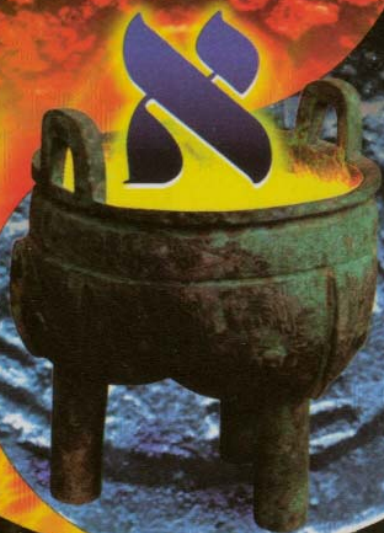


С предисловием
МАНТЭКА ЧИА

ЭРИК
ЮДЛАВ



ДАС
и
ДРЕВО ЖИЗНИ

*Алхимические
и сексуальные
мистерии
Востока и
Запада*

*The Tao
&
The Tree
of Life*

Alchemical & Sexual
Mysteries of the
East and West

Eric Yudelove

1996
Llewellyn Publications
St. Paul, Minnesota 55164-0383

Эрик Стивен Юдлав

ДАО И ДРЕВО ЖИЗНИ

Алхимические и сексуальные мистерии
Востока и Запада



«СОФИЯ», 1997

Перевод
А. Некрасова
Редакция
А. Костенко
Суперобложка
С. Михай

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит издательству «София». Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Эрик Стивен Юдлав. Дао и Древо Жизни. Алхимические и сексуальные мистерии Востока и Запада (с предисловием Мантэка Чиа).
Пер. с англ. — К.: «София», 1997. — 256 с.

Эрик Юдлав — один из первых американских учеников Мантэка Чиа, сам ставший инструктором Ицеляющего Дао. Кроме того, он много лет изучал, практиковал и преподавал Каббалу, западную магию и шаманизм. Во всех этих традициях он достиг достаточно высокого уровня посвящения, чтобы найти в их учениях и практиках много сходного и написать об этом содержательную и авторитетную книгу. На этот труд его благословил сам Мастер Мантэк Чиа.

«Дао и Древо Жизни» подробно описывает продвинутые даосские практики, о которых Мантэк Чиа в своих собственных книгах пока что лишь вскользь упоминал: Слияние Пяти Стихий II и III, Просветление *Кань* и *Ли*, Ицеляющая Любовь — Бог и Богиня. Они относятся к категории «внутренней алхимии» и имеют весьма интересные параллели в каббалистических медитативных практиках, которые Эрик Юдлав также объясняет в этой книге.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	15
1. Шаман и три мира	21
Шаманское путешествие	
Даосская Йога и Каббала	
2. Недостающее звено: еврейская и западная Каббала	31
Истоки Каббалы	
Древо Жизни	
Современная еврейская Каббала	
Западная Каббала	
3. Структура вселенной	41
Уцзи и Айн Соф	
Тайцзи и Кетер	
Сефирот	
Три изначальные силы	
Энергии, Силы и Элементы	
Микрокосм	
Элементы	
Ци и Акаша	
Структура вселенной в шаманизме	
4. Даосская Йога	61
История развития	
Даосская Йога на Западе	
Мантэк Чиа и Исцеляющее Дао	
Система энергии ци	
Два основных энергетических канала	
Ум ведет ци	
Даньтянь	
Восстановление Пренатальной ци	
Внутренняя Улыбка	
Шесть Целительных Звуков	
Сексуальная практика: Исцеляющая Любовь	
Дыхание яичек и яичников	
Цигун «Железная Рубашка»	

Слияние Пяти Элементов
Внутреннее и Внешнее Слияние
Цикл Управления
Энергетическое тело, или Жемчужина
Слияние Пяти Элементов II
Цикл Творения
Пронизывающие Сосуды
Опоясывающие Сосуды
Слияние Пяти Элементов III

5. «Сефер Иецира» и Франц Бардон 94

Маасех Меркаба: Деяния Колесницы
Первая каббалистическая книга
Автор «Сефер Иецира»
Тридцать два мистических пути
Алхимическая традиция
Даосская внутренняя алхимия
Алхимические формулы Кань и Ли
Утерянные традиции «Сефер Иецира»
Франц Бардон
Новые тайны трех Матерей
Сила звука
Уравновешивание Элементов
Семь двойных букв
Двадцать простых букв
Каббалистическая система Бардона

6. Дао и Древо 120

Золотая Заря
Подготовка западного каббалиста
Прохождение пути
Упражнение «Средняя Колонна»
Путь Молнии и Путь Змеи
32 пути и 32 меридиана
Цели даосской Йоги и западной Каббалы
Высшие мистерии внутренней алхимии
Энергетическое Тело и Тело Света

7. Тайны секса 143

Еврейские мистерии
«Зогар»
Шехина
Сексуальные партнеры в западной Каббале и в даосизме
Западные сексуальные мистерии
Ритуальный секс
Сексуальная магия

Восток встречается с Западом: даосские сексуальные секреты и
западная Каббала
Дыхание Яичек и Яичников
Большое Вытягивание

8. Полярная Звезда и Тели 167

Промежуточные формулы: Кань и Ли
Планеты и звезды
Полярная Звезда и Большой Ковш
Запечатывание Пяти Чувств и семь двойных букв
Звездная магия
Алистер Кроули и «Книга Закона»
Встреча Неба и Земли
Возвращение к источнику

Заключение 188

Приложение А 191

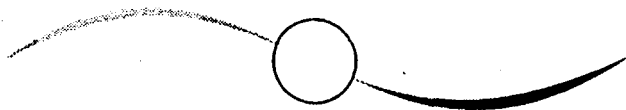
Медитации
Даосская медитация 1
Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков
Средняя линия
Задняя линия
Даосская медитация 2
Микрокосмическая Орбита
Даосская медитация 3
Слияние Пяти Элементов
Даосская медитация 4
Исцеляющая Любовь — Бог и Богиня

Приложение Б 231

Каббалистическая медитация 1
Путь Молнии, Путь Змеи и Средняя Колонна
Каббалистическая медитация 2
Построение Древа Жизни и Аура
Каббалистическая медитация 3
Медитация трех букв-Матерей

Рекомендуемая литература 251

Книги Мантэка Чиа
Практический даосизм
Даосизм и Западная традиция
Каббала и Западная традиция
Шаманизм



Предисловие

Большую часть своей жизни я провел, изучая даосизм и обучая ему других. Я горжусь, что мне довелось открыть учения, долго хранившиеся в секрете, многим тысячам учеников по всему миру. В июле 1994 года сбылась моя давняя мечта: в Таиланде, в городе Чиангмай, был открыт даосский учебный центр под названием «Сад Дао». Люди со всех концов Земли могут приехать сюда и учиться, провести здесь какое-то время или даже остаться надолго.

С конца 1977 по июль 1994 года я жил в Нью-Йорке или его пригородах. Это была моя база, откуда я распространял учение Исцеляющего Дао на Западе. Для меня и моей жены Мэниван оставить Таиланд и приехать в Нью-Йорк было настоящим приключением. Когда мы впервые прибыли в Америку, в этой стране не было больше никого, кто преподавал бы даосскую эзотерическую йогу. Только некоторые из китайских врачей понимали, чему я обучаю. И в течение нескольких лет почти все мои ученики были китайцами.

Главным исключением был мой самый первый ученик-американец — чиновник иммиграционной службы, проводивший со мной собеседование. В анкете, в графе «Род занятий», я написал, что занимаюсь «внутренней акупунктурой без игл». На собеседовании он начал спрашивать меня об этом. Я объяснил, что могу направлять целительную энергию и передавать ее через свои руки другому человеку. Но это

было лишь малой частью того, чему я собирался учить в Америке. Я сказал ему, что разработал и упорядочил систему, которую называл тогда «даосской эзотерической йогой». Я учился у многих мастеров по всему Востоку. Прошло много лет, прежде чем я понял, что существует так много различных практик, что мне не хватит жизни, чтобы всеми ими овладеть. Я уже хорошо разбирался в китайских, тибетских и японских методах. Для меня все они сливались в нечто единое, составляющее часть Дао. Именно этому я и хотел учить.

Медитации я начал обучаться, когда мне было шесть лет. Моя семья была христианской, но в Таиланде, где я вырос, возле моего дома было очень много буддийских храмов. Во время летних каникул я неделями жил с монахами и учился сидеть и успокаивать свой ум в медитации.

Как и все молодые люди, я изучал тайский бокс, айки-до, тайцзи и йогу. В шестнадцать лет меня послали в школу в Гонконге, где я и встретил Мастера И Эна* (это имя означает «Одинокое Облако»), посвятившего меня в даосские эзотерические практики. Его старший ученик Чэн Сюэсюэ три года спустя научил меня открывать Микрокосмическую Орбиту, а еще позднее я научился многим формулам даосской «внутренней алхимии» у Мастера И Эна.

После этого я продолжал разыскивать других мастеров и учился у многих из них; я изучил различные формы цигун (китайской дыхательной гимнастики), гунфу** и даосской сексуальной йоги. Наконец, я сам стал учителем и обосновал

* В северокитайском произношении — И Юнь. — *Здесь и далее прим. ред.*

** Гунфу (часто употребляется в искаж. виде как кунфу, кунг-фу и т. п.) — очень емкое китайское слово, означающее любую деятельность, которая позволяет проявить мастерство, но требует для этого много времени и усилий. Боевые искусства и цигун — лишь частные примеры гунфу.

ся в Бангкоке. Мой первый учитель И Эн одобрил мое решение поехать в Америку, чтобы преподавать там ранее засекреченные даосские практики.

Когда я рассказывал все это иммиграционному служащему, он сообщил мне, что является адептом западной эзотерической системы, известной как Каббала. Я слышал о Каббале, но толком ничего о ней не знал. На Востоке каббалисты мне не встречались. Этот служащий был восхищен тем, что я ему рассказал; на какое-то время он стал моим преданным учеником и чуть ли не жил в нашей с Мэниван первой квартире в Бруклине. Так я познакомился с Каббалой. Но в то время я изучил только основы теории. Меня больше привлекало учение Дао. Но я понял, что между даосскими и каббалистическими практиками есть много общего.

К концу 1981 года я настолько улучшил свой английский, что решился выйти на более широкую англоязычную аудиторию. Я написал и издал за свой счет первую книгу, «Пробуждение Исцеляющей Энергии Дао», и открыл Центр Даосской Эзотерической Йоги на площади Конфуция в нью-йоркском Чайна-тауне.

4—5 декабря 1981 года я провел свой первый семинар по Микрокосмической Орбите, который в дальнейшем стал регулярным. Многие люди, пришедшие на этот первый семинар, остались со мной, продолжили обучение и практику и сами стали учителями. В эту маленькую группу входили Майкл Уинн, Рон Дайяна, Шарон Смит, Рейвен Мерл (ныне Коэн) и Эрик Юдлав. Это была компания энтузиастов, которые жадно проглатывали материал каждого моего нового учебного курса. К марту 1982 года они изучили Слияние Пяти Стихий, гунфу Семенников и цигун «Железная Рубашка». В то лето мы организовали наш первый выездной семинар в Андовере (штат Массачусетс). Это была прекрасная неделя,

насыщенная даосскими практиками, ранее неизвестными на Западе.

Для самых серьезных учеников я стал проводить у себя дома тренировочные занятия по подготовке преподавателей. В 1983 году некоторые из этих учеников стали первыми преподавателями Иццеляющего Дао. Среди них был и Эрик.

Все эти годы Эрик оставался преданным учеником, адептом и другом. Настоящая книга подтверждает его способность воспринимать и глубоко понимать даосскую «внутреннюю алхимию». Я прочитал и одобрил главы, посвященные даосским практикам. Когда мне нужно было находиться в районе Нью-Йорка, значительную часть времени я жил в городе Хантингтон. Жилище Эрика находилось в нескольких минутах ходьбы от меня. Мы многому научились друг у друга. Эрик обладал огромными познаниями в Каббале. Именно от него я узнал, что фактически существует две Каббалы: одна чисто еврейская, а другая — происходящая от западной эзотерической традиции. Мой иммиграционный чиновник был западным каббалистом. Эрик же прекрасно ориентируется в обеих формах Каббалы.

Вокруг Эрика всегда чувствовался какой-то таинственный и магический ореол. Как учителю Дао, мне не раз случалось встречаться с интересными людьми. В Эрике хорошо сочетаются рациональное и мистическое начала. То, что вы прочтете в этой книге, основано на его собственном опыте. Это не просто теория. Поскольку мы жили рядом друг с другом, я смог научить Эрика высшим формулам даосской «внутренней алхимии». Однако часто он приходил ко мне и рассказывал о своих переживаниях во время самостоятельной практики, и я видел, что и без моей помощи он достиг новых, еще более высоких ступеней.

Эрик знаком также со многими другими эзотерическими системами. Именно он научил меня шаманскому «путешеств-

вию вглубь Земли» в поиске животных и растений силы. Мне кажется, что у него есть бессмертный дух-наставник. Но при этом он прочно укоренен в обычном мире. Он хороший семьянин. Его старший сын — ровесник моего Макса. Как и тот первый каббалист, которого я встретил, Эрик является опытным юристом и неоднократно оказывал мне профессиональную помощь.

Я поддерживал Эрика в его стремлении написать эту книгу. Он наводит в ней новые мосты между Востоком и Западом. Великое Дао охватывает и содержит в себе все. Каббала — это одна из форм контакта западного человека с Дао. Все это — часть Единого. При чтении этой книги у нас впервые есть возможность сравнить эти две удивительные системы — даосскую алхимию и Каббалу.

Признаюсь, мне нравятся некоторые каббалистические практики. Особенно «Путь Молнии». Это прекрасный способ быстро перемещать энергию *ци* по телу.

В даосской «внутренней алхимии» очень важно научиться направлять с помощью ума энергию внутри своего тела. Ум ведет *ци* по меридианам во внутренние органы, соединительные ткани, а также кости. Очень важно добиться контроля над потоком *ци*.

У даосов есть много методов обучения контролю над *ци*. Во «внутренней алхимии» мы учимся направлять движение *ци*, а также накапливать ее. Мы используем сексуальную энергию, чтобы укрепить *ци*. Мы используем дыхание, чтобы разжечь *ци* и усилить поток Изначальной Энергии.

Затем *ци* тела гармонизируется и снова накапливается. Далее она трансформируется в новую форму *ци*, питаемую нашей собственной сексуальной энергией, которую мы называем *цзин*.

Различные трансформации ведут к созданию новой сущности внутри вас. Эта сущность, эта маленькая Жемчужина, есть бессмертная часть вас самих. Вы создали нечто там, где раньше ничего не было. Эта бессмертная часть приходит к осознанию своего единства с бессмертной Вселенной.

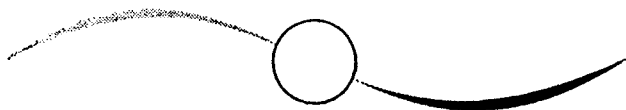
Я свидетельствую, что Эрик дает очень точное описание даосской алхимии. Ни в одной из моих книг нет такого подробного обзора всей системы, начиная от базовых практик, таких, как Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков, и заканчивая наиболее сложными алхимическими формулами. Таким образом, он служит даосскому учению во всем мире, помогая и моему делу — обучению Исцеляющему Дао.

Когда я встретил Эрика пятнадцать лет назад, он уже был опытным каббалистом. Его всегда интересовало сходство между Каббалой и даосской алхимией. Каббала очень сложна. Я думаю, что Эрик объяснит ее гораздо лучше, чем я. И действительно, эти две системы очень похожи. Каббалистам и даосам есть чему поучиться друг у друга.

Я надеюсь, что Эрик когда-нибудь приедет в Таиланд и что публикация книги «Дао и Древо Жизни» станет началом нового этапа в его жизни.



Мастер Мантэк Чиа
Сад Дао, Чиангмай, Таиланд
7 марта 1995 г.



Введение

Жизнь — это приключение. Мы никогда не знаем заранее, какие неожиданности ждут нас впереди.

Где жизнь подхватит нас? Вынесет ли она нас к счастью и успеху или же ввергнет в нищету и уныние? Познаем ли мы высоты и бездны или застрянем где-то посередине?

Моя жизнь, к счастью, оказалась более интересной, чем я мог себе представить. Я полагаю, что так могло случиться в связи с естественной склонностью к мистическому, хорошей наследственностью, отвагой перед лицом испытаний, чудесной женой и необычной судьбой, которой руководят силы, намного превосходящие меня самого. К тому же я довольно любопытен и от природы склонен к анализу.

В том, что я провел значительную часть жизни в исследовании различных эзотерических традиций и тайной науки, нет ничего особенно удивительного. Все это происходило само собой. Каждый раз, когда я пытался уйти от мистического, оно так или иначе притягивало меня назад. Наконец, после многолетней борьбы с его неотвратимым притяжением, я перестал бороться и принял это как часть моей истинной природы. В течение всех этих лет я удерживал равновесие, работая по профессии и сохраняя способность обеспечивать себя, жену и детей. Каким-то обра-

зом это получалось. Были взлеты и падения, прыжки в пустоту с закрытыми глазами, успехи и неудачи и неожиданные моменты счастья.

Эта книга — крошечная часть итогов моих исследований в области эзотерических традиций. Несомненно, даосская «внутренняя алхимия» и Каббала являются наименее доступными из всех существующих традиций. Возможно, это и привлекает меня к ним.

У даосов и каббалистов есть много общего. Это не всегда знают даже искатели таинственного. Обе традиции переживали гонения в истории своего развития. Только за последние пятьдесят лет евреи, давшие жизнь Каббале, были, как и даосы, почти стертые с лица Земли. Даосы пережили суровые времена в родном Китае после коммунистической революции. Их травили и убивали, подвергали общественному осуждению под домашним арестом. В 1973 году Джон Блофельд, автор книги «Даосские мистерии и магия», выразил опасение, что подлинная даосская традиция исчезла. К счастью, некоторые мастера бежали в Таиланд, Гонконг, на Тайвань и в другие страны Востока. Насколько я понимаю создавшуюся ситуацию, в Китае практически не осталось даосских мастеров. Правительство Китая теперь сожалеет об этой потере и в настоящее время активно поддерживает возрождение таких даосских практик, как *тайцзи* и *цигун*, которые в свое время возникли именно в Китае.

На протяжении почти всей своей истории Каббала хранилась в секрете. Ее всегда рассматривали как угрозу ортодоксальной религии. Лишь несколько раз в истории она обретала легальный статус как часть основного течения иудаизма. Сегодня это определенно не так. Многие евреи не понимают, что Каббала оказалась в опале из-за

тесных ассоциаций с иудейским лже-мессией Шаббатаем Зеви (XVIII век). Зеви убедил почти весь иудейский мир в том, что именно он явился во исполнение мессианистского каббалистического пророчества. Когда султан Константинополя бросил его в тюрьму и предложил выбирать между смертью и переходом в ислам, несчастный Шаббатай выбрал ислам. После этого Каббала погрузилась во мрак. Большинство евреев никогда не слышали имени Шаббатай Зеви — о нем по понятным причинам забыли, — но по-прежнему недоуменно вздрагивают при одном упоминании слова «Каббала».

Существует дочерняя ветвь еврейской Каббалы, известная как западная традиция, христианская Каббала, или западная Каббала. В ней еще труднее разобраться, чем в даосской «внутренней алхимии» или еврейской Каббале. Но этим-то она меня и привлекает! По моему убеждению, все эти традиции свидетельствуют о неизбежности стремления человека к знанию, к пониманию Вселенной, в которой он живет. Я начал свои занятия с западной традиции, «И-Цзина» и Каббалы. После многих удачных и неудачных приключений мой путь привел меня к алхимии. Я имею в виду западную «внутреннюю» (духовную) алхимию, а не «внешнюю» алхимию (физический процесс превращения свинца в золото). Очень скоро мне показалось, что я зашел в тупик. Мне были понятны лишь некоторые концепции, и я не имел ни малейшего представления о методологии.

Западная алхимическая традиция была тайной за семью печатями. Благодаря чтению я узнал о китайской внутренней алхимической традиции. Она явно преследовала те же цели, хотя и основывалась на другой культуре. К удивлению для себя, я нашел китайскую внутреннюю алхимию намного более доступной.

В начале 70-х, когда я только начал читать о китайской алхимии, реально существовала лишь одна книга на эту тему. Это был великий классический трактат «Тайна Золотого Цветка» в переводе Рихарда Вильгельма. Эта небольшая книжка была чистой магией. Многие годы я читал и перечитывал ее. Постепенно ее тайны начали раскрываться, подобно слоям луковицы. Всякий раз, когда я читал ее, она казалась мне другой книгой.

Это и был древний и, видимо, подлинный процесс внутренней алхимии.

Китайскую внутреннюю алхимию называли также «даосской йогой» — вполне удачное наименование для этой наиболее эзотеричной и тонкой традиции. Англичанин Алистер Кроули, знаменитый маг и каббалист, превыше всех почитал древних даосских мастеров за их легендарные сверхъестественные способности. И хотя я не нашел в его произведениях никаких признаков того, что ему знакомы настоящие практики даосской йоги, то уважение, которое он явно испытывал к даосским мастерам (а он, похоже, относился с уважением к очень немногим людям), еще больше увеличило мое желание узнать побольше об этих загадочных практиках.

В то время я наконец-то понял суть «Тайны Золотого Цветка». Читая, перечитывая и практикуя, я постиг секрет циркуляции энергии в теле. В книге упоминалось о способе сохранения сексуальной энергии, но конкретно об этом там не было ни слова.

Я видел в ней много общего с западными практиками и продолжал изучать обе традиции, пока поздно вечером в конце 1981 года во время выполнения упражнений со мной не произошел случай, заставивший меня осознать, насколько мощными в действительности являются даос-

ские практики. Это случилось примерно через два месяца после того, как я нашел и начал практиковать методики второго китайского алхимического текста, который должен быть издан на английском языке, «Даосской йоги» Чарльза Лука.

Я сидел на полу своего рабочего кабинета и практиковал циркуляцию энергии внутри тела. Нужно было заставить энергию, *ци*, подняться от основания позвоночника к макушке головы, а затем спустить ее вниз по передней части тела к половым органам и опять к позвоночнику. Делая это, я почувствовал тепло внутри. Почти сразу после этого мне показалось, что внутри у меня загорелась топка и что я действительно могу сгореть. Мой кабинет сиял оранжево-золотистым светом, и я по-настоящему испугался за свою жизнь. Я тут же прекратил циркуляцию, но чувствовал, что становлюсь все горячее. После нескольких минут страха жар начал постепенно спадать и скоро совсем прошел.

Радуясь, что остался жив, я поклялся никогда больше не повторять этого, пока не найду настоящего даосского мастера. Это представлялось маловероятным в Нью-Йорке в 1981 году. И все же в течение месяца мне удалось найти даосского мастера, по-видимому единственного в Америке, который обучал секретам даосской йоги всех желающих. Рекламная листовка на телеграфном столбе в Чайна-тауне сообщала о «даосской эзотерической йоге», которую преподавал мастер Мантэк Чиа. Декабрьской ночью в подвальном помещении Чайна-тауна я впервые увидел мастера Чиа. Он тогда только недавно прибыл в Америку. После беседы с ним — он говорил с сильным китайским акцентом — я понял: он обучает именно тому, что я искал.

С тех пор я не переставал учиться у мастера Чиа. Я продолжал и собственные занятия, включая посвящение в индейскую шаманскую традицию. Так случилось, что я даже обучал мастера Чиа шаманизму и западной науке об Элементах, так называемой герметике, или алхимии. К 1988 году я стал очень остро ощущать свои западноеврейские корни и начал уделять больше времени Каббале.

За все годы учебы и практики я старался сравнить и согласовать различные системы, которые изучал. В последнее десятилетие написано довольно много о Каббале, магии, шаманизме и даосской йоге. Однако, на мой взгляд, до сих пор недостает сравнительного анализа этих сходных между собой систем. Я надеюсь в какой-то мере прояснить их тайны.

Так появилась эта небольшая книжка. Мир полон тайн и магии. Если мы сумеем выйти за пределы обычного, то, возможно, уловим миг озарения и увидим, что мир — это грандиозное магическое зрелище. Путь Дао. Возможно, это ваш путь.

Шаман и три мира

Корни философии, религии, науки, мистицизма и магии уходят в далекое прошлое. Современный человек, *homo sapiens*, намного старше, чем считает большинство людей. Недавно найденные в одной из пещер Нижней Галилеи (Израиль) останки костей принадлежат, как полагают, человеку современного типа. Их возраст — более 90 000 лет. Если этому верить, то выходит, что нашим предкам нужно было несколько тысяч лет, чтобы вытеснить более древние, обезьяноподобные виды — неандертальцев — из Европы и Азии. Очевидно, войны бушевали здесь непрерывно на протяжении тысяч и тысяч лет. В Европе и Азии первые следы современного человека относятся к периоду 35—40-тысячелетней давности. Это люди с таким же мозгом и строением тела, как и у нас. Они оставили нам в наследство пещерные росписи и ни единого письменного слова. Эти росписи часто представляют собой нечто большее, чем просто изображения людей, животных, сцен охоты или сражения. Это были магические средства, используемые шаманами, чтобы привлечь удачу и здоровье, укрепить воинскую отвагу, повысить плодородие и т. п. в своей общине или племени. Шаман или знахарь — это прототип человека-посредника между миром видимым и миром невидимым. Он мог общаться с духами природы, духами растений и животных, силами

защиты и разрушения, множеством богов и духов-храни-телей. В своей общине шаман был целителем, магом, свя-щенником и мудрым наставником.

Шаманизм, безусловно, очень древняя традиция, она развивалась на протяжении тысячелетий. Она сопровождала доисторического человека в его шествии по планете. В нашем столетии написано очень много о шаманизме, и теперь видно, что шаманские практики, даже взятые из разных уголков земли, в существе своем одинаковы.

Для древнего человека внутренний мир был так же реален, как и внешний. Шаман совершает путешествие во внутренний мир, чтобы оказать воздействие на мир внеш-ний. Именно путешествие во внутренний мир составляет основу всех медитативных практик — западной магии, Каббалы, даосской йоги и всех других путей самоуглубле-ния. В определенном смысле это традиция, которая сущест-вует, возможно, более 100 000 лет, то есть столько же, сколько и вид *homo sapiens*.

Удивительно, что человек осознал существование внутреннего мира — мира мысли, снов и видений, мира со своими правилами и законами. И еще более удивительно, что он смог постепенно научиться управлять своим внут-ренним миром, узнавать в нем места, которые можно посетить, предметы, которые можно увидеть, и существ, с которыми можно познакомиться. Это было настоящим эволюционным скачком. Психология может рассматри-вать это как погружение в бессознательное с целью пере-дать его содержимое сознанию.

Первые шаманы, очевидно, были людьми с необыч-ными способностями — например, охотник, который яв-но мог общаться с духом льва, или ясновидец, чьи видения всегда сбывались. Соплеменники замечали и ценили эти

способности, и такие люди получали новый статус в своем сообществе. Способности свои они передавали или пытались передавать из поколения в поколение.

В конечном итоге не могли не возникнуть определенные традиции. Рождался канон, который жил, пока племя не попадало под власть другого племени с другими шаманскими традициями; или же у одного из шаманов случалось новое, более яркое и сильное видение, и тогда прежние обычаи заменялись новыми. Вскоре появились жрецы, среди которых кто-то мог быть настоящим шаманом, а кто-то только понимал догму, но не способен был переживать ее на внутреннем уровне.

Таким образом, шаманизм можно считать родоначальником как мистицизма, так и религии — эзотерических и экзотерических, тайных и общедоступных.

Вселенная шамана состоит из трех миров: Нижнего мира, Среднего мира и Верхнего мира. Мы живем в Среднем мире, на поверхности Земли. Шаман может отправиться в путешествие как в Нижний мир, под землю, так и в Верхний мир, надземный, — в зависимости от поставленной цели.

В Нижнем мире шаман может находить камни, растения и животных силы. В Верхнем мире он ищет покровительства и указаний у духов-хранителей и богов.

Он совершает путешествие с помощью медитативного транса, погружению в который, как правило, способствует ритмический звук барабанов или погремушек. В барабаны бьют или трясут погремушку с определенной постоянной частотой, и под эти звуки, используя медитативную технику, шаман начинает свое путешествие.

Верхний и Нижний миры — это громадные территории, ориентирование в которых шаман должен стара-

тельно освоить в период ученичества. Все три мира в равной степени реальны. Ни один из них не доминирует над другими. Нижний мир ничем не хуже Верхнего мира. Он также ни в коей мере не является разновидностью ада. Это просто место, где охотятся за силой; точно так же Верхний мир — место, где ищут покровителей.

Шаманское путешествие

Начиная путешествие в Нижний мир, шаман сидит на полу в центре круга, составленного членами его общины, как правило воинами и пожилыми людьми. Большие барабаны бьют в унисон. Шаман ищет животное силы. Дух животного силы будет поддерживать душу шамана. Он даст ему силы, необходимые для того, чтобы быть шаманом и творить чудеса. Шаману нужно совершить путешествие под землю. В своем воображении он направляется к месту входа в землю. Обычно это небольшая пещера, которую ему указал в качестве дара шаман-учитель по окончании ученичества.

Бьют барабаны, в его воображении появляется пещера. Он продвигается к ее входу. Внутри тесно и сумрачно. Когда, оказавшись внутри, он начинает спускаться, свет внезапно исчезает. Он продвигается прямо сквозь землю, ничто не препятствует ему, он набирает скорость. Внутренняя сторона земли становится видимой, и он пулей летит вниз. Затем он проходит через ряд пещер, достигает реки и несется по ней вниз, словно по бесконечному катку. Нет страха, только чувство ожидания. Наконец река выносит его на неприветливый каменный берег. Вокруг огромные отвесные скалы. Он обходит их по кругу — выхода нет. Он в тупике. Шаманское чутье подсказывает ему, что эти преграды на его пути воздвиг ревнивый соперник. Он

должен нейтрализовать магию другого шамана. Из своей амулетной сумки он достает волшебный камень, который нашел под землей во время своего предыдущего путешествия. Он держит камень на раскрытой ладони, и камень начинает светиться и пульсировать. Луч света из камня упирается в подножие темной скалы — и открывается вход. Он идет по нему; стены покрыты сверкающими кристаллами. Он в безопасности; его сила по-прежнему превышает силу соперника. Вскоре он начинает быстрый спуск через кристалльные пещеры. Наконец кристаллы пропадают, и он оказывается в длинном темном туннеле. Он выбирается из туннеля и выходит на солнечную равнину, покрытую густой травой и группами деревьев. Оставив туннель позади, он начинает охоту на животное силы.

Он пробирается сквозь высокую траву. Он слышит крик орла вдалеке. Он начинает петь свою песню силы, повторяет ее снова и снова, монотонно, без конца. Вскоре появляются разные животные. Он видит двух антилоп, пасущихся у водооя. Они замечают его и убегают. Мохнатый носорог бредет по траве справа от него, вот саблезубый тигр выскочил из своего логова, и оба пропали среди деревьев. Это не его животные.

Шаман продолжает свою песню. Он поднимается в воздух, и местность под ним начинает меняться. Вскоре он попадает на какой-то пляж. За кромкой песка находится большая пещера. Гигантский медведь выходит из нее и идет по песку прямо к шаману, разинув огромную пасть, подходит к нему и смотрит ему прямо в глаза. Затем он поднимается на задние лапы и обходит вокруг шамана, будто танцуя. Завершив круг, медведь садится на землю. Шаман подходит ближе. Медведь обнимает его тяжелыми передними лапами.

Шаман нашел свое новое животное силы. Он вскакивает на спину медведя и охватывает руками его могучую шею. Он чувствует потрясающую мощь и силу, которые волнами прокатываются между ним и медведем. Медведь встает на все четыре лапы и бежит по песку вместе с шаманом на спине, и шаман поет песню силы с новым воодушевлением и уверенностью. Темп нарастает. Шаман слышит бой барабанов издалека. Бой становится все чаще и громче. Барабанщики призывают его возвращаться из путешествия.

Медведь бежит через пляж и равнину. Впереди туннель, обратный путь в Средний мир. Шаман влетает в туннель с головокружительной скоростью и начинает подниматься вверх сквозь почву. Он ясно ощущает присутствие медведя, хотя и не видит его. Путь вверх значительно короче, чем спуск. Скоро он оказывается у входа в свою пещеру в Среднем мире. Бой барабана переходит в легкое короткое стаккато, постепенно замирает. Путешествие закончено. Шаман снова в Среднем мире.

Он неподвижно сидит несколько минут. Затем медленно запекает песню силы. Он встает на ноги и начинает танцевать. Сила медведя играет в нем. Он танцует свое животное силы. Он танцует танец своего медведя. Люди смотрят на него. Они понимают, что он нашел новое животное и великую силу. Охота в этом году будет удачной.

На протяжении жизни у шамана может смениться много животных силы. Часто они приходят к шаману, остаются с ним на несколько лет, а потом уходят. Тогда шаману нужно искать новых животных — подобно тому, как это описано выше, — иначе он рискует потерять свою силу. Обычно у него есть только одно животное в течение какого-то времени.

«Сила» — очень емкое слово для определения значимости шамана. Ему нужна сила, чтобы иметь здоровое тело и ум. Обладая силой, шаман путешествует в Верхний мир, чтобы получить там поддержку и совет у духов-хранителей. Это путешествие сходно с путешествием в Нижний мир, только теперь шаман направляется вверх, в места, находящиеся над Землей.

В Среднем, «реальном» мире шаман пользуется своей силой и осуществляет руководство. Он может послать свою силу или установить ее в определенном месте. Он может насытить своей силой настенные росписи, зарядить их энергией, сделать чем-то большим, чем просто картинки. Шаман произносит заклинание и посылает свою силу, и тогда рисунки становятся залогом успеха.

Шаман может использовать свою силу в целительстве, посылая ее в тело пациента и изгоняя оттуда «дурные влияния».

Даосская йога и Каббала

Шаманизм лежит в основе всех современных мистических и эзотерических систем. Он все еще существует в относительно чистой форме во многих частях света. Я начал эту книгу с короткого обзора шаманизма, потому что он дает нам прекрасные предпосылки для сравнения теории и практики даосской йоги и Каббалы. Нам будет проще понять методы и стиль мышления даосов и каббалистов, если мы проинтерпретируем их в терминах Верхнего, Среднего и Нижнего миров.

Даосская йога занимается всеми тремя мирами. В сущности, она представляет собой утонченную и глубоко разработанную шаманскую систему. Практика йоги начинается с укрепления энергии тела, гармонизации энергии и

накопления ее. Затем эта энергия, или *ци*, трансформируется в новую форму, по мере того как практикующий учится собирать энергию сверху и снизу, обретая одновременно способность путешествовать вверх или вниз.

Про Каббалу очень трудно говорить как про единое целое, поскольку существует большое количество различных традиций. Среди строго еврейских каббалистов принято считать, что каббалист должен иметь жену и детей и хорошо знать закон Торы, прежде чем приступать к изучению тайн Каббалы. Закон, которому подчинялись евреи, относится к Среднему миру. Внимание иудейских каббалистов обращено было преимущественно к Верхнему миру. В поздней иудейской каббалистике появляются тенденции включить и Нижний мир, но в общем ее цель была и остается в высшем.

Западная Каббала намного ближе к шаманизму, чем еврейская. Ее работа производится во всех трех мирах.

Западная Каббала — это эзотерическая система, направленная на трансформацию психики учащегося по мере того, как он совершает Великое Делание. По мировоззрению она очень близка к даосской йоге. Завершение Великого Делания для западного каббалиста — это то же самое, что и постижение Тайны Золотого Цветка для даоса или достижение Нирваны для буддиста. Это прибытие к цели. Не многие ищущие приходят к ней, хотя есть очень много таких, кто проводит всю жизнь в исканиях.

Западная Каббала должна быть признана наравне с иудейской Каббалой и даосской йогой. Еврейского каббалиста уважают как мудреца; практикующий даосскую йогу — человек загадочный, но вполне благонадежный; над западным же каббалистом насмехаются или боятся его. Печально, но это является главной причиной того, что

западные каббалисты, поодиночке или группами, работают всегда тайно. Вторая весомая причина — в том, что западная Каббала стала синонимом магии, особенно магии Алистера Кроули. На Западе, без сомнения, магия пользуется дурной репутацией. Однако само слово *маг* не ассоциируется с этим темным образом, несмотря на то что маг, конечно же, занимается магией. В Евангелии магов называют *волхвами*. Вы наверняка помните эту хрестоматийную историю о трех волхвах, которые пошли за звездой. В те далекие времена мага считали мудрым человеком. А теперь над магией смеются или боятся ее. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, чем, собственно, занимаются маги?

