующими и духом небес и земли. Каждый зависит от Большой Медведицы.

Звезды Большой Медведицы Пяти Направлений

Пять звезд Большой Медведицы: восточная звезда определяет количество лет, которые человеку предстоит прожить. Западная звезда вписывает имена живущих и умерших в регистрационную книгу небес. Северная ведет учет в книге регистрации смертей. Южная дает жизнь. Центральная направляет и управляет всеми духами. Наиболее важными из всех 5 звезд Большой Медведицы являются звезды на севере и на юге. Полагают, что Южная звезда Большой Медведицы находится в созвездии Стрельца. Люди накапливают свои заслуги в южной звезде. Она защищает добро от зла и ходатайствует перед королем зла всякий раз, когда демоны беспокоят практикующего. Параллельно этому существует северная звезда ковша. Она ведет книгу записей злых поступков людей и приказывает королю зла захватить таких людей.

Северная звезда Большой Медведицы является местом ада, а южная - вечной жизни. Смерть приходит от повелителя севера, а жизнь - через дверь юга. Молитвы были придуманы для обеих звезд Большой Медведицы, чтобы избежать смерти и даровать вечную жизнь.

Звезды Большой Медведицы и Времена года

Первая звезда Большой Медведицы, Ян Минь соответствует весне.  
Пятая - Тань Юань, управляет летом. Вторая - Ин Цинь, управляет осенью. Шестая - Пей Ки, правит зимой и седьмая - Тьен Куань, в центре.

Энергия Большой Медведицы соответствует дням месяца следующим образом.  
Большая Медведица и Три Непорочные Сущности 112, 5 дни месяца. Энергия впитывается в верхнее поле киновари на макушке. Верхняя непорочная сущность, Верхний Обогреватель.  
2 7, 9, 12 дни месяца - в среднем поле в сердце. Средняя непорочная сущность, Средний Обогреватель.  
3. 15, 19, 23 дни - в нижнем поле в пупке. Нижняя непорочная сущность, Нижний Обогреватель.

Метод впитывания Энергии Большой Медведицы

Практикующий представляет созвездие Большой Медведицы, звезды - пурпурными, а соединяющую их нить - красной. Чувствует тепло, идущее от пурпурного цвета. Практикующий видит себя и дыхание 7 звезд, проникающее в водяной цветок. В центре цветка находится водоем в 1000 миль, нефритовые горы, огромная терраса длиной в тысячи акров и красное дерево с пурпурными цветами. Он теряет осознание себя внутри цветка.

Эта практика называется "отказ от малого во имя большого" или "изменение без следа".  
Этот метод считается высшим переживанием медитации звезд и практиковался некоторыми из великих бессмертных.

Весенняя практика

В день весеннего равноденствия, после практики Внутренней Улыбки, поздно ночью повернитесь на восток, постучите зубами 30 раз и с закрытыми глазами посмотрите на 3 дворца тела с их 3 непорочными детьми, 4 управителями и представьте себя в центре них.

Выдохните пурпурное дыхание и поднимитесь к первой звезде Большой Медведицы, с умом Ян. Эта звезда является духом востока и весны. В течение 30 минут практикующий представляет себя на звезде, выдыхающим пурпурный свет. Спустя некоторое время практикующий видит дворец 3 истинных высших сущностей востока в #1-й звезде Ян ума. Во дворце юный ребенок зеленой тайны (весна) дает практикующему истинный свет. Это небесный мост.

Большая Медведица и Зародыш

Большая Медведица воздействует на всё, что связано с процессом роста. Звезды открывают 7 отверстий зародыша и дают ему жизнь.

9 звезд (включая невидимые) связаны с превращениями, которые происходят в Трех Обогревателях в процессе совершенствования. Девять - также является числом Величайшей Ян.

Создание Тонкого тела с помощью Астральной Энергии

Этот метод позволяет спустить в каждый из органов различных астральных ангелов детей и дать им жизнь. Этот метод мало-помалу создает тонкое тело. То же самое делается с помощью алхимического метода постепенного привнесения прозрачности в каждый из Трех Обогревателей.

Путешествие на Большую Медведицу без Тела

Путешествие на Большую Медведицу проводится в дни солнцестояний, равноденствий и первые дни каждого времени года. Практикующий видит три великих сущности и появление новорожденных. Он садится напротив каждого. Главной целью является ощутить выход из физического тела.  
Делайте то же, что при собирании энергии Луны. Втягивайте только энергию Полярной звезды (над Большой Медведицей).



D. Энергия растений и деревьев

Время проведения практики: дневное время. Не практикуйте ночью, так как в это время растения поглощают энергию. Выбирайте только здоровые деревья и растения.

Упражнение. Сидите тихо и старайтесь ощутить энергию растения или дерева. Втягивайте энергию через ладони, третий глаз, пупок, солнечное сплетение, выброшенную вовне жемчужину или окружающую вас ауру. Вдохните и втяните энергию через эти точки. Храните ее в промежности или на задней стороне коленей.

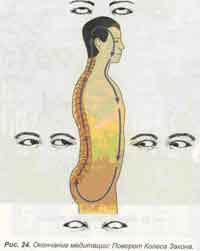
1. Втягивая энергию через ладони, направляйте ее по положительным и отрицательным маршрутам рук. Если растение или дерево - небольшое, используйте руки для втягивания энергии. Для деревьев покрупнее используйте ауру, расширьте свою ауру и окружите ею дерево, разрешая ауре дерева окружить вашу.  
2. Животные относятся к низшему плану (земля). Растения относятся к среднему плану - поверхность земли. Деревья занимают место где- то посередине между небом и землей. Поэтому они обладают и энергией небес, и энергией земли. Даосы стремятся походить на деревья, символ долголетия и пример объединения неба и земли. Энергия деревьев и растений поглощается жемчужиной.



L. Окончание медитации: Поворот Колеса Закона

Любая медитации Кань и Ли должна заканчиваться формулой, представляющей собой собирание рафинированной энергии в пупочном котле, чтобы ее можно было использовать в следующих медитациях, включая высшие уровни.

На этой стадии для движения энергии, созданной в медитации, по Микрокосмической Орбите в котел, расположенный за пупком, используются глаза.



1. Создайте пул 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 налево (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.)

Если времени мало, сделайте 7 циклов, отдых на 3 счета, потом 15 циклов, отдых на 3 счета и закончите 7 циклами.