



БИБЛИОТЕКА ДАОССКОЙ АКАДЕМИИ

強
陰
功

何靈應書局於

二〇〇九年九月

ЦЗЕ КУН

戒空

ИСКУССТВО
УКРЕПЛЕНИЯ ИНЬ



INBI MATRIX

China - Russia - Australia - Spain - United Kingdom -
Argentina - Chile

强阴功

УДК 391/394

ББК 87.3

Серия “Библиотека Даосской Академии”

Цзе Кун

Искусство Укрепления Инь – Орел, ИНБИ, 2004 –
136 л. – (Библиотека Даосской Академии)

Искусство Укрепления Инь - одна из важнейших, но при этом малораспространенных, даосских практик, направленная на собирание и удержание энергии для последующего усиления алхимического процесса. Эта практика наиболее распространена среди женщин, но также практикуется мужчинами, у которых нарушена естественная циркуляция энергии. Данная традиция представлена согласно учению школы Девяти Небесных Наставников, имеющей истоки в Маошанской традиции.

ISBN 5 – 94816 – 012 – 2

ISBN 5–94816–012–2

© ИНБИ, 2004

绪论

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любая внутренняя практика лишается смысла и ценности, если она не приводит практикующего к состоянию естественности (自然 *ziran*), ибо только в таком состоянии тело, сознание и энергия человека пребывают в гармонии друг с другом. Достигнув этой стадии, человек начинает являть собой *единое* (— *yi*), и только при условии обретения единства у него формируется особое качество, отделяющее его от мира дисгармонии и хаоса. Самое главное в этой ситуации — это то, что такое единение порождает условия, когда каждое действие человека становится этапом его качественного пребывания, и высшим результатом этого процесса можно считать достижение естественности.

Попытки понять и воспринять качество естественности до момента достижения реальной гармония существования — не больше, чем самообман. В лучшем случае, это является стремлением опереться на философское восприятие мира, уводящее в состояние тезисного существования. В реальности, достижение гармонии развития в наше время является искусством, за которым стоит тяжелая и подчас изнурительная работа. Это связано с тем, что перед началом любого действия сегодня необходимо вносить много исправлений, а править деформи-

рованную поверхность всегда тяжелей, чем строить новую. И хотя сегодня человечество научилось декларировать те или иные ценности существования, в действительности, действия любого человека не могут рассматриваться как нечто цельное и достаточное. Все это выглядит как нежелание и неумение современного человека разбираться в процессах человеческого бытия.

Расплата, к сожалению, здесь одна — смерть. Смерть, потому что человек, не умеющий сохранять свою энергию при жизни (не говоря уже о ее развитии), теряет ее после смерти. Однако даже если не заглядывать в будущее, а ориентироваться только на настоящее, то, проживая, человек использует лишь незначительную часть своих внутренних ресурсов. Это естественным образом сказывается на качестве его пребывания, на способности удовлетворяться тем, что наполняет изнутри. Не умея наполняться за счет собственной природы, человек начинает наполняться за счет других, вырабатывая в себе потребительское отношение к жизни. Хотя и в этом случае, сколько бы человек ни приобретал извне, он не может насладиться даже этим. Поэтому зачастую люди прибегают к экстремальным, химическим способам воздействия, способным глубоко их «встряхнуть». Однако, любая «инъекция» подобного рода лишь усугубляет несостоятельность индивида что-либо сделать с самим собой.

Сегодня человечество в силу своих внутренних качеств отвергает все чистое и натуральное, принимая лишь понятия, находящиеся в форме информационного потребления. Те же, кто достиг более глубокого понимания внутреннего развития, уже не могут быть услышаны — даже теми, у кого сознание не удовлетворено собственным существованием: слишком велика разница в ощущениях, чтобы пытаться объяснять существующее различие. Здесь мы еще раз обращаем ваше внимание на то, что лишь состояние естественности может позволить человеку объективно смотреть на вещи, и это состояние не может определяться только сознанием, энергией или телом по отдельности.