Привлекательность западной Каббалы в том, что она строго упорядочена и хорошо организована. В ней использована одна-единственная базовая схема, из которой можно вывести всю систему. Эта схема — Древо Жизни. Все вещи во Вселенной, в этом мире, имеют свое место на Древе Жизни. Следующую главу я посвящу ему. Западный каббалист, или маг, делает большую часть своей работы на внутреннем уровне. Он учится подниматься и спускаться по дереву. Как правило, первое задание, которое он получает во время посвящения, — спуститься под землю. Общая цель находится вверху, хотя он постоянно заявляет, что его целью является равновесие. Маг строит свой внутренний храм, от которого начинаются путешествия. Он оставляет землю и всегда возвращается к ней. Таким обра-

* В английском тексте употребляются слова *Magic* и *Magick*. Вторым термином был введен Алистером Кроули и у западного читателя ассоциируется с «черной» и сексуально ориентированной магией.

** Лат. *Magus*.

*** Лат. *Magi* — множ. число от *Magus*.



зом, задействованы все три мира: Верхний, Средний и Нижний.

Основной постулат мировоззрения мага звучит так: изначальным источником Вселенной является Неведомое. Следовательно, все существующее в этом мире есть проявление Неведомого. Еврейские каббалисты и даосы полностью разделяют это основное верование.

Недостающее звено: еврейская и западная Каббала

Вначале Каббала была сугубо иудейской системой и развивалась как эзотерическое толкование Торы.

Тора, или Пятикнижие, — это первые пять книг Библии: Бытие, Исход, Числа, Левит и Второзаконие*. Их авторство приписывается Моисею, и в виде отдельных рукописных свитков они хранятся в синагогах по всему миру, а в напечатанном варианте содержатся в каждой Библии на любом языке.

Естественно, что в иудаизме, как и в других религиях, имеется своя мистическая традиция. Такой традицией для евреев является Каббала, которая на протяжении почти всей своей истории, по мере смены поколений, была именно устным преданием — из рук в руки, от учителя к ученику. Само слово *Каббала* означает «предание», и этим подчеркивается ее специфика: получить запечатленные в Каббале знания можно лишь непосредственно от учителя-посвященного — того, кто ими обладает.

* Это традиционные христианские названия Пятикнижия. У иудеев эти книги называются по первым словам текста: *Берешит* («В начале»), *Везле Шемот* («И вот имена»), *Вайикра* («И воззвал»), *Бемидбар* («В пустыне») и *Элле Гадебарим* («Вот слова»).



Истоки Каббалы

Ранняя история Каббалы окутана тайной. Согласно одной из легенд, после грехопадения и изгнания из Эдема Каббалу преподал Адаму архангел Рафаил. По другой легенде первым каббалистом, а также автором книги «Сефер Йецира» — одного из классических текстов Каббалы — был Авраам. В еще одной легенде говорится, что, когда Моисей спускался с горы Синай со скрижалями, запечатлевшими полученное им от Бога откровение, на них была именно Каббала. Увидев, что за время его отсутствия евреи начали поклоняться Золотому Тельцу, Моисей в гневе разбил скрижали и вновь поднялся на вершину Синая, откуда вернулся уже с Десятью Заповедями — сводом законов для заблудших и неблагодарных «детей Израиля», позабывших о том, что Моисей вывел их из плена египетского, где они были рабами фараона. Десять основополагающих принципов Каббалы в их подлинном виде были изустно переданы Моисеем Аарону, его брату и верховному жрецу. Впоследствии Каббала, тщательно оберегаемая от профанов, была достоянием только жреческого сословия, и изучать ее могли только жрецы: непосвященный, чтобы получить к ней доступ, вначале должен быть тверд в Законе.

В еврейской Каббале, помимо того что она и так отнюдь не легка в усвоении, существует множество различных направлений и школ. Нельзя говорить о Каббале как о единой системе: есть только комплекс знаний, состоящий из различных традиций толкования, которые возникли вокруг нее на протяжении пяти тысячелетий.

Древо Жизни

В течение почти всей своей истории Каббала была тайным достоянием исключительно иудеев. Только в две-

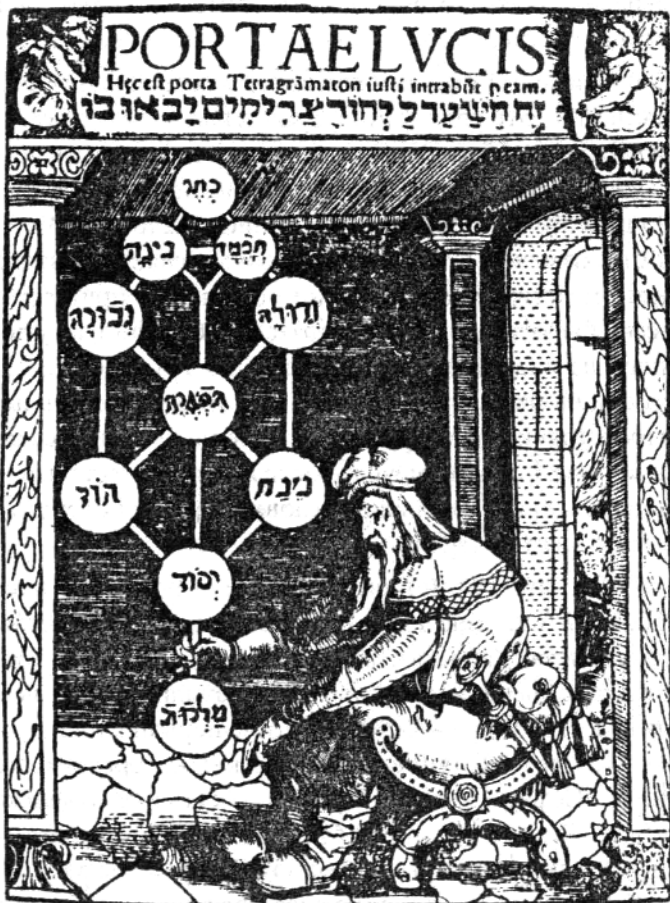


Рис. 1. Иллюстрация из книги «Portae Lucis» (1516 г.).

надцатом веке в Испании с нее был снят покров тайны. Именно там появилась схема, известная как *Древо Жизни* и связывающая ортодоксально-иудейскую традицию Каббалы с традицией западной. На схеме *Древа Жизни* построена почти вся западная каббалистика, в то время как в

еврейской каббалистике ей отводится гораздо более скромное место.

Впервые эта схема появилась в книге «Portae Lucis», изданной в 1516 году. Книга представляет собою латинский перевод каббалистического труда под наименованием «Шаарей Орах» («Врата Света»), написанного примерно в 1290 году рабби Иосифом Гикатилией (1248—1323). XIII век был отмечен особым всплеском мессианских чаяний среди иудеев; пророчествами близкого пришествия Мессии было полно учение Абрахама Абулафии, в ту пору одного из виднейших авторитетов по Каббале. До 1516 года сам оригинал «Врат Света» был известен лишь немногим и только в виде рукописи. Именно латинское издание «Portae Lucis» отмечено выразительной деталью: на титульном листе изображен человек, в руках которого — дерево с десятью *сефирот*^{*}.

Публикация этой книги и отмечает рождение новой Каббалы. К изданию 1516 года вполне применим термин «христианская Каббала». Знаменательно, что в версии оригинала, т. е. на иврите, сочинение Гикатилии было издано только в 1559 году — через год после первой публикации книги «Зогар» («Сияние», или «Блеск»), которая вместе с книгой «Сефер Иецира» составляет классику иудейской Каббалы. Колоссальный по объему (около двух тысяч страниц) «Зогар» вызвал революционные перемены в иудейской Каббале, но его влияние едва коснулось Каббалы западной. А вот малоизвестная ныне книга «Portae Lucis» оказала значительное влияние на духовную жизнь Запада, — влияние, имевшее два аспекта.

* *Сефирот* — множ. число от др.-евр. *сефира*. Поскольку суффикс *-от* уже является показателем множественности, слову *сефирот* можно не придавать русских падежных окончаний множ. числа.

Во-первых, вскоре после выхода в свет латинского издания «Врат Света» несколько фанатиков-доминиканцев обратились к Папе Льву X, настаивая на необходимости конфисковать и предать огню вообще все еврейские книги как источник всяческих ересей и соблазнов. Но уже в 1517 году христианский мистик Иоганн Рейхлин (1455—1522) в своем классическом труде «De Arte Cabalistica» («Об искусстве Каббалы») использовал цитаты из книги Гикатилии, чтобы убедить Папу, которому посвящалась работа, в ценности иудейского учения, — и книги евреев были спасены.

Рейхлин был убежден, что Каббала — учение вполне христианское. Он утверждал, что в эпоху патриархов, еще до Моисея, Имя Бога можно было записать тремя буквами יהו (Йод-Хе-Вау), составлявшими так называемый Триграмматон. Позже Моисею было впервые открыто Имя Бога уже из четырех букв, или Тетраграмматон — יהוה (Йод-Хе-Вау-Хе), — о чем упоминается в самой Библии (Исх. 3: 15). Наконец, с пришествием Христа Тетраграмматон преобразился в Пентаграмматон יהושע (Йод-Хе-Шин-Вау-Хе), когда к нему прибавилась буква ש (Шин). Пентаграмматон, кстати, — это еврейское имя «Иисус» (Иешуа). На этом имени и была основана христианская Каббала.

Кроме того, Рейхлин показал, что в религиозной практике каббалистов было больше любви к Богу, чем традиционного для евреев «страха Божьего». В этом смысле, считал Рейхлин, каббалисты неотличимы от христиан. Рейхлин старался убедить Папу в том, что под упоминаемым в Каббале Мессией подразумевался Иисус. На самом же деле каббалисты не верили, что Мессия уже появился, — в отличие от христиан, признавших Мессией Иисуса.



Во-вторых, книга «Portae Lucis» оказала мощное влияние на самые различные оккультные группы по всей Европе. И это влияние не ослабевает по сегодняшний день.

Современная еврейская Каббала

Как уже было сказано, изложенные в «Шаарей Орах» идеи нельзя считать основополагающими для современных каббалистов-иудеев: в настоящее время они по традиции следуют учению книги «Зогар» — главным образом в той его классической интерпретации, которая изложена в «Ари» — сочинении великого рабби Исаака Лурии (1524—1572). Лурианская Каббала крайне сложна и совершенно недоступна для непосвященных. Однако, если все-таки добраться до сути, можно увидеть, что основные ее положения во многом перекликаются с тем описанием творения вселенной и ее эволюции, которое дает современная физика.

Именно в лурианской Каббале основное внимание уделяется Нижнему миру — царству тьмы и обиталищу демонов, куда были изгнаны искры божественного света. В этот мир *клипот* — мир духовных «скорлуп» — последователь Лурии совершает, с помощью особой техники медитации, некое путешествие — с тем чтобы освободить эти искры Божества и привести их в Верхний мир. Такой процесс был назван Единением, поскольку в данном случае усилия каббалиста направлены на то, чтобы способствовать возвращению божественного света из мрачной темницы *клипот* и его слиянию с источником.

Лурианская Каббала практически неизвестна последователям западной каббалистической традиции. Западных каббалистов интересовали главным образом Древо Жизни и *сефирот*, которые представляют собой далеко не всю

еврейскую Каббалу. Кроме того, с западной каббалистикой и Древом Жизни тесно связана система Таро, к которой каббалисты-иудеи питают такую антипатию, что вообще не желают о ней говорить.

Таково в общих чертах состояние Каббалы на сегодняшний день. Можно сказать, что западные и иудейские каббалисты просто не знают друг о друге.

Еврейская и западная Каббала — две очень разные традиции. То, что принято называть западной Каббалой, — это результат заимствования элементов еврейской Каббалы западным миром и смешения их с элементами других традиций. Это заимствование и смешение началось, вероятно, еще в XII веке, когда начал приоткрываться облекавший еврейскую Каббалу покров тайны. Каббала становилась все более доступной для европейских евреев, которые передавали знания своим соседям-христианам.

Западная Каббала

По общему мнению, западная Каббала начала формироваться в эпоху Возрождения, вобрав в себя, помимо своего первоисточника, Еврейской Каббалы, также учение розенкрейцеров, астрологию, суфийский мистицизм, во время крестовых походов открытый на Востоке европейцами, магию, алхимию, герметизм, вообще все тайные науки того времени, не говоря о мистицизме собственно христианском.

Первоначально Каббалу восприняли духовенство и аристократия. Каббалистика представлялась вполне достойным ученым занятием и служила прикрытием для тех христиан, которые хотели заниматься оккультизмом, не боясь быть обвиненными в колдовстве или ереси.

К середине XIX века в западной каббалистике утвердился еще один важнейший раздел — Таро, которое первоначально было просто системой гадания. Таро состоит из семидесяти восьми карт. Пятьдесят шесть из них аналогичны современной колоде игральных карт, но в каждой масти имеются четыре фигуры — Король, Дама, Рыцарь и Валет — вместо обычных трех (Король, Дама и Валет). Кроме того, есть еще двадцать две карты с картинками, которые называются Старшими Арканами. Каббалисты усматривали в них связь с двадцатью двумя буквами еврейского алфавита. Происхождение двадцати двух карт Старших Арканов неизвестно. Несомненно, когда-то существовали тайные оккультные школы, обладавшие знанием о связи между двадцатью двумя картами и двадцатью двумя буквами иврита.

Впервые фрагменты этого знания были обнародованы во Франции в 1850-м году, в двухтомнике известного оккультиста Элифаса Леви «Учение и Ритуал Высшей Магии». В представлении Леви магия как трансцендентальная система расширения сознания опирается на Таро, а в основании Таро лежат принципы Каббалы. Нет нужды говорить, что эта книга вызвала настоящую бурю.

Иудейские каббалисты никогда не соглашались с тем, что Таро имеет хоть какое-то отношение к Каббале. Очевидно, это связано с запретом на изображения, сформулированным в Десяти Заповедях, а также с косностью мышления. Хотя еврейская Каббала построена на нумерологической системе, в которой идеи, слова и фразы с одинаковым числовым содержанием рассматривались как имеющие внутреннюю связь (каждая буква в иврите означает какое-либо число), они не увидели никакой связи между

*

А также Главными, Мажорными, Великими и т. п.

двадцатью двумя картами и двадцатью двумя еврейскими буквами. Возможно, это главный камень преткновения между еврейскими и западными каббалистами. Я не буду вдаваться во все «за» и «против» каждой стороны. Еврейский каббалист, когда он говорит, что Таро не входит в Каббалу, прав точно так же, как и западный каббалист, который говорит, что входит. Каждый из них говорят о своей собственной системе Каббалы.

Западная Каббала снискала известность в конце XIX и в XX веке в Англии благодаря оккультным группам вроде «Золотой Зари». Большая часть современной западной каббалистики основывается на трудах этих английских исследователей, которые завершили оформление системы, привнеся в нее египетскую атрибутику. Алистер Кроули, выпускник «Золотой Зари», блестяще показал универсальность Каббалы и ее связь с другими мистическими и религиозными системами. Это, несомненно, является главной заслугой Кроули, отчасти искупающей его скандальную репутацию. В то время как еврейский каббализм доступен лишь узким кругам благочестивых иудеев, а даосская йога пропитана китайской символикой, западная Каббала универсальна в своей способности охватывать все системы. Возможно, к ней больше подходит название «западная Традиция», чем «западная Каббала».

Западная Традиция по сравнению со своими даосской и еврейской сестрами еще молода. Ей еще расти и расти.

В свою очередь, еврейская Каббала только начинает выходить из долгого периода спячки. Современные ученые, такие, как Гершон Шолем, снова вернули ей законный статус. Блестящие писатели вроде Арье Каплана после более чем ста лет забвения возродили интерес к изучению и практике Каббалы у ортодоксальных иудеев и хасидов. В

университетах Израиля появились кафедры Каббалы. Последователи рабби Филиппа Берга проповедуют ее на улицах Нью-Йорка. Каббала начала возвращаться к жизни, когда евреи обратились к изучению своего мистического наследия. Возможно, это реакция на их разочарование в «рациональном» мире после Холокоста*. Возможно, это начало совершенно новой эпохи. Время покажет.

* Холокост («Катастрофа») — геноцид евреев в годы Второй мировой войны.

СТРУКТУРА ВСЕЛЕННОЙ

В том, что касается первичного источника всех вещей, взгляды даосов и каббалистов полностью совпадают.

Уци и Айн Соф

Все сущее произошло из Ничто. Даосы называют этот первичный источник *Уци* («Беспредельность»). Каббалисты называют его *Айн* («Ничто») или *Айн Соф* («Бесконечность», «Безграничность»).

Уци или *Айн* — это высшая тайна Вселенной. Она находится за пределами законов науки, хотя современные физики яростно штурмуют ее. Она за пределами всех слов и мыслей. Она за пределами ума и реальности. О ней можно говорить, но ее невозможно выразить словами. Если вы попытаетесь постичь эту тайну, то потерпите поражение. Если вы попытаетесь вместить ее в своем уме, то утратите душевный покой. Если вы думаете, что знаете о Беспредельности, то вы ошибаетесь. Это — Неведомое.

В начале не было ничего. Не было времени, не было пространства. Не было ни верха, ни низа, ни востока, ни запада. Не было ни зла, ни добра, не было ни жизни, ни смерти. Не было ни мужского, ни женского, не было ни положительного, ни отрицательного. Не было ни высшего, ни низшего, не было небес и не было земли.



Это «Ничто» — за пределами Дао, ведь *Дао* есть слово, которое можно произнести. Оно за пределами *Уци* и *Айн*, ведь это тоже слова, которые можно произнести. Но если бы не было этих слов, мы вообще не могли бы говорить об этом. Здесь великая тайна, великий парадокс.

Чтобы передать идею высшего, бесконечного «Ничто», нам нужны слова. И в то же время, сама передача идеи есть ограничение Безграничного. Каббалисты часто называют безграничное «Ничто» именем *Айн Соф*. Но и эти слова сами по себе уже ставят предел.

Уци и *Айн Соф* можно пережить, но нельзя описать. Путь к их переживанию — медитация. Переживание «Ничто» — это глубочайший мистический опыт. Приобрести его всегда стремились и каббалисты, и даосы. Для шамана «Ничто» является источником Трех Миров, одновременно присутствующим в каждом из них, превосходящим высоты Верхнего мира и бездны Нижнего мира.

Опыт этот не поддается описанию, поскольку находится за пределами возможностей ума, за пределами слов. Чтобы достичь его, ученик должен сначала избавиться от словесной болтовни в своем уме. У даосов есть красивое поэтическое выражение для передачи этого ясного внутреннего состояния: «Истинная пустота — родная обитель».

Арье Каплан, современный лурианский каббалист, называет такое состояние сознания *Хокма* («Мудрость»). В любом случае, от достижения безмолвия до прибытия к *Уци* или *Айн Соф* — путь неблизкий.

Попытка совершить путешествие в Ничто или Неведомое без тщательной подготовки и упражнений в медитации может представлять большую опасность. Немало искателей потерялось в этих бесконечных просторах.

Однако, если сравнивать две системы, даосский подход является более безопасным. В даосской йоге производится очень серьезная работа по «укоренению» ученика в Земле. Он проходит не только ментальную, но и физическую подготовку, так что, достигнув наивысших переживаний, он всегда может вернуться.

В западной каббалистике тоже содержится идея укоренения. Но здесь укоренение — ментальное. У западных каббалистов нет своих собственных физических упражнений, поэтому они часто занимаются различными формами хатха-йоги. Большинство из них, вероятно, не осведомлены о физических упражнениях, предлагаемых даосской йогой. Даосы практикуют тайцзи и множество различных других упражнений, лучшим названием для которых будет *цигун*. Поскольку эта книга посвящена сравнительному анализу разных систем, лучшее, что я могу сказать в данном случае, это что ни у западных, ни у еврейских каббалистов нет собственной соответствующей системы. Шаман использует танец и бой барабанов, чтобы укорениться в этом мире и быть уверенным, что он сможет вернуться из путешествия.

У еврейских каббалистов — совершенно другая традиция укоренения. Ищущий каббалист должен укорениться в Законе, в Торе, прежде чем изучать тайны Каббалы. Для каббалиста его поиск — нечто сакральное. *Айн Соф* — это высший аспект Бога, святая святых. В иудаизме укоренение больше основывалось на моральных качествах, чем на упражнениях. Результаты были самые разные. Кто-то достигал высот духа, кто-то сходил с ума, многие — из лучших — умерли в расцвете лет. Путь иудейского каббалиста был направлен вовне, за пределы тела, и возвращение не имело первостепенной важности.

После переживания Бога как Высшего Источника всех вещей зачем было искателю возвращаться обратно? В «Сказках о Силе», четвертой книге повествования Карлоса Кастанеды об учении мексиканского индейца-шамана по имени Дон Хуан, мы можем прочитать, что в шаманской традиции было хорошо известно об опасности Неведомого. Дон Хуан говорит своему ученику Карлосу, что только немногие ищущие выживают после встречи с Неведомым. Причина в том, что Неведомое, или *Нагваль*, настолько захватывает, что вернуться в «реальный» мир, или *Тональ*, с его шумом, болью и порядком, почти невозможно. В любом случае решение о возвращении принимает что-то внутри нас. Дон Хуан называет его нашей волей. Невозможно узнать заранее, чем закончится путешествие, останетесь ли вы в Неведомом или вернетесь на Землю.

Возвращение на Землю возлагает на вас большую ответственность. Шаман получает задание, безупречному выполнению которого он должен посвятить всю свою жизнь. Он должен быть терпеливым и избавиться от беспокорства или небрежности, иначе будет безжалостно уничтожен охотниками из Неведомого.

Еврейского каббалиста, способного вернуться из *Айн Соф*, обычно считали святым. По-видимому, смирение было одинаково свойственно каббалисту, даосу и шаману, испытывшему настоящую встречу с Неведомым и сумевшему вернуться. Его жизнь меняется навсегда. «Он тот же, но другой», — так даосы описывают эту перемену.

Но встречи подобного рода предназначены для очень немногих, они не должны отпугивать ученика. Западная Каббала предусматривает целую серию хорошо разработанных инициаций, позволяющих безопасно исследовать невидимый мир. Система содержит множество мер защи-

ты — в частности, требует от человека больших затрат времени для созревания и трансформации, чтобы он смог выдержать опыт встречи с Неведомым. Такого человека называют адептом или магом.

В даосизме и Каббале именно *Уцзи* и *Айн Соф* соответственно являются источником всего мироздания.

В западной каббалистике принято выделять три уровня или аспекта предельного «Ничто». Первый — это *Айн* («Ничто»), второй — *Айн Соф* («Безграничное»), третий — *Айн Соф Аур* («Безграничный Свет»). Этот последний аспект воспринимается как высший свет, существовавший прежде мироздания. Здесь нет разногласий с иудейской Каббалой. Правда, западные каббалисты придают различиям между тремя аспектами «Ничто» большее значение и фиксируют их на уровне догматики; евреи же считают эти различия очень тонкими и трудноуловимыми.

Тайцзи и Кетер

Но в следующем пункте теории даосы и каббалисты опять приходят к полному согласию. Из *Уцзи* и *Айн Соф* происходит первичное единство — недифференцированное состояние всего сущего. В этом состоянии нет противоположностей. Даосы называют его *Тайцзи*. Каббалисты, западные и еврейские, называют его *Кетер*.

В значительной мере теория еврейской Каббалы посвящена событиям, которые привели к эманации из *Кетер*. Этот корпус знаний расширялся с древних времен до середины XVI века, все более и более усложняясь и достигнув наконец предельной сложности в лурианской Каббале. Западная Каббала, опирающаяся в основном на долурианские источники, избегала философских проблем, стоявших пе-

ред еврейской каббалистикой, и поэтому является более доступной для нашего понимания.

Сефирот

Каббала — как еврейская, так и западная — рассматривает все мироздание как десять эманаций, исходящих из «Ничто». Эманация — это проекция*. Это не одиночное событие, а постоянно длящийся процесс. Другими словами, с прекращением эманаций прекратилось бы и существование мира. *Айн Соф* лежит вне мироздания, за его пределами. Все мироздание — результат эманаций десяти *сефирот* из Неведомого.

Сефирот можно представить в виде сосудов или контейнеров, содержащих эманации из *Айн Соф*. В каком-то смысле, можно говорить о «десяти измерениях». По мере перехода от первого к десятому содержащаяся в них энергия становится все «плотнее», пока, наконец, в десятой *сефирот* не получается материальный мир. Однако первичный источник остается при этом неизменным.

Представьте себе горящую свечу. Перед этой свечой висят десять платков. Если смотреть через первый платок, огонь свечи будет размыт, но свет достаточно ярок. По мере того как мы будем смотреть через второй, третий, четвертый (и т. д.) платки, свет будет все более тусклым, и через десятый платок света уже практически не станет видно. Тем не менее свеча продолжает гореть по-прежнему. Это завешивающие ее платки делают свет все более тусклым. По мере того как вы проходите через все завесы к источнику, свет становится все ярче и ярче.

* В дословном переводе с латыни — «истечение».

Платки в этом примере соответствуют *сефирот* в теории эманаций. Возможно, самое интересное здесь — корреляция с идеями современной науки. Современная физика, кажется, уже признает творение «из Ничто». Принято считать, что наша вселенная образовалась после Большого Взрыва. Новейшую научную мысль волнуют предметы не менее таинственные, чем те, которыми занимаются Каббала и даосская йога, — например, квантовая физика, теории струн, черные дыры и т. д. Современные физики ищут Единую Теорию, которая бы связала воедино все во Вселенной. В своей «Краткой истории Времени» Стивен Хокинг, которого называют самым блестящим физиком-теоретиком после Эйнштейна, говорит о возможности Единой Теории. Сама по себе теория, основанная на теории струн, слишком сложна, и нет необходимости излагать ее здесь. Хокинг говорит, что пространство-время сильно искривлено и имеет десять измерений. Мы не можем воспринимать искривление и десятимерность пространства-времени просто потому, что масштабы человека и Вселенной совершенно несопоставимы.

Десять измерений, десять *сефирот*... Наука и мистицизм делают попытку объяснить одни и те же феномены. Эманации из «Ничто» — это каббалистический вариант гипотезы Большого Взрыва.

В описании этих процессов лурианская Каббала по сложности не уступает современной физике. Лурианская каббалистика тоже опирается на теорию эволюции. Эволюция приводит мироздание в движение и определяет его цель. Когда эволюция закончится, вселенная снова обретет единство. Способствовать этому объединению — задача лурианского каббалиста.

Три изначальные силы

Первая *сефира* — *Кетер*. В ней все едино и нет противоположностей. Из *Кетер* эмануирует следующая *сефира* — *Хокма* (Мудрость). Каббалисты называют *Хокма* Отцом. Из *Хокма* исходит третья *сефира* — *Бина* (Понимание). Ее называют Матерью. Три высшие *сефирот* *Кетер*, *Хокма* и *Бина* называются божественными. Они являются самыми могучими силами в сотворенной вселенной. Из них происходит все остальное мироздание.

Мнение даосов полностью совпадает с тем, что говорят каббалисты. Классический даосский текст «*Дао дэ цзин*», приписываемый Лао-цзы, утверждает:

*Дао родило одно,
одно родило два,
два родили три,
а три родили всю тьму вещей.*

Одно — это *Тайцзи* (*Кетер*). Два — это *Инь* и *Ян*. Этим двоим, Отцу и Матери, положительному и отрицательному, соответствуют *Хокма* и *Бина*. Три — это Три Чистых, три изначальные силы.

Этими тремя изначальными силами являются Небесная, или Универсальная, Энергия; Энергия Человеческого Плана, которую также называют Энергией Космического Плана, и Энергия Земли. Это даосские названия наших старых шаманских знакомых — Верхнего, Среднего и Нижнего миров. Небесная Энергия — энергия пространства, Энергия Человеческого плана существует на поверхности Земли. Энергия Земли локализуется в глубинах планеты. Цель даосского йога — научиться питать себя каждой из этих форм энергии. Эти стихийные силы существуют изначальное, еще до сотворения нашей планеты и вообще физической вселенной. Вся вселенная и все, что в ней

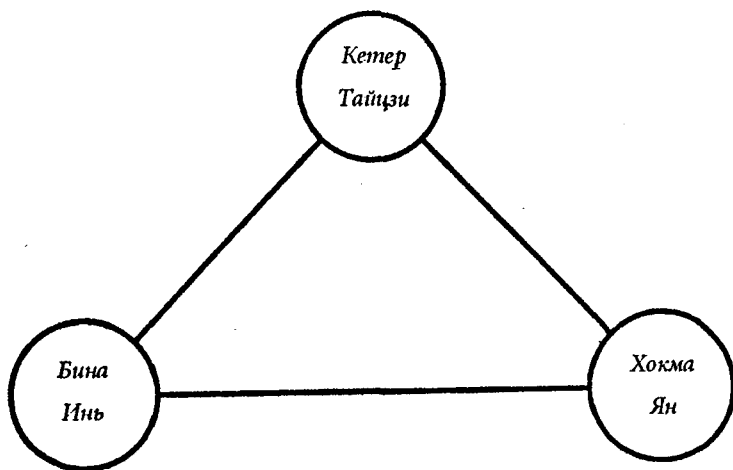


Рис. 2. Равновесие высших *сефирот* и Трех Чистых.

содержится, суть проявления взаимодействий этих Трех Чистых. Они находятся в равновесии.

Небесная энергия (*Ян*) уравнивается Энергией Земли (*Инь*). *Тайцзи* (Единство) — это посредник между ними, точка равновесия (см. рис. 2).

Каббалисты тоже знали эти три силы. Они называли их Тремя Матерями. В самом раннем каббалистическом тексте, «Сефер Йецира», целая глава посвящена тайнам Трех Матерей. Иудейские каббалисты считали, что вселенная была сотворена посредством букв ивритского алфавита. Эти буквы суть символы, представляющие реальные звуки или команды, исходившие от Бога, из «Ничто». Каждая буква представляет собой особый тип информации. Каждая буква — сакральна. Три буквы-Матери — это *Алеф*

(**Н**), Мем (**Д**) и Шин (**Ш**). Из них произошли три Элемента. Во втором разделе третьей главы «Сефер Иецира» говорится:



*Три Матери: Алеф, Мем, Шин —
Великая, сокровенная тайна...
Отсюда произошли Воздух, Вода и Огонь.
Они разделены как мужское и женское.
Знай, размышляй и созерцай: Огонь поддерживает
Воду.*

Огонь в данном случае соответствует Небесной Энергии. Вода соответствует Энергии Земли. Воздух в качестве промежуточного звена между Водой и Огнем соответствует Энергии Человеческого Плана. Благодаря взаимодействию Трех Матерей была создана вся вселенная. В третьем разделе третьей главы «Сефер Иецира» мы читаем:

*Небеса произошли из Огня,
Земля — из Воды, и Воздух —
От Духа (Дыхания Бога или Кетер)
Подобно равновесию между Огнем и Водой.*

В этих строках — сущность алхимической традиции, имеющая много общего с даосской внутренней алхимией. Из всех каббалистических текстов именно «Сефер Иецира» содержит систему, наиболее близкую к даосской йоге. Евреи отдавали предпочтение вопросам преобразования букв и переставляли их различными способами, чтобы получать Имена Бога. Но в этой книге можно найти много других практик, на которые поздние каббалисты часто не обращали внимания. Мы вернемся к этому вопросу в одной из следующих глав.

Энергии, силы и Элементы

Как даосы, так и каббалисты объясняли строение вселенной в терминах энергий, сил и Элементов. В Десяти Заповедях евреям было запрещено делать изображения Бога. Поэтому в иудаизме нет идолов, статуй, живописных или каких-либо других изображений Бога. Даосы, изображая основные составные части вселенной, никогда не персонифицировали эти силы, как это было во многих культурах других религий, например у египтян, греков, римлян, скандинавов и т. д. В результате образовалась система, которая выглядит довольно абстрактной для обычного человека. Гораздо легче представить Бога в форме и образе — например, в образе Зевса, греческого отца богов, — чем изобразить вселенскую силу *Ян* или *Хокма*. Западные каббалисты не были скованы подобными предписаниями и заимствовали образы из различных религий, чтобы помочь ученику наглядно представить себе различные силы. Чтобы оформить свою систему, иудейские каббалисты использовали буквы и символы, например Древо Жизни. Даосы использовали символы — например  для *Уцзи* и  для *Тайцзи*, а также восемь триграмм *И-Цзина*.

Система еврейской Каббалы с ее *сефирот*, буквами, Элементами и прочим — намного сложнее. Тем не менее, как мы уже говорили, в основном структура даосизма и Каббалы одна и та же, хотя они никоим образом не идентичны.

Микрокосм

Следующий этап творения в системе Каббалы — эманация шести *сефирот* с четвертой по девятую. Взятые вместе, эти *сефирот* называются Меньшим Ликом (он же

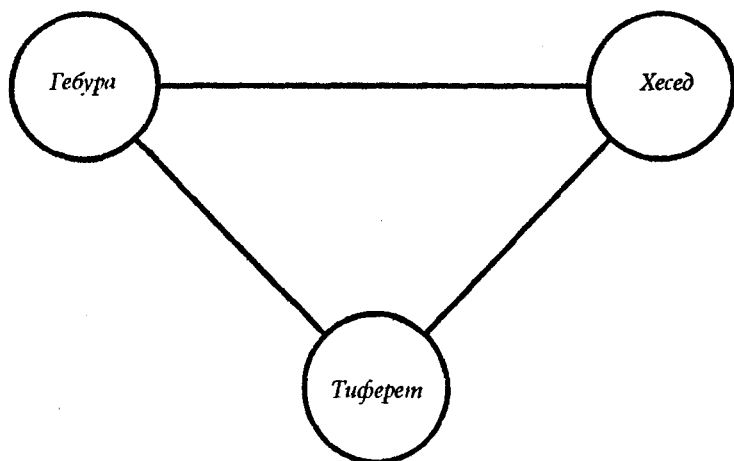


Рис. 3. Тиферет уравнивает Хесед и Гебура.

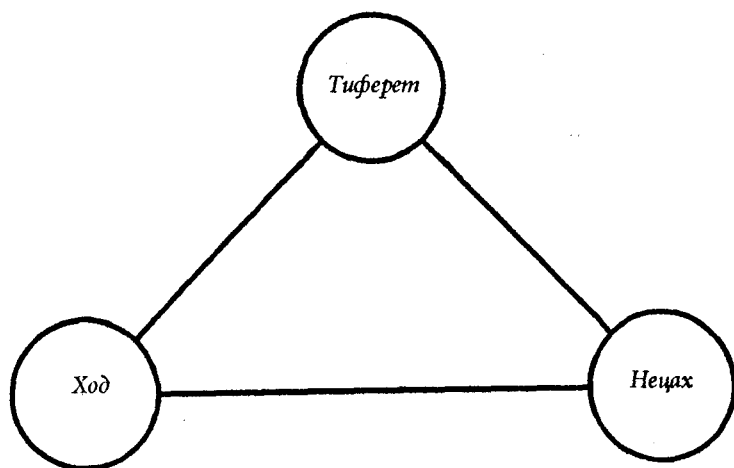


Рис. 4. Тиферет уравнивает Нецах и Ход сверху.

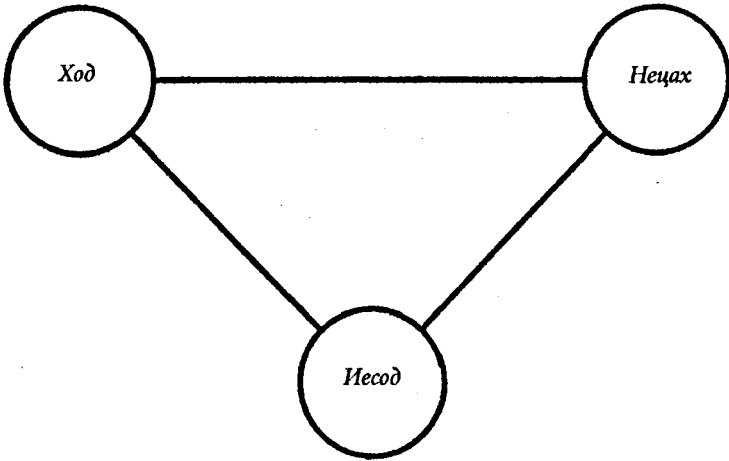


Рис. 5. Исход уравнивает Исцел и Ход снизу.



Рис. 6. Малкут как физическая вселенная.

Низшее Лицо Бога, Микропрозоп или Микрокосм). Они расположены под тремя высшими *сефирот*. *Кетер* — это Высший Лик, Макропрозоп или Макрокосм, *Хокма* — это Небесный Отец, а *Бина* — Небесная Мать. Между тремя высшими и шестью низшими *сефирот* — бездна или пропасть, местонахождение *Даат* («Знания»). *Даат* — это не *сефира* и не эманация. Она отделяет высшие божественные *сефирот*, которые считаются в принципе недоступными пониманию человека, от Меньшего Лица Бога (Микропрозопа), находящегося в пределах доступного разуму. После всего сказанного выше это может показаться странным, однако, в самом деле, довольно трудно представить себе вселенную как единое тело или как Отца и Мать всего творения. Микропрозоп, шесть следующих *сефирот*, — это силы, находящиеся в равновесии друг с другом. Четвертую *сефиру*, *Хесед* (Любовь или Милосердие), уравновешивает пятая *сефира*, *Гебура* (Правосудие или Строгость). Они представляют два полюса божественной любви и божественного возмездия (см. рис. 3). *Хесед* и *Гебура* уравновешивает шестая *сефира*, *Тифферет* (Красота или Гармония). *Тифферет* — самая важная *сефира*. Это место, где все «низшие» божественные силы полностью уравновешиваются. В Каббале достижение сознания *Тифферет* — то же, что достижение просветления. Это царство святых мудрецов. Западные каббалисты называют его Христовым Сознанием*.

Значение седьмой *сефиры*, *Нецах* (Победа), и восьмой, *Ход* (Слава), трудно понять из перевода их названий. Здесь мы имеем дело с фундаментальными качествами вселенной. *Нецах* представляет силу, наполняющую мироздание. Она считается архетипом чувств и эмоций. *Ход* представ-

* Англ. *Christ Consciousness*.

ляет идею формы или структуры. Она является архетипом логики и рационального ума.

Сверху *Нецах* и *Ход* уравнивает *Тиферет* (см. рис. 4). Гармония уравнивает силу логики и эмоций. *Тиферет* находится в центре Микропрозопа (*сефирот* 4—9), и часто западные каббалисты говорят о ней одной как о Микропрозопе (Микрокосме). Возможно, причиной тому были медитативные практики западных каббалистов, которые мы рассмотрим в следующей главе.

Под *Тиферет*, уравнивая *Нецах* и *Ход* снизу, находится *Иесод* (Основание) (см. рис. 5). *Иесод* представляет идею чего-то лежащего под поверхностью, т. е. Основы всех вещей. Это архетип бессознательного и подсознательного мышления, происходящего под «поверхностью» осознания. *Иесод* также представляет силу полового начала во вселенной.

Десятая, и последняя, *сефира* — *Малкут* (Царство). Она представляет физическую вселенную, мир вещей, Землю (рис.6).

У даосов существует аналогичная система. В ней Макропрозопу (Макрокосму) каббалистов соответствует «Раннее Небо», или «Прежде небесное», а Микропрозопу (Микрокосму) — «Позднее Небо», или «После небесное».

Элементы

Для даосов После небесное — это место формирования пяти универсальных сил в результате взаимодействия Трех Чистых. Эти Пять Элементов — Огонь, Вода, Дерево, Металл и Земля. Все во вселенной состоит из этих Пяти

* Кит. сяньтянь.

** Кит. хоутянь.

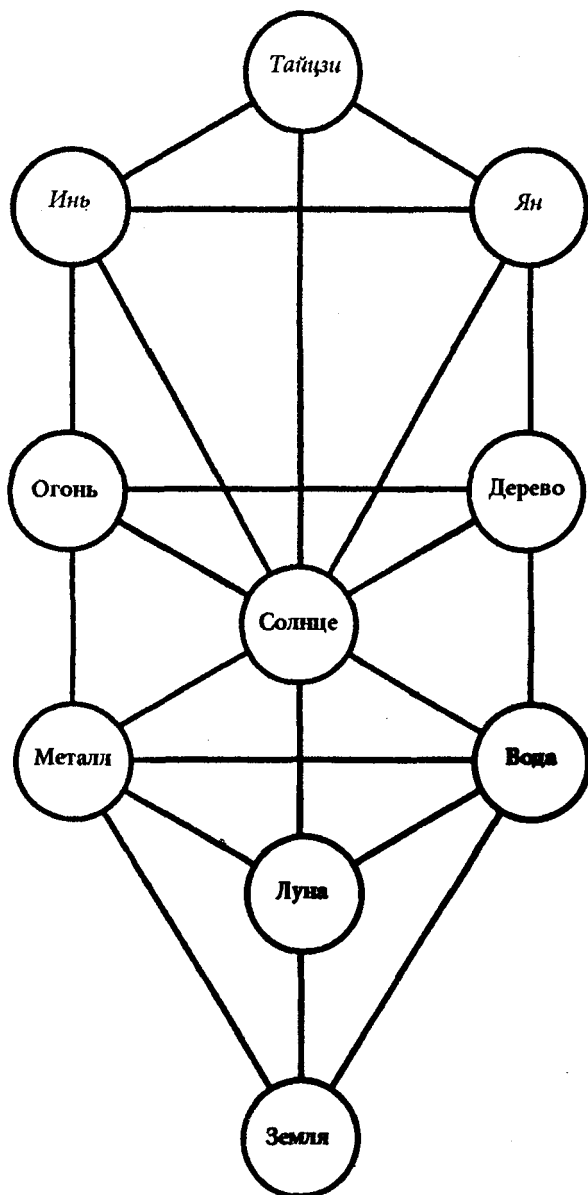


Рис. 7. Даосское Древо Жизни.

Элементов в чистом состоянии или продуктов их взаимодействия. Термин «Элемент» довольно трудно определить. Он относится к состоянию вселенской энергии. Эта энергия имеет два полюса, *Инь* и *Ян*, и пять фаз или действий, которые обычно и называют Элементами.

Каббалисты смотрят на первые три Элемента — Огонь, Воду и Воздух — как на эманации Трех Матерей. Иудейские каббалисты занимались в основном этими тремя Элементами. Воздух фактически является эквивалентом двух даосских Элементов: Дерева и Металла. Принято считать, что Воздух имеет два аспекта, а не разделяется на два отдельных Элемента.

Франц Бардон, немецкий герметист, пишет в своем «Посвящении в герметизм», что Воздух имеет два аспекта. Он является посредником между Огнем и Водой. «Сефер Иецира» неоднократно свидетельствует, что Воздух играет посредническую или уравнивающую роль. Будучи посредником, Воздух приобретает качество сухости от Огня и влажность от Воды и таким образом получает два полюса. У Воздуха есть сухой и влажный полюсы. Исходя из этих же соображений, Бардон продолжает, что два полюса также приобретают качества теплоты (не жара) и прохлады (не холода). Тепло и прохлада являются двумя уравнивающими полюсами жары и холода. Чтобы Элемент Воздух был посредником между Огнем и Водой, один его полюс должен быть влажным и теплым, а второй — прохладным и сухим.

Я очень долго искал эти сведения. Без них я не смог бы завершить исследование соответствий между пятью даосскими и четырьмя западными Элементами. Даосский Элемент Дерево имеет качества теплоты и влажности. Бардон описывает один полюс Воздуха как влажный — кажется,

подходит! Металл прохладен и сух. В системе Бардона Элемент Воздух тоже имеет качество сухости. Довольно близко. Таким образом, сопоставляя западный Элемент Воздух с даосскими Элементами Дерево и Металл, мы можем видеть, что две системы — китайская и западная — хорошо согласуются.

На Древе Жизни (см. рис. 7) китайский Элемент Дерево соответствует *сефире Хесед*. Положительная эмоция Дерева — доброта. *Хесед* означает «Милосердие». Дерево растет из земли. *Хесед* — это первая *сефира* под бездной, она выражает идею твердости, которая полностью реализуется в *сефире Малкут* (Земля).

Даосский Элемент Огонь соответствует *Гебура*. В Каббале *Гебура* традиционно соотносится с Огнем. Вода соответствует *Нецах*, *сефире* эмоций. В западной Каббале эмоции управляются Водой.

Металл соответствует *Ход*. *Ход* — *сефира* рационального ума, интеллекта. «Прохладный» и «сухой» — эпитеты, вполне подходящие к описанию интеллекта. Металл — один из полюсов Элемента Воздух, главным символом Воздуха в Каббале является меч, а мечи, как известно, делают из Металла. Даосский Элемент Земля прямо соответствует *Малкут*, *сефире* Земли.

Теперь у нас остались только *Иесод* и *Тиферет*. В Каббале *Тиферет* — это Солнце, а *Иесод* — Луна. В древних даосских текстах упоминается соединение Солнца и Луны в различных алхимических операциях. Итак, они полностью совпадают с *Тиферет* и *Иесод*.

Основная формула Каббалы — это Тетраграмматон, Имя Бога, которое состоит из четырех букв еврейского алфавита: *Йод*, *Хе*, *Вау*, *Хе*. С каждой буквой соотносится какой-либо Элемент. *Йод* (י) — это Огонь, *Хе* (ה) — Вода,

Вау (ו) — Воздух и второе *Хе* (ח) — Земля. Три Матери были прежде мироздания. *Йод-Хе-Вау-Хе* — это и есть все мироздание. Тетраграмматон часто передают как имена *Иегова* или *Яхве*. Но правоверный иудейский каббалист никогда не произносит Четырехбуквенное Имя вслух. По легенде, его настоящее произношение было получено Моисеем от Бога вместе с Десятью Заповедями. Потом оно было передано первосвященнику Аарону. Впоследствии настоящее произношение было утеряно. Вместо *Йод-Хе-Вау-Хе* евреи произносят слово *Адонай*.

Вселенная каббалистов весьма похожа на вселенную даосов. Каббалистический универсум основан на числе десять, раскрывающем себя в десяти *сефирот*. «Сефер Иецира» (гл. 1, разд. 3) провозглашает:

Десять сефирот из «Ничто»:

Десять, а не девять,

Десять, а не одиннадцать.

С даосской системой все не так просто. Однако, уж если говорить о каком-то числе как основе системы, это будет число восемь. Сложив вместе *Тайцзи*, *Инь* и *Ян*, а также Пять Элементов, получим как раз восемь. Классический текст конфуцианцев и даосов «И-Цзин», или «Книга Перемен», представляет все, что существует на небесах и на земле, в виде Восьми Триграмм. Согласно «И-Цзину», вселенная всегда находится в состоянии динамического изменения. Восемь Триграмм — это образы движения и перемен.

Ци и Акаша

Еще одно последнее замечание. Согласно учению даосов, вселенная наполнена *ци*, невидимым космическим дыханием жизненной силы. *Ци*, как и Дао, принимает

множество форм. Как и Дао, ей трудно дать исчерпывающее определение.

У западных каббалистов есть соответствующее понятие — *Акаша* (Эфир^{*}). Он считается пятым Элементом, питающим остальные четыре. По сути, он довольно близок к понятию *Айн Соф* как основы универсума.

Итак, мы кратко рассмотрели сходные черты в представлениях даосов, западных и еврейских каббалистов о структуре вселенной. Конечно же, этот обзор ни в коей мере не претендует на полноту. Это всего лишь самый беглый взгляд.

Структура вселенной в шаманизме

Мифологическая структура шаманского мира может принимать самые разные формы. Но в любом случае сохраняется деление на Верхний, Нижний и Срединный миры, а также принятие Неведомого как источника всего мироздания. В каждой конкретной шаманской культуре — свое видение мира и своя мифология, но их структура в главном одинакова.

* *Акаша* (санскр.) — термин, заимствованный из индуизма и буддизма. В различных западных магических и теософских школах *акаша* трактуется по-разному. «Эфир» — лишь весьма приблизительный перевод этого слова.

Даосская йога

Даосская йога — это не религия. Это не синоним религиозного даосизма. В ней используется даосская символика, ее создали даосские мудрецы, но по существу она является четкой, методичной эзотерической системой, не требующей от своих последователей, чтобы они принадлежали к какой-либо религиозной конфессии. Она не заставляет ученика уходить от мира, а, напротив, предписывает ему оставаться активным и ответственным членом общества, способным материально поддерживать себя и свою семью. Здесь нет гуру, есть только наставники. Здесь говорят, что каждый ученик должен быть сам себе Учителем.

История развития

Методы даосской йоги на протяжении почти всей истории ее развития были тайными. Существовало много различных школ внутренней алхимии. Ранняя история нам известна только по легендам. Основателем даосской внутренней алхимии считается Желтый Император Хуан-ди (2698—2597 гг. до н. э.). Она была устной традицией вплоть до того момента, когда запрет на письменную фиксацию учения был нарушен Гэ Хуном, автором знаменитой книги «Нэй пянь» в 320 г. н. э. С тех пор даосскими учеными было написано множество работ. Из

них на английский язык переведены лишь несколько, да и те, подобно западным алхимическим трактатам, почти недоступны неподготовленному читателю. Когда устная традиция фиксируется письменно, всегда возникают затруднения. Ведь при передаче учения без физического присутствия учителя сами по себе слова часто не имеют никакого смысла. При наличии же учителя процесс обучения становится живым.

Даосская йога на Западе

Даосская йога была почти неизвестна на Западе до выхода в свет — в 1929 году на немецком языке, а в 1931 году на английском — «Тайны Золотого Цветка». Это был загадочный текст, трактующий о «циркуляции света» и «методе обращения потока», об Эликсире Жизни, Зародыше Дао и «бессмертном духовном теле». Перевел книгу с китайского и снабдил собственными комментариями выдающийся синолог Рихард Вильгельм, чей перевод «И-Цзина» на Западе до сих пор считается классической работой. Предисловие написал всемирно известный психолог Карл Густав Юнг. Вышло еще несколько книг на английском, пока наконец Чарльз Лук (Лу Куанью) включил в свою книгу «Секреты китайской медитации», изданную в Англии в 1964 г. и в США в 1969 г., три главы о даосском самосовершенствовании.* Затем г-н Лук откликнулся на

«Нэй пянь» — не самостоятельная книга, а первый, «эзотерический» раздел обширного труда Гэ Хуна «Баопу-цзы» («Мудрец, объемлющий изначальную простоту»). Раздел «Нэй пянь» посвящен даосской алхимии, «Вай пянь» — конфуцианской этико-политической проблематике.

*

На русском языке см.: Лу К'Уан-Ю. *Секреты китайской медитации*, Р. Вильгельм. *Книга тайны Золотого Цветка*. Киев, «REFL-book», 1994 (серия «Meditatio», том 3).

письма читателей, которые просили более подробных сведений о даосской школе, новой книгой под названием «Даосская йога» — она вышла в свет в Англии в 1970 и в Америке в 1973 году.* По существу, это был перевод китайского текста прошлого столетия. Книга содержит в себе полный курс обучения даосской алхимии. Однако в ней есть пробелы, к тому же она страдает бессвязностью изложения. Я убедился на собственном опыте, что изучать даосскую йогу по такой книге — чрезвычайно трудное и опасное предприятие.

В Китае даосской йогой занимаются либо тайные общества, либо даосы-отшельники, живущие где-нибудь в горах, вдали от мирской суеты. Во времена коммунистической революции в Китае большинство даосов были вынуждены покинуть землю своих предков. Так впервые даосские учителя объявились за пределами Китая.

Мантэк Чиа и Исцеляющее Дао

Мантэк Чиа родился в китайской семье в Таиланде в 1944 г. и начал практиковать даосскую йогу в восемнадцатилетнем возрасте у одного из таких учителей-эмигрантов. Он продолжал свои занятия, пока сам не стал учителем и не открыл свою собственную школу в Таиланде в 1974 г. В 1977 г. он приехал в Нью-Йорк, где открыл Центр Даосской Эзотерической Йоги, в настоящее время известный как Центр Исцеляющего Дао. Мантэк Чиа — плодовитый писатель и неутомимый преподаватель. К настоящему времени он издал десять книг, посвященных практикам даосской йоги. Больше всего в учении Мантэка Чиа поражает его способность освобождать древние тексты от цветис-

* На русском языке см.: Лу Куань Юй. *Даосская йога: алхимия и бессмертие*. С.-Петербург, «Орикс», 1993 (серия «Bibliotheca Orientalia»).

тых фраз и двусмысленных выражений, представляя еще недавно таинственную систему в понятном, научном, систематизированном виде. Его книги предназначены для того, чтобы облегчить людям понимание даосской йоги. К тому же почти все практики, которым он обучает, доступны в аудио- и видеозаписях. Мантэк Чиа — первый человек, который открыто стал преподавать даосскую йогу на Западе. В 1990 г., на Международном Конгрессе по китайской медицине и цигун, ему была присуждена первая премия как «лучшему мастеру цигун» года.

Даосские практики начинают возрождаться в Китае и становятся национальным феноменом. Тем более примечательно, что мастер даосских практик получил награду в Америке.

Система даосской йоги, которой обучает Мантэк Чиа, весьма непроста. Я коротко изложу ее основные принципы.

Считаю необходимым заметить, что, хотя даосская йога, или «даосская внутренняя алхимия», как ее называет Мантэк Чиа, является системой, которую может практиковать каждый, это система *китайская*, основанная на *китайском* символизме. Я никогда не переставал удивляться, насколько специфический склад мышления проявляется в некоторых ее положениях. Мантэк Чиа проделал огромную работу, чтобы представить эту таинственную восточную систему западному уму.

Система энергии ци

В самых общих чертах можно сказать, что даосская внутренняя алхимия работает с энергией. На начальном этапе практикующий учится чувствовать и осознавать энергию внутри своего тела. Эта энергия называется *ци*.

Практикующий учится направлять *ци* по двум главным энергетическим каналам и образовывать циркуляцию в своем теле.

Эти каналы — известные всем акупунктурные «меридианы». Китайская медицина, и сегодня практикуемая в Китае, имеет совершенно другие установки по сравнению с западной, хотя во многих областях она показала себя не менее эффективной. Вся китайская медицина построена на знании меридианов, или каналов, а также проходящих через них потоков энергии. Она в основном происходит от шаманистских и алхимических школ — как «внутренних», так и «внешних» (занимавшихся реальным превращением свинца в золото и достижением бессмертия при помощи алхимического Эликсира Жизни).

Два основных энергетических канала

Два основных энергетических канала — это Управляющий канал, который начинается у основания позвоночника, идет вдоль по спине и шее к макушке головы и спускается вниз к точке между бровями, достигая верхней части неба, и Функциональный Канал, который идет от верхней части неба через рот, вниз через шею, грудь, солнечное сплетение, пупок и половые органы в промежность, к точке между половыми органами и анусом.

В этих каналах энергия может двигаться в любом направлении. Однако у большинства людей они заблокированы или ослаблены. Практикующий учится вести *ци* от основания позвоночника по Управляющему каналу через голову и вниз по Функциональному каналу по передней части тела к промежности (*Хуэйшань*). Этот процесс называется открытием Микрокосмической Орбиты. Чтобы

«запустить» циркуляцию по орбите, нужно прижать язык к небу, замыкая таким образом энергетическую цепь.

Ум ведет ци

Поток *ци* управляется умом. Ученик, как правило, начинает практику Микрокосмической Орбиты, концентрируясь на точке, находящейся за пупком. Почти вся последующая работа на пути к промежуточному алхимическому состоянию, известному как *Малое Просветление*, связана с этой точкой, которая называется *Даньтянь*. После нескольких недель практики по мере того, как ученик концентрируется на пупочном центре, в нем возникает ощущение тепла. Это тепло переходит в Микрокосмическую Орбиту. Эту практику часто называют Медитацией Теплого Потока. В конце сеанса практики, который длится около 15 минут (в «Тайне Золотого Цветка» говорится, что четверти часа достаточно), нужно опять сосредоточиться на пупке и собрать энергию в *Даньтяне*, заставить *ци* циркулировать вокруг пупка.

Даньтянь

Даньтянь — это центр тяжести тела. Как зародыш связан с матерью через пуповину, точно так же практикующий даосскую йогу в процессе подключения к Земле пробуждает в себе центр *Даньтянь* позади пупка. Многие духовные учения говорят о центрировании; в даосской же йоге эта идея понимается буквально.

Даньтянь — это центр тела. Его точное расположение отличается у разных людей, но обычно он находится примерно на 2—3 дюйма позади пупка и чуть ниже.

Даосы считают, что, когда зародыш еще находится во чреве матери, через пуповину к нему поступает особая

разновидность *ци* — Пренатальная *ци*. Она свободно циркулирует как по Микрокосмической Орбите, так и по тридцати двум энергетическим меридианам. Эта *ци* поддерживает плод в состоянии отличного здоровья, роста и равновесия. После рождения Пренатальная *ци* постепенно утрачивает контроль над телом. Со временем *ци* перестает свободно циркулировать по меридианам, поскольку в них образуются «блоки». В результате человек получает эмоциональную нестабильность, слабость физического тела, болезни и дряхлость в пожилом возрасте.

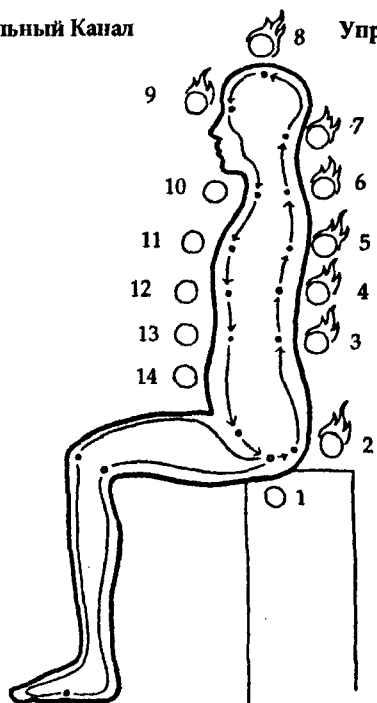
Восстановление Пренатальной *ци*

Две первостепенные задачи даосской йоги — восстановить Пренатальную *ци* в теле и добиться ее свободной циркуляции по энергетическим меридианам. Выполнить эти задачи означает осуществить процесс возрождения, возвращения к первоначальному состоянию полного равновесия. Он начинается с открытия Микрокосмической Орбиты (см. рис. 8).

Итак, первоочередная цель даосской йоги — восстановить здоровье тела и ума. Многие учащиеся вообще не стремятся к высшим алхимическим практикам. Помимо освоения Микрокосмической Орбиты новички учатся устанавливать прямой контакт с внутренними органами. Контакт с внутренней частью тела очень важен в даосской системе. Здесь практикуют два вводных метода: «Внутреннюю Улыбку» и «Шесть Целительных Звуков». Оба метода также используются в качестве техник релаксации и для снятия стресса.

Функциональный Канал

Управляющий Канал



- | | |
|---|---|
| 1. Хуэйинь Ren-1 (промежность; Врата Смерти и Жизни) | 7. Юйчжэнь (черепной насос) |
| 2. Чанцянь Du-1, копчик (крестцовый насос) | 8. Шишковидная железа на темени (Железа Просветления, Управляющая Железа) |
| 3. Минмэнь Du-4 (точка почек; Врата Жизни; точка хранения Пренатальной энергии) | 9. Гипофиз (межбровье) |
| 4. Цзичжун (Т-11, или 11-й грудной позвонок; центр надпочечных желез; мини-насос) | 10. Сюаньчи (горловой энергетический центр) |
| 5. Цзябе (Шэньдао Du-11; точка напротив сердца) | 11. Шаньчжун Ren-17 (вилочковая железа; центр омоложения) |
| 6. Дачжуй (С-7, или 7-й шейный позвонок; точка связи сухожильный рук со спинным мозгом) | 12. Чжунвань Ren-12 (солнечное сплетение, поджелудочная железа) |
| | 13. Даньтянь (пупок, селезенка) |
| | 14. Дворец Яичников/Семена |

Рис. 8. Открытие Микросмической Орбиты.

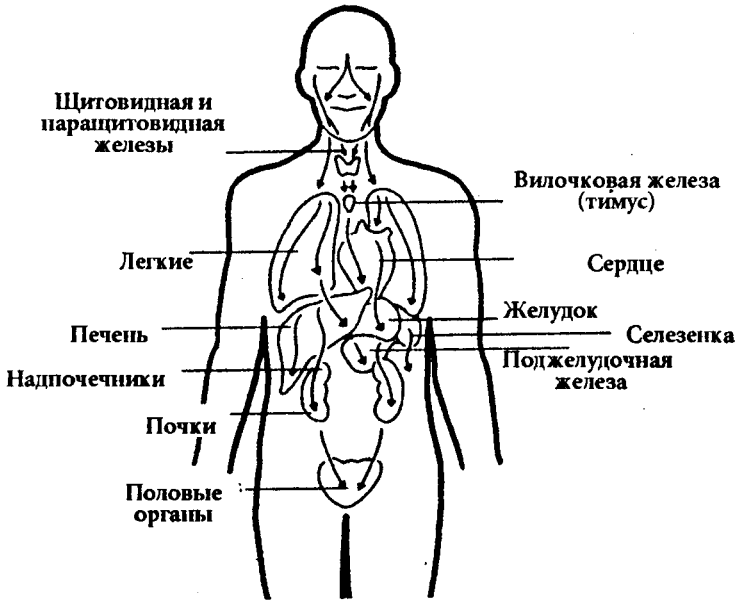


Рис. 9. Улыбка по передней линии.

Внутренняя Улыбка

Внутренняя Улыбка — это чудесная техника. Здесь необходимо научиться вызывать в глазах счастливое, улыбающееся ощущение. Глаза считаются положительными полюсами тела, поэтому работа по трансформации негативной энергии тела в позитивную пачиается с них. Из глаз энергия улыбки следует вниз по телу по трем «линиям». Переднюю «линию» составляют главные внутренние органы: сердце, легкие, почки, печень и селезенка.

Средняя «линия» начинается во рту и идет через горло по всем органам пищеварения.

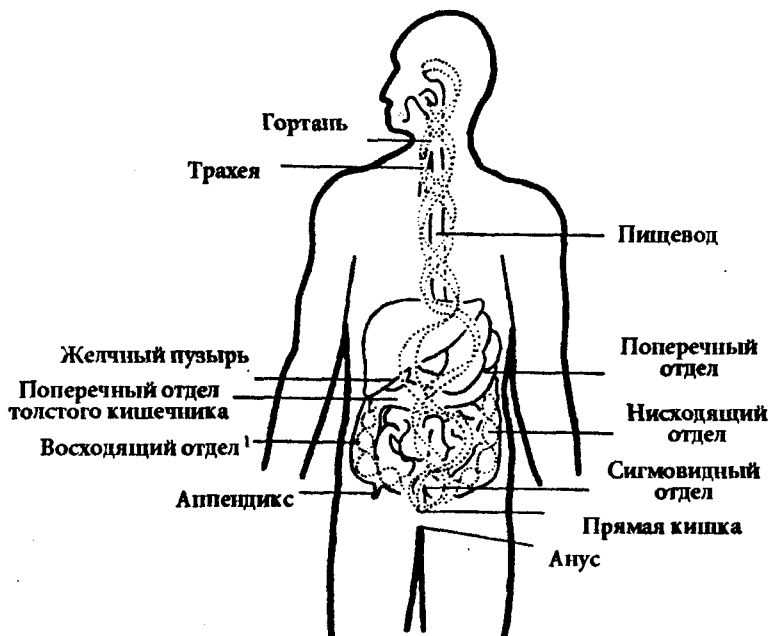


Рис. 10. Улыбка пищеварительной системе.

Задняя «линия» проходит через головной мозг, затем вниз через позвонки. С практикой это удастся сделать довольно быстро, и вскоре все тело начинает наполняться ощущением счастья. Кроме того, улыбающиеся глаза положительно влияют на людей, с которыми вы встречаетесь и работаете в течение дня. Внутренняя Улыбка — это мощная трансформирующая техника. Все последующие медитативные практики становятся гораздо эффективнее, если вы перед ними быстро проделаете Внутреннюю Улыбку.

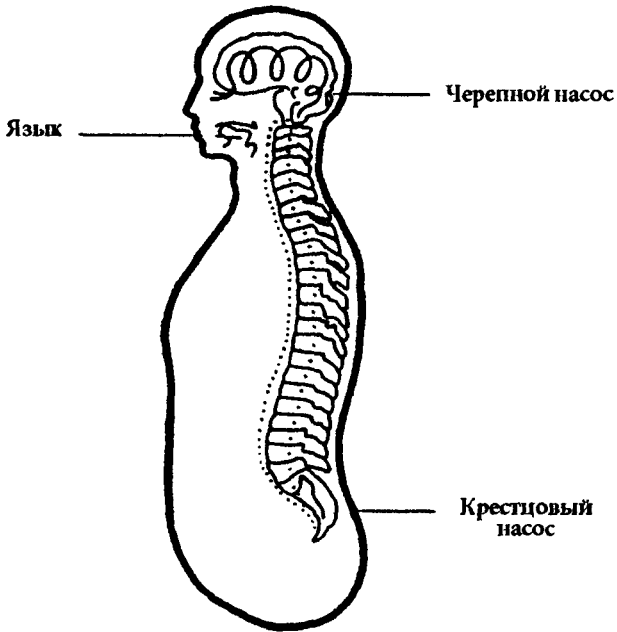


Рис. 11. Энергия проводится через каждый позвонок.

Шесть Целительных Звуков

Шесть Целительных Звуков — это простые голосовые звуки, которые необходимо направить в шесть главных органов тела. Здесь нужно дышать через каждый орган и концентрироваться на нем. Медленно выдыхая, спокойно произнесите целительный звук и мысленно направьте его в нужный орган.

Эти звуки оказывают охлаждающее и уравнивающее действие на органы и стимулируют процесс исцеления. Вот эти звуки:

1. Звук легких: с-с-с-с-с

2. Звук почек: *чуэ-э-э-эй* (чу произносится быстро, эй — медленно)

3. Звук печени: *ш-ш-ш-ш-ш*

4. Звук сердца: *ха-у-у-у-у*

5. Звук селезенки: *ху-у-у-у-у*

6. Звук Тройного Обогревателя: *хэ-э-э-э-э*

Тройной Обогреватель — это особый орган, не известный западной медицине. Звуки нужно произносить голосом, заставляя их вибрировать и чувствуя, как они волной стекают с макушки головы к половым органам.

Сексуальная практика: Исцеляющая Любовь

Одним из наиболее секретных методов даосских практик является использование сексуальной энергии в Микрокосмической Орбите и других «внутренних» практиках. Метод Исцеляющей Любви Мантэк Чиа разделяет на гунфу Семенников для мужчин и гунфу Яичников для женщин. В «Тайне Золотого Цветка» эта практика называется «метод обращения потока».

Сексуальная энергия у даосов называется *цзин*. Обычно мужчины теряют ее во время полового контакта. Однако даосы открыли, что удержание, обращение и циркуляция *цзин* по Микрокосмической Орбите оказывает укрепляющее и омолаживающее воздействие на тело.

Дыхание яичек и яичников

На начальном этапе необходимо освоить два упражнения. Первое — это дыхание яичек или яичников. Эта тонкая техника, где пробуждается *цзин* и поднимается из половых органов вдоль позвоночника в высшие энергетические центры, в результате достигая головы и омолажи-

вая мозг. Второй метод называется Большое Вытягивание. Это метод удерживания сексуальной энергии во время полового акта. Естественно, методы для мужчин и женщин несколько отличаются.

Практика сексуального гунфу очень важна для дальнейших занятий алхимическими дисциплинами. Но даже на начальных стадиях она дает очень много — в частности, полноту сексуального оргазма.

Хотя как у еврейских, так и у западных каббалистов были свои собственные сексуальные практики, в их культурной среде секс не был темой для открытого обсуждения. У даосов же не существует таких понятий, как первородный грех, и в результате даосские сексуальные практики являются, возможно, самыми изощренными, не уступающими знаменитой тантрической сексуальной йоге Индии, а порой и превосходящими ее. Более детально мы поговорим об этих практиках в одной из следующих глав.

Цигун «Железная Рубашка»

Изучающий даосскую йогу должен также практиковать и физические упражнения, чтобы научиться перемещать свою *ци* внутри тела. Цигун «Железная Рубашка» учит вытягивать энергию из Земли и запасать ее во внутренних органах, сухожилиях и фасциях (соединительной ткани, которая покрывает и поддерживает органы и мышцы). Эти упражнения буквально «укореняют» практикующего в Земле. Эта техника совершенно необходима на высших стадиях практики. Чем выше поднимается дух, тем глубже он должен быть укоренен в Земле.

Обучающемуся по системе Мантэка Чиа также предлагаются другие виды упражнений, такие, как тайцзи-ци-

гун, космический целительский цигун и гунфу Пяти Пальцев.

Слияние Пяти Элементов

Может показаться странным после всего сказанного здесь, что мы все еще не добрались до формул и рецептов, которые принято считать алхимическими. Мы подходим к процессу внутренней алхимии только теперь, вместе с практикой Слияния Пяти Элементов. Она делится на три ступени, которые так и называются: Слияние I, Слияние II и Слияние III.

По мнению даосов, в основе физической вселенной лежат пять различных состояний вещества, или Пять Элементов. У них нет ничего общего с теми «элементами» периодической таблицы, которые изучают на первом курсе студенты-химики. Они представляют собой пять основных форм или фаз развития, которые принимает энергия, создавая все сущее. В Каббале тоже есть своя теория Элементов, но в ней Элементов не пять, а всего четыре. В Китае теория Элементов до сих пор считается научной. Ученые же Запада давным-давно отказались от нее, объявив устарелой и примитивной. По правде говоря, теория Элементов действительно очень стара. И все же в контексте даосской и каббалистической систем использование Элементов выглядит вполне логичным.

Даосы смотрят на человеческое тело как на микрокосм, то есть миниатюрную копию макрокосма — вселенной, поскольку и то и другое состоит из пяти Элементов. В макрокосме эти Элементы находятся в равновесии (современная наука согласна с этим утверждением). Каждый атом, каждый электрон, протон, нейтрон и все элементарные частицы во вселенной уравновешены. Это один из

основополагающих принципов современной физики. Когда мы рождаемся, в нашем теле-микрокосме все Элементы также находятся в равновесии, но, взрослея, мы это равновесие теряем. Чтобы вернуться к состоянию внутренней гармонии, необходимо восстановить равновесие. Именно эту цель преследуют «формулы» (т. е. методики) Слияния Пяти Элементов.

Все Пять Элементов присутствуют в нашем теле. Они содержатся в главных органах. Когда мы собираем и сплавляем воедино энергию этих органов, это оказывает гармонизирующее воздействие на все тело. Уравновешивая в себе Пять Элементов, мы таким образом контролируем наши эмоции, а потому практика Слияния стабилизирует и наше эмоциональное состояние.

Каждый Элемент управляет различными эмоциями, как положительными, так и отрицательными. Одной из задач Слияния I является превращение отрицательных эмоций в положительные. Пять даосских Элементов — это Огонь, Вода, Дерево, Металл и Земля. Они представляют различные состояния энергии: Огонь горяч, Вода холодна, Дерево тепло и влажно, Металл прохладен и сух, Земля нейтральна. Эти Элементы соотносятся с пятью внутренними органами. Огонь находится в сердце, Вода — в почках, Дерево — в печени, Металл — в легких, а Земля — в селезенке.

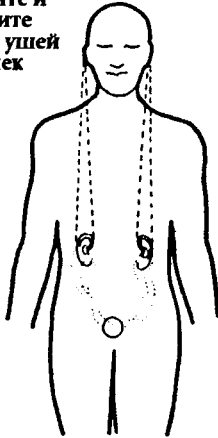
Здесь мы подходим к теории соответствий, согласно которой каждая вещь и каждое абстрактное понятие находится в определенной связи с другим. Каждый Элемент имеет множество соответствий. Например, Огонь соотносится с жаром. Его месторасположение в теле — сердце, его цвет красный, его время года — лето, отрицательные эмоции — нетерпение, вспыльчивость и жестокость, по-

ложительные — радость и почитительность. Есть, кроме них, и другие соотношения, из которых далеко не все кажутся очевидными. Все они выяснялись и проверялись на протяжении тысячелетий. Без соответствий метафизическая система не может быть действенной. В Каббале есть своя собственная система соответствий, и, как правило, они отличаются от даосских. Но уже сам факт, что, как в даосизме, так и в Каббале, учение о соответствиях является краеугольным камнем всей системы, указывает на большое сходство между двумя традициями.

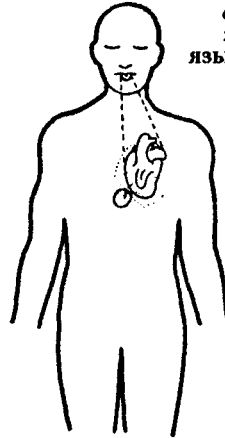
Внутреннее и Внешнее Слияние

Важным комплексом соответствий в методике Слияния является соотношение внутренних и внешних органов. Главные органы — сердце, почки, печень, легкие и селезенка — считаются *иньскими*, или воспринимающими, органами. С каждым из них соотносится *янский* внешний орган: соответственно язык, уши, глаза, нос и рот. Во время направляемых медитаций практикующий учится соединять внешнее с внутренним посредством концентрации сначала на внешнем органе, а затем на внутреннем. Невозможно описать это состояние, когда начинаешь чувствовать, что твои уши слушают почки и соединяются с ними, или когда начинаешь ощущать связь между языком и сердцем. Выполняя упражнения, вы почувствуете это. Конечно же, здесь необходимо знание общей анатомии. Вы не сможете чувствовать связи между органами своего тела, если не знаете, где они находятся. Мантэк Чиа всегда использует анатомические атласы и разборные макеты человеческого тела для демонстрации точного расположения органов.