Развив сознание, люди разучились реально чувствовать. Чувства и эмоции стали в большей мере рамками для определения, чем истинным опытом проживания. Впрочем, те, кто реально переживает некие внутренние ощущения, также зачастую не умеют дать определение природе внутренних преобразований. В результате одних нарекают сектантами, и это связано с тем, что тот, кто достиг иных ощущений существования, хочет их сохранить, для чего замыкается в своем восприятии мира. С другой стороны, и те, кто развил в себе или неосознанно обрел иную форму наполнения, доселе неизвестную, начинают воспринимать окружающих ущербными и ограниченными.

Эта порочная система будет существовать до тех пор, пока человек реально не научится обучаться и развивать себя, причем не только с позиции тела, энергии или сознания, а включая в работу все три уровня существования. При этом тело должно развиваться так, чтобы в нем могла сохраняться энергия; энергия, сохраненная телом, должна питать сознание и удерживать его в той форме потребления, на сколько хватает энергии; а сознание должно заставлять тело и энергию развиваться с позиции реального понимания вещей, а не вымышленного или привнесенного.

К сожалению, надо отметить, что многие занимающиеся внутренними практиками начинают играть в них, или, правильной сказать, играть с ощущениями, которые лишь отвлекают практикующего от сути. Безусловно, найти правильного учителя сложно. Но, с другой стороны, никто не будет серьезно работать с учеником, который далек от понимания естественности. Развитие с опорой в желаниях не может стать основанием для роста, а может рассматриваться лишь как мотивация для начала.

Здесь образуется замкнутый круг, в основе которого лежит выстроенный во времени процесс развития, соотносящийся со всеми природными законами построения и развития живого. Выходя из этого круга, мы нарушаем все законы природ-

ного развития, что в данный период оформилось и представляется как естественная закономерность. Поэтому, находясь за рамками естественного природного наполнения, человеку требуется нахождение источника наполнения вовне, так как развитие его изнутри уже не представляется возможным в связи с потерей понимания ритма существования. Отсюда возникает множество способов наполнения, не являющихся результатом естественного развития и несвойственных природе. Наполнение извне быстро выращивает и быстро хоронит, обретение внутри медленно выращивает и трансформирует. Первое растет так быстро, что даже не остается времени на осмысление, второе растет медленно, увеличивая удовлетворение человека от своего пребывания на земле постепенно, но неуклонно. В результате получаем первое в таком множестве, что уже и сваливать негде, а второе оказывается зарытым где-то глубоко во всем этом мусоре.

Таким образом, есть выбор: либо развиваться согласно природе, либо в угоду десяти тысячам вещей, которые сами потребляют человека. При этом, даже приняв концепцию гармоничного развития, надо учитывать, что понимание естественности у женщин и у мужчин разнится. Женщина, в силу своих природных качеств, умеет пребывать в естественном для нее состоянии, что позволяет

говорить хотя бы о частичном соответствии ее своей природе. Если же женщина на это не способна, то она невольно начинает смотреть на жизнь глазами мужчины, и в этой ситуации для природы женщины возникает тупик развития. Есть и третий вариант — когда женщина, осознанно или неосознанно, выбирает мужской вектор развития, где процесс трансформации и изменения превалирует над процессом наполнения. И в этом случае оставаться женщиной (и поддерживать свою природу в естественности) ей будет практически невозможно.

А теперь рассмотрим вышесказанное с позиции даосской алхимии (道家修炼 *Daojia xiulian*), определяющей женский и мужской пути развития как системы знаний с заданными природой отличительными векторами развития. Существуют различные школы даосизма, определяющие Путь разными способами: одни во главу угла ставят вершину достижения (полную или частичную трансформацию) и не рассматривают природу женщины как нечто особое, требуя полного подчинения пути и достижения естественности, свойственной мужчине; другие предлагают сначала насладиться качеством, данным женщине самой природой. Так, согласно Маошанской линии (茅山道派 *Maoshan Daopai*), женщине следует начинать свое развитие с осознания своей природы; необходимо

насладиться и наполниться ею, а уж затем естественным путем (после 49 лет, когда женщина полностью переходит под влияние законов Неба и Земли ввиду остановки развития изначальной ци) перейти на путь трансформации (得道之门 *dedao zhi men*). Если же женщина становится на путь трансформации до 49 лет, то это должен быть осознанный путь (意识路径 *yishi lujiing*) который в данном случае будет иметь понятие мужского вектора, осуществляемого под знаком Ян и отличающегося от пути наполнения (知觉路径 *zhibijue lujiing*) (женского пути) ритмом, циркулирующей и принципами.

Таким образом, мужская линия развития (男道 *nandao*) — это управление законами трансформации, а женская (女道 *nüdao*) — законами наполнения. Впрочем, мужчинам также предлагается заниматься практикой укрепления энергии Инь как искусством познания законов наполнения. Более того, если у мужчины от природы недостаточно энергии, то занятие практиками на укрепление Инь является для него обязательным. Хотя, правильной будет сказать, занятие Инь-векторными практиками, так как практика не может нести чистое качество Инь или Ян, пока человек находится в физическом теле.

Также не следует считать, что женщина не может заниматься Инь-векторными практиками

(阴功 *yīngōng*) по достижении 49-ти лет. Здесь все зависит от того, когда женщина начала заниматься и каково качество ее энергетического наполнения. В каком бы возрасте ни начала практиковать женщина, ей в любом случае необходимо довести качество своего тела до той планки, чтобы оно соответствовало хотя бы минимальным требованиям, что позволило бы ей усваивать полученную и имеющуюся энергию. И уж тем более нельзя противопоставлять друг другу практики, относящиеся к векторам Инь и Ян, или считать их несовместимыми. Если женщине удастся достичь реального понимания их различия, то сложностей в комбинировании тех или иных практик возникать не будет.

Здесь возникает вопрос: а можно ли без каких-либо практик прийти к пониманию естественности? Возможно ли без практики осознать принципы построения тела и развития энергии?

Без осознанного понимания, что такое ось тела, и без ее развития регулирование баланса Инь-Янь (阴阳平衡 *yīnyang pínghéng*) вне практик не представляется возможным, ибо практика в этом случае будет зависеть от внешних факторов, при отсутствии понимания своей собственной природы. Не осознав свое тело как сосуд, который способен наполняться и изменяться, не выстроив его, женщина не может ни сохранять энергию в

теле, ни трансформировать ее. Как результат, достижение естественности, которое основывается как раз на процессе наполнения, становится для нее невозможным.

Без достижения состояния естественности невозможно качественно расти, как, впрочем, и качественно жить, так как существование в этом случае напоминает содержание сосуда, переливающееся из одной формы в другую. На практике это состояние вызывает постоянную неудовлетворенность то одним, то другим, что развивает эмоцию раздражения. Хотя, что интересно, сегодня неудовлетворенность воспринимается как нормальная человеческая эмоция (情绪 *qingxi*). А ведь качественное человеческое состояние — это то, которое наполнено чувствами (感情 *ganqing*), а не эмоциями. Однако сегодня мало кто в состоянии понять, в чем заключается разница между этими двумя понятиями.

Стремление людей к неконтролируемому удовлетворению столь велико, что, не находя понимания и не имея способности наполняться изнутри, мир невольно обращается к источникам наполнения вовне. Используемый механизм напоминает принятие наркотика, когда циркуляция и потребление энергии в человеческом теле изменяются из-за нарушения работы энергетических центров.

Такое вариант существования наиболее опасен для женщины, так как, переориентировав всю свою

энергетическую структуру наружу, ей становится сложно, а во многих случаях и просто невозможно, наполнять себя изнутри, в результате чего она впадает в зависимость от тысячи внешних причин. К тому же, если женщина ориентируется на внешнее наполнение своего состояния, ей очень сложно удерживать приобретенное, и в этом случае ее жизнь начинает зависеть от постоянно принимаемых «инъекций». Если их источник исчезает и состояния удовлетворения достичь не удастся, то вся логика и мотивация поступков у женщины теряется. Она становится подобна голодному хищнику, который ищет добычу. Если добыча найдена не будет, то женщина начинает «поедать» саму себя: более сильные энергетические центры начинают угнетать работу более слабых, и в дальнейшем это приводит к различного рода заболеваниям.

К сожалению, умение наполнять себя и удерживать это наполнение в наши дни фактически стало искусством. В таких условиях практика становится не каким-то глубоким опытом и знанием, а неким процессом профилактики. И пока тело не будет полностью реанимировано, реальное продвижение в практике будет затруднено.

强阴功

УКРЕПЛЕНИЕ ИНЬ

Все даосские техники, явленные миру, обязаны своим развитием *форме* (形 *xíng*), которая выступает условием порождения чего-либо нового. Даосами было дано название этой форме — *Инь*, или *энергия Инь* (阴器 *yīn qì*). Эта энергия имеет женские очертания и может быть соотнесена с образом богини Нюй-ва, разделившей Небо и Землю, что задавало человечеству ритм существования и развития.

Считается, что каждая форма должна иметь определенные характеристики для того, чтобы в ней могли происходить преобразования. Такие характеристики выражаются понятием *Ян*, или *энергией Ян* (阳器 *yáng qì*). Это понятие вбирает в себя все то, что преобразует, развивает и движет. Таким образом, энергия Ян, или сосуд Ян, является необходимым условием для преобразования и изменения.

Итак, форма, наполняющая и содержащая, есть *сосуд Инь*, а форма, преобразующая и развивающая, — *сосуд Ян*. И если природа определяет Инь как *Изначальное*, то сначала оно должно быть собрано и лишь затем подвергнуто изменению.

Природа женщины характеризуется энергией Инь. Для работы с этой энергией ей необходимо укрепить сосуд Инь, чтобы прежде всего познать природу своего ритма. Укрепление Инь становится первичным усилием, позволяющим «белым облакам подняться на небо» (白云升天 *baiyun shengtian*). Говорится, что, укрепив Инь, женщина достигает *единения Феникса, Тигра и Дракона*, или трех составляющих человеческого развития — *ци, цзин, шэнь*. Именно из соединения *ци, цзин* и *шэнь* впоследствии получается чудодейственный эликсир, позволяющий достигнуть состояния бессмертия.

Так из одного получается два, из двух получается три, из трех получается бесконечное множество вещей.

Что для женщины есть «один»? Природные условия, определяющие циклические изменения (周期变化 *zhouqi bianhua*), ее энергию Инь. Что для женщины есть «два»? Это условия, позволяющие ей подчинить и упорядочить процесс развития энергии Инь, то есть укрепить её, не позволяя ей развиваться неконтролируемо. А почему, собственно, встает вопрос о необходимости укрепления данной энергии и почему считается, что она неконтролируема?

Ответ скрывается в изначальной характеристике этой энергии: энергия Инь имеет опреде-

ленный ритм, который принято называть *четным* (偶数 *oushu*). Это вид ритма, который задает такой угол вращения энергии, при котором она (энергия) не способна входить в зацепление с каким-либо другим видом энергии самостоятельно. А зацепление между энергиями является необходимым условием для обретения контроля над энергией Инь.

Энергия Инь лишь способствует наполнению, в отличие от энергии Ян, которая не только управляет энергией Инь, но и в состоянии развиваться самостоятельно. Чтобы Ян мог управлять энергией Инь, её должно быть либо меньше чем Ян, либо она должна быть предварительно собрана и укреплена. Следовательно, чтобы у женщины появилась возможность правильно развиваться, она должна сначала научиться укреплять свою энергию Инь.

Может ли существовать какой-либо другой путь развития энергии, не требующий столь пристального внимания к проблеме укрепления Инь? Изначальным условием достижения качественных изменений, подразумевающих завязывание энергии, является получение Эликсира, или, проще говоря, увязывание энергий *ци*, *цзин* и *шэнь* (贯通精气神 *quantong jing qi shen*). Ввиду того, что это «завязывание» энергий и последующая выплавка эликсира являются необходимыми ступе-

нями алхимического процесса (процесса сохранения и преобразования (贯通和转变 *guantong he zhuanbian*), то мы вынуждены признать, что другого пути нет.

Если от природы женщина имеет такие условия развития собственной энергии, что на две единицы энергии Инь у нее приходится одна единица энергии Ян, то дополнительного усилия на укрепление Инь не требуется. Ведь, собственно, практика на укрепление Инь и есть механизм, приводящий энергию к такому балансу, при котором она становится доступной сознательному контролю. И пока практикующая женщина не подойдет к понятию умения «держат энергию под контролем» (贯通精气神 *guantong jing qi shen*), ей будет недоступно понимание значения энергетического баланса. К тому же при неконтролируемом образе жизни или использовании неверных практик, даже имеющееся соответствие (изначальный баланс) может быть нарушено.

Итак, при любых условиях практика укрепления Инь является для женщины жизненно необходимой, особенно в условиях хаотичного ритма существования, когда происходят сбои и нарушения в естественной циркуляции ее энергии. Другими словами, укрепление Инь можно назвать «химической» подготовкой тела (吕药涂屋柱 *lü yao tu wu zhu*), позволяющей ему приготавливать эликсир.

Как уже упоминалось выше, для получения Эликсира требуется увязывание трех видов энергии: *ци*, *цзин* и *шэнь*. Однако процесс развития и качество их понимания у мужчин и женщин различается.

Согласно древнекитайским записям, все, что имеет форму, имеет карту (图解 *tujie*). Все, что имеет карту, имеет формулу (口诀 *koujue*). А все то, что имеет формулу, может развиваться. С этой позиции даосские мастера рассматривают все энергетические проявления. Для них энергия не является чем-то абстрактным, а представляет собой знания и порядок (学 *xue*), заключенные в определенный цикл с заданным природой ритмом. Только при условии понимания природного ритма, занимающийся может начать добавлять свое видение и прикладывать собственное усилие к процессу познания. Порядок развития в практике может быть только таким, и никак иначе.

И хотя все вышесказанное того же толка, что и игра на флейте, вывод здесь один — знания не должны стать «жертвой разбоя и мятежа» со стороны неконтролируемой энергии. А опасения здесь небезосновательны, ибо ситуация может обернуться злом даже для погребенных. И такие обстоятельства, как лень, депрессия, непонимание, нежелание не могут служить оправданием для неделания. Даже старость не есть причина пассивно-

го ожидания смерти, — все это симптомы низкой качественности энергии *ци*. Неконтролируемые эмоции, печаль, агрессия, жадность и прочее тоже не могут быть объяснением чего-либо, так как это явный пример несбалансированной *цзин*. И, наконец, отсутствие стремления к самосовершенствованию — показатель слабости энергии *шэнь*.

Для женщины понимание энергии и энергетических процессов сводится к умению дифференцировать свое состояние, характеризующееся *цикличностью* (循环次序 *xinhuan sixu*), или проявлением энергии *ци*, *наполнением* (充实 *chongshi*), или проявлением энергии *цзин*, и, наконец, *стремлением к саморазвитию* (寻求发展 *xunqiu fazhan*), опирающемуся на энергию *шэнь*. Первое — легко познаваемо, второе — трудно познаваемо, третье — естественно познаваемо. И последовательность прохождения стадий должна быть именно такой: легко, трудно, естественно.

Пока же женщина находится вне границ знаний, ей важно научиться обращать внимание на свой внутренний голос и на его происхождение. То есть то, что уже имеется в наличии, должно стать первичным объектом ее познания. Это и есть начало работы с понятием изначальной *ци*.

Ци

Природа изначальной *ци* женщины отличается от природы изначальной *ци* мужчины временем своего развития и распада. Женщина может развивать и сохранять изначальную энергию только в покое, мужчине это доступно также и в движении. Практика Укрепления Инь позволяет женщине укрепить свою изначальную энергию.

Энергия *ци* — это энергия определенного природой алхимического ритма, который в отличие от характеристик энергии *цзин* определяется еще и индивидуальным ритмом развития. Для женщины энергия *ци* строго уравнивается Небом и Землей, где Земле принадлежит управляющая роль, а именно — роль опоры; ибо как бы ни развивалась энергия *ци* в теле человека, ей всегда необходима опора.

Так как энергия *ци* человека является частью универсальной энергии макрокосмического порядка, то она увязана со всей энергетической сферой космоса. Процесс усваивания энергии *ци* за один вдох и один выдох может считаться единицей *ци*, то есть один вдох и выдох составляют содержание этой единицы. Это определение является алхимическим и имеет название «наполнение золотого лотоса» (充实金莲 *chongshi jinlian*).

Таким образом, для понимания энергии *ци* женщине требуется понять свое дыхание; для

мужчины единицей измерения энергии *ци* является шаг (виток спирали).

Дыхание. Осознать энергию *ци* означает понятие субстанцию эликсира. Дыхание в даосской алхимии чаще всего соотносится с образами змеи или птицы, обозначая этим процесс наполнения энергией и ее усваивание. Дыхание должно стать циклически трансформируемым, становясь первым шагом на пути к получению циклически трансформируемого эликсира (还丹 *huan dan*). По-мимо того, что правильно развитое циклическое дыхание (循环服气 *xunhuan fuqi*) помогает познать энергию *ци*, на более продвинутом этапе, когда начинается работа с энергией *цзин*, оно позволяет изменять и саму природу получения энергии *ци* извне. Техника освоения циклического дыхания является основной в алхимических школах даосской традиции.

Искусство дыхания является очень важной составляющей в понимании алхимического процесса, так как оно направлено на понимание изначального. Качественное освоение дыхания зависит от двух условий: условий места и состояния тела. Другими словами, для того чтобы практиковать дыхательные техники, необходим не просто чистый воздух, но и качественная энергия места занятия.

Второе условие освоения дыхания — подготовка тела, вернее, диафрагм тела. Даосские дыха-

тельные упражнения (服气法 *fu qi fa*) включают в себя три цикла усваивания энергии: усваивание энергий *ци*, *цзин* и *шэнь* соответственно. Существует восемь основных типов дыхания, каждое из которых отличается от другого, в первую очередь, не техникой, а ритмом потребления энергии.

Условия усваивания дыхания и, соответственно, *ци* для женщины и мужчины разнятся. Существуют коренные различия в особенностях строения тела и циркуляции энергии, не позволяющей женщине качественно усваивать энергию *ци* стоя. И самое главное отличие — это вид сосуда, который способствует поэтапному усвоению энергии. От природы у женщины таким сосудом является матка, которая также называется Цветочной поляной (花场官 *hua chang guan*) или Гранатовым сосудом (子石榴官 *zi shiliu guan*). В положении лежа женщина наиболее естественным для ее тела образом усваивает дыхание, что является важной чертой практики укрепления изначальной энергии для женщин. На более продвинутом уровне положение сидя является также допустимым; главное, чтобы при этом не была «перекрыта» матка.

Цзин

Теперь рассмотрим энергию *цзин*. Энергия *цзин* — это высококачественная энергия, которая

является основной единицей в алхимическом процессе. Данная энергия напрямую не зависит от природной *ци*, однако связана с ней через человеческую *ци*. Другими словами, эта связь выстраивается в зависимости от работы:

— девяти чудесных сосудов (十大圣器 *shi da shengqi*): стопы, колени, бедра, живот, грудь, плечи, голова, локти, кисти;

— шести вместилищ (六腑 *liu fu*): печень, сердце, селезенка, легкие, почки, матка;

— двенадцати суставов (十二结节 *shi'er jie-jie*) (костные соединения);

— тринадцати желез внутренней секреции (十三内分泌腺 *shisan nei fenmixian*); в которые через девять отверстий (глаза, уши, рот, нос, половые органы и анальное отверстие) поступает внешняя *ци*.

Если работа данных сосудов и желез не отрегулирована, то тело занимающегося будет не в состоянии воспроизводить качественную *ци*.

Дело в том, что образование энергии цзин происходит за счет преобразования, или трансформации, энергии *ци*. Это возможно в названных выше сосудах, так как энергия в них закручивается и может сохраняться определенное время, меняя своё качество. Основные особенности образования данной энергии у женщин и мужчин связаны с работой желез. У мужчин железы являются автономной, замкнутой структурой, у женщин же они связаны с

маткой, а, вернее, с маточной железой (子宫腺体 *zigong xianti*), которая от природы не проявлена. И прежде чем женщина сможет реально увязать работу желез, ей необходимо «оживить», а в ряде случаев и «создать» маточную железу (см. *Малый маточный комплекс*).

Таким образом, образование энергии цзин у женщины зависит как от ее физиологических, так и от анатомических особенностей. На начальном этапе, пока энергия не находится под контролем, воспроизведение энергии *цзин* носит условный характер. И пока женщина не научится контролировать свою энергию *ци*, ей рекомендуется делать больший упор на горизонтальные и сидячие практики, позволяющие более естественным образом увязывать со суды, в которых и создается данная энергия, чем на практики в положении стоя.

Тело есть природа всех изменений для человека, оно определяет место для накопления Инь и Ян энергий. Инь должна сохранять жизнь, Ян — развивать. Образование и укрепление *ци* также следует этому принципу. Вдобавок к этому, энергия Инь создает форму, и природа женщины сама по себе — тоже энергия Инь, что позволяет оценить важность наличия формы для получения энергии *цзин*.

Что можно определить как форму для женщины? Формой является то положение, которое естественным образом заполняется энергией Инь.

Такими положениями для женщины являются:

- сидячее положение (坐 *zuo*),
- скрученное положение (滾 *gun*),
- сжатие (收身 *shoushen*),
- положение лежа (躺 *tang*),
- положение полулежа (侧躺 *cetang*),
- нахождение в воде (在水中 *zai shui zhong*),
- изгибающиеся движения (扭 *niu*),
- вращение против часовой стрелки (时针转 *nishizhen zhuan*).

Из всех этих положений положение лежа является наиболее удобным и естественным, так как оно позволяет женщине более качественно укреплять свою природу. Это объясняется тем, что в горизонтальном положении матка не испытывает дополнительного напряжения, что позволяет ей непосредственно перераспределять и увязывать энергию.

В даосской алхимии естественное усваивание энергии соотносится с понятием перегонки. Так, для того чтобы получить истинную *ци*, ее надо перегнать три раза: первый раз – это процесс наполнения; второй – очистка ее энергией *ци*; третий раз – очистка ее энергией *шэнь*. Для того чтобы получить истинную энергию *цзин*, ее надо перегнать шесть раз: один раз за счет энергии *ци*; второй – за счет энергии *ци*, перегнанной энергией *цзин*; третий раз – за счет *ци*, перегнанной энергией *шэнь*; четвертый раз – за счет удерживания энергии *цзин*;

пятый раз — за счет перегонки энергии *цзин* энергией *ци*; и шестой раз — за счет энергии *шэнь*.

На первый взгляд, этот процесс кажется довольно запутанным. Но на самом деле, он является лишь определенным ритмом, обуславливающим временное усваивание энергии для ее дальнейшего очищения (淨化 *jinghua*). То есть у энергии *цзин* — шесть порогов очищения, у энергии *ци* — три порога очищения, у энергии *шэнь* — девять порогов очищения. Эти пороги образуются как за счет макрокосмического порядка, так и за счет микрокосмического порядка, а значит, они связаны с телом, или с формой. И сама форма выступает здесь первым порогом для очищения энергии.

Итак, для того чтобы начать работать с энергией, нужна форма, и такой первичной формой для женщины является комплекс на укреплении Инь.

Шэнь

Овладение искусством сохранения и развития энергии *шэнь*, собственно, является вершиной алхимического процесса. И хотя, по определению, эту энергию нельзя рассматривать с позиции Инь или Ян ввиду ее совершенства, мы охарактеризуем некоторые базовые понятия, которые связаны с пониманием этой энергии.

Энергия *шэнь* определяет естественный ход вещей, но развитие этой энергии возможно только при условии достижения состояния естественности. До тех пор пока это состояние не будет выработано, развивать *шэнь* невозможно, хотя при этом можно все же не терять имеющееся. Рассмотрение этой энергии в таком контексте и позволяет нам говорить о *шэнь* с позиции Инь.

Для сохранения имеющегося необходимо подчинить все внешнее внутреннему. Ибо если в древности человек имел своей опорой Небо и Землю, то человек современности должен искать опору в своем теле, так как его разум и энергия не могут опереться на макрокосмический порядок в силу внутренней разобщенности.

Разобщенность также мешает сохранять дух *шэнь*, данный человеку от природы. Практика на укрепление Инь должна научить тело, энергию и дух находиться в гармонии и, следовательно, создавать условия для сохранения энергии *шэнь*.

Энергия *шэнь* — это тот вид энергии, который формируется в человеке при его рождении под воздействием следующих факторов:

- условие расположения Неба;
- условие места;
- условия времени;
- условие пространства;
- условие стихии;

- условия формирования *ци*;
- условия формирования *цзин*;
- прочие условия.

Все эти параметры имеют свой порядок и время созревания. В задачу данной книги не входит детальное рассмотрение этих факторов; целью является лишь необходимость указать, что формирование духа *шэнь* имеет свой первопричинный код (主因数理 *zhuyin shuli*), который невозможно осознать до тех пор, пока энергия *ци* и энергия *цзин* находятся в хаосе (см. Даосская йога на раскрытие Прежнего Неба).

В принципе, человек не в состоянии разобратся с энергией *шэнь*, он может только попытаться разобратся с энергией *ци* и *цзин*, то есть создать правильную форму. Познать дух *шэнь* можно, только выйдя за рамки природы человеческого сосуществования. Однако это вовсе не означает, что мы не должны помнить о необходимости сохранения *шэнь*, этот процесс должен проходить через призму работы с энергиями *ци* и *цзин*. Если *ци* хранится за счет наполнения, *цзин* — за счет циркуляции, то дух *шэнь* — только за счет трансформации.

В теле женщины энергия проходит процесс трансформации следующим образом:

- природная трансформация (орган матка) (自然转变 *ziran zhuanbian*);

- циркулирующая трансформация (энергетические каналы) (周天 *zhou tian*);
- трансформация посредством Чудесного сосуда (сосуд живота) (圣器转变 *Sheng qi zhuanbian*);
- трансформация посредством Пурпурного Дворца (сосуд груди) (子宫转变 *Zigong zhuanbian*);
- трансформация посредством Нефритовой Чистоты (сосуд головы) (玉洁转变 *Yu jie zhuanbian*).

Таким образом, человеческое тело создает условия для пяти видов трансформации. Каждый цикл трансформации состоит либо из трех, либо из шести, либо из девяти «перегонок» энергии, в зависимости от сложности и качества трансформации. Каждая «перегонка» вытягивает энергию подобно гончарному кругу.