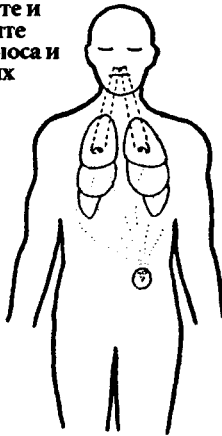
Спирально
закрутите и
соберите
энергию ушей
и почек



Спирально
закрутите и
соберите
энергию
языка и сердца



Спирально
закрутите и
соберите
энергию носа
и легких



Спирально
закрутите и
соберите
энергию глаз
и печени

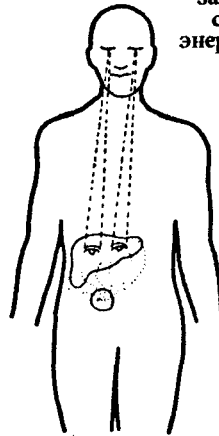
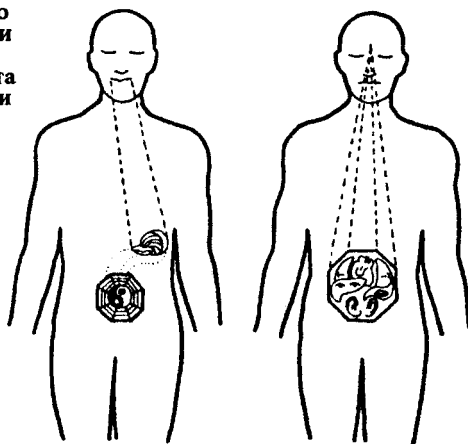


Рис. 12. Собираение Пяти Элементов в Даньтяне.

Спирально
закрутите и
соберите
энергию рта
и селезенки



Соберите и
смешайте
энергии всех
чувств и всех
органов в
котле

Рис. 13. Заключительные стадии собирания Элементов.

В Слиянии I основной центр собирания энергии Пяти Элементов находится в *Даньтяне*, точке, расположенной за пупком. Мы собираем энергию из сердца, почек, печени, легких и селезенки, а затем смешиваем ее в *Даньтяне*. У каждого Элемента своя точка собирания. Энергия почек, Вода, собирается в районе промежности (шар радиусом в три дюйма), между анусом и половыми органами. Энергия сердца, Огонь, собирается в середине груди (между сосками) в таком же по размеру шаре. Энергия печени, Дерево, собирается в шаре под печенью справа от пупка. Энергия легких, Металл, собирается слева тоже на уровне пупка. Энергия селезенки, Земля, собирается непосредственно в *Даньтяне*, точке собирания Земли.

Нужно мысленно привести Пять Элементов в пупочный центр *Даньтянь*. Сначала собираем Воду в промежности, затем Огонь в сердечном центре. Потом собираем энергию Дерева справа от пупка и энергию Металла слева

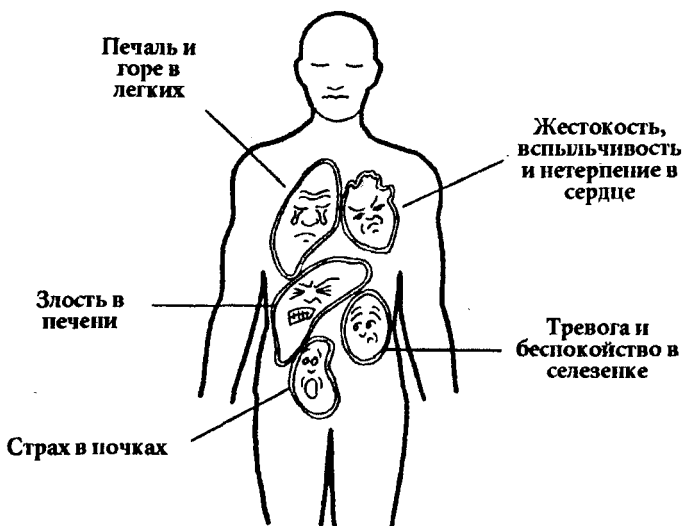


Рис. 14. Отрицательные эмоции и внутренние органы.

от пупка. Потом одновременно приводим их в *Даньтянь* и смешиваем с Водой и Огнем.

Наконец собираем энергию Земли непосредственно в *Даньтяне*. Смешиваем все энергии в пупочном центре. Затем запускаем эту смешанную энергию по Микрокосмической Орбите.

Существует много разновидностей этого упражнения. Можно мысленно соединить внутренние органы с внешними, прежде чем собирать их, как указано выше. Каждому Элементу соответствует какая-то негативная эмоция. Воды соответствует стресс и страх, Огню — нетерпение и жестокость, Дереву — злость, Металлу — печаль и депрессия, а Земле — беспокойство и тревога. Отрицательные эмоции нужно собрать точно в таком же порядке в соответствующих точках и смешать в *Даньтяне*.



Теперь вы поймете, почему упражнения Слияния I часто называют медитациями для трансформирования отрицательных эмоций. Смещение, или Слияние, в *Даньтяне* оказывает стабилизирующее и успокаивающее воздействие на все органы тела и на эмоции. Поначалу эффект будет слабым, почти или совсем незаметным. Но постепенно вы увидите, что становитесь спокойнее, меньше возбуждаетесь, лучше владеете собой. Одним словом, вы становитесь сцентрированным. В самом что ни на есть буквальном смысле. В центре тяжести своего тела вы создали лабораторию по трансформации энергий тела. Внутренний алхимический процесс начался.

Цикл Управления

Пять Элементов управляют друг другом. Проблемы с балансом Элементов можно устранить, используя схему так называемого Цикла Управления. Вода управляет Огнём, Огонь — Металлом, Металл — Деревом, Дерево — Землей, а Земля — Водой. Если какой-то Элемент имеется в избытке, его можно «урезать» при помощи управляющего им Элемента. Например, предположим, что вы слишком часто злитесь. Злоба — это отрицательная эмоция Дерева, которое соотносится с печенью. Деревом управляет Металл. Значит, нужно мысленно привести энергию Металла из ее точки собирания слева от пупка к точке собирания Дерева справа от пупка. В результате мы уменьшаем энергию Дерева и, таким образом, управляем злостью. Весь процесс может стать довольно плодотворным, если вы научитесь манипулировать Элементами и создавать свой собственный «внутренний климат» по своему выбору. Но это — на высших стадиях практики. А сначала мы только учимся гармонизировать существующий «внутренний климат».

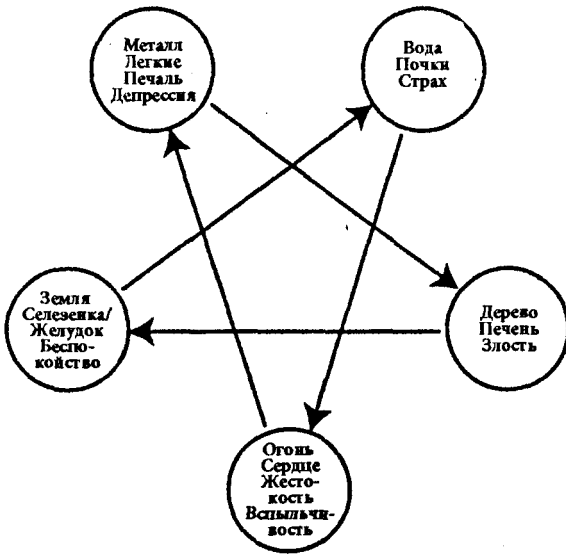


Рис. 15. Цикл Управления.

Энергетическое тело, или Жемчужина

Чтобы сделать процесс собирания энергии более эффективным, в пупочном центре *Даньтянь* формируют структуру, известную как *Багуа*. *Багуа* — это восьмигранная фигура, первоначально образованная из восьми триграмм «И-Цзина». В ее основании находится паутинообразный рисунок с символом *Тайцзи* посередине. Нужно установить четыре *Багуа*: сверху, снизу, справа и слева от *Даньтяня*. Затем все четыре символа втягиваются в *Даньтянь*, который постепенно начинает разгораться и сгущаться. Так начинается процесс образования энергетического тела, или Жемчужины, которую Чиа называет «высоко сконденсированной сущностью энергии вашей жизненной силы. Это Эссенция ваших органов, желез, органов чувств и

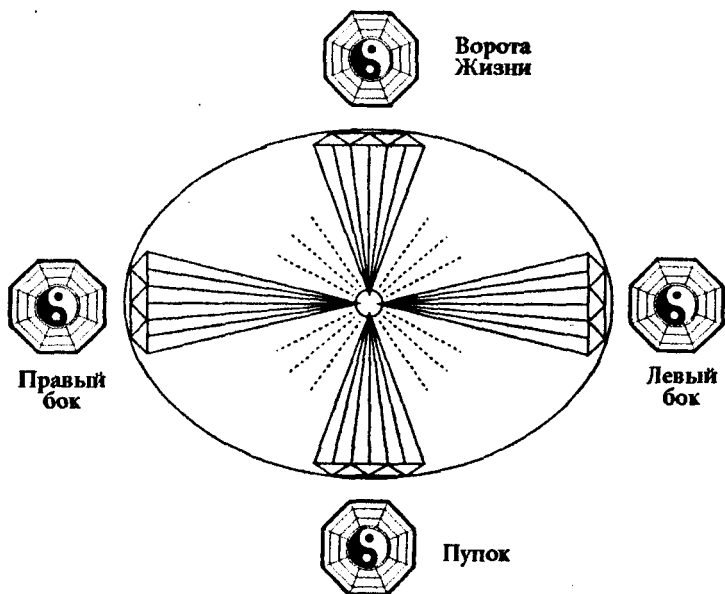


Рис. 16. Четыре Багуа и конденсирование энергии в Жемчужину.

ума. Она будет впитывать в себя загрязненную энергию ваших органов и желез, очищать ее и возвращать им как более высокую форму энергии». Жемчужина становится главным «инструментом» в медитациях, а также в формировании душевного, а затем и духовного тел за пределами физического тела.

Существуют более сложные практики Слияния I, о которых я не буду говорить, чтобы не усложнять этот краткий очерк.

Мантэк Чиа опубликовал десять прекрасных книг по даосской йоге, посвященных вопросам, о которых я здесь говорил. Каждая из них тщательно продумана. Тем не менее он еще ничего не писал о практиках более высокого

уровня, чем Слияние I, хотя и упоминал (несколько загадочно) о высших формулах во всех своих книгах. Я попытаюсь, насколько это в моих силах, дать доступное изложение этих практик. Не стоит забывать, что до недавнего времени практически все написанное об алхимических формулах отличалось крайней запутанностью. Смысл скрывался, технические понятия маскировались метафорами. Как вы могли заметить, алхимия — это достаточно сложная система, даже когда ее объясняют понятным языком. Но когда ее умышленно стараются запутать, правильное понимание становится совершенно невозможным.

Слияние Пяти Элементов II

В Слиянии II продолжается работа, которая была начата Слиянием I. Ученик уже знает, как собирать свои негативные эмоции и смешивать их, вырабатывая более гармоничную субстанцию в *Даньтяне*. Эта субстанция — внутренний алхимический агент. В сущности, только сейчас мы приступаем к настоящему алхимическому процессу. Необходимо пройти еще много стадий, прежде чем внутренний алхимический агент смешается с внешним алхимическим агентом. Сейчас нас занимает трансформация отрицательных эмоций в положительные. Мы будем использовать новые соответствия — органов и положительных качеств. Для почек таким качеством является нежность, для печени — доброта, сердце — это радость и уважительность, селезенка — искренность и справедливость, легкие — праведность и смелость. Я не случайно указал их именно в таком порядке, потому что это тот порядок, в котором они циркулируют в Цикле Творения.

Цикл Творения

Цикл Творения используется для создания или увеличения положительной энергии в теле. Жемчужина, которую мы научились образовывать в Слиянии I, циркулирует между точками собирания энергии пяти органов, начиная с Точки Почек, где практикующий ощущает холодную энергию Воды как нежность. Затем мы движемся к Точке Печени справа от пупка и ощущаем тепло и влажность Дерева как доброту. Мы двигаемся к сердцу и испытываем жар, а также любовь, радость и уважение в точке посреди груди, которая также является местом расположения ти-

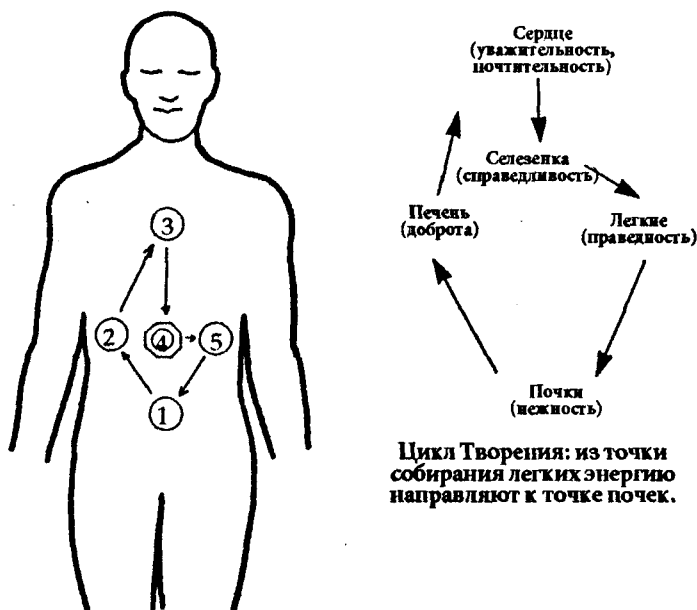


Рис. 17. Цикл Творения.

муса. Железа тимус играет одну из главных ролей в даосской алхимии. Она осуществляет процесс омоложения в органах. Радость из сердца опускается прямо вниз к пупочному центру Даньтянь, где нейтральная энергия Земли переживается как искренность и справедливость. Последняя точка — слева от пупка, где холодный и сухой Металл переживается как храбрость и праведность. Отсюда энергия идет к Точке Почек в промежности, и цикл начинается снова.

Циркуляция Жемчужины в Цикле Творения оказывает много положительных эффектов как на тело, так и на психику. Мы создаем положительную энергию и положительные эмоции. В определенной мере процесс трансформации связан с вопросами этики. Мы становимся лучше. Мы уравниваем и стабилизировали наши отрицательные энергии и эмоции. Теперь мы подходим к царству высших эмоций и высшей энергии. Если мы не будем развиваться эмоционально, это значительно затормозит наш будущий прогресс.

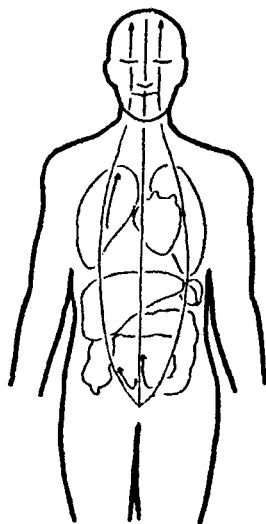
Очень часто новички, изучив все высшие формулы алхимического процесса, описанные здесь, оказываются неспособны заложить фундамент внутренней гармонии посредством практики этих упражнений. Конечным результатом этого может быть осознание тщетности затраченных усилий, что приведет к полному поражению. Так что постоянно напоминайте себе, что «капля камень точит». Кстати, не следует забывать и о том, что терпение — положительное качество сердца.

На стадии Слияния II нам нужно познакомиться с двумя новыми видами энергетических каналов нашего тела: Пронизывающими Сосудами и Опоясывающими Сосудами. Здесь мы продолжаем работу, начатую в Мик-

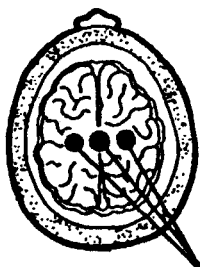
рокосмической Орбите, и эти два вида Сосудов теперь становятся главными каналами энергии в теле.

Пронизывающие Сосуды

Пронизывающие Сосуды проходят прямо через середину тела, от промежности (между половыми органами и анусом) и до вершины черепа. Энергия, которую мы очищали и вращивали, конденсируется в «Жемчужину» в пупке и мысленно направляется вниз к промежности.



1
2
3
4
5
6
7
8
9



Пронизывающие
Сосуды

Вид сверху: Пронизывающие
Сосуды выходят к макушке
головы

Рис. 18. Три линии Пронизывающих Сосудов.

Нужно заставить Жемчужину подняться по трем маршрутам — правому, левому и центральному. Сначала необходимо привести Жемчужину на уровень грудины. Потом вверх-влево и вниз-влево. Затем вверх и вниз по центру, а затем — с правой стороны. Затем опять к середине, влево и т. д. Всего Жемчужину опускают и поднимают девять раз. Когда практикующий овладевает этим процессом, Жемчужина поднимается на уровень шеи и наконец на уровень макушки.

Обучая различным упражнениям, Мантэк Чиа всегда дает дополнительные техники, помогающие практике. Чтобы облегчить себе работу, поднимая Жемчужину по Пронизывающим Сосудам, вы сжимаете анус соответственно слева, в центре или справа. Поначалу такого рода упражнения могут казаться требующими значительных усилий. Будет трудно чувствовать энергию, возможно, она будет казаться чем-то нереальным. Или же вы не сможете сразу приводить энергию именно туда, куда вам надо, ее будет очень трудно передвигать. Чтобы преодолеть все эти трудности, необходима ежедневная практика. По прошествии какого-то времени вам будет легче перемещать энергию, вы будете лучше чувствовать ее и быстро мысленно направлять в нужное место. Вам также необходимо будет продолжать практику сексуального гунфу, чтобы научиться приводить *цзин*, или Семенную Эссенцию, к мозгу. Эти техники укрепляют мозг и помогают облегчить контроль над *ци* в других практиках. Со временем вы станете получать удовольствие, играя с шаром энергии и перемещая его по различным каналам тела.

Опоясывающие Сосуды

Опоясывающие Сосуды охватывают наше тело подобно поясам, и первый из них охватывает пупок. Ци может обращаться по часовой стрелке или против нее, но редко — одновременно в обоих направлениях. Как правило, производится шесть или девять полных оборотов в каждом направлении. Всего существует десять Опоясывающих Сосудов: на уровне макушки, горла, сердца, солнечного сплетения, пупка, средней линии между пупком и половыми органами, копчика, колен и ступней. Обычно упражнение начинают с пупка и обращают энергию против часовой стрелки шесть раз (от пупка налево, через спину, направо и опять к пупку). Затем энергию перемещают к солнечному сплетению и там обращают шесть раз против часовой стрелки. Точно так же производится циркуляция по всем уровням до макушки. После того как закончена циркуляция против часовой стрелки на макушке, меняем направление и делаем по шесть оборотов по часовой стрелке на всех девяти Опоясывающих Сосудах. Достигнув ступней, опять идем против часовой стрелки обратно к пупку, где и заканчиваем упражнение.

Сначала это упражнение может показаться очень трудным, но со временем становится легче. В конце концов практикующий начинает обходиться без Опоясывающих Сосудов и просто «закручивает» энергетический кокон, начиная от макушки и вниз по часовой стрелке до ступней, а затем вверх против часовой стрелки до макушки. Эти Сосуды находятся внутри тела, и ци циркулирует тоже внутри тела.

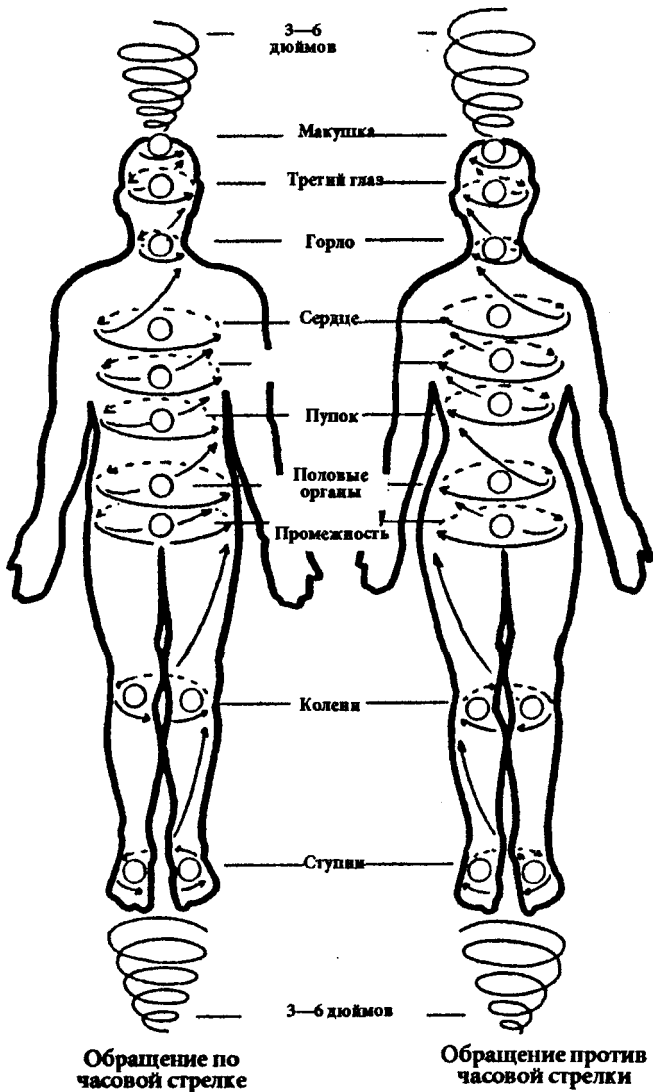


Рис. 19. Опясывающие Сосуды.

Слияние Пяти Элементов III

В Слиянии III мы добавим к уже известным нам энергетическим меридианам еще несколько новых. Коротко говоря, мы задействуем руки и ноги, включая в циркуляцию янские и иньские каналы рук и ног. Добавив эти меридианы, мы как бы собираем воедино все тело. Если я стану описывать их в деталях, это очень усложнит книгу. В принципе, можно сказать, что мы как бы делим Микрокосмическую Орбиту на две отдельные линии, по которым энергия может двигаться независимо или одновременно. Вот самый простой пример: мы начинаем с двух точек, находящихся на макушке примерно в двух дюймах друг от друга. *Ци* нужно направить вперед, к межбровью, по обеим сторонам лица. Потом через центры глаз и через щеки к углам рта. Оттуда вниз через подбородок и шею к основанию горла. Далее линии идут вдоль ключицы, пока не оказываются над сосками. Оттуда энергия идет по передней части тела до паха. *Ци* движется вниз по внутренней стороне бедер и икр, огибает лодыжки и направляется по внутренним сторонам ступней до больших пальцев. Отсюда энергия идет к центрам ступней. Здесь находятся «Бурлящие Источники»*, точки, через которые можно вытягивать *ци* или, наоборот, выводить ее наружу. Это очень важные точки, они играют решающую роль в технике «укоренения в Земле», а также в «формулах» (т. е. алхимических методиках) *Кань* и *Ли*, которые требуют притока энергии от Земли. Затем энергия идет дальше, проходит между безымянными пальцами и мизинцами, потом по внешним сторонам лодыжек, икр и бедер. Достигнув таза, обе линии поворачивают вовнутрь к точкам, которые на-

* Кит. юнцюань.

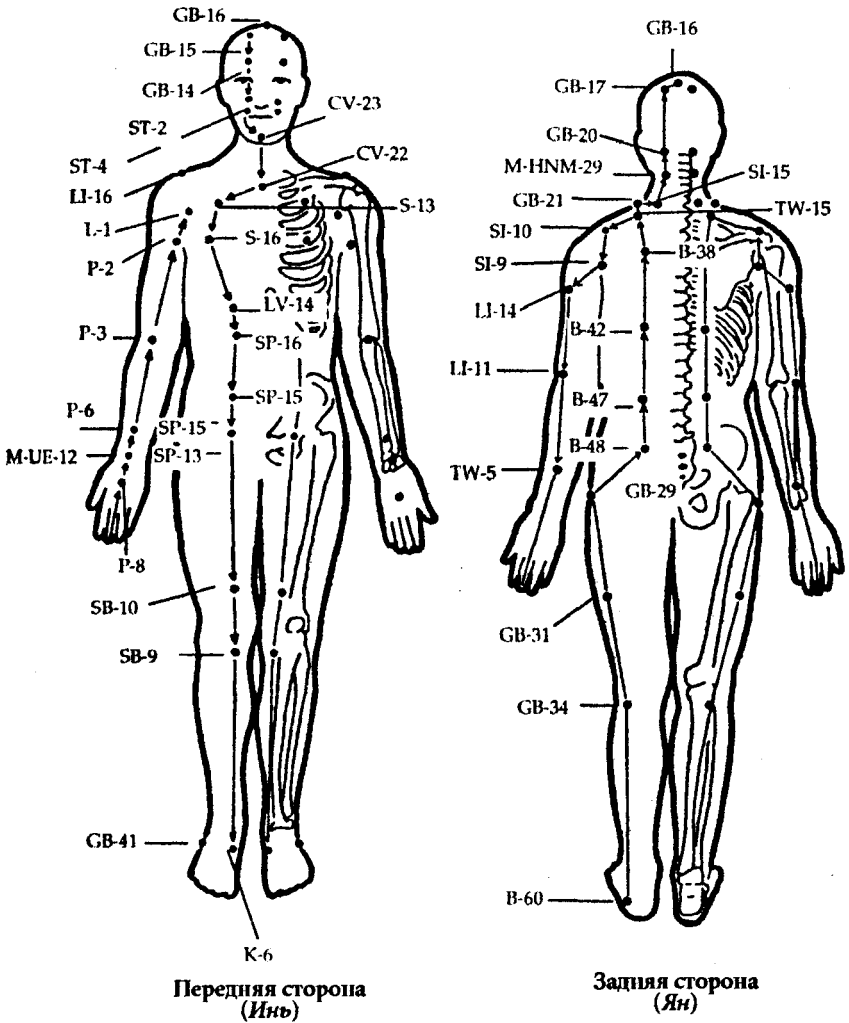


Рис. 20. Энергетические меридианы Слияния III.



ходятся по обе стороны от позвоночника примерно в двух дюймах друг от друга. Затем движение продолжается вверх, к почкам, после чего линии начинают расходиться к плечам и по внешним сторонам рук. Ци идет дальше по внешней стороне локтей и запястий, затем через средние пальцы рук к центрам ладоней, где на мгновение останавливается. Затем по внутренним сторонам запястий, локтей и плеч, затем вдоль шеи к задней части черепа.

Конечно же, при первом подходе к изучению энергетических каналов, все это может показаться вам тяжелой и нудной работой. Но когда вы выучите их расположение, соберете и очистите *цзин* (сексуальную энергию) и *ци* посредством практики Слияния I и Слияния II, а также упражнений сексуального гунфу, вы сможете перемещать энергию по всем каналам в считанные секунды. Фактически, прокачка энергии по всем каналам — прекрасное средство взбодрить себя утром, когда вы встаете от сна, или же в любой другой момент, когда вам нужно быть в особенно хорошей форме.

В этом курсе изучается еще множество других энергетических каналов. Мы начинаем получать удовольствие от работы с энергией. Учимся поднимать Жемчужину вверх над головой, чтобы притягивать Небесную Энергию, и опускать ее ниже ступней, чтобы притягивать Энергию Земли. Учимся окружать наше тело аурой *ци* для психической самозащиты и очищения. Становимся специалистами по собиранию и очищению *цзин* (сексуальной энергии) и *ци* (жизненной силы). Практикующий может также научиться вдыхать *ци* прямо в кости и мышцы и выдыхать *ци* из них. Этому посвящен курс нэйгун Костного Мозга. Мы становимся здоровее, спокойнее, центрированнее, мы полны положительной энергии. Только теперь практикующий готов к настоящим мистериям внутрен-

ней алхимии, которые ведут к созданию бессмертного духовного тела в практиках *Кань* и *Ли*, Малого, Большого и Великого Просветления.

«Сефер Иецира» и Франц Бардон

Тайна тайн. Вот лучшее определение, которое я могу дать истинной сущности еврейской Каббалы. Можно провести годы в изучении книг и быть преданным приверженцем Торы, но так и не постигнуть тайну тайн.

Тайной можно объяснить как очарование Каббалы, так и страх, внушаемый ею. Без сомнения, слишком глубокое погружение в Каббалу может стать разрушительным даже для посвященных. Но зато какова награда!

Одна из самых известных историй каббалистического предания рассказывает о четырех великих ученых, которых звали Бен Азай, Бен Зома, Бен Иегуда и рабби Акиба. Эти толкователи Торы жили в Иерусалиме в I веке н. э. после разрушения римлянами Второго Храма. Рабби Акиба был старшим в этой маленькой группе и руководил их исследованиями каббалистического универсума в состоянии мистического транса. Согласно историческим документам, после одного из таких путешествий, когда они погрузились особенно глубоко, дух Бен Азай вошел в Свет и не вернулся, а его физическое тело умерло. Бен Иегуда увидел двух Богов, доброго и злого, вернулся и немедленно отрекся от иудейской веры. Бен Зома сошел с ума. Остался

только святой рабби Акиба, вернувшийся таким же, каким был прежде.

Большую часть своей истории Каббала сохранялась для немногих избранных. Чтобы получить тайное устное наставление, необходимо было обладать сильным умом и вести святой образ жизни. Это учение считалось слишком опасным для простого народа. Это мнение разделяли как каббалисты, так и ортодоксальные религиозные лидеры, боявшиеся, что безоглядное увлечение мистицизмом приведет еврейский народ к идолопоклонству и этнической ассимиляции.

Маасех Меркаба: Деяния Колесницы

Предположительно, Каббала выросла из другой формы мистицизма, с которой впоследствии какое-то время сосуществовала. Эта традиция известна как *Маасех Меркаба*, или «Деяния Колесницы». Ее мистерии вели свое происхождение от видения Божественного Трона, описанного у пророка Иезекииля:

А над сводом, который над головами их, было подобие престола по виду как бы из камня сапфира; а над подобием престола было как бы подобие человека вверху на нем (Иез. 1, 26).

Мистик Меркабы должен проехать на колеснице через Семь Небес или Семь Небесных Чертогов, чтобы достичь божественного Трона Господня. Это путешествие было очень сложным и чреватым опасностями. Колесничий должен был знать слова силы и магические заклинания и иметь талисман, чтобы войти в Небесные пределы. Готовясь к путешествию, он постился, молился и пел гимны. Шаманское путешествие начиналось с Нижнего мира и продолжалось в Верхнем. Спустившись в Нижний Мир в

состоянии транса, мистик получал колесницу, а затем отправлялся на ней в Верхние Миры. Семь Небес или Чертогов населены ангелами и демонами, которые наводили ужас на неподготовленного путешественника. По существу, мистик Меркабы пробуждал силы своего бессознательного ума, и если он предпринимал путешествие, не усмирив сначала своих внутренних демонов и не оказав должного почтения своим ангелам, его странствие по Небесам могло быстро превратиться в кошмар Ада.

Мистерии Меркабы практиковались приблизительно с 100 по 1000 гг. н. э. Их считали настолько опасными, что еще в первом столетии н. э. иудейские старейшины решили: «Учение Колесницы может каждый раз быть передано только одному ученику, и ученик этот должен быть мудрым, понимающим и обладать собственным знанием».

Конечно же, были такие, кто достиг успеха в своем предприятии и удостоился лицезрения Божьего Трона. Нередко их видения записывали в назидание будущим путешественникам. Видение Трона и было целью колесничего Меркабы. Он не пытался пройти дальше и не задавался вопросами о природе и происхождении Трона. Именно это отличало мистиков Меркабы от ранних каббалистов. Каббала стремилась разгадать тайны творения и истинную сущность Творца.

Первая каббалистическая книга

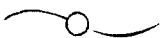
Самая ранняя известная нам книга по Каббале — «Сефер Иецира». Ее название обычно переводится как «Книга творения». Это относительно короткий текст из шести глав. Известно множество версий «Книги творения», мало чем отличающихся друг от друга. Какой бы странной ни была эта книга, это, пожалуй, самый доступный из всех

текстов Каббалы. Большая часть каббалистической литературы носит философский характер и требует усердного изучения. Очень редко в них можно найти какие-нибудь практики или системы медитации. Но «Сефер Иецира» — особый случай. В ней так много практик и различных медитаций, что даже трудно решить, с чего начать. В зависимости от идейной позиции читающего смысл книги может меняться. Какие-то ее интерпретации известны, какие-то нет — их никогда не записывали, а устная традиция давно утеряна. Некоторые толкования книги поразительно напоминают учение внутренней даосской алхимии, другие совсем непохожи. Единственное, что не оставляет сомнений, — «Сефер Иецира» содержит в себе тайну тайн.

Автор «Сефер Иецира»

Подлинный возраст книги неизвестен. В главе 6 авторство приписывается патриарху Аврааму, праотцу как иудеев, так и мусульман. Хотя у древних полагалось принимать авторство Авраама на веру, многие авторитеты утверждали, что на самом деле именем патриарха прикрылся гораздо более поздний автор (чтобы придать своему сочинению больше солидности или сохранить анонимность). Впрочем, есть и достаточные основания считать, что Авраам действительно мог быть основателем устной традиции, записанной лишь спустя века в виде «Сефер Иецира».

Авраам жил приблизительно 3 800 лет тому назад. Он провел свою жизнь в странствиях по Среднему Востоку, Месопотамии, Египту и по территории современного Израиля. Рабби Арье Каплан в своем введении к «Сефер Иецира» говорит, что Авраама считали одним из величайших мистиков и астрологов его времени; он, очевидно,



хорошо разбирался в оккультных науках Египта и Месопотамии. Комментаторы «Сефер Иецира» часто упускают это из виду. Подлинная устная традиция давно утрачена. До нас дошли лишь поздние толкования этой книги. Если иметь в виду, что «Сефер Иецира» сформировалась под влиянием египетских и месопотамских источников, она становится еще более таинственной, ведь очевидно, что в ней содержится алхимическая традиция, которая явно была неизвестна еврейским комментаторам, а также полный курс практической Каббалы (герметизма и магии), которую иудейские ученые даже не обсуждают. Современные ученые вроде рабби Арье Каплана, чьи прекрасные комментарии к «Сефер Иецира» увидели свет лишь после его смерти (1990), много сделали для освещения медитативных аспектов книги, что само по себе уже большой шаг вперед. Однако, если не считать знаменитых формул изготовления *Голема* (искусственного человека), ученые по-прежнему избегают практических и магических аспектов. Такой подход типичен для современных исследований еврейской Каббалы, и, возможно, именно поэтому практической стороной ее учения стали заниматься западные каббалисты. Для евреев Каббала слишком философична и рациональна, и им трудно допустить, что она содержит в себе такую проблематику.

В «Сефер Иецира» (по крайней мере, в дошедших до нас версиях) содержится понятие Божьего Трона, связанное с мистериями Меркабы. Но если книга действительно опирается на древние источники, о чем я говорил выше, то, скорее всего, упоминания Меркабы были добавлены позднее в учение Каббалы, а не каббалистические аспекты привнесены в мистерии Меркабы. Многие ученые считают, что именно рабби Акиба, упомянутый в начале этой главы, был первым, кто записал «Сефер Иецира» в I в. н. э.

Он использовал как методы Меркабы, так и идеи Каббалы, а потому его авторство не вызывает особых возражений. Можно допустить, что он опирался на раннюю устную традицию, но также использовал существовавшие в его время методы Меркабы. Другие ученые датируют письменную фиксацию книги более поздним сроком. Кто прав, сейчас уже невозможно узнать.

Поскольку «Сефер Иецира» сначала существовала как устная традиция, в течение веков возникло несколько различных ее версий. Большинство версий содержит шесть глав и имеет практически одинаковую структуру. Ради-кальные отличия связаны со спецификой древнееврейского алфавита. Что касается истинного смысла книги, то Гершом Шолем, крупнейший современный исследователь истории Каббалы, человек, возродивший ее из пепла забвения, вероятно, прав, утверждая, что, при всем множестве научных комментариев, многое в ней еще неясно (см. его работу «Основные направления иудейского мистицизма»).

Тридцать два мистических пути

Согласно «Сефер Иецира», вселенная была сотворена и поддерживается посредством чисел от 1 до 10 и двадцати двух букв древнееврейского алфавита. Уже в первой строке книги они названы «тридцатью двумя мистическими путями^{*} мудрости». Затем говорится о десяти *сефирот*, а двадцать две буквы разделяются на три Матери, семь двойных и двенадцать простых букв. Весь остаток первой главы посвящен *сефирот*, и это первое в истории письменное упоминание о них. Вторая глава посвящена двадцати двум

* Др.-евр. *цинарот*. Иногда это слово переводят как «каналы».

буквам. В третьей главе рассказывается о трех буквах-Матерях.

Глава четвертая трактует о семи двойных буквах, а глава пятая — о двенадцати простых. Шестая глава представляет собой нечто вроде резюме с вкраплениями нового материала. В последнем абзаце воздается хвала Аврааму как автору книги.

Я не намерен излагать содержание «Сефер Иецира» строку за строкой. Я также не собираюсь делать обзор исследований других авторов. Большая часть практик иудейских каббалистов, понятных только верующим евреям и сводящихся к перестановкам и превращениям букв, слишком далека от интересов обычного читателя. Не хочу никого обидеть. Просто все это слишком эзотерично для людей, не являющихся еврейскими каббалистами. Интересующихся читателей я отсылаю к замечательной книге Арье Каплана «Медитация и Каббала» (1982) и к его уже упоминавшимся комментариям к «Сефер Иецира». Рабби Каплан за свою короткую жизнь (48 лет) сделал больше, чем кто-либо другой за последние полтора столетия, для возрождения почти утерянного искусства иудаистской каббалистической медитации среди евреев конца XX века. Да упокоит Господь его душу.

Алхимическая традиция

Давайте лучше обратимся к некоторым до сих пор туманным и малоисследованным областям и начнем с алхимии. Комментаторам-раввинам просто неоткуда было знать об этой весьма специфической практике. Линия преемственности учителей прервалась еще в древности, так и не оставив письменной традиции. Это могло случиться еще до Моисея. Я просто этого не знаю. Гершом Шолем в

своим монументальным труде «Каббала» (1974) утверждает, что в «Зогар» есть косвенные указания на гармоничные отношения между Каббалой и алхимией. Он также сообщает, что во времена изгнания евреев из Испании (1492) Иосиф Тайтазак провозгласил, что алхимия тождественна божественной мудрости Каббалы. Единственное, что для меня не подлежит сомнению: в «Сефер Иецира» имеются ссылки на нечто совершенно непонятное. Эти места принято называть «темными», но вся таинственность исчезает, если раскрыть их алхимический смысл. Я не собираюсь утверждать, что это «истинные» интерпретации или единственно «правильные» значения. В «Сефер Иецира», безусловно, много уровней, слоев и измерений смысла и тайны.

Даосская внутренняя алхимия

Как мы помним из главы, посвященной даосской внутренней алхимии, процесс внутренней алхимии фактически начинается с упражнений Слияния. Здесь мы учились работать с Элементами. Такой тип работы был в древности хорошо известен на Западе как наука герметизма, ведущая свое происхождение от легендарного Гермеса Трисмегиста. Он был, как полагают, одним из величайших ученых и оккультистов Египта и мудрейшим человеком своего времени.

Прежде чем изучать внутреннюю алхимию, было необходимо полностью овладеть герметическими науками. Само по себе это было труднейшей задачей. Однако, постигнув науку Элементов, ученик мог продвигаться дальше в изучении мистерий Каббалы и внутренней алхимии. Эти мистерии включали изучение букв и чисел «тридцати двух путей». Я постараюсь объяснить эту довольно сложную систему. Предлагаемая реконструкция Каббалы существ-

венно отличается от философской, аналитической Каббалы «Зогар» и Исаака Лурии или основанных на «Сефер Иецира» манипуляций с буквами Абрахама Абулафии в XIII веке.

Мы начнем с трех букв-Матерей (или Материнских букв): *Алеф* (наша буква А), *Мем* (М) и *Шин* (Ш). Именно на этих трех буквах основана вся герметическая и алхимическая система «Сефер Иецира». Как было ранее упомянуто в главе о структуре универсума, каждой из трех букв-Матерей соответствует какой-то Элемент. *Алеф* — это Воздух, *Мем* — Вода и *Шин* — Огонь.

Первоочередной задачей всех герметических систем, включая и даосскую внутреннюю алхимию, является уравнивание Элементов. Три буквы-Матери дважды сравниваются со шкалой весов: «На одной руке чаша добрых дел, а на другой — чаша грехов, и *Алеф* — стрелка весов, стоящая между ними» (2:1 и 3:1).

Из буквы *Алеф* исходит Элемент Воздух. Воздух постоянно описывается как посредник между двумя другими Элементами, Водой и Огнем, в целых сериях соответствий в главах 2, 3 и 6. Он дважды называется «стрелкой весов». Это традиционный образ весов правосудия. Когда две противодействующие силы — грехов и добрых дел — находятся в равновесии, стрелка весов указывает вверх. Эта точка равновесия имеет решающее значение. Без установления равновесия не может быть никакого реального прогресса. Не уравновесив и не гармонизировав Элементы, мы находимся в состоянии хаоса, когда в разное время преобладают различные Элементы.

«Сефер Иецира» предлагает полный курс уравнивания Элементов посредством трех Материнских букв. В сущности, эти учения очень похожи на учения внутрен-

ней даосской алхимии. Чтобы понять смысл этой системы, очень важно изучить основные соответствия букв.

Нам сообщают, что три Матери действуют во вселенной, в годичном цикле и в душе. Иначе говоря, действие трех Матерей проявляется во времени, в пространстве и в человеке.

Во вселенной (т. е. в пространстве) Небо создано из Огня, Земля — из Воды, а Воздух — из Дыхания Бога.

В году (т. е. во времени) есть жаркий, холодный и умеренный сезоны. Жаркое время года произошло от Огня, холодное — от Воды и умеренное — от Воздуха.

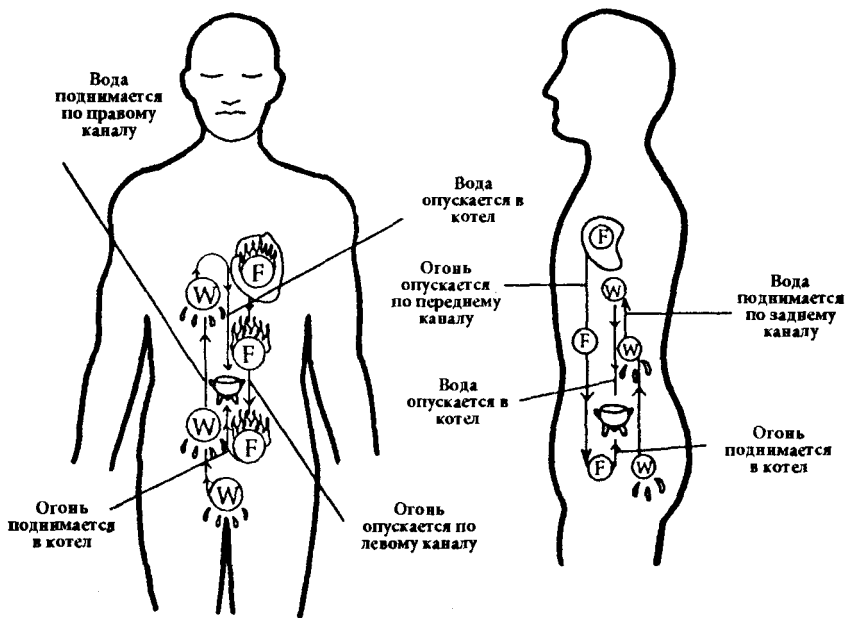
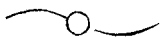
В Душе, мужской и женской, (т. е. в человеке) голова создана из Огня, живот — из Воды и грудь — из Воздуха.

В главе 2:1 и затем снова в 6:2 говорится: «Огонь сверху, Вода снизу, а Воздух дыхания правит между ними». Затем следует очень таинственная фраза: «И знак этого — в том, что Огонь поддерживает Воду». Кажется, это утверждение противоречит сказанному выше (т. е. что Огонь находится сверху, а Вода внизу).

Алхимические формулы Кань и Ли

Как объяснить эту неожиданную перестановку Элементов? В главе 3:2 («Длинная Версия») говорится: «Знай, размышляй и созерцай: Огонь поддерживает Воду».

Те, кто изучают даосскую внутреннюю алхимию и имеют в этом деле опыт, узнают в этом утверждении основную формулу всех алхимических упражнений *Кань* и *Ли*. *Кань* по-китайски означает «Вода», а *Ли* — «Огонь». В обычном состоянии, как в даосской, так и в каббалистической системе, Огонь соотносится с верхней частью тела, а Вода — с нижней. В Каббале Огонь находится в голове,



Метод боковых
Пронизывающих
Сосудов

Метод
Переднего и
Заднего Сосудов



Рис. 21. Формулы Кань и Ли.

ему соответствует буква *Шин*, а Вода — в животе, ей соответствует буква *Мем*. В даосизме считается, что Огонь расположен в сердце, а Вода — в районе половых органов.

Формула *Кань* и *Ли* изменяет взаимное расположение этих двух Элементов. Элемент Огонь опускается вниз из сердца, а Элемент Вода поднимается из половых органов, пока Вода не окажется над Огнем. Затем два Элемента соединяют вместе. Визуализируется особый «котел» (алхимический сосуд). Воду помещают в котел, а Огонь — под ним, он подогревает Воду. В результате Вода начинает кипеть и испаряться. Пар — это одна из форм того, что называют внутренним алхимическим агентом.

Вернемся к «Сефер Иецира»: теперь нам понятно, что означают слова «Огонь поддерживает Воду». Это основная универсальная формула внутренней алхимии. Она не принадлежит китайцам в большей степени, чем евреям. Можно сказать, что это Фундаментальная Формула Алхимии. Мне только хотелось обратить ваше внимание на то, что она присутствует в «Сефер Иецира». Ни в одной книге о Каббале, ни в одном комментарии к «Сефер Иецира» я не нашел упоминаний об этой формуле. И все-таки она присутствует в «Книге творения», и, очевидно, когда-то в древности этому знанию учили, но потом линия учителей прервалась.

Живущие в наше время имеют очень большое преимущество — свободный доступ к информации. Но на Западе информация об Огне и Воде даосской алхимии была практически недоступна до 1983 года, когда Мантэк Чиа провел первые курсы Малого Просветления *Кань* и *Ли* на летнем выездном семинаре в Керхонксоне (штат Нью-Йорк). И в этом случае, как это часто бывает, древняя восточная тайная традиция нашла точное соответствие в

традиции Запада. Огонь поддерживает Воду. Поскольку Авраам, предполагаемый автор «Сефер Иецира», был знаком с тайным знанием Среднего Востока и Египта (само слово «алхимия» — арабского происхождения, а перевести его можно как «египетское занятие»), вполне возможно, что этот алхимический принцип был известен еще до Авраама. Считается, что даосская алхимия существует уже 6 тыс. лет — то есть она по крайней мере на 2 тыс. лет старше Авраама. Возможно, эта идея впервые появилась в Китае и попала на Средний Восток через караванные пути.

Утерянные традиции «Сефер Иецира»

Идем дальше. Помимо алхимии, очевидна аналогия с шаманскими Верхним, Средним и Нижним мирами: Огонь в Верхнем мире, Вода в Нижнем и Воздух в Среднем. Напрашивается вывод, что по крайней мере частично «Сефер Иецира» ведет свое происхождение еще от шаманской традиции. Вспомните, что 90000-летние кости *homo sapiens*, о которых мы упоминали в 1-й главе, были найдены именно в Израиле. У нас достаточно оснований полагать, что шаманская традиция уходит своими корнями ко времени появления современного человека. Похоже, что более зрелые представления о жизни, вселенной и духовном мире и были одним из коренных отличий вида *homo sapiens* от предшествовавших ему неандертальцев.

Франц Бардон

Итак, «Сефер Иецира» имеет алхимические и шаманские корни — что же из этого следует? Дело в том, что поздние интерпретаторы как раз этого и не понимали. «Сефер Иецира» содержит полное описание очень деталь-

но разработанной системы, основанной на традициях шаманизма и алхимии. Но, кажется, мало кто из писателей или ученых осознает это. Одним из таких ученых был Франц Бардон, немецкий каббалист и герметист, умерший в 1958 г.

Этот замечательный человек в трех своих законченных работах раскрывает перед нами целую магическую вселенную. Его книги разительно отличаются от всего изданного ранее своим духом открытости и стремлением найти средства объяснения и исследования тайн. Труд Бардона «Ключ к истинной Каббале» (1957) являет собой совершенно ошеломляющий и уникальный подход к теме. Много лет я не мог докопаться до его источников информации. Только после публикации «Сефер Иецира» Арье Каплана в 1990 г. мне наконец-то удалось сложить вместе все фрагменты этой головоломки. В своей «Сефер Иецира» Арье Каплан фактически переводит на английский язык четыре различные версии существующих текстов. В одной из версий, известной как «Короткая» (потому что она короче других), говорится о соответствиях оставшихся девятнадцати букв еврейского алфавита (то есть букв, не относящихся к трем Матерям), которые совершенно не такие, как в других версиях. Я составил таблицу всех соответствий бардоновской Каббалы и обнаружил, что почти все они совпадают с соответствиями «Короткой версии «Сефер Иецира»». Памятуя о том, насколько различными могут быть системы соответствий в других версиях, я нашел, что «Короткая версия» и книга Бардона во многом совпадают. Например, в «Версии Гра» двойная буква *Пхе* в теле человека соответствует левому уху, в то время как в «Длинной версии» *Пхе* соответствует левой ноздре. В «Короткой версии» это правая ноздря. У Бардона буква *П* (эквивалент *Пхе*) также соответствует правой ноздре. То

же самое происходит с 18 из 22 еврейских букв. В остальных четырех буквах две переставлены местами и две другие совершенно разные. В общем, связь между «Ключом к истинной Каббале» Бардона и «Короткой версией “Сефер Иецира”» не подлежит сомнению. И все же есть некоторые различия. В системе Бардона добавлены некоторые соответствия, которых нет в «Сефер Иецира», — например, цвет. Однако, нет сомнений, что в значительной степени его «Каббала», равно как и его первая книга «Введение в герметизм» (1956), являются плодом изучения «Сефер Иецира». Бардон и сам утверждает, что его системе уже несколько тысяч лет и что она берет свое начало в «Сефер Иецира».

Чтобы успешно овладеть «Ключом к истинной Каббале», необходимо сначала овладеть теми знаниями, которые содержатся в первой книге Бардона «Посвящение в герметизм», в основном описывающей работу с Элементами.

Мне кажется, что эта система ближе по содержанию к первоначальной «Сефер Иецира», еще передававшейся устно. Поздние авторы были склонны интерпретировать «Сефер Иецира» в терминах присущих их времени философских и каббалистических представлений, и мало-помалу ее первоначальный смысл был утерян. Это же можно сказать и о комментариях Арье Каплана в его «Сефер Иецира». Он дает нам хасидские толкования XVIII в., толкования Исаака Лурии (XVI в.) и классических каббалистов XII, XIII и XIV веков, но ничего не говорит об устной традиции.

Сравнение систем Бардона и «Короткой версии “Сефер Йецира”»				
Соответствия букв			Бардон	«Сефер Йецира»
Английские	Еврейские	Совпадение		
A	א	Да	Легкие (грудь)	Грудь
B	ב	Да	Правый глаз	Правый глаз
G	ג	Да	Левый глаз	Левый глаз
D	ד	Да	Правое ухо	Правое ухо
H	ה	Да	Правая рука (кисть)	Правая кисть
F	פ	Да	Левая кисть (рука)	Левая кисть
Z	ז	Нет		Правая нога
SH	ש	Да	Левая нога	Левая ступня (нога)
T	ט	Да	Правая почка	Правая почка
I	י	Да	Левая почка	Левая почка
K	כ	Да	Левое ухо	Левое ухо
L	ל	Нет	Селезенка	Печень
M	מ	Да	Живот	Живот
N	נ	Нет	Печень	Селезенка
S	ס	Да	Желчь	Желчь
O	ו	Да	Горло	Горло
P	פ	Да	Правая ноздря	Правая ноздря
R	ר	Да	Левая ноздря	Левая ноздря
U	ו	Да	Солнечное сплетение	Солнечное сплетение
C	ק	Да	Желудок	Желудок
SH	ש	Да	Мозг	Голова
TAV	ת	Нет		Рот

Рис. 22. Сравнение систем Франца Бардона и «Сефер Йецира».

А причина в том, что она просто была утеряна. Именно тот факт, что работа Бардона отличается от других толкований, будучи настолько похожей на даосскую внутреннюю алхимию (которая сама по себе является очень древней системой), дает мне основание считать, что здесь мы имеем дело с остатками первичной традиции. В любом случае, это дает пищу для размышлений и побуждает к разработке практических и методических подходов к «Сефер Иецира». Эта система в своей основе универсальна и не требует для своего понимания энциклопедических знаний в области иудейского мистицизма.

Новые тайны трех Матерей

Если мы рассмотрим вопросы, касающиеся трех Матерей, с позиции того, что мы знаем о системе Бардона и даосской внутренней алхимии, тайны начнут раскрываться.

В главе 1:1 «Сефер Иецира» число «три» упоминается еще несколько раз. Нам говорится, что вселенная была создана посредством букв, чисел и звуков (речи). Все вместе они называются «Тремя *Сефарим*», или «Тремя Книгами». Арье Каплан утверждает, что буквы, числа и звуки (он переводит их как «текст, числа и коммуникация») соответствуют трем сферам букв-Матерей — Вселенной, Годичному Циклу и человеческой Душе соответственно — и представляют аспекты количества, качества и взаимодействия.

Сила звука

Нам говорится, что кроме чисел и букв, из которых состоит «Сефер Иецира», ключом к тайне является также звук.

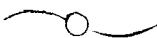
Затем в главе 2:1 мы узнаем, что *Мем* гудит, *Шин* шипит, а *Алеф* — это «дыхание», являющееся посредником между ними. Это начало практики Трех Элементов. Так, мы узнаем звуки трех Матерей: *Мем* гудит: *м-м-м-м-м*; *Шин* шипит: *ш-ш-ш-ш-ш-ш*, а *Алеф* звучит как дыхание: *ахх-х-х-х*.

Теперь мы учимся устанавливать связь между каждым звуком и его Элементом: *ш-ш-ш-ш-ш* с Огнем и жаром, *м-м-м-м-м* с Водой и холодом, и *ах-х-х-х-х* с Воздухом и нейтральной, умеренной температурой. Какое-то время необходимо попрактиковаться в таких упражнениях: произнося *ш-ш-ш-ш-ш*, например, активно представлять себе, что чувствуешь тепло. Со временем, при настойчивой практике вы действительно будете чувствовать тепло, и точно так же в отношении других Элементов. Упражняйтесь до тех пор, пока звук для вас не будет полностью связан с определенной температурой.

Следующим шагом является отождествление звука с определенной частью тела: *ш-ш-ш-ш* с головой, *ах-х-х-х* с грудью, и *м-м-м-м-м* с животом. Производя эти звуки, мы испытываем ощущения, которые они вызывают в этих различных частях тела. Этот процесс очень схож с упражнением «Шесть Целительных Звуков». Здесь различные органы успокаиваются, охлаждаются и расслабляются посредством воздействия различных звуков. Используя три Материнских Звука, мы имеем дело с тремя отделами тела — головой, грудью и животом.

Следует продолжать работать со звуками до тех пор, пока вы не почувствуете жар в голове, умеренную температуру в груди и холод в животе при их произнесении.

Произнесение вслух трех Материнских букв может служить своего рода мантрой. Медленно произнося звуки,



ученик позволяет своему сознанию опуститься из головы в живот (как в даосском Тройном Обогревателе). Получающаяся мантра *ш-ш-а-а-х-х-м-м-м* устанавливает внутреннюю тишину. Когда сознание перемещается в живот, внутренний диалог, являющийся препятствием в медитации для многих учеников, прекращается. Сперва этот эффект будет мимолетным. Когда центр осознания опускается из головы в живот, постоянная болтовня в уме прекращается. Правда, этот эффект часто оказывается слишком необычным для начинающего, и его сознательный ум легко одерживает победу, начиная болтовню на тему «как теперь тихо и спокойно!». Здесь нужна практика. Мы настолько привыкли к постоянному присутствию неутомного «болтуна» в голове, что нам становится не по себе, когда он вдруг пропадает. Может казаться, будто умирает какая-то часть нас. Внутренний диалог часто ошибочно принимают за свое «Я». Это не так. Он является очевидным препятствием, и чем скорее вы научитесь контролировать его, тем скорее добьетесь успехов в своей практике.

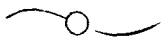
Уравновешивание Элементов

В сущности, все эти упражнения дублируют даосскую внутреннюю алхимию. Опуская сознание в живот, мы входим в сферу нижнего *Даньтяня*, где начинается практика Микрокосмической Орбиты, где мы собираем Элементы для Слияния и меняем их местами для Малого Просветления.

Эти упражнения «Сефер Иецира» предназначены для того, чтобы установить равновесие Элементов в теле. Я коснулся только некоторых из них. Франц Бардон большую часть своего «Посвящения в герметизм» уделил раз-

личным практикам с Элементами. Очень «западная» система Бардона отличается по структуре от «Сефер Иецира». Так, Бардон рассматривает Землю как отдельный Элемент, в то время как «Сефер Иецира» утверждает, что Земля была создана из Воды и не является отдельным Элементом. Это можно объяснить тем, что, согласно теории Каббалы, творение Земли прошло четыре стадии. Их называют Четырьмя Мирами: *Ацилут*, *Бриа*, *Иецира* и *Ассия*. *Ассия* — это физическая вселенная (близкая к *Малкут*). *Иецира* — это «мир формирования» (близкий к *Иесод*), лежащий в основе того, что мы называем «миром действительности» *Ассия*. В мире *Иецира* нет твердости и поэтому не существует Элемента Земля. Твердость появляется только в *Ассия*, и Земля здесь существует как отдельный Элемент.

В «Сефер Иецира» каждая из двадцати двух букв еврейского алфавита соотносится с какой либо частью тела или органом. Три Материнские буквы *Шин*, *Алеф* и *Мем* связаны соответственно с головой, грудью и животом. Кроме этих трех Матерей, существуют еще семь двойных и двенадцать простых букв. Каждая из этих букв также соотносится с какой-то частью тела. К сожалению, в «Сефер Иецира» не дается никаких указаний относительно того, что делать с этой информацией. Часто кажется, что здесь, как в студенческом конспекте, все сведено к самым общим моментам, но сущность учения не раскрыта. Одним из объяснений этому может быть необходимость сохранения секретности в древние времена. Просто прочитав «Сефер Иецира» в первый раз, вы начнете чесать затылок. Но если вы изучите все эту книгу с открытым умом, не полагаясь исключительно на традиционные иудаистские интерпретации, для вас станет очевидно, что перед вами — целая эзотерическая система ума, тела и души.



Семь двойных букв

Каждая из семи двойных букв имеет четыре соответствия: 1) часть тела, 2) планету, 3) день недели, 4) какое-нибудь качество — например, богатство, мудрость, мир и т. д. Согласно Арье Каплану, желаемое качество (богатство или мудрость) можно развить или увеличить, используя эти четыре вида соответствий. Например, для буквы *Гимел* (ג) соответствия следующие: 1) левый глаз, 2) планета Юпитер, 3) понедельник, 4) умиротворение. Каплан говорит, что, зная это, можно медитировать, сосредоточиваясь на левом глазу, делать это лучше в понедельник и во время суток, когда доминирует Юпитер (к книге Каплана прилагаются специальные таблицы, основанные на библейских источниках), и таким образом достичь умиротворения. В принципе, он уравнивает учения Каббалы с магией, которую Алистер Кроули определяет как «науку и искусство вызывать изменения в согласии с волей» (книга «Магия в теории и на практике»). Каждый, кто знаком со средневековыми «гримуарами» (сборниками магических рецептов и инструкций), такими, как «Ключи Соломона» и «Лемегетон», сразу же узнает эту методологию — совершение требуемого заклинания в соответствующий день и час.

Двенадцать простых букв

Явные астрологические ассоциации одной из самых священных книг Каббалы могут кому-то показаться очень странными. Но они действительно имеют место. Обратившись к оставшимся буквам еврейского алфавита, «двенадцати простым» буквам, мы увидим, что каждой из них соответствует знак зодиака (*Хе* ♈ — Овен, *Вау* ♉ — Телец и т. д.). Астрология играла в Каббале довольно важную, хоть и не главную роль. То же можно сказать о даосской ал-

химии. Если вы знакомы с астрологией, это может в какой-то степени вам помочь, если не знакомы, то ничего страшного.

Каждая из двенадцати простых букв также соотносится с каким-то месяцем в году, с частью тела или органом и физическим процессом, как-то: речь, зрение, половая жизнь. Если рассматривать все это в описываемой перспективе, «Сефер Иецира» предстает перед нами как великий гримуар. Фактически вся эта информация, выводимая из схемы Древа Жизни, составляет основу западной Каббалы.

В школах западной Каббалы были разработаны обширные таблицы соответствий двадцати двух букв, а также десяти *сефирот* — дополняющие соответствия, указанные в «Сефер Иецира», а иногда и замещающие их. Кроули собрал множество соответствий в своей классической работе «777». Любой вид соответствий имеет свое место на Древе Жизни. Чтобы достичь определенной точки на Древе, можно использовать ритуалы или медитации с манипулированием соответствиями. Мы рассмотрим это подробнее в следующей главе.

Как я уже говорил, существуют лишь догадки по поводу того, зачем, собственно, автор «Сефер Иецира», будь он патриарх Авраам или кто-нибудь другой, составлял свою книгу. Все, чем мы располагаем, — это различные версии самой книги. Существующие комментарии истолковывают «Сефер Иецира» в общепринятых иудаистских понятиях, которые много раз изменялись на протяжении столетий.

Каббалистическая система Бардона

Система, представленная Францем Бардоном в «Ключе к истинной Каббале», разительно отличается от всех известных иудаистских интерпретаций, будучи в то же время очень похожей на даосскую йогу. Бардон разработал законченный курс практики. Он отходит от библейской парадигмы, довлеющей над всеми другими комментаторами. Он предоставляет нам систему, которую может использовать каждый, а не только ревностный иудей. Это не значит, что система проста: она лишь более доступна большому количеству людей. То же можно сказать о даосской йоге: хотя в своей основе это китайская система, ее учение доступно каждому практикующему.

Система Бардона — это западная каббалистическая система. Бардон был немцем и писал свои книги на немецком языке. По-видимому, европейские каббалисты знают о нем больше, чем каббалисты в Англии и Америке. Его книга по Каббале представляет собой интенсивный курс практик с использованием букв алфавита в качестве основы. Как раз в немецком алфавите есть буквы *ch*, *oe*, *sch*^{*}, которых нет в английском. Некоторые из них полностью фонетически совпадают с еврейскими буквами, — например, *Хет* и *Шин* (*ch* и *sch*). Как бы то ни было, если система Бардона и основана на «Сефер Иецира», в ней, конечно, много заимствований из других источников.

Например, в системе Бардона очень большую роль играет цвет. На первой стадии практики с каждой буквой ассоциируется какой-то цвет. В то же время «Сефер Иецира» вообще ничего не говорит о цвете. Однако Арье Каплан

* Строго говоря, это не буквы, а лигатуры. Лигатура *oe* в современном немецком языке заменена на букву с диакритическим знаком — *ö*.

утверждает на 174-й странице своей «Сефер Иецира», что в «Зогар» можно найти указания на связь цветов с планетами и *сефирот*, соответствующие одной из версий «Сефер Иецира». Еврейские каббалисты часто в медитации сосредоточиваются на цвете, ассоциирующемся с какой-либо *сефирой*. Точно неизвестно, когда именно были установлены соответствия между *сефирот* и различными цветами. Цвет — это самый зримый атрибут, а визуализация какой-то буквы в определенном цвете — это прекрасный медитативный прием. Во всех школах западной Каббалы есть цветовые соответствия для букв и *сефирот*. Это основное средство построения медитации или ритуала.

Даосы соотносили цвета с пятью Элементами, а также с внутренними органами. В даосской вселенной свои цвета есть у Земли, звезд и планет. Однако в целом в даосской и еврейской каббалистической системах, где он играет вспомогательную роль, цвет не так важен, как в системе западной Каббалы, где он выполняет весьма существенную функцию.

В системе Бардона практикующий учится сначала ассоциировать цвета с определенными буквами алфавита, например, А — голубой, В — светло-фиолетовый, С — красный. С буквами и цветами производятся серии упражнений. Сначала практикующий учится «видеть» цвет в своем теле. Затем каждая буква соотносится с одним из четырех Элементов. Как в «Сефер Иецира» и системе трех Матерей, те буквы, которые связаны с Огнем, визуализируются в голове, в груди визуализируются буквы, связанные с Воздухом, а буквы, связанные с Водой, — в животе. Бардон использует Элемент Земли как четвертый Элемент. Работа с буквами, которые ассоциируются с Землей, производится в области от копчика до подошв ступней. В следующей серии упражнений каждая буква и цвет соот-

носятся с определенной частью тела. Это в основном повторяет систему соответствий из «Короткой версии “Сефер Иецира”». Все эти упражнения требуют способностей к визуализации.

Затем начинающий учится «произносить» буквы. Каждой букве соответствует определенная музыкальная нота. Например, А звучит как нота *до*, В — как нота *ля*, С — как нота *ре* и т. д. Общая схема выполнения упражнения следующая: нужно соединить восприятие звука и визуализацию цвета с определенной буквой 1) во всем теле, 2) в областях, соотносимых с Элементами (голова, грудь, живот или ноги), 3) в соответствующем органе тела.

Третья ступень бардоновской каббалистической практики начинается с того, что каждая буква соотносится с определенным чувством. При этом используют систему соответствий Элементов. Так, буква А, связанная с Элементом Воздух, переживается как ощущение легкости. Буква В, соотносимая с Элементом Земля, ощущается как тяжесть. Аналогично, буква, соотносимая с Огнем, связана с чувством тепла, а буква, соотносимая с Водой, связана с чувством холода. Овладев знанием этих соответствий, ученик объединяет все упражнения и добивается одновременного восприятия цвета, музыкального тона и соответствующего Элемента (жар, холод, тяжесть или легкость). Бардон называет это «триполярным» или «трехэлементным» произношением. Не овладев им в совершенстве, ученик не сможет реально творчески использовать буквы, как это делают каббалисты.

Конечно же, система Бардона довольно сложна. Описанная выше практика вращается вокруг трех Материнских Элементов. Все упражнения по визуализации относятся к сфере Огня, все слуховые упражнения относятся к

сфере Воздуха, а упражнения с телесными ощущениями — к сфере Воды. Практически, почти весь курс обучения основан на системе Элементов. У Бардона есть одна короткая глава, посвященная принципам десяти *сефирот*, но он не дает никаких упражнений, связанных с ними.

Когда ученик приобретает навыки триполярного использования любой буквы, он уже не ученик, а настоящий каббалист. Он становится в буквальном смысле «силой природы», он может управлять Элементами и буквами, с помощью которых Бог создал вселенную. Он — Мастер Слова. Название «Сефер Иецира» переводится как «Книга формирования» или «Книга творения». Бардон предлагает метод буквального применения этих терминов, так что «Сефер Иецира» предстает перед нами не какой-то древней философией, но живым источником реального творческого знания.

К сожалению, Франц Бардон умер, так и не успев написать запланированную книгу по алхимии. Как сказал бы он сам, такова была Воля Божественного Провидения. Немногие из западных каббалистов когда-либо слышали о нем. Но он единственный из всех, с кем я когда-либо сталкивался, кому удалось навести мост между еврейской и западной Каббалой и даосской йогой.

6

Дао и Древо

Древо Жизни — это сердцевина западной Каббалы. В главе, посвященной структуре вселенной, я дал короткий очерк десяти *сефирот*, или сосудов, содержащих эманации из *Айн Соф*. Вместе с двадцатью двумя буквами еврейского алфавита эти десять *сефирот* образуют тридцать два «пути» (*цинарот*) Древа Жизни.

Первое упоминание о тридцати двух путях содержится во вступительной главе «Сефер Иецира» (глава 1, разд. 1):

Тридцать двумя мистическими путями мудрости
Иах, Господь Сил, Бог
Израиля, Бог Живой, Царь
Мира, Эль Шаддай, Милостивый и
Всепрощающий, Высочайший и Величайший,
Пребывающий в вечности, Чье имя —
Святой, Всевышний и Всесвятейший,
сотворил вселенную с помощью чисел, букв и звуков.

Там же, разд. 2:

Десять *сефирот* из «Ничто»
и двадцать две буквы —
основа всего.

По сути, занятия западного каббалиста состоят в изучении и освоении тридцати двух путей. В этой системе десять *сефирот* являются основными «узлами», а двадцать

две буквы образуют соединяющие их пути. Каббалист продвигается по этим путям, путешествуя от *сефир* к *сефире*.

Существуют различные варианты расположения этих путей, предложенные различными обществами и отдельными авторами, но наиболее широко признан вариант, разработанный «Золотой Зарей». Он представлен на рис. 23.

«Золотая Заря»

То, что вы видите на этой схеме, представляет собой основу западной каббалистики. В новое время схеме Древа Жизни впервые начала обучать своих посвященных «Золотая Заря», мистическая организация, созданная в конце XIX столетия. Ее основатели утверждали, что получили свои знания из Германии — а точнее, из немецких рукописей, обнаруженных в одной букинистической лавке в Англии. Во всяком случае, вся информация хранилась в строжайшей тайне, а новые члены «Золотой Зари» должны были давать обет молчания. Молчание было нарушено в 1909 году, когда бывший член «Золотой Зари» Алистер Кроули начал предавать гласности ее секреты в своем альманахе «Равноденствие», выходившем два раза в год. В 1910 году Макгрегор Мазерс, глава «Золотой Зари», подал на Кроули в суд, чтобы предотвратить дальнейшее разоблачение тайн этого общества. Английские судьи отказались разбираться в этой «бессмыслице», и дело было закрыто. Кроули продолжил свои публикации, и в конце концов в 1937 году его бывший секретарь Израэль Регарди выпустил в свет полную программу «Золотой Зари» в одноименном монументальном труде.

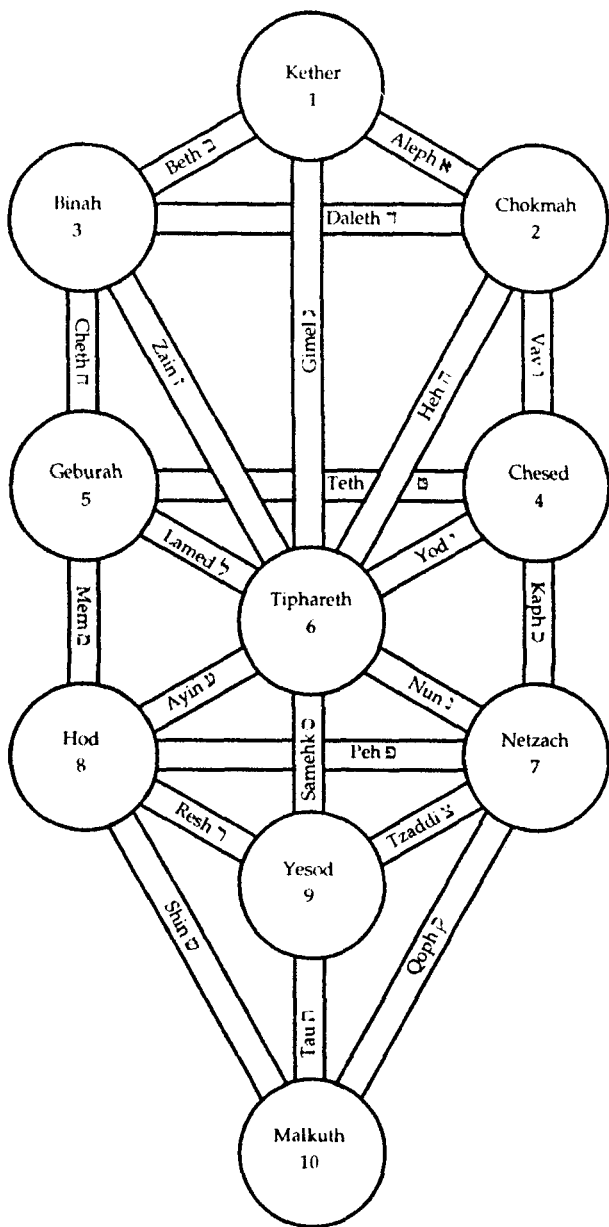


Рис. 23. Каббалистическое Древо Жизни.

В основном современная западная Каббала опирается на труды этих нередко заблуждавшихся первопроходцев. Франц Бардон, впрочем, — заметное исключение.

«Золотая Заря» была организацией, построенной по типу *братства*. Каждый новый член продвигается по иерархической лестнице по мере овладения учением и техниками соответствующего ранга. Членство предоставлялось только через посвящение. Новопосвященный становился *неофитом* без «градуса» (степени, или ранга). В основе системы градусов лежали десять *сефирот*. Прогрессируя, каждый член братства «взбирался» по Древу. Первый градус — *зелатор* («ревнитель») — присуждался за овладение низшей *сефирой*, *Малкут*, следующий градус — за овладение *Иесод*, затем *Ход*, *Нецах* и так далее вплоть до *Кетер*.

Мне не хотелось бы подробно описывать все эти градусы, поскольку это потребовало бы отдельной книги; к тому же такая книга уже написана Регарди. Я хотел бы коснуться некоторых более важных аспектов и показать их корреляции с даосской йогой.

Подготовка западного каббалиста

Сначала неофит знакомится с Элементами, еврейскими буквами и знаками зодиака. Позднее он изучает *сефирот* и соединяющие их пути. Необходимо ознакомиться со множеством соответствий, которые имеют еврейские буквы и *сефирот*. Большая часть групповой работы в «Золотой Заре» сопровождается ритуалом, поэтому ученику необходимо знать ритуалы каждого градуса. Он изучает Таро. Каждая из двадцати двух карт Старших Арканов соотносится с буквой еврейского алфавита, которая, в свою очередь, соответствует определенному «каналу»

между *сефирот*. Нужно также изучить основные принципы алхимии, планеты, металлы, имена Бога и архангелов.

Людам, не знакомым с западной каббалистикой, здесь многое может быть непонятным, поэтому поясним на примере.

Прохождение пути

Что конкретно понимается под «прохождением пути»? Это не то же самое, что получить какой-то градус в «Золотой Заре». Для последнего требуется сложный ритуал, костюмы, реквизит и т. д. Но можно работать и в одиночку, без всей этой атрибутики. Цель, которая преследуется, — это радикальное изменение сознания. Обычно в качестве практического метода используется медитация, самостоятельная или направляемая, иногда — очень в меру — прибегают к ритуалу.

Итак, как нам пройти, скажем, из *Малкут*, десятой и «низшей» *сефиры*, к *Иесод*, девятой *сефире*? Путь от *Малкут* до *Иесод* — это тридцать второй «канал». Он имеет множество соответствий, которыми путешественник может пользоваться. Это очень сходно с шаманскими путешествиями, о которых мы говорили в первой главе. *Малкут* символизирует Землю, *Иесод* — Луну. Типичное путешествие должно начаться спуском под Землю, в Нижний Мир. *Иесод* — это царство подсознательного и секса, которые символизируются Луной. Путешественник спускается вниз, чтобы исследовать то, что здесь скрывается. Одним из самых надежных способов начала путешествия является медитация на карте Таро, связанной с тридцать вторым путем и использование ее в качестве входной двери. Эту карту Таро обычно называют «Мир». В большинстве вариантов этой карты фигурирует женщина, окру-

женная двенадцатью знаками зодиака, а в каждом углу карты изображено животное, символизирующее один из четырех Элементов — Огонь, Воду, Воздух или Землю.

Медитация на карте должна инициировать различные последовательности мыслей — будь то мысли о зодиаке, об Элементах или о женщине. *Исход* — это сфера низшего астрального плана, то есть попросту сфера воображения, которую уравнивает сфера высшего астрального плана, требующая актуального внетелесного путешествия. Успешное окончание путешествия по тридцать второму пути освобождает путешественника от земных оков и дает возможность свободного исследования сферы подсознания с помощью воображения. По окончании путешествия ищущий переживает состояние легкости и покоя и чувствует себя полным сил.

Каждый путь и каждая карта Таро символизирует определенный аспект каббалистического путешествия от тьмы к свету. Восхождение каббалиста по Древу Жизни выполняется в строгом порядке. Нужно овладеть каждым путем по очереди. Чем выше он поднимается, тем более глубокой становится символика. Все качества личности должны быть уравновешены. Необходимо преодолеть темную сторону своей натуры. Должна быть ассимилирована двойная природа сексуальности, ибо каждый из нас заключает в себе как мужскую, так и женскую природу. Конечной целью является соединение с Божеством-*Кетер*, что для даоса равнозначно слиянию с *Тайцзи*, где все пребывает в состоянии неразделенности на мужское и женское, *Ян* и *Инь*, позитивное и негативное.

Структура западной каббалистики весьма отличается от структуры даосской йоги. Здесь больше догматов и ритуалов, шире система соответствий, но конечные ре-

зультаты, как правило, вполне согласуются. На высших уровнях обе системы дают практически равнозначные результаты.

Есть много каббалистических практик, которые очень похожи на практики даосской йоги. Вначале овладевают техникой релаксации. Как и в даосском упражнении «Внутренняя Улыбка», здесь применяют визуализацию различных органов и частей тела и их расслабление с помощью концентрации и активного использования воображения.

Западный каббалист располагает целым арсеналом упражнений для работы с внутренними энергиями, которые могут соперничать с упражнениями даосской йоги. Кроме использования Древа Жизни в ментальных путешествиях, здесь также развиты техники визуализации тридцати двух путей внутри тела. Вниз и вверх по путям проходит энергия в виде света или вращающихся световых шаров.

Упражнение «Средняя Колонна»

«Средняя Колонна» — одна из самых фундаментальных техник. Средняя Колонна (см. рис. 24) проходит через середину тела. Она имеет много общего с Пронизывающими Сосудами, с которыми мы познакомились, рассматривая даосскую технику Слияния II.

В Средней Колонне расположены *сефирот*, проходящие через центр тела: *Кетер*, *Иесод* и *Малкут*.

Кроме того, на уровне горла расположена *Даат*, которая тоже участвует в этом упражнении, хотя и не является *сефирой*. В каббалистической философии *Даат* отделяет три высшие божественные *сефирот*, *Кетер*, *Хокма* и *Бина*, от семи низших. Эта граница известна как «Бездна». *Даат*, что означает «знание», существует в Бездне. Она представ-

ляет знание и опыт, приобретенные каббалистом за годы практики, и необходимые для того, чтобы перейти через Бездну. Однако в нашей работе с энергиями нам не придется сталкиваться с духовной Бездной. Нас будет интересовать только ее расположение в теле, а остальное нас не касается.

Упражнение представляет собой визуализацию *сефирот* в виде шаров света приблизительно шести дюймов в

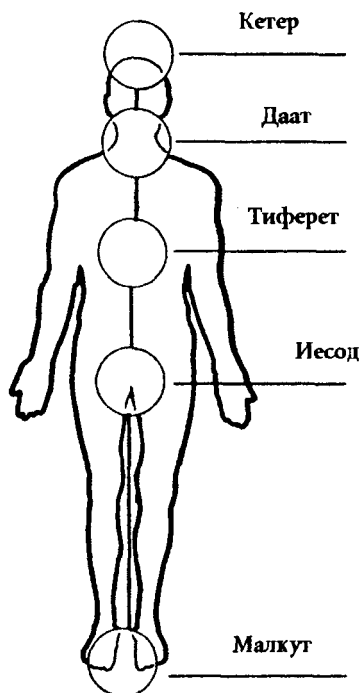


Рис. 24. Средняя Коломна.

диаметре и произнесение или, точнее, вибрацию имен Бога в соответствии с каждой *сефирой*.

Сначала представляем себе сверкающий шар света на макушке. Это *Кетер*. Пока мы на нем концентрируемся, он становится плотнее и ярче светит. Теперь произносим имя Бога, соответствующее *Кетер* — *Эхие* («Я Есмь»), медленно и ритмично произнося каждый слог. По мере практики вы научитесь концентрировать вибрацию имени прямо в самой *сефире*. Звук должен быть низким, почти гудящим. В конце концов вы сможете произносить его почти без голоса, так что его практически не будет слышно. Эта часть упражнения по исполнению и по сути очень похожа на Шесть Целительных Звуков даосской йоги. Коренное различие здесь в том, что Имя Бога произносится в *сефирот*, а Шесть Целительных Звуков — в определенных органах тела.

После нескольких минут концентрации на *Кетер*, во время которой божественное Имя *Эхие* произносится несколько раз, мы визуализируем луч света, проходящий через голову вниз и достигающий горла. Здесь, в *Даат*, визуализируем сверкающий световой шар и чувствуем, как он заполняет всю область шеи, сверху донизу, сзади и спереди. Провибрируйте имя *Йод-Хе-Вау-Хе Элохим* несколько раз.

Затем точно так же перемещаем сверкающий луч вниз к груди и образуем световой шар в районе сердца и солнечного сплетения. Это *Тифферет*. Здесь произносим имя *Йод-Хе-Вау-Хе Элоах Ва Даат*.

Через несколько минут луч света опускаем в область половых органов, где опять визуализируем световой шар. Имя Бога — *Шаддай Эль Хай*.

Наконец луч света опускаем к ногам, формируем световой шар. Божественное Имя — *Адонай Ха Арец*.

Такова Средняя Колонна, но это еще не конец упражнения. На следующем этапе проводится циркуляция энергии внутри и вокруг тела, что очень напоминает базовую даосскую Микрокосмическую Орбиту и дополнительные энергетические упражнения Слияния III.

Снова концентрируемся на *Кетер* и делаем вдох. Выдыхая, направляем энергию вниз по передней части головы, шеи, туловища, через живот и ноги до ступней. Со следующим вдохом поднимаем энергию по задней части ног, по позвоночнику к голове. Повторяем этот цикл несколько раз.

Затем с выдохом направляем энергию с макушки вниз по левому боку к ногам. Потом со вдохом вверх к голове по правому боку.

В заключительной части упражнения сначала концентрируемся на подошвах ступней. Со вдохом вытягиваем энергию вверх между ногами и по Средней Колонне, как по полой трубе. Когда энергия достигает головы, делаем вдох, и она выходит наружу из головы и стекает вниз подобно потоку воды. Стекающая энергия образует нечто вроде ауры вокруг нас. Мы собираем ее опять в ступнях, чтобы повторить цикл со следующим вдохом.

Упражнение «Средняя Колонна» соединяет энергетические каналы — находящиеся внутри тела и наполняющие ауру вокруг него. В даосской йоге, начиная с техник Слияния, также делают акцент на формировании ауры. Аура — это энергетическое поле, окружающее тело. Обычно ее представляют в форме яйца. Аура удерживает энергии тела, не давая им рассеиваться, и защищает тело от внешней негативной энергии.

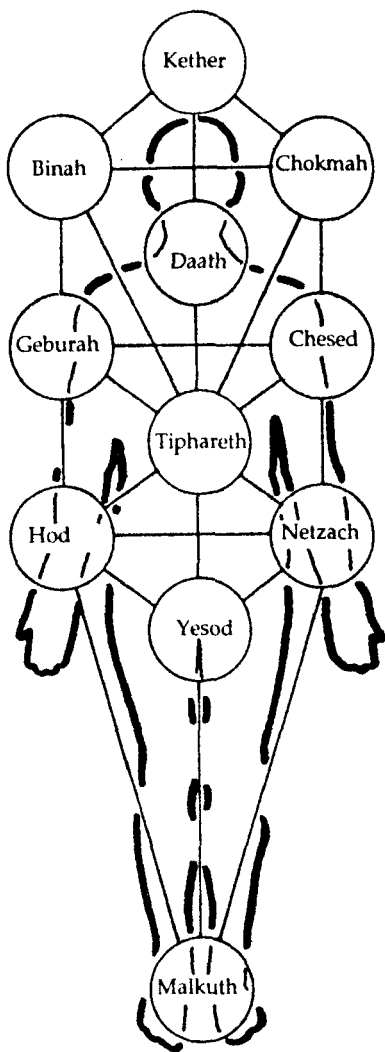


Рис. 25. Древо в теле человека.

Западный каббалист продолжает учиться открытию энергетических каналов, основываясь на схеме Древа Жизни, основываясь на схеме Древа Жизни. Практически, он выращивает Древо Жизни в своем собственном теле (см. рис. 25).

Путь Молнии и Путь Змеи

«Путь Молнии» — это простое упражнение для быстрого перемещения энергии вниз по Древу. В этом упражнении каббалист представляет себе энергию в виде молнии, проявляющейся из «Ничто» (*Айн*) и входящей в макушку в *Кетер*. Отсюда молния быстро проходит через все остальные *сефирот*: *Хокма* с правой стороны головы, *Бина* с левой стороны головы, *Хесед* на правом плече, *Гебура*

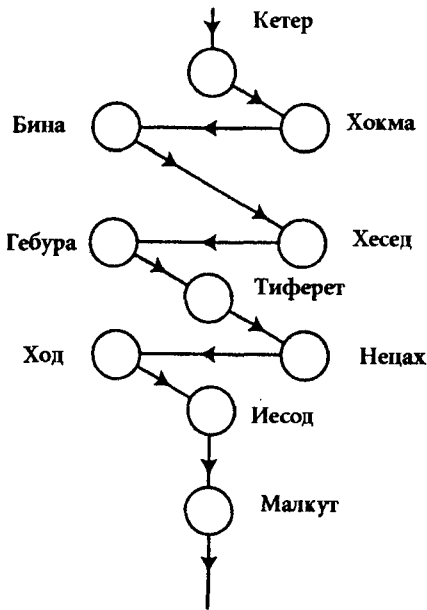


Рис. 26. Путь Молнии.

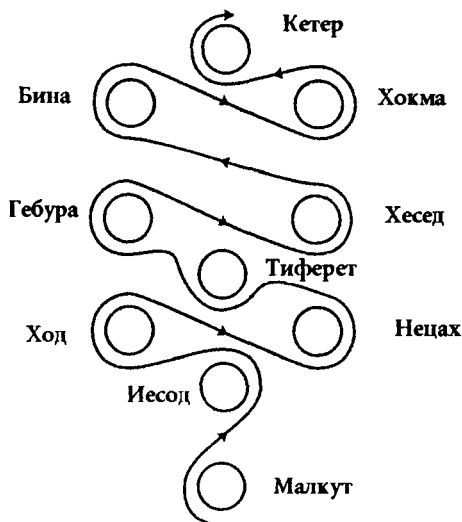


Рис. 27. Путь Змеи.

на левом плече, *Тиферет* в области сердца и солнечного сплетения, *Нецах* на правом бедре, *Ход* на левом бедре, *Иесод* на уровне половых органов и, наконец, *Малкут* в ступнях. Это превосходное упражнение для заземления энергии. Его можно выполнять в обратном порядке от *Малкут* к *Кетер*. В этом варианте упражнение известно как «Путь Змеи».

Эти упражнения разработаны на основе «Сефер Иецира» (гл. 1, разд. 6):

Десять *сефирот* из *Айн* («Ничто») имеют вид молнии.

Их источник невидим и конец неизвестен.

В них Слово, когда они стремятся вперед и когда возвращаются.



Рис. 28. Спираль энергии, идущая сверху.



Рис. 29. Спираль энергии, идущая снизу.



Рис. 30. Спираль энергии, идущая горизонтально.



В «Пути Змеи» энергия движется вверх несколько медленнее, чем в «Пути Молнии», и здесь она скорее обтекает *сефирот*, чем проходит прямо через них.

В этих двух упражнениях мы учимся притягивать энергию снизу и сверху и перемещать ее по телу. В даосской йоге мы знакомимся с подобными упражнениями в практиках Слияния. Такие виды упражнений становятся решающими в формулах *Кань* и *Ли*, и особенно в Большом и Великом Просветлении. В этих упражнениях энергия спиралью притягивается в тело сверху (с космического плана, см. рис. 28) и снизу (с земного плана, см. рис. 29). Даосы также проводят спираль энергии в горизонтальном направлении к точке на перепосице (человеческий план) и вытягивают энергию в «третий глаз» (см. рис. 30).

32 пути и 32 меридиана

Теперь разительное сходство между западной Каббалой и даосской йогой становится еще очевиднее. В конечном итоге каббалист должен уметь формировать все Древо Жизни в своем теле и соединять все тридцать два пути — десять *сефирот* и двадцать две буквы. Он должен уметь направлять свое сознание в любую точку тела и сознательно перемещать энергию по любому из тридцати двух путей. Узнав, что в даосской йоге выделяют всего тридцать два меридиана, которые мы открываем и по которым перемещаем энергию, вы начинаете понимать, насколько на самом деле близки даосская и каббалистическая системы. В каждой из них имеется тридцать два пути прохождения энергии. В даосской системе мы знакомимся с Управляющим и Функциональным Каналами, которые составляют Микрокосмическую Орбиту. В Слиянии II мы открываем Пронизывающий и Опоясывающий Сосуд — это еще два

меридиана. В Слиянии III мы знакомимся с еще четырьмя янскими и иньскими сосудами рук и ног. В Малом Просветлении *Кань* и *Ли* мы знакомимся с каналами, начинающимися в ладонях и ступнях, которых двенадцать с левой стороны и двенадцать с правой, а всего двадцать четыре. Итого получаем тридцать два меридиана. В обеих системах — одинаковое число. Разве это не убедительно?

Цели даосской йоги и западной Каббалы

Пришло время остановиться и задуматься, что нам дальше со всем этим делать. К чему мы стремимся? Чего мы хотим?

На начальной стадии как даосская йога, так и западная Каббала заняты успокоением ума и исцелением тела. Чтобы ускорить этот процесс, в двадцатом веке многие каббалисты используют традиционные техники индийской йоги, включая растяжки и позы, дыхательные упражнения, мантра-йогу (многократное повторение одного или нескольких слов) и тантрическую сексуальную йогу. Даосская йога только начинает вносить свой вклад в эту копилку, пока что главным образом в сфере секса (о чем мы поговорим в следующей главе). Я уверен, что с течением времени этот вклад будет становиться все больше и больше. Алистер Кроули в своем романе «Дитя Луны» изображает даосского Учителя как величайшего адепта. Сам Кроули, по-видимому, мало что знал о настоящей даосской практике. Это не удивительно. Даосские учения были просто недоступны для Запада, пока Мантэк Чиа не приоткрыл заветную дверь.

Второй целью даосской йоги и западной Каббалы является уравнивание и гармонизация эмоций. Этой цели посвящены даосские практики Слияния I и II. Здесь



происходит уравнивание элементов тела, которые контролируют эмоции. В Каббале есть множество подобных техник. Ученик знакомится с четырьмя Элементами: Огнем, Водой, Воздухом и Землей. Он учится визуализировать Элемент Огонь в виде красного треугольника, Воду в виде серебряного полумесяца, Воздух в виде синего круга и Землю в виде желтого квадрата. Он изучает техники соединения одного или более Элементов. Как мы упоминали в главе о Франце Бардоне и «Сефер Иецира», они учатся визуализировать Элементы в теле, а затем, овладевая тонкостями учения, узнают, что различные части тела и органы управляются различными Элементами. В Таро каждая из четырех мастей представляет Элементы: жезлы — Огонь, чаши — Вода, шпаги — Воздух, а пентакли — Землю.

Итак, даосская и каббалистическая системы похожи, как родные сестры. И если мы будем усердно практиковать любую из них, то получим отличное здоровье ума и тела. Этого вполне достаточно для многих практикующих.

Но, кажется, кто-то из вас сказал: «Я хочу большего». Я не ослышался? Тогда вперед, к высшим мистериям!

Высшие мистерии внутренней алхимии

Для кого-то знание само по себе служит вознаграждением. Для кого-то знание ничего не значит, если его нельзя практически использовать. Даосская йога и западная Каббала — это формы «внутренней» алхимии. Алхимия попросту означает изменение. В мирской жизни алхимия происходит постоянно. Если вы грустны и вдруг увидите или услышите что-то, что заставит вас улыбнуться и развеселиться, это алхимия. Что-то изменилось. Когда мы начинаем практику алхимии, способность вводить казалось бы

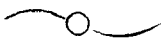
простые изменения в свое эмоциональное состояние служит признаком успеха. Чего следует избегать — это внезапных радикальных изменений, которые, как правило, указывают на серьезный дисбаланс. Вот почему учение так трудоемко и методично. Желание достигнуть просветления, не победив сперва свое эго, — вот что приводит многих духовных учителей и гуру к тому, что они начинают думать невесть что о себе и своей пастве. Лучший совет на этот случай: если люди говорят вам, что ваши действия неадекватны, прислушайтесь к ним. Возможно, они правы.

Высшие уровни даосской йоги и западной Каббалы связаны с творчеством и духовностью. Каббалист, который умеет произносить букву или ряд букв триполярным способом, описанным в предыдущей главе, действительно управляет созидательной силой этих букв. Не забывайте то место из «Сефер Иецира», которое я цитировал в начале этой главы: «Тридцатью двумя мистическими путями мудрости Иах... сотворил вселенную с помощью чисел, букв и звуков». Работа со словами — глубокая и серьезная работа, а не просто «сотрясение воздуха».

Что касается духовной стороны вопроса, задача даосской йоги (создание Бессмертного Ребенка) полностью идентична цели каббалиста (созданию Тела Света). Конечная же цель — слияние Бессмертного Ребенка или Тела Света с *Уцзи* или *Айн Соф*, с абсолютным «Ничто».

Энергетическое Тело и Тело Света

Основные техники в двух системах довольно схожи. Энергетическое тело формируется вне физического. Поначалу этот процесс осуществляется с помощью воображения. По мере практики энергетическое тело становится



все сильнее. В это тело каббалист перемещает Древо Жизни, а даос — Микрокосмическую Орбиту, Пронизывающий Сосуд, Опоясывающие Сосуды и все меридианы. Полученное образование каббалисты называют Низшим Астральным Телом, даосы — Телом Души. После известной практики над этим первым энергетическим телом формируется второе. Каббалист перемещает свое осознание в это Высшее Астральное Тело и может путешествовать в нем за пределы физического тела. Даосы называют это второе энергетическое тело Телом Духа, его тоже нужно наполнить энергией меридианов. Каббалисты же называют его Телом Света (см. рис. 31).

Но истинная тайна все еще не раскрыта. В упражнениях *Кань* и *Ли* практикующий даосскую йогу реально формирует внутри себя Бессмертное Дитя. Это Бессмертное Дитя прилежно растят и вскармливают, а затем перемещают — сначала в Тело Души, а после большой последующей работы в Тело Духа. Мне сейчас не хотелось бы вдаваться в подробности из опасения, что кто-нибудь, не имея достаточной подготовки, попытается повторить этот процесс. Но я дам его краткое описание.

Процесс образования энергетического тела начинается на высших уровнях техники Слияния I. Тело Души создается в Малых *Кань* и *Ли*, когда идет работа с энергиями тела. В Больших *Кань* и *Ли* идет работа с энергиями вне тела и создается Тело Духа. Как уже говорилось ранее, основной принцип алхимии — «Огонь поддерживает Воду». В Малых *Кань* и *Ли* энергия Огня берется из сердца. В Больших *Кань* и *Ли* — от Солнца, в Великих *Кань* и *Ли* — от Полярной звезды. Огонь располагают под энергией Воды и называют Очагом. Энергия Воды вытягивается из области половых органов в Малых *Кань* и *Ли*, из Земли в Больших *Кань* и *Ли* и из Луны в Великих. Холодная энергия

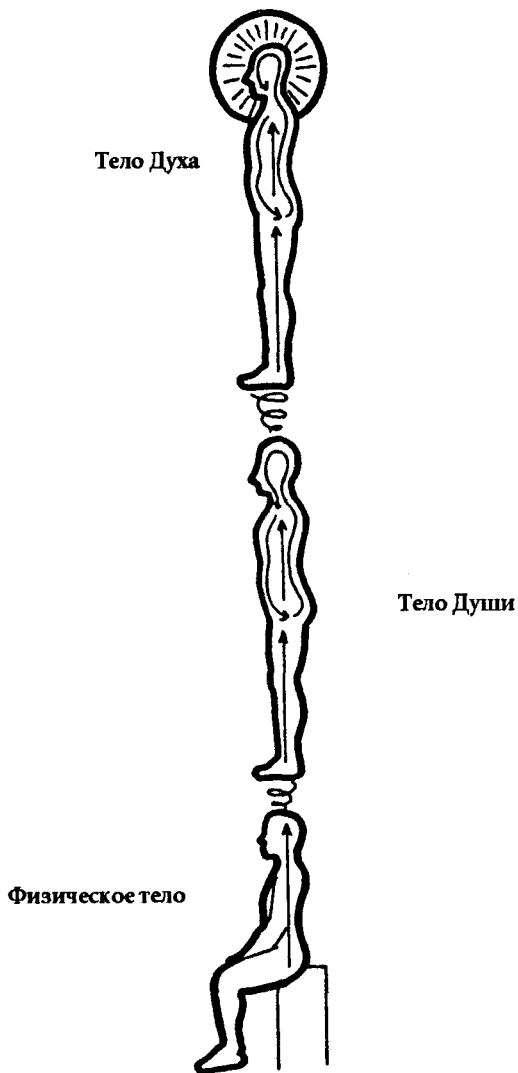
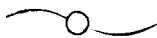


Рис. 31. Энергетическое тело.



Воды поднимается над Очагом и опускается в визуализируемый Котел, который нагревается на Очаге. В Малых *Кань* и *Ли* Котел располагается на уровне пупка (в *Даньтяне*). В Больших *Кань* и *Ли* его поднимают на уровень солнечного сплетения, а в Великих *Кань* и *Ли* — на уровень сердца.

Пар, идущий из кипящего Котла, направляется к области половых органов и смешивается с находящейся здесь сексуальной энергией. Затем смесь пара и сексуальной энергии поднимается в теле и проходит через различные внутренние органы. Эффект можно описать как секс с самим собой. Этот процесс известен как Самосоитие, долгое время он был одним из наиболее строго охраняемых даосских секретов. Органы выделяют семя (печень в Малых *Кань* и *Ли* и селезенка в Больших). Если в Больших *Кань* и *Ли* все выполнено успешно, происходит зачатие и создание Духовного Зародыша. В Великих *Кань* и *Ли* Зародыш вырастает и трансформируется в Тело Духа, но оно еще недостаточно зрелое, чтобы быть самостоятельным. При Запечатывании Пяти Чувств Котел втягивается в мозг. Здесь «запечатываются» все ощущения, и вся полнота сознания переносится в Бессмертного Ребенка.

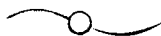
У западных каббалистов имеются, в общем, аналогичные техники, но они не разработаны так же подробно, как даосские. Бессмертное Дитя происходит от мистического брака, осуществляемого в теле адепта. Это Бессмертное Дитя символически изображается в виде зародыша, младенца или *гермафродита*. Теория очень близка к даосской, только здесь больше мистической атрибутики. Однако среди каббалистов эти высшие уровни зачастую неправильно понимаются как символы различных уровней сексуальной магии, которая будет темой следующей главы.

Западные каббалисты считают, что в теле существует бессмертное «я», которое называют Высшим «Я» или Святым Ангелом-Хранителем. Процесс соединения с этим Высшим «Я», общения с ним и овладения его Знанием называется Великим Деланием.

Тело Света аналогично Духовному Телу даосской йоги. Каббалист перемещает свое осознание в Тело Света и путешествует в высших мирах. Я не нашел в западной



Рис. 32. Путешествие в Небесных сферах.



Каббале прямых аналогов даосского создания Бессмертного Зародыша, хотя существует множество упоминаний о единении с бессмертной душой, создании «внутреннего ребенка» и слиянии с Божеством. Все же мне кажется, что это имеет отношение скорее к духовному перерождению, чем к реальному творению нового существа.

Западная же алхимия действительно стремилась к созданию Бессмертного Ребенка, как и даосы. В аутентичной литературе западной алхимии можно найти объяснение фундаментальных концепций, но, к сожалению, во всех прочих отношениях эти книги являются совершенно неудобочитаемыми. Нет настоящих учителей. На сегодняшний день западная алхимия является «черным ящиком» и весьма напоминает даосскую йогу, какой она была до того, как Мантэк Чиа раскрыл ее секреты.

Тайны секса

Пожалуй, ни один вид эзотерических практик не был столь неправильно понят, как практики, связанные с сексом. Люди несведущие или не стремящиеся к пониманию отождествляют их со злой, или черной магией. Воображение рисует им образы оргий и ведьмовских шабашей. Что ж, сексуальную силу действительно можно использовать во вред, но большая часть сексуальных секретов дарит полноту и богатство жизни, а порой даже святость.

Еврейские мистерии

Еврейские каббалисты в особенности признавали святость секса. Для них сексуальный союз был священным долгом, соединяющим мужчину и женщину в одно существо. Это был и есть до сих пор священный союз с Богом. В иудаизме есть целый корпус учений, касающихся сексуальных секретов. Были разработаны строгие правила относительно того, когда, с кем и при каких обстоятельствах мог осуществляться союз. Большая часть этих правил содержится в «Зогар».

«Зогар»

Для многих современных еврейских каббалистов «Зогар» — это и есть Каббала. Это объемный, многотомный

труд, посвященный в основном мистическим толкованиям Ветхого Завета. Даже иудейским ученым довольно трудно его читать. К XVI столетию он, как важнейший каббалистический текст, оттеснил на задний план «Сефер Иецира». Как и следовало ожидать, его авторство окутано тайной. Принято считать, что автором является рабби Симеон бен Иохай, каббалист, живший в I веке н. э. Предположительно, книга была написана после восстания иудеев против римлян в 79 году. Рабби Симеон и его сын были вынуждены бежать от римлян и скрываться в пещере, где они прожили двенадцать лет, в течение которых и был создан «Зогар». Однако возможно, что настоящий автор — живший в XIII веке каббалист по имени Моше (Моисей) де Леон. Первые рукописи «Зогар» появились между 1280 и 1290 годами. Моше де Леон, сам плодовитый писатель, заявлял, что обработал рукописи рабби Симеона бен Иохая, которыми он якобы владел. Тем не менее после его смерти оригинальный текст не был найден, а его вдова и дочь утверждали, что Моше и был единственным автором книги. И все же до сих пор есть каббалисты, например последователи рабби Берга, убежденные в том, что «Зогар» написал именно рабби Симеон.

Как бы там ни было, «Зогар» коренным образом изменил еврейскую Каббалу. Она стала более философичной, а ее медитативные и магические аспекты были оттеснены на второй план, особенно после того, как в 1588 году в Мантуе (Италия) начали появляться первые печатные издания.

Нас интересует, что в «Зогар» сказано о сексе. Чтобы понять точку зрения «Зогар», необходимо знать, что такое *Шехина*.

Шехина

Концепция *Шехины*, пожалуй, самая прекрасная и самая таинственная во всей Каббале. Постараюсь изложить ее как можно вразумительней.

Каббала всегда была внутренней, эзотерической традицией иудаизма. Она стремилась давать новые толкования понятиям внешней, экзотерической религии. В экзотерическом иудаизме *Шехина* — это присутствие Бога на земле и его связь с пародом Израиля. Здесь нет никаких коннотаций с сексом или с полом.

Для зогарического каббалиста *Шехина* есть нечто совершенно другое. *Шехина* — это женский аспект Бога. Каббалисты считали, что Бог имеет как мужскую, так и женскую формы. Каббалистические сексуальные мистерии подразумевали союз с *Шехиной*, Божественным Присутствием на Земле.

Шехина имеет низшую и высшую природу. В высшем аспекте она — Великая Мать, лоно вселенной, *Бина*, первая буква *Хе* в священном имени Бога *Йод-Хе-Вау-Хе*. Именно в результате союза *Йод* и первой *Хе* вселенная проявилась из небытия. *Йод* — это мужская форма Бога, Бог-Отец, дающий семя, в то время как первая *Хе* — это мать, яйцеклетка, рождающая все сущее. В даосских терминах *Йод* — это *Ян*, а первая *Хе* — *Инь*, в их самой чистой форме.

В своем низшем аспекте *Шехина* есть вторая буква *Хе* в священном имени *Йод-Хе-Вау-Хе*. Она изгнана на землю в результате падения первого человека, Адама. Задача каббалиста — поднять ее из темноты земного существования и вернуть на небеса. Для начала он должен добиться, чтобы *Шехина* пришла к нему и соединилась с ним. Это можно осуществить только с помощью брака. Для каббалиста брак представляет символический союз Бога и *Шехины*.

Шехина не свяжет себя с холостым мужчиной. Каббалисту также необходимо иметь детей, плод брака, ибо дети рассматриваются как исполнение божьего плана относительно человека, а *Шехина* не свяжет себя с неполным человеком.

Соитие могло происходить только один раз в неделю — в субботу, в полночь, ибо это был час наибольшей близости Бога к общине Израиля. Об этом говорит «Зогар» (кн. 1, разд. 14а и 14б): «Вот почему у мудрого и знающего мужа брачное соитие происходит еженедельно, от субботы к субботе». Выполнение этого правила было не столь обременительно, как может показаться, потому что обычно иудейские каббалисты проводили всю неделю вдали от дома, изучая Тору и Каббалу, и возвращались домой только на субботу. Они были чрезвычайно набожными людьми.

Соитие должно было осуществляться лицом к лицу, муж должен был при этом обнимать свою жену. Оба должны быть полностью обнажены. В период менструации у женщины соитие не дозволялось.

Во время соития мужчина соединяется с женщиной во имя святой цели. Союз внизу, на земле, есть образ союза вверху, на Небесах. В продолжение всего соития, а особенно во время оргазма, мужчина и женщина должны думать о том, что они единое существо, что они целостны и невинны, что они суть одно.

Женщина притягивает к себе *Шехину* и действительно становится ею, в то время как мужчина представляет себе, что соединяется с *Шехиной* как Божественным Присутствием. В «Зогар» говорится, что при соитии мужчина фактически имеет соитие с двумя женами (1, разд. 50а): «Он благословен двумя женами, одной из высшего мира и другой из низшего — чтобы высшая жена излила на него

свое благоволение, а низшая была им поддерживаема и соединена с ним».

Двумя единственными исключениями из правила иметь секс только в субботнюю ночь было возвращение мужа из дальнего путешествия и окончание менструации. «Зогар» предлагает нам прекрасный образец рассуждения на тему отсутствия мужчины дома (в деловой поездке или с духовными целями) и его отношениями с *Шехиной*; оно может многое прояснить. Основная идея здесь заключается в том, что мужчина должен быть постоянно соединен с женой, что, в сущности, и делает их мужчиной и женщиной. Очевидно, здесь имеется в виду не постоянное физическое соединение, а единение сердца, ума и духа. Вот что написано в «Зогар» 1, разд. 49а и 50а:

Рабби Симеон начал беседу с этого текста. «И продолжал он переходы свои от юга до Вефиля, до места, где прежде был шатер его между Вефилом и между Гаем» (Быт. 13, 3). Он сказал: Слово «переходы» стоит там, где многие ожидали бы увидеть слово «переход», чтобы показать, что *Шехина* шла вместе с ним. Человек должен всегда быть «мужчиной и женщиной», ради упрочения веры его и чтобы *Шехина* никогда его не покидала. Что же тогда скажешь ты о человеке, который, уйдя из дому и будучи в отдалении от своей жены, уже не «мужчина и женщина»? Средство для мужа — помолиться Богу перед путешествием, пока он еще «мужчина и женщина», и вобрать в себя присутствие своего Господина. Совершив свою молитву и благодарение, когда *Шехина* пребывает в нем, он может покинуть дом, ибо через союз с *Шехиной* он становится «мужчиной и женщиной» так же, как был в доме своем, ибо написано: «Правда пойдет перед ним и поставит на путь стопы свои» (Псалм. 84:14). Обратите на это внимание. Находясь в путешествии, пусть мужчина следит за делами своими, ради того чтобы его небесная

спутница не покинула его и не оставила в нищете, лишенным единения с женщиной. Если это было необходимо, когда он был вместе со своей женой, насколько более это необходимо, когда небесная спутница связывает себя с ним. Когда он снова возвращается домой, его долг — радовать свою жену, ибо небесная спутница — от нее. Есть две причины исполнить эту обязанность. Одна причина в том, что радость эта есть радость заповеданная, а вторая в том, что он радуется также и *Шехину*, и, более того, совершая это, он дает мир всему вокруг, как написано: «И узнаешь, что шатер твой в безопасности, и будешь смотреть за домом твоим и не согрешишь» (Иов 5, 24). (Разве это грех, спросит некто, если он не входит к своей жене? Отвечу на это, что будет грех, потому что он отнимает от славы своей небесной спутницы, которая находится в союзе с ним через его жену.) Также, если его жена беременна, небесная спутница награждает ребенка святой душой, и завет его будет называться Заветом Святого, да будет Он благословен. Итак, он должен быть так же усерден, стараясь сподобиться этой радости, как он усерден, радуя Субботу, которая есть спутница всех мудрецов. Итак, «узнаешь, что шатер твой в безопасности», с тех пор как *Шехина* пребывает с тобой и обитает в твоём доме, и тебе следует «смотреть за домом твоим и не грешить», в довольстве исполняя обет супружеского соития в присутствии *Шехины*. Таким образом, тех, кто изучает Тору и разлучен со своими женами в течение шести дней недели, чтобы посвятить себя наукам, сопровождает небесная спутница, так что они могут по-прежнему быть «мужчиной и женщиной». Когда приходит суббота, они радуют своих жен ради славы небесной спутницы и стремясь исполнить волю своего Господина, как сказано. Также, если жена соблюдает дни своего истечения крови и в течение всех этих дней он ждет ее, небесная спутница остается с ним, так что он по-прежнему «мужчина и женщина». Когда его жена очистилась, его долг радовать ее заповеданными

утехами. Ибо все, о чем мы уже сказали, относится и к этому случаю. Тайное учение состоит в том, что человек истинной веры должен сосредоточить все свои мысли и стремления на *Шехине*. Кто-то может возразить, что человек наслаждается большим достоинством, когда он вдали от дома, чем когда он в доме, потому что его небесная спутница путешествует с ним. Но это не так. Ибо когда человек в своем доме, его жена есть основание его дома, ибо это ее заслуга, что *Шехина* не покидает дом.

Для еврейских каббалистов секс был священным ритуалом. К сожалению, очень немногие евреи имеют понятие о *Шехине* как женской форме Бога и вообще о том, что у Бога есть женский аспект. Иудаизм, как правило, считается «мужской» религией. Для многих практикующих иудаистов немислимо допустить, что воля Бога заключается в том, чтобы быть «мужчиной и женщиной». Но эта идея присутствует в «Зогар».

Сексуальные партнеры в западной Каббале и в даосизме

Западные каббалисты смотрели более свободно на взаимные обязанности сексуальных партнеров. Хотя чаще всего делали акцент на моногамии, это не было категорическим требованием.

Каждый мужчина и каждая женщина располагают сексуальной энергией. Качество этой энергии различно в разных людях. Именно это различие качества является причиной сексуальной привлекательности независимо от супружеского статуса. Сексуальные маги вроде Алистера Кроули использовали эту энергию, общаясь со многими партнерами обоих полов. Кроули считал, что «каждый мужчина и каждая женщина — это Звезда».

Энергия, исходящая от звезд (таких, как Солнце), послужила материалом для творения всей вселенной. У каждого мужчины и каждой женщины **внутри** есть своя «звезда», или энергия жизненной силы. Даосы называют ее *ци*.

Именно сексуальную энергию *цзин* они превращали в *ци*, которую использовали даосские адепты обоих полов. Они использовали секс для увеличения своей жизненной энергии, а не для ее истощения. Если делать это надлежащим образом, то этот процесс будет полезен и приятен для обоих партнеров. Даосы считали, что женщина, в отличие от мужчины, ближе по духу к силам природы. Ее иньская, земная женская сексуальная энергия является частью неисчерпаемого резервуара. Адепту мужского пола необходимо впитывать эту иньскую энергию, чтобы сбалансировать его собственные энергии. Адепт женского пола, в свою очередь, должна впитывать янскую, небесную мужскую сексуальную энергию, чтобы достичь равновесия.

Существуют легенды о вампирах мужского пола, которые высасывали жизненные силы из своих жертв. Некоторые ученицы Мантэка Чиа даже серьезно опасались, что это действительно так. В действительности скорее мужчина может стать жертвой женского «вампиризма», чем наоборот. Мужчина теряет энергию во время эякуляции. Женщина, испытывая оргазм, энергии не теряет, ее сексуальная энергия фактически возрастает. Она неисчерпаема. Именно адепт женского пола испытывает потребность во многих партнерах в том случае, когда мужчина не умеет удерживать семя.

Согласно легенде, сексуальные секреты впервые были переданы Желтому Императору. Он был последним из Трех Величайших, основателей китайской цивилизации (два других были Фу Си, открывший символы «И-Цзина»

на спине черепахи и обучивший людей скотоводству и письму, а также Шэнь Нун, обучивший людей земледелию).

Желтый Император был великим правителем, философом и врачом. Его учение заложило основы всей китайской медицины, в которую когда-то входило и искусство спальных покоев. Желтого Императора обучали три женщины-посвященные, называвшие себя Дочерьми Земли, — Простая Дева, Темная Дева и Разборчивая Дева. Все вместе они учили Желтого Императора секретам сохранения семени, рассказывали ему, что болезни и телесные недуги можно вылечить, используя различные сексуальные позиции, и что можно достичь бессмертия посредством продолжительных сношений с большим количеством паложниц. Согласно легенде, Желтый Император правил на протяжении ста лет и вознесся на небо среди бела дня после полового акта с двенадцатью сотнями женщин без единой эякуляции.

Секс со множеством партнерш стал нормой для многих даосских мастеров. Но это было в Китае, в другое время, при другом образе жизни и других представлениях о нравственности.

Современные даосы, по всей видимости, отказались от такой практики. Джон Блофельд в «Даосских мистериях и магии» описывает свой визит в даосский монастырь в 1930-х годах, когда настоятель обучал его секретам внутренней алхимии. По поводу сексуальной алхимии настоятель сказал, что, хотя многие авторитеты придерживаются мнения, будто частые сношения со многими партнершами являются наиболее быстрым и эффективным методом, это не так, ведь женская жизненная сила (*ци*), в отличие от

мужской, неисчерпаема, а потому одной обученной партнерши достаточно.

Мантэк Чиа придерживается моногамии, хотя, как и любой даосский Мастер, он не навязывает свои убеждения другим людям. Обычно он говорит: «Если это тебе подходит, тогда делай так, если не подходит, не делай». Затем улыбнется, наморщит нос и прищурится, без тени осуждения.

В классической книге IV в. «Нэй пянь» Гэ Хун сравнивает половое сношение с Водой и Огнем, которые в равной степени могут или убить мужчину, или дать ему жизнь, в зависимости от его способности контролировать их. В принципе Гэ Хун считал, что при владении методом польза будет пропорциональна количеству успешных сношений. Он считал, что другие формы внутренней алхимии, такие, как практики *Кань* и *Ли* или прием лекарственных трав, имеют даже больше значения в достижении успеха.

Одним из самых известных адептов даосских сексуальных практик был Пэн-цзу, который прожил, по преданию, 800 лет и утверждал, что получил свои знания от Учителей, проживших более 3 тысяч лет. В «Секретах нефритовой спальни» он говорит, что существенной частью метода является половое общение со многими женщинами с редким испусканием семени. Женщины-адепты даосизма также имели много партнеров. Женщине было легче буквально «высосать» жизненную силу мужчины при эякуляциях, поэтому здесь нужна была большая осторожность — если, конечно, женщина не преследовала именно эту цель.

Как бы то ни было, если оба партнера обучены даосским секретам, не существует более крепкой связи между двумя людьми. «Обычные» любовники вообще не могут

удовлетворить свои потребности. Научиться даосским секретам любви — это самое лучшее, что вы можете сделать, готовясь к браку. Каждая женщина имеет неиссякаемый источник *ци* внутри себя. Осознание этой энергии и возвращение ее ведет к истинно удачному супружеству.

Западные сексуальные мистерии

Ритуальная природа секса играет важную роль и в западной Каббале. Западные сексуальные практики можно разделить на две основные категории: 1) ритуальный секс и 2) сексуальная магия.

Ритуальный секс

Ритуальный секс по своей природе близок к сексу еврейской Каббалы, который описан выше, — с той лишь разницей, что его масштаб намного шире и он не связан религиозными предписаниями евреев. Западная Каббала вобрала в себя информацию и техники из всех доступных источников. Ко всем богам и богиням древности, равно как к полубогам, ангелам, духам, мифическим существам и т. п. каббалист может обратиться за помощью в своем поиске. Уже в этом заключается отличие от еврейской Каббалы и объяснение того, почему каббалисты иудейские так мало уважают каббалистов западных. Для иудея совершенно немислимо прибегать за помощью в своем духовном росте к египетским или греческим богам. Но именно это и делают западные каббалисты.

* Подробное описание даосских сексуальных практик см. в книге: Мانتэк Чиа, Дуглас А. Арава. *Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина*. «София», Киев, 1996.

Обычно ритуальный секс используют для подъема по Древу Жизни. Практикующие выбирают и исполняют женскую или мужскую роль соответственно тому или иному пути или определенной *сефире*. Здесь имеют большое значение системы соответствий. Например, чтобы выполнить ритуал *сефир*ы *Нецах*, каббалисту необходимо поместить в храме или спальне предметы, символически связанные с *Нецах*, седьмой *сефирой*. Ее название в переводе означает «победа». Она соотносится с эмоциями, особенно с любовью. Ее планета — Венера, ее самые распространенные символы — роза и светильник, ее цвет зеленый, ее греческая богиня — Афродита и т. д.

В типичном ритуале пара должна призывать Афродиту. Комната будет заполнена звуками, картинами и запахами, соответствующими *Нецах* и привлекательными для Афродиты. Партнерша «наполняется» (ментально и телесно) Богиней Любви и фактически становится Афродитой. Это «женский» ритуал, и мужчина представляет себе, будто сама Богиня Любви оказывает ему любовные ласки. Таким образом в ритуальном сексе совершается волшебство.

Каббалистический сексуальный ритуал, как правило, очень эстетичен и, чтобы подействовать надлежащим образом, требует абсолютной веры и преданности идее. Необходимо уделить серьезное внимание созданию надлежащего настроения, которое может полностью отличаться от описанного выше, в соответствии с тем путем или *сефирой*, с которыми пара работает.

При других формах ритуального секса пара может во время соития прослушивать записи предыдущих «прохождений пути», стихов или музыки. Это требует длительного, медленного полового акта, так что пара входит в состояние, подобное сновидению, когда звуки и слова уно-

сят их за собой. Алистер Кроули сочинил множество опусов для чтения во время любовного соития; наверное, самый известный из них — «Атлантида». В этих композициях было больше образов и эмоций, чем сюжета; как правило, их связь с сексуальной магией не афишировалась. Вот почему их смысл зачастую остается нераскрытым. Поскольку в эпоху Кроули еще не было магнитофонных записей, необходимо было присутствие при соитии третьего человека, который читал бы композиции вслух. Кроули никогда не был ханжой.

Ритуальный секс, очевидно, легко адаптировать и для групп. Однако цель его применения всегда должна быть духовной, ее нельзя профанировать. Конечно же, всегда найдутся люди, которые будут злоупотреблять этой силой. Дэвид Кореш — яркий тому пример.

Сексуальная магия

Сексуальная магия, как я ее понимаю, — это магия вполне традиционная. Секс используется для усиления действия заклинания. Это очень просто: в момент оргазма каббалист сосредоточивается на тех изменениях, которые он хочет вызвать. Это может быть какое угодно мирское желание — например, бросить курить или похудеть, укрепить здоровье, упрочить свое материальное положение или улучшить отношения с другими людьми. Сексуальную магию можно практиковать и в одиночку во время мастурбации, при гетеро- и гомосексуальных контактах. К ней можно прибегать в любое время, в любом месте, где угодно

* Дэвид Кореш — основатель и глава американской секты «Ветвь Давида», все члены которой погибли при штурме их имения агентами ФБР в 1993 г. Входившие в секту женщины, в том числе несовершеннолетние, были женами Кореша.

(в пределах здравого смысла, конечно). Она не имеет никаких религиозных аспектов и ее моральное содержание полностью определяется сознанием самого практикующего. Она доступна в равной степени как мужчинам, так и женщинам.

Даосы тоже практикуют сексуальную магию. Вот одна из формул, которым обучал Мантэк Чиа летом 1993 г. на инструкторском семинаре в Вассарском колледже. Мужчина и женщина осуществляют соития шесть дней (или ночей) подряд, мужчина не эякулирует. На седьмой день оба концентрируются на желаемом результате и мужчина эякулирует.

Обе формы каббалистического секса, ритуальный секс и сексуальная магия, своим существованием в наше время обязаны Алистеру Кроули. В «Золотой Заре», чьи секреты он впоследствии выдал, не было никаких сексуальных практик. Кроули был превосходным писателем, но, конечно, в начале XX века, когда секс невозможно было обсуждать открыто, он вынужден был использовать эвфемизмы, описывая этот вид работы. Его труды привлекли внимание одной оккультной группы в Германии, О.Т.О.^{*}, в которой были похожие сексуальные практики. Его пригласили присоединиться к этому ордену, и какое-то время он возглавлял его.

Кроули никогда не раскрывал секретов сексуальной магии в сколь-нибудь вразумительной форме. До недавнего времени они так и оставались секретами. Поворот-

* О.Т.О. — «Ordo Templi Orientis» («Орден Восточного Храма») — одна из самых влиятельных школ Западной традиции, созданная в конце XIX в. венским масоном Карлом Келльнером. С 1905 г. главой Ордена был крупнейший немецкий мистик Теодор Рейсс, а с 1922 г. — Алистер Кроули.

ным моментом стала публикация «Руководства по сексуальной магии» Луиса Т. Каллинга (1971). Каллинг был первым, кто нарушил обет молчания и открыто затронул эту тему. Однако, несмотря на заявления автора, что он совлек все покровы с тайны, в этой книге очень мало того, что можно назвать методикой. Вы можете прочесть и перечесть ее, но так и не найти ответа на вопрос: «Как это делается?». Каллинг действительно пролил некоторый свет на Магическое Дитя. Столь часто упоминаемое в писаниях западных каббалистов, не является ли оно эквивалентом даосского Бессмертного Зародыша? Оказывается, нет. Для каббалистов Магическое Дитя — это само волшебство, «дитя» магического полового акта между мужчиной и женщиной.

Восток встречается с Западом: даосские сексуальные секреты и западная Каббала

Вплоть до 90-х годов магический секс черпал информацию из традиционных источников западной Каббалы, суфийского мистицизма («Сад благоуханный»), «Камасутры» и тантрической йоги.

В 1991 году вышли в свет две прекрасные и созвучные друг другу книги, заложившие новый фундамент. Первая — это «Древо экстаза» Долорес Ашкрофт-Новицки (1991). Госпожа Ашкрофт-Новицки — одна из ведущих современных английских каббалистов. Она надеется разрушить традиционные викторианские барьеры каббалистики «Золотой Зари», чтобы можно было продвигаться в новом направлении. Из всех известных мне работ, посвященных сексуальной магии, ее книга — одна из лучших. Другая книга, автор которой — некий Брат У. Д., озаглавлена несколько зловеще: «Секреты германских сексуальных ма-

гов» (1991). Это, возможно, наилучшая из доступных книг по сексуальной магии; она также рассказывает кое-что о ритуальном сексе и описывает некоторые совсем уж ведьмовские техники, вроде соития с *синкубами* и *суккубами*. Эта книга содержит много существенной информации о сексуальной магии.

Кроме того, что обе книги вполне читабельны и снабжены прекрасными инструкциями и советами, в них довольно широко используются даосские сексуальные секреты Мантэка Чиа. Итак, свершилось! Западная Каббала начала вбирать в себя знания даосской йоги. Хотя ни один из упомянутых авторов, по всей видимости, не продвинулся в своей осведомленности дальше первого уровня даосского учения, его влияние на них просто поразительно. Мне не известно, учились ли они когда-либо у Мантэка Чиа. По-видимому, они черпали знания из трех его работ: первой книги о Микрокосмической Орбите* и двух книг о даосских секретах любви**.

Брат У. Д. помещает Микрокосмическую Орбиту (он называет ее Малой Энергетической Орбитой) в самый центр своей системы. На страницах 67—68 его работы мы читаем: «Малая Энергетическая Орбита гармонизирует сексуальную энергию мага, как никакое другое упражнение; она имеет для вас очень большое значение, если вы действительно хотите овладеть сексуальной магией. Она

* Имется в виду книга *Awaken Healing Energy of the Tao* (1983). В 1993 году материал этой книги, существенно переработанный и дополненный, был включен в фундаментальный труд *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: *Дао — пробуждение света*, тт. 1—2. «София», Киев, 1995).

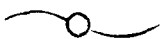
** Имеются в виду *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (1984) и *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy* (1986). Эти книги «София» планирует издать в ближайшее время.

благотворно влияет в столь многих отношениях, что было бы глупостью не воспользоваться ею. Если вы хотите побольше узнать о Малой Энергетической Орбите, рекомендую книгу Мантэка Чиа «Даосская йога»^{*}. Дальше на странице 122 он говорит: «Наилучшая магическая защита — удостовериться, что вы укрепились в своем *Хара* (так он называет *Даньтянь*^{**} ниже пупка) и что поток в вашей Малой Энергетической Орбите силен и непрерывен». По поводу обмена сексуальной энергией с партнером Брат У. Д. говорит, что партнерам необходимо практиковать Малую Орбиту до и во время соития. Он также широко ссылается на такие упражнения Мантэка Чиа, как Дыхание Яичек и Яичников, не называя при этом его имени. Здесь так много ссылок на систему Чиа, что кажется, будто половина книги взята из его работ. Я не вижу здесь ничего плохого, по существу, я даже рад, что он использует такой прекрасный материал. Единственное, чего я не могу понять: что же делали немецкие маги до того, как Чиа начал публиковаться?

Долорес Ашкрофт-Новицки приводит двухтомник «Даосские секреты любви» Мантэка Чиа в своей библиографии, не упоминая его имени в основном тексте книги. Она также подробно описывает Микрокосмическую Орбиту (со своими изменениями) и Дыхание Яичек. На страницах 27—29 и затем 111—113 она в деталях описывает Микрокосмическую Орбиту. Единственная разница в том, что в ее описании Орбита начинается у половых органов и проходит по передней части тела до кончика языка, а

* Такой книги Мантэка Чиа не существует. См. предыдущие два примечания.

** *Хара* — японский термин, обозначающий живот. Употребляется в боевых искусствах и магических практиках японского происхождения.



затем нужно опять возвратиться вниманием к половому центру и провести энергию вверх по ягодицам и позвоночнику, по голове и вниз к носу, через ноздри к нёбу. Затем нужно коснуться языком нёба и соединить два меридиана. Автор предлагает использовать это упражнение для накопления энергии и целительства, а также добавляет еще несколько специфических штрихов (которыми она явно гордится). Например, Ашкрофт-Новицки привносит в орбиту цвет — для самых различных целей. Западные каббалисты вообще любят цвет, особенно цветной свет.

Использование красного света по утрам поможет вам взбодриться и почувствовать себя полным сил. Вы используете синий свет, чтобы успокоиться, зеленый — чтобы стимулировать свои творческие способности. Желтый, золотистый и темно-розовый используют в целительстве, особенно хорошо они действуют после хирургического вмешательства. Оранжевый стимулирует центры общения в горле и полезен тем, кто зарабатывает на жизнь устным или письменным словом. Индиго и фиолетовый используют перед отходом ко сну, их также можно использовать для свидения с определенной целью, например чтобы решить какую-нибудь проблему. Ашкрофт-Новицки также считает, что индиго и фиолетовый могут помочь умирающему посвященному быстро и без помех освободить Серебряную Нить, связывающую его с жизнью.

Весьма приятно наблюдать, как западные каббалисты подхватывают приемы даосской йоги и делают их своими собственными. По мере того как будет поступать все больше информации, эта тенденция будет усиливаться. Общий объем заимствований из даосской алхимии просто поражает.

Дыхание Яичек и Яичников

Как было упомянуто в главе о даосской йоге, кроме Микрокосмической Орбиты, которая не является обязательно сексуальным упражнением, первое сексуальное упражнение, которым нужно овладеть, — так называемое Дыхание Яичек для мужчин и Дыхание Яичников для женщин. Это простое и мягкое упражнение в своей основе одинаково для обоих полов.

Сидя на краю сиденья, мужчина сосредоточивает свой ум на яичках, а женщина на яичниках. Дыша глубоко, но легко, мужчина при помощи умственного усилия и незначительных мускульных сокращений поднимает яички. Женщина мягко сокращает влагалище, продвигая энергию яичников по направлению к промежности. Когда сексуальная энергия начинает увеличиваться, ее медленно ведут к копчику и шаг за шагом к крестцу, по позвоночнику и шее к голове. Эта процедура производится девять раз, наполняя мозг сексуальной энергией. Затем мужчины обращают энергию в голове девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки. Женщины закручивают энергию в обратном порядке, сначала девять раз против часовой стрелки, а затем девять раз по часовой стрелке. Мужчинам можно оставить энергию в голове. Женщины должны привести энергию вниз по переднему Микрокосмическому Каналу, потому что она слишком горяча, чтобы оставлять ее в голове, а затем оставить ее в пупке. Это упражнение укрепляет всю тазовую область и приводит обновленную сексуальную энергию (*цзин*) к мозгу, а также усиливает поток энергии в Микрокосмической Орбите.

Большое Вытягивание

Большое Вытягивание, известное также как Силовой Замок (для мужчин) иоргазмическое Вытягивание Вверх (для женщин), является мощной техникой для вытягивания вверх поднятой сексуальной энергии к высшим центрам тела и ее трансформации в энергию жизненной силы и духовную энергию. Эти методы используют как в одиночном, так и в парном *культивировании*, то есть их можно практиковать как с партнером, так и без него. Это упражнение особенно важно для мужчин, поскольку с него начинается обучение контролю над эякуляцией. Согласно даосской теории, мужчина во время эякуляции теряет огромное количество энергии. Вот почему мужчина, как правило, после оргазма чувствует себя усталым. Научившись контролировать оргазм, он может скорее накапливать, чем терять эту энергию. Практика дает способность иметь оргазм без эякуляции. Женщины не теряют энергию во время оргазма. Они способны испытывать множество оргазмов и чувствовать себя наполненными энергией. Вот почему даосы говорят, что сексуальная энергия мужчины ограничена, в то время как женская сексуальная энергия не имеет границ. Однако женщины теряют энергию во время менструации.

Это упражнение тоже в основном одинаково для мужчин и для женщин. Необходимо, чтобы вы, начиная это упражнение, были сексуально возбуждены, независимо от того, делаете ли вы это в одиночку или с партнером. Мужчине нужно начинать до того, как он достигнет оргазма. Если наступает оргазм, уже слишком поздно.

Вдохнув небольшую порцию воздуха, прижмите кончик языка к нёбу и стисните зубы. Подтяните подбородок вовнутрь, сожмите мышцы глаз и посмотрите вверх под

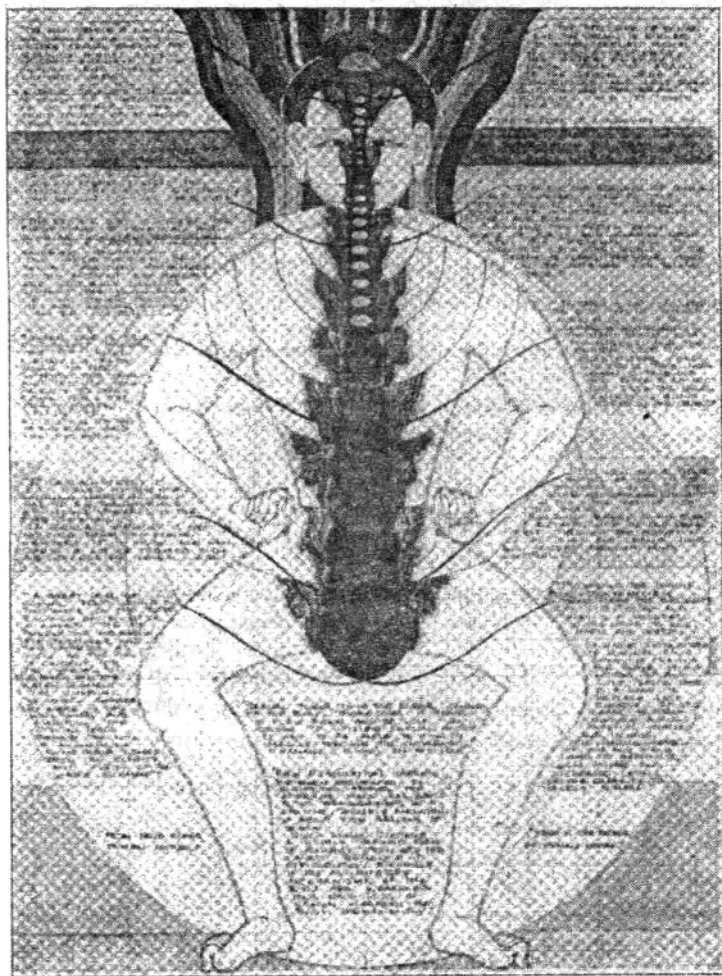


Рис. 33. Гунфу Семенников по Мангэку Чиа.

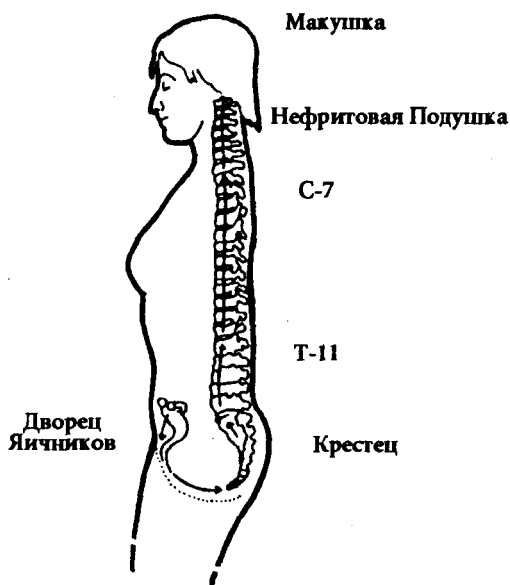


Рис. 34. Культивирование женской сексуальной энергии: Органическое Выгигивание Вверх.

макушку. Сожмите анус и половые органы, промежность и ягодицы. Это активизирует «крестцовый насос», который посылает энергию вверх по позвоночнику. Сожмите кулаки и напрягите руки и ноги. Держите грудь и плечи расслабленными. Это все происходит практически одновременно и только кажется очень сложным. Затем сексуальная энергия поднимается по позвоночнику в голову. Здесь она закручивается спиралью так же, как в Дыхании Яичек и Яичников. В этом упражнении мужчине необходимо привести энергию вниз к пупку, поскольку она слишком горяча, чтобы оставлять ее в голове. Женщины могут оставить энергию в голове.

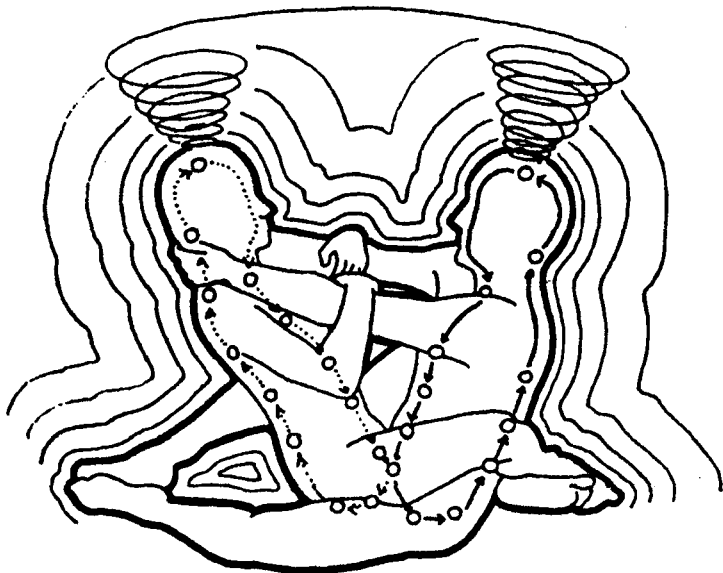


Рис. 35. Обмен сексуальными энергиями Инь и Ян.

Это базовые сексуальные упражнения. Есть еще множество техник парного *культивирования* (секса с партнером).

Уже на начальном этапе практики этих упражнений сексуальная жизнь партнеров становится намного ярче. Существуют также методики увеличения способности мужчины к продолжительной эрекции, благодаря которым половой акт может продолжаться часами. Существуют техники, вызывающие оргазм всего тела. Можно научиться специальным позам, чтобы управлять потоками целительной энергии. Есть особенные упражнения для мужчин с использованием груза и для женщин с исполь-

зованием нефритовых яиц (и груза, если есть желание) для увеличения силы половых органов и сухожилий.

Но в упражнениях *Кань* и *Ли* даосы подняли сексуальные секреты на новую высоту. Мы уже говорили об этом. При выполнении упражнений «Просветление *Кань* и *Ли*» сексуальная энергия превращается в новый тип энергии, который фактически обновляет ум и тело. Это часть настоящего алхимического процесса. Соитие с самим собой («самосоитие») — это сексуальный секрет, которого нет больше нигде в литературе. Это величайшая тайна секса — реально чувствовать мужскую и женскую энергии внутри себя в половом соитии. На последнем этапе это можно пережить вне физического тела в теле бессмертного духа.

Даосы прекрасно осведомлены о сексуальной магии в том виде, в котором ее используют в западной Каббале. Но они идут на один шаг впереди. Их способность совершать магические действия во время «самосоития» поистине несравненна.

Сумма знаний о сексе, накопленных даосами на протяжении столетий, огромна. Я только коснулся некоторых из них. На своих высших стадиях они превосходят все другие известные сексуальные системы по масштабу и творческой фантазии. Нам повезло жить в такое время, когда эта информация стала доступной.

Полярная звезда и Тели

Мне посчастливилось жить в течение многих лет всего лишь в нескольких милях от дома Мантэка Чиа. Все эти годы мы оставались хорошими друзьями и у меня была возможность изучить и исследовать высшие формулы даосской внутренней алхимии. Чиа никогда не открывал их широкой публике. Поэтому многое из того, о чем я здесь скажу, может быть незнакомым даже для тех, кто учился у него долгое время.

Эти высшие формулы имеют много общего с «Сефер Иецира» и творчеством Франца Бардона и даже Алистера Кроули. В великом смирении я приступаю к своей попытке изложить это знание письменно.

Мантэк Чиа воодушевил меня написать эту книгу и открыть эти учения тем, кто изучает Каббалу. И лично мне очень жаль, что он уехал в свой родной Таиланд, где основал постоянно действующий даосский учебный центр в городе Чиангмай. Я буду скучать по нему. С нетерпением жду того дня, когда снова смогу встретиться с ним.

Промежуточные формулы: Кань и Ли

Даосская йога в интерпретации Мантэка Чиа — это упорядоченная система, которая по мере успешного продвижения ученика ставит перед ним все новые задачи. Ею

нельзя овладеть одним махом, здесь нужны годы работы, чтобы добраться до высших уровней практики.

Тому есть много причин. Первый уровень представляет собой процесс очищения. Те, кто не способен к постижению высших уровней, бросят занятия и не пойдут дальше. К тому же тело проходит через ряд внутренних изменений, и нужно время, чтобы адаптироваться к ним. Это могут быть глубоко внутренние, внушающие трепет изменения. Они также могут испугать. Очень важно иметь учителя, который вел бы вас через все сложности высших уровней практики внутренней алхимии. Вот почему находиться рядом с Мантэком Чиа было для меня большой удачей. В настоящее время он обучает самым высшим уровням, начиная с Малых Кань и Ли, только в Таиланде, где он и другие опытные учителя имеют возможность лично руководить практикой.

Формулы низшего уровня, такие, как Микрокосмическая Орбита и Слияние Пяти Элементов, не требуют подобной личной опеки. Их может спокойно практиковать кто угодно и где угодно. Даже Малые Кань и Ли относительно безопасны. Но начиная с Больших Кань и Ли действительно необходимо, чтобы кто-нибудь тщательно следил за успехами ученика. Эти формулы часто называют Малым, Большим и Великим Просветлением.

В Малых Кань и Ли Очаг и Котел устанавливают в нижнем *Даньтяне*, чуть ниже пупка. На этом уровне мы работаем только с теми энергиями, которые есть внутри тела. Энергию Огня берем из надпочечников и сердца. Энергию Воды берем из почек и половых органов. Как уже говорилось ранее, Огонь и Вода меняются местами. Огонь опускаем в печь, визуализируем Котел, поднимаем энергию Воды и помещаем ее в Котел, где она нагревается и

начинает испаряться. Это базовая формула, а есть еще около двенадцати вспомогательных формул.

Сеанс *Кань* и *Ли* необходимо предварять выполнением упражнения Слияния, в котором пять Элементов собираются в *Багуа* за пупком, уравниваются и проходят через Круг Творения, чтобы превратить негативные эмоции в позитивные. Этот процесс сопровождается очищением Пронизывающих Сосудов, проходящих вертикально через центр тела, и Опоясывающих Сосудов, охватывающих тело по горизонтали, главный из которых расположен на уровне пупка. Это следует делать утром, по крайней мере за два часа до упражнения «Малые *Кань* и *Ли*».

Вот названия некоторых из вспомогательных формул: «пропаривание органов и желез», «пропаривание и учащение пульса», «пропаривание лимфатической системы», «открытие двенадцати дополнительных каналов (акупунктурных меридианов)», «создание внутреннего глаза», «пропаривание тимуса, гипофиза и шишковидной железы», «самосоитие», «пропаривание позвоночника и нервной системы».

Малые *Кань* и *Ли* заканчиваются собиранием очищенной энергии в *Даньтяне*, находящемся за пупком. С помощью глаз осуществляется «поворот колеса». Сначала нужно опустить глаза вниз по направлению к промежности. Они направляют энергию в Микрокосмическую Орбиту. Затем нужно несколько сжать мышцы глаз и подтянуть половые органы, перемещая взгляд вверх и внутрь поочередно и направляя *ци* вверх по позвоночнику в мозг. Эта процедура также называется Методом Обращения Потока. Вы как будто охватываете своим зрением все на 360 градусов вокруг. Хотя это практически невозможно, вы

представляете себе, будто это действительно так. Немного попрактиковавшись, вы добьетесь успеха. С каждым поворотом очищенная *ци* вливается в Котел, находящийся за пупком.

В Великих *Кань* и *Ли* Котел перемещается вверх, из *Даньтяня*, находящегося за пупком, в *Даньтянь*, расположенный на уровне солнечного сплетения. Это ведет к образованию более мощного алхимического агента. На этом уровне мы начинаем работать с внешними энергиями. Чтобы разжечь Огонь в Очаге, мы смешиваем энергию Солнца с энергией сердца и надпочечников. Чтобы добыть Воду для Котла, мы смешиваем энергию Луны с энергией почек и сексуальной энергией. Мы поднимаем холодную энергию Воды на уровень сердца, а затем опускаем в Котел, в то время как горячая энергия Огня перемещается вниз в пупочный *Даньтянь*, а затем вверх к солнечному сплетению, прямо под Котлом. Температура в Котле регулируется путем добавки холодной энергии легких (Белого Тигра) или же теплой энергии печени (Зеленого Дракона), чтобы не допустить соответственно перегрева или переохлаждения.

Жемчужина становится более плотной, и ее можно выпускать вниз в Землю, чтобы вступать в контакт и взаимодействовать с энергией животных, растений, цветов и деревьев. Совершенно очевидно, что эта техника берет начало в шаманских практиках, о которых мы уже говорили.

Самосоитие в этой формуле связано с созданием Духовного Тела. Энергия шишковидной железы смешивается в *Даньтяне* солнечного сплетения с сексуальной энергией половых органов. В результате тело приходит в экзотическое состояние. Необходимо привести семя (спер-

му) из селезенки в Котел. Если эта операция будет выполнена правильно, вы осуществите зачатие Духовного Тела. Здесь мы подходим к величайшим секретам даосской внутренней алхимии. Я не буду открывать всей формулы, потому что, прежде чем приступить к ее реализации, ученик должен в совершенстве овладеть всеми предыдущими уровнями. Это именно тот момент в практике, когда действительно необходимо присутствие опытного учителя.

Духовное Тело можно отправлять в свободное путешествие по верхним мирам, чтобы найти духов-наставников. Это тоже чистейший шаманизм.

Когда зачатие произошло, все практики «пропаривания» должны быть прекращены. Это реальный опыт трансформации, и он может быть иногда довольно неприятным. Сеанс Великих *Кань* и *Ли* заканчивается вращением глаз, описанным выше, только на этот раз энергия собирается в солнечном сплетении. Великие *Кань* и *Ли* можно выполнять утром сразу же после Слияния Пяти Элементов.

Планеты и звезды

Даосская йога может подключить практикующего не только к силам природы Земли, но и к силам внеземным. Это Солнце и Луна (о них мы уже говорили), а также планеты и звезды.

Хотя сначала Чиа обучал только самых опытных учеников установлению контакта с Большим Ковшом (Большой Медведицей) и Северной (Полярной) Звездой, теперь он обучает этому в курсе Микрокосмической Орбиты — на высших ее стадиях. В высших техниках Слияния Пяти Элементов мы соединяемся с *ци* планет, которая в свою очередь обогащает *ци* соответствующих органов. Юпите-

ру соответствуют Дерево и печень, Марсу — Огонь и сердце, Сатурну — Земля и селезенка, Венере — Металл и легкие, Меркурию — Вода и почки. Каждая планета также связана с определенным цветом. Ее энергию можно почувствовать как падающий снег: голубой снег — Меркурий, красный снег — Марс, зеленый — Юпитер, белый — Венера и желтый — Сатурн. Полное описание этих техник можно найти в книге Чиа «Слияние Пяти Элементов I»^{*}.

Полярная Звезда и Большой Ковш

Даосы считают, что жизнь на Землю была занесена органическими и неорганическими частицами космического происхождения. Мы сейчас не говорим об инопланетном разуме. Семена жизни могли занести кометы, метеоры, солнечные и звездные «ветры», сверхновые, космические лучи и т. д. Многие ученые придерживаются подобных взглядов.

У даосов все это называется Небесной *ци*. Попросту говоря, мы имеем дело с *ци* Солнца, Луны, звезд и планет.

В практиках высшего уровня *ци* семи звезд Большого Ковша и Полярной Звезды имеет решающее значение. По мере продвижения в практике эта звездная *ци* становится все более важной.

Энергия Большого Ковша проявляется в виде вибрирующего красного света. Энергия Полярной Звезды — в виде фиолетового света. В Микрокосмической Орбите и Слиянии Пяти Элементов нужно сначала привести к мозгу красный свет Большого Ковша. Затем необходимо выстроить в шеренгу звезды Большого Ковша и обернуть их

* *Fusion of the Five Elements I* (в русском переводе: *Слияние пяти стихий I*. «София», Киев, 1995).

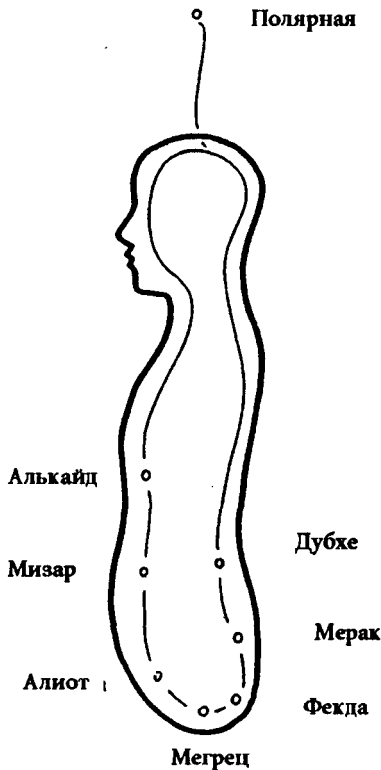


Рис. 36. Ци Большого Ковша.

вокруг нижней части тела. Представьте себе, что звезда, находящаяся на конце ручки Ковша, Алькайд, сияет красным светом у вас в солнечном сплетении. Следующая звезда на ручке — Мицар, она сверкает у вас за пупком. Третья звезда, Алиот, светит в Дворце Сексуальной Энергии, у основания полового органа. Мегрец мерцает красным светом у вас в промежности. Фекда сияет на конце копчика. Мерак горит у вас в крестце, а Дубхе — во Вратах Жизни, точке на позвоночнике как раз напротив пупка. Звезды

Большого Ковша притягивают лиловый свет Полярной Звезды. В этом состоит их главное предназначение. Линия на спине от Мерака до Дубхе притягивает вниз фиолетовый свет Полярной Звезды, сначала через макушку, затем через шею и позвоночник к точкам семи звезд Большого Ковша (см. рис. 36). Полученную световую энергию можно запускать по Микрокосмической Орбите. Мантэк Чиа дает множество различных превосходных упражнений в «Пробуждении Целительного Света Дао» .

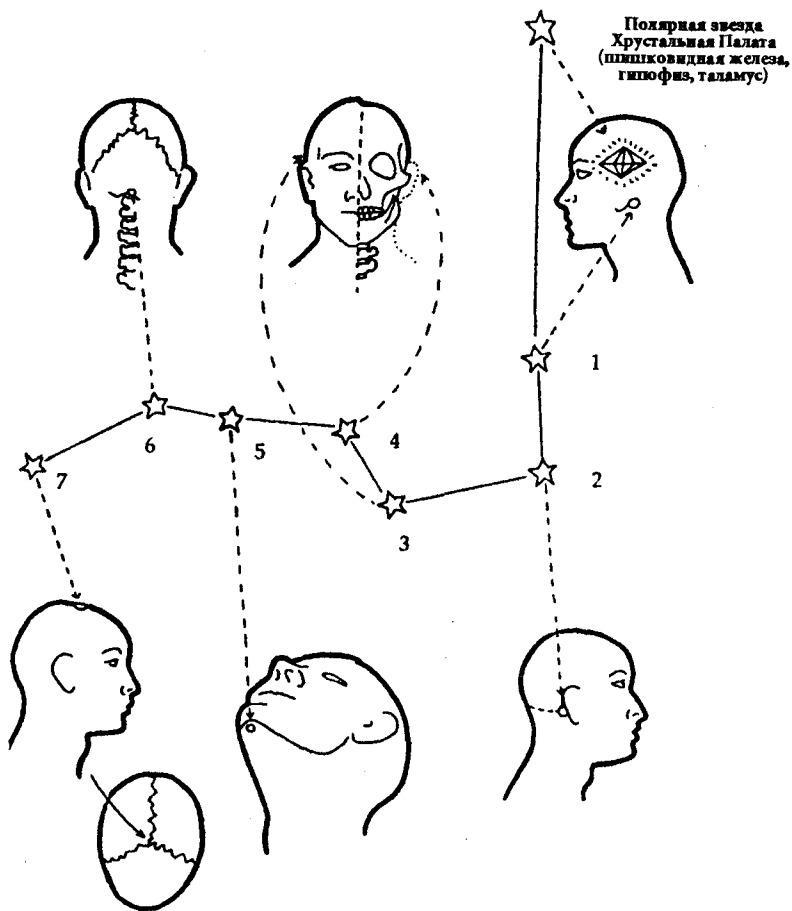
Именно в Великих *Кань* и *Ли* эта звездная энергия становится решающей частью процесса. Красный и фиолетовый свет Большого Ковша и Полярной Звезды нужно собрать вместе под макушкой и добавить к Огню в Очаге, что приводит к невероятному подъему энергии.

В Великих *Кань* и *Ли* Котел перемещается на уровень сердца. Это последняя формула промежуточной алхимии.

В этой формуле энергии Огня или Очага необходимо собрать в Хрустальной Палате (или Хрустальном Дворце), которая находится под макушкой. Хрустальная Палата — это область мозга, образованная гипофизом, шишковидной железой и таламусом. Путем выведения Жемчужины нужно достать глубоко под Землей холодную энергию Воды, которая является самой мощной ее формой. Энергию Огня приводим вниз к солнечному сплетению, а энергию Воды вверх к горловому центру. Они соединяются в Котле в центральной части тела на уровне сердца.

Одна любопытная вспомогательная формула включает более сложный метод соединения с каждой из семи звезд Большого Ковша. В этом случае звезды соединяются с

* *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: *Дао — пробуждение света*, тт. 1—2. «София», Киев, 1995).



1. Дубхе; 6 часов утра; Небесная Ось; Левый конец нижней челюсти (Дерево) Юпитер (вторник) ближе к западу
2. Мерак; Вращающийся; Правый конец нижней челюсти (Вода) Меркурий (среда)
3. Фекда; Вращатель Неба; Правый висок (Земля) Сатурн (суббота)
4. Мегрец; Выравнивающий Свет; Левый висок (Вода) Меркурий (среда)

5. Алиот; Уравновешивающий Свет; Подбородок; (Огонь) Марс (вторник) ближе к северу
6. Мизар; Генерирующий Свет; Основание черепа (Металл) Венера (пятница)
7. Алькайд; Гармонизирующий Свет; Макушка; 6 часов пополудни; (Вода) Меркурий (среда)

Рис. 37. Подключение к Большому Ковшу.

различными точками на черепе (см. рис. 37), а Полярная Звезда соединяется с Хрустальной Палатой.

Начиная с конца ручки Большого Ковша, необходимо одновременно визуализировать ярко-красный свет Алькайда и чувствовать ее на макушке. Следующую звезду, Мицар, визуализируем и ощущаем у основания черепа и, как и Алиот, внизу подбородка. Мегрец, который находится в верхней внутренней части Ковша, визуализируем и ощущаем в левом виске, а Фекду — в правом виске. Мерак визуализируем и ощущаем в правом, а Дубхе — в левом конце нижней челюсти.

Если посмотреть, как в действительности эти звезды расположены на ночном небе, и провести прямую линию через Мерак и Дубхе, она укажет как раз на Полярную Звезду. Полярная Звезда находится в хвосте созвездия так называемого Малого Ковша, или Малой Медведицы. Звезды Большого Ковша перемещают фиолетовый свет Полярной Звезды в Хрустальную Палату и оставляют его сиять здесь. Затем он опускается в Котел, находящийся на уровне сердца.

Направление звездной энергии к различным точкам тела вызывает отчетливое ощущение, что там действительно что-то есть. Это нелегко описать. Но я уверен, что это нечто большее, чем игра воображения.

В Великих *Кань* и *Ли* есть еще другие вспомогательные формулы. Большая часть работы посвящена раскрытию сердечного центра. Также практикуются медитации собирания *ци* двадцати восемью созвездий. При правильном выполнении вы ощущаете, что ваше тело огромно — миллиарды световых лет от стоп до головы. Вы становитесь Космическим Существом, чья Хрустальная Палата — это Полярная Звезда, чьи почки — Луна, а *Даньтянь* — пла-

нета Земля. Это Космическое Существо — обладающее сознанием Дао — испускает свои сияющие лучи к одной из клеточек своего тела, к вам, сидящему на стуле на планете Земля и медитирующему на звезды.

В заключение сеанса Великих *Кань* и *Ли* очищенная энергия «вдыхается» непосредственно в кости, где и хранится. Эту формулу тоже можно выполнять утром, после короткого упражнения Слияния.

Запечатывание Пяти Чувств и семь двойных букв

Теперь мы приближаемся к самым высшим стадиям даосской внутренней алхимии. Этим формулам никогда не учили открыто. Именно по достижении этих уровней практики появляется потребность оставить мир и удалиться в горы. Все функции тела затухают. Вам хочется покоя и уединения. В сущности, если вы хотите оставаться в миру, ваша ежедневная практика может включать только низшие уровни, если только вы не исключительно одаренный человек.

При Запечатывании Пяти Чувств *Даньтянь* перемещается в Хрустальную Палату, находящуюся в мозгу. Иногда ее называют Небесным Сердцем. В черепе есть семь отверстий: левый и правый глаз, левое и правое ухо, левая и правая ноздря и рот. Эти семь отверстий представляют пять чувств. Во рту есть губы, которые осязают, и язык, который ощущает вкус; нос ощущает запах, уши слышат, а глаза видят. В этой формуле чувства запечатываются в Котле. Сначала соедините каждый орган с соответствующим чувством. Энергию двух глаз и видения приводим к области «третьего глаза» между физическими глазами и чуть выше их. Энергию ушей и слышания приводим к

задней части черепа. Все это смешиваем в Котле. Затем соединяем энергию ноздрей и обоняния, губ и осзания, языка и ощущения вкуса и тоже складываем в Котел в Хрустальной Палате. Представляем себе, что Большой Ковш наполняется фиолетовым светом Полярной Звезды. Затем Большой Ковш переворачивается, и поток лилового света льется прямо в Котел, расположенный в Хрустальной Палате в нашем мозгу. Образуется ослепительный свет. Свет Дао. Вот все, что я могу рассказать об этой формуле на данный момент.

Чтобы быть готовым к практике высших формул, необходимо годами отрабатывать низшие и промежуточные формулы. Я настоятельно рекомендовал бы всякому, кто намерен практиковать даосскую внутреннюю алхимию, приложить все усилия, чтобы найти учителя, особенно для всех *Кань* и *Ли* и еще более сложных техник. То, о чем я здесь рассказываю, — это всего лишь беглый очерк очень сложной практики.

Теперь давайте посмотрим на системы соответствий в Каббале. Вот они перед вами.

Четвертая глава «Сефер Иецира» посвящена семи двойным буквам. Каждая из них соотносится с одним из семи отверстий на голове, которые мы имеем в Запечатывании Пяти Чувств. *Бет* (ב) — это правый глаз. *Гимел* (ג) — левый глаз. *Далет* (ד) — правое ухо, *Каф* (כ) — левое ухо. *Пхе* (פ) — правая ноздря, *Реш* (ר) — левая ноздря, *Тау* (ט) — рот.

В каждой системе мы имеем дело с одними и теми же отверстиями. В «Сефер Иецира» отсутствуют какие-либо указания по этому поводу, но я уже показал, что в ней скрыта древняя алхимическая традиция.

Чтобы сложить все это вместе, нам необходимо лучше понять значение Полярной Звезды в этом контексте. Полярная Звезда дает практикующему *небесный полюс*. Это центр, вокруг которого обращается все остальное. Однажды установив контакт с Полярной Звездой, алхимик действительно становится центром вселенной.

Итак, говорит ли что-либо по этому поводу «Сефер Иецира»? Есть кое-что, но это кое-что опять прячется от нас. В главе 6 мы находим слово, которое Арье Каплан называет «самым таинственным» во всей книге. Это слово — *Тели* (תלי). Обычно его переводят как «Дракон» или «Небесный Дракон». Многие древние еврейские источники утверждают, что речь идет о созвездии Дракона.

Дракон — это северное созвездие, хвост которого находится между Большим Ковшом и Полярной Звездой. Во втором томе «Небесной книги Бернема», библии астрономов, говорится, что Полярная Звезда не всегда была Полярной, потому что с течением времени ось Земли смещается относительно неба. В будущем Полярной звездой станет Вега из созвездия Лира. В 2800 году до н. э., во времена Авраама, Полярной звездой был Тубан, звезда в хвосте Дракона!

Во времена Авраама созвездие Дракона играло ту же роль, что Большой Ковш и Полярная Звезда в современной даосской алхимии. Дракон обращается вокруг северной небесной полусферы. Смееу высказать предположение, что древнееврейские адепты использовали эту информацию в тех же целях, в каких она используется на высших уровнях практики даосской внутренней алхимии. В древности иудейский каббалист подключался к тогдашней Полярной звезде, Тубану, и использовал его в качестве своего небесного полюса.

Если вы встанете у гробницы фараона Хуфу в Великой Пирамиде в Гизе (Египет) и посмотрите с этого места вверх, то увидите маленькое прямоугольное отверстие, через которое видно небо. Астрономические вычисления показали, что в то время, когда Хуфу возводил пирамиду, через это отверстие можно было увидеть Тубан. Заметьте, что Авраам, по преданию, был искушен в мистических науках Египта, да и само слово *алхимия* переводится с арабского как «египетская наука».

Насколько эта гипотеза надежна? Трудно сказать. Но, имея доступ к методам даосской алхимии, я могу еще раз подтвердить, что подобные на первый взгляд разрозненные и бессмысленные факты указывают на некий общий источник древнего знания.

Вот что мы читаем в шестой главе «Сефер Иецира»:

1. Есть три Матери, и от них исходят три Отца и их отпрыски. Семь — это планеты и их хозяева, Двенадцать — это диагональные границы. А подтверждение тому, истинные свидетели — это вселенная, год и человек.

Правило Десяти, Трех, Семи и Двенадцати, и он поставил над ними Тели, круг и сердце.

Три суть Огонь, Вода и Воздух; Огонь вверху, Вода внизу, а Воздух между ними. И знак этого в том, что Огонь поддерживает Воду. *Мем* гудит, *Шин* шипит, и *Алеф*, веяние ветра, держащее их в равновесии.

2. Тели во вселенной подобен царю на его троне.

Круг года подобен царю в его владениях.

Сердце в человеке подобно царю на войне.

Как видим, Тели здесь упоминается в составе алхимической формулы *Огонь поддерживает Воду*. «Тели (Небесный Дракон) во вселенной подобен царю на его троне». Все обращается вокруг этого царского места. Аналогия с Космическим Существом, чей Хрустальный Дворец — это

Полярная звезда, достаточно очевидна. Арье Каплан говорит, что под «сердцем» имеется в виду Сердце Небес. Как мы уже говорили, другое название Хрустальной Палаты — Небесное Сердце. В западной алхимии его называют Философским Камнем.

Вообще-то, многое из всего этого теперь представляет лишь исторический интерес. Тубан уже больше не Полярная звезда. Если бы я преподавал сегодня учение «Сефер Йецира», то заменил бы Дракона на Большой Ковш и Полярную Звезду. Если смотреть отсюда, с Земли, то получится, что круг года вращается вокруг них, созвездия зодиака вращаются вокруг них, вселенная вращается вокруг них.

Как мы уже не раз говорили, «Сефер Йецира» содержит тайну тайн.

Звездная магия

Я вознесен в твоём сердце, и тело твоё осыпает дождь звездных поцелуев. («Книга Закона», II, 62, 1904.)

Мы совершили путешествие к звездам и впитали в себя их энергию. Мы притянули сверху фиолетовый свет. Настоящий свет Полярной Звезды — ультрафиолетовый, он превосходит возможности зрения. Это цвет фиолетового луча трансформации.

Фиолетовый цвет — это цвет алхимической трансформации в западной алхимической традиции. Фиолетовый — это цвет седьмого луча*. Для современных последователей учения Сен-Жермена соединение с фиолетовым светом алхимии является основой системы.

* См.: Алиса Бейли. *Трактат о семи лучах. Эзотерическая астрология*. Киев, «Преса України», 1993.

Просто поразительно, как много общего у даосской и западной алхимии! Практически, чтобы быть в состоянии чувствовать звездную энергию, необходимы усердие и практика. Когда я только начинал учиться притягиванию звездной энергии, это казалось мне почти глупостью. С самого начала здесь необходимо активное использование воображения. Но с практикой все становится возможным. По мере того как вы поднимаетесь через различные уровни алхимии, ваши тело и ум становятся более чуткими и способными ощущать тонкие энергии. Хочу привести даосское выражение, которое описывает эту постепенную трансформацию: «то, что было истинным, становится ложным, а то, что было ложным, становится истинным».

Вот одно из простых даосских упражнений, связанных с энергией звезд: выбрать какую-нибудь звезду и представить себе, что ее свет спиралью входит в ваши глаза. Повторите это несколько раз, и вскоре вы почувствуете, что это не одно лишь воображение. Вы можете чувствовать нечто, идущее спиралью вниз: это звездный свет.

Алистер Кроули и «Книга Закона»

Одной из величайших тайн двадцатого столетия в западной Каббале является «Книга Закона» Алистера Кроули. Эта странная книга восторгала, ставила в тупик или же вызывала отвращение у любого, кто ее читал.

Кроули утверждал, что, когда он проводил свой медовый месяц с женой Розой в Каире (Египет), три апрельские ночи 1904 года — с 8-го по 10-е — послужили началом новой эры в жизни человечества. Был провозглашен новый «эон». Случилось это так. Внезапно Роза заявила, что чувствует присутствие Айвасса, бестелесного существа, которое назвало себя «Посланником Хоор-Паар-Краат». За-

тем в течение трех ночей подряд Роза телепатически приняла три главы книги. Эта короткая книжка неожиданно стала центральным событием в жизни Кроули. Он верил, что она пришла от высшего существа. Она изменила его жизнь.

Был ли это действительно Айвасс или же проекция бессознательного самого Кроули — трудно сказать.

Как бы то ни было, большая часть этой таинственной книги, которую Кроули назвал «Книгой Закона» или «Liber AL vel Legis», посвящена звездной магии, «раскрытию тайн небесного покровительства».

В египетской мифологии богиней Неба была Нут. В ее теле были заключены все планеты и звезды ночного неба. В конце каждого дня она проглатывала солнце, которое за ночь проходило через ее тело и каждое утро выходило снова наружу. Кроули назвал первую главу «Книги Закона» «Книгой Нут» или «Liber Nuit». Именно Нут у Кроули провозглашает, что «каждый мужчина и каждая женщина — это звезда».

В космологии «Книги Закона» у Нут есть супруг, Хадит. Нут представляет бесконечное пространство, а Хадит — любую точку в этом пространстве. Это очень просто понять. В неограниченном бесконечном пространстве любая точка всегда будет находиться в центре. Уверенность в том, что вы находитесь в центре бесконечности — вот правильная установка мысли. Любая звезда на небе находится в центре бесконечного пространства. И, как мы уже отмечали, каждый человек есть живое воплощение энергии звезд. Итак, каждый мужчина и каждая женщина — это звезда. Словами Хадита, «Я центр сферы, который повсюду, а она (Нут) — поверхность сферы, которая нигде» (II.3).

Я не собираюсь заниматься здесь серьезным исследованием «Книги Закона». Я просто веду к тому, что звездная магия, вытягивание энергии из звезд и отождествление себя с существом, находящимся в центре вселенной, играет очень важную роль в современной западной Каббале. В «Книге Закона» есть очень много аналогий с высшими уровнями даосской алхимии. Я предвижу, что, когда западные каббалисты больше узнают о даосской йоге, система Каббалы вберет в себя многие даосские практики.

Встреча Неба и Земли

Это очень сложная формула сексуальной практики. Ее суть заключается в создании мужского (*Ян*) и женского (*Инь*) существ в одном теле. Их соитие в мозгу приводит к полному развитию шишковидной железы. Трудно описать это чувство. Как будто шишковидная железа стала мужским половым органом, который приводит к оргазму пульсирующие движения гипофиза, выполняющего здесь функцию женского полового органа, в то время как таламус играет роль Котла. Таламус, кроме того, — это железа, напрямую связанная с Полярной звездой.

На более высоком уровне соитие происходит вне физического тела — в Духовном Теле, между небесными Богом и Богиней.

Франц Бардон в «Посвящении в герметизм» дает прекрасное, яркое описание того, что он называет первой картой Таро. Над головой человеческой фигуры — корона, а над короной четко виден шар, внутри которого небесные мужчина и женщина совершают половой акт. Согласно Бардону, этот образ представляет созидательные позитивные и негативные силы, стоящие за актом сотворения вселенной. Несомненно, Бардон был знаком с этой фор-

мулой, хотя он никогда специально не упоминал о ней в своих работах.

Для еврейского каббалиста описанное выше представляет собой соитие высшей *Шехины* (*Бина*) и Великого Отца (*Хокма*). Мне неизвестны какие-либо аутентичные иудейские источники, в которых описывались бы подобные практики. Но не существует ведь и слов для адекватного описания соединения негативных и позитивных творческих сил вселенной. Как мы помним, сознание *Хокма* находится за пределами вербальных возможностей ума.

Возвращение к источнику

Высший свет — это чистый свет. Его диапазон расположен за пределами фиолетового света.

В еврейской Каббале именно чистый свет недвижим и неизменяем, он пронизывает все творение. Он подобен холсту, на котором нарисована вселенная.

В лурианской Каббале чистый свет предшествует всему творению. Это *Айн Соф Аур*, Безграничный Свет. Как мы уже говорили, лурианская Каббала очень сложна. Лурианская же версия творения просто ошеломляет.

Безграничный *Айн Соф* предшествовал творению. Чтобы творение могло произойти, *Айн Соф* должен был создать для него пространство. И *Айн Соф* сжался в себе самом. Он сжался в одну точку. Этот процесс называют *Цимцум*. Однако, несмотря на сжатие, осталась сущность *Айн Соф*, высший свет, затерявшийся в пространстве, из которого сжался *Айн Соф*. Чтобы уяснить это, представьте себе бутылку с вином. Вылейте вино, и в бутылке будет еще долго оставаться его запах. Теперь, вместо того чтобы выливать вино, представьте себе что оно конденсируется в одной точке в бутылке. Это и будет что-то вроде *Цимцум*.

Следующим этапом было сотворение первочеловека, Адама Кадмона, в точке сосредоточения. Из глаз Адама Кадмона вышла эманация света, чтобы наполнить каждую *сефиру* и создать вселенную. Однако, после того как свет из глаз Адама Кадмона воссиял в *Кетер*, *Хокма* и *Бина*, следующая *сефира*, *Хесед*, оказалась недостаточно прочной, чтобы удержать свет первичного творения, и разбилась. Именно после этого «разбивания сосудов» во вселенной появились хаос и зло. Необходимо было второе творение. На этот раз свет вышел из лба Адама Кадмона, и *сефирот* удержали его. Но чтобы исполнить первоначальный план творения, лурианский каббалист должен собрать воедино рассеявшиеся осколки первичного творения, соединить их и вернуть в *Айн Соф*.

Похоже, во всех религиях присутствует образ высшего света, небесного света, чистого света. Каббалистический иудаизм и даосизм в этом отношении не составляют исключения.

Воссоединение с этим светом даосы называют Возвращением к Источнику, или Союзом Неба и Человека. После соития божественного мужчины и божественной женщины во Встрече Неба и Земли, духовное тело получает бессмертие и сливается с Высшим Светом Дао, с *Уцзи*.

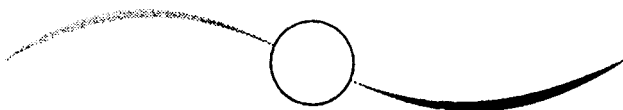
Есть легенды о даосских бессмертных, которые могли оставлять свои тела на земле в состоянии поддержания жизненных функций и годами путешествовать в пространстве, в конце концов возвращаясь в свои тела. Одна из самых свежих легенд рассказывает о военном отряде коммунистов, которые нашли в пещере несколько неразложившихся, но вроде бы и неживых тел. Тела были преданы огню. Вернувшиеся на землю даосские бессмертные обна-

ружили, что их тела уничтожены. Их мечь солдатам могла бы послужить сюжетом для интереснейшего романа.

Как описать слияние с Источником, возвращение на Небеса? Я не могу это сделать. Это высшее, предельное мистическое переживание, которого добились лишь немногие избранные адепты.

Возможно, что время от времени адепт будет встречаться с бестелесным бессмертным. Даосы и каббалисты рассказывают похожие истории. Великий рабби Иосиф Каро (1488—1575) был членом мистического кружка в Сафате (Палестина) в начале XVI столетия. В эту группу входили также Исаак Лурия и Моисей Кордоверо. У Каро был небесный наставник, которого каббалисты называют *Магид*. Его *Магид* передавал ему каббалистические секреты. Он оставил записи об этих беседах в своем дневнике. Рабби Моисей Хайин Луззато (1707—1746), лурианский каббалист, также утверждал, что у него был *Магид*. Исаак Лурия, по преданию, тоже имел *Магида*. Существует множество даосских легенд, рассказывающих о подобного рода контактах.

На этом заканчивается моя попытка исследования высших уровней даосской алхимии и Каббалы. Надеюсь, что мне удалось, по крайней мере, сделать некоторые идеи более доступными для понимания.



Заключение

В этой небольшой книге я сделал попытку продемонстрировать общие и отличные черты еврейской Каббалы, западной Каббалы и даосской йоги, используя в качестве точки отсчета шаманскую структуру Высшего, Среднего и Низшего миров. Эту работу никак не назовешь законченной. Однако, насколько мне известно, подобный сравнительный анализ пока еще не был проделан.

Перл Эпштейн в своей книге «Каббала, путь еврейского мистика» (1978) уделяет три с половиной страницы «параллелям с даосской медитацией» в конце главы о еврейских каббалистических практиках. Она дает очень скудные сведения по этому вопросу, но это единственное известное мне упоминание о сходстве между еврейской Каббалой и даосской йогой. Возможно, существуют и другие. Во всяком случае, работу Перл Эпштейн нельзя назвать научной и исчерпывающей.

Западные каббалисты часто писали о даосах. Они приспособили для себя «И-Цзин», который, согласно легенде, создал китайский мудрец Фу Си более 5 тысяч лет назад. Теперь, кажется, происходит ассимиляция Микрокосмической Орбиты и сексуальных практик. Долгое время практики даосской йоги, равно как и западной Каббалы, были засекречены, а потому мало что можно было сравнивать. Как я уже говорил, с течением времени обмен

теоретическими и практическими знаниями между двумя этими системами будет продолжаться. Я надеюсь, что эта книга заложит фундамент для будущих исследований.

Мне представляется маловероятным, чтобы еврейские каббалисты стали заимствовать что-либо у западных каббалистов или у даосов. Да это и понятно. Еврейская Каббала — это *религиозная* система в полном смысле слова, в то время как западная Каббала и даосская йога не религиозны. Их можно рассматривать как способ жизни, особое мировоззрение, но, строго говоря, они не являются религиями. Даосизм — это религия, на сегодняшний день почти вымершая. Но даосизм и даосская йога — совсем не одно и то же. Чтобы практиковать даосскую йогу, совершенно необязательно быть даосом. К примеру, Мантэк Чиа — христианин. Западный каббалист может исповедовать любую религию. Еврейский каббалист по определению должен быть иудеем.

Еврейская каббалистика в настоящее время переживает подъем. Медитация опять вошла в моду среди иудейских мистиков. Надеюсь, что глава из моей книги, посвященная «Сефер Иецира», даст некоторую пищу для размышлений. Мои исследования для этой главы совершенно самостоятельны. Вероятно, необходима целая книга, чтобы полностью осветить эти новые направления. Одному Божественному Провидению известно, что нам готовит будущее.

Учение даосской йоги понемногу будет распространяться по всему миру. В этом нет никаких сомнений, поскольку система наконец-то стала доступной и все понимают ее полезность. Я уже упоминал, что Мантэк Чиа уехал в свой родной Таиланд. Но он держит дверь открытой для всех, кто готов следовать за ним.

Возможно, я недостаточно точно определил конечные цели даосской йоги и Каббалы. Дело в том, что их цель одна и та же — бессмертие. Метод даосов — вырастить и воспитать бессмертное духовное тело, а в результате стать бессмертным мудрецом. У каббалистов, как еврейских, так и западных, цель та же. Средство ее достижения — найти и съесть плод Древа Жизни. Первое упоминание о Древе Жизни (как идеи, а не схемы) мы находим во второй и третьей главах Книги Бытия. В главе 3 описывается, как Змей искушает Еву, Ева с Адамом съедают плод с Древа Познания Добра и Зла и их изгоняют из Эдема. В обыденном понимании, причиной изгнания было именно то, что Адам и Ева съели плод Древа Познания Добра и Зла. Однако это не совсем так. Предоставим слово Библии (Быт. 3:22 — 24):

22. И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь как бы не простер он руки своей, и не взял также от Древа Жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно.

23. И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возделывать землю, из которой он взят.

24. И изгнал Адама, и поставил на востоке у сада Едемского херувима и пламенный меч обращающийся, чтобы охранять путь к Древу Жизни.

Итак, мы видим истинную причину изгнания: **не дать человеку съесть плод Древа Жизни и стать бессмертным.** Где-то в каждом из нас есть Адам или Ева, ищущие дорогу обратно к Эдемскому саду. Их цель — войти в него и съесть плод от Древа Жизни. Путь охраняет херувим. Последнее, о чем позволю себе напомнить вам: *херувим* — это ангелы *Иесод* в мире *Ассиа*. Используйте эту информацию с умом. Мы живем в новую эпоху.



Приложение А

Медитации

Для описания всех медитаций, представленных на следующих страницах, за исключением медитации Целительной Любви, текст которой предоставил Мантэк Чиа, были использованы записи моих лекций, которые я читал на протяжении многих лет.

Медитации сами себя объясняют. Прежде чем начать медитировать, вы можете обратиться к соответствующему тексту или схеме. Для практики этих медитаций не нужно определенного времени или места. Слияние Пяти Элементов все-таки лучше делать по утрам.

Вам будет удобнее, если вы будете слушать магнитофонную запись текста через наушники или кто-нибудь будет вам его читать. Записи медитаций содержат большое количество информации. Читая их, вы получите большую пользу, если не будете отвлекаться.

Вам не обязательно выполнять всю медитацию полностью. Вы можете выбрать что-нибудь, что вам понравится или с чем вы захотите поработать. Очень важна ежедневная практика.

Одно замечание по поводу даосских медитаций. В них используются цвета, связанные с пятью главными внутренними органами и пятью Элементами. Я использую

сапфирно-голубой цвет для почек и стихии Воды. Именно так меня учили. У даосов традиционны цвет для стихии воды — черный. Если вам кажется удобнее работать с черным, вы можете взять черный вместо сапфирно-голубого.

Итак, вот они перед вами, надеюсь, они вам понравятся.

Даосская медитация 1

Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков

Сядьте на стул, держась прямо и не опираясь на его спинку.

Держите колени вместе, обе ступни стоят на полу.

Положите левую руку на колени, ладонью вверх. Накройте ее правой рукой, ладонь направлена вниз. Пусть ваши руки спокойно лежат на коленях.

Закройте глаза и немного посидите спокойно.

Сконцентрируйтесь на кончике носа, как будто вы смотрите на него. Попробуйте уловить возникающее на кончике носа ощущение. Может быть, будет щекотно. Можете ли вы сконцентрироваться на кончике носа, или вам кажется, что вас качает из стороны в сторону? Попробуйте добиться равновесия, так чтобы ваш правый глаз смотрел точно на правую сторону кончика носа, а левый точно на левую сторону, не отклоняясь. Посидите так несколько секунд.

Расслабьтесь и дышите легко.

Теперь медленно переведите точку концентрации немного выше переносицы, между глазами и чуть выше.

Ниже уровня бровей, но над переносицей. Эта точка известна как межбровье, или Третий Глаз.

Теперь представьте, что прямо напротив вас, на удобном для вас расстоянии, находится кто-то, кого вы любите или к кому очень хорошо относитесь. Этот человек улыбается вам. Улыбается прямо вам в глаза. Ваши глаза светятся от его улыбки, и вы улыбаетесь в ответ.

Почувствуйте, как улыбка идет в ваш левый глаз. Потом в правый глаз. Почувствуйте, как оба глаза улыбаются. Глаза — это положительный полюс тела. Процесс восстановления позитивной энергии начинается именно в глазах. Почувствуйте улыбку во внешнем уголке левого глаза. Почувствуйте ее вверху и внизу. Почувствуйте улыбку во внутреннем уголке левого глаза. Почувствуйте улыбку внутри левого глаза. Затем позади него. Почувствуйте, что весь левый глаз улыбается, все глазное яблоко и глазная впадина.

Теперь проделываем то же самое с правым глазным яблоком. Почувствуйте улыбку во внешнем уголке глаза... снизу... сверху... во внутреннем уголке... внутри правого глаза... позади него. Почувствуйте, что глаз расслабляется, наполняясь энергией улыбки и любви.

Почувствуйте, что оба ваши глаза улыбаются. Теперь приподнимите уголки губ в улыбке. Почувствуйте, как ваши щеки поднялись, а вокруг внешних уголков глаз легли морщинки, как при настоящей улыбке. Теперь все ваше лицо улыбается.

Восстановите связь с улыбающимся лицом человека, которого вы любите. Если вам нравится, вы можете превратить это лицо в улыбающееся, золотое солнце. Чувствуйте, как золотая энергия улыбки входит в ваши глаза и заставляет их улыбаться. Продолжайте поднимать уголки

рта к внешним уголкам глаз. Теперь почувствуйте, что вы действительно улыбаетесь. Когда вы по-настоящему улыбаетесь, как сейчас, вы чувствуете себя расслабленными и в хорошем настроении. Когда вы так улыбаетесь, невозможно испытывать грусть или чувство подавленности. Чем больше вы улыбаетесь, тем привычнее это становится, следовательно, вам становится все легче и легче улыбаться.

Теперь поднимите кончик языка к нёбу. И оставьте его там. Теперь почувствуйте энергию улыбки, стекающую по направлению к нёбу. Чувствуйте, что ваше нёбо расслаблено и улыбается. Эта область часто бывает очень зажатой, причем даже неосознанно. Как будто наше зрение обращено внутрь и мы смотрим вглубь самих себя.

Переместите улыбку вниз к центру груди. Это область тимуса — вилочковой железы. Даосы считают тимус органом омоложения. С возрастом он становится меньше и будто бы сморщивается. Улыбайтесь тимусу и почувствуйте, как он начинает расти и распускаться, как цветок. Оставайтесь здесь так долго, как захотите.

Затем перенесите улыбку в левую часть груди, в сердце. Улыбнитесь вашему сердцу. Поприветствуйте его. Поблагодарите его за то, что оно бьется и осуществляет циркуляцию крови. Почувствуйте ваше сердце. Вы можете ощутить, что оно расслабилось и как бы освободилось от пут. Почувствуйте, как оно раскрылось и расцвело как цветок.

Теперь начинаем произносить целительный звук сердца: х-а-а-у-у. Вдохните и с выдохом медленно протяжно произнесите звук. Улыбайтесь и произнесите звук так, будто он идет прямо из вашего сердца. Вдохните. Выдохните и произнесите звук х-а-а-у-у. Почувствуйте все отрицательное, что есть в вашем сердце. Почувствуйте малейшее проявление нетерпения, почувствуйте, как все

проявления ненависти улетучились как дым и оставили ваше тело. Еще раз вдохните и выдохните. Х-а-а-у-у.

Теперь продолжайте спокойно концентрироваться на сердце, представьте, что ваше сердце окружено сверкающим красным светом. Почувствуйте, как сердце нежится в лучах этого света и наполняется позитивными эмоциями любви и радости. Произнесите целительный звук еще раз. Х-а-а-у-у. И почувствуйте, как ваше сердце улыбается с любовью и радостью.

Затем улыбнитесь легким. Вдыхая через нос, почувствуйте связь между ноздрями и легкими. Улыбнитесь легким, скажите им спасибо за то, что они дышат и поддерживают вашу жизнь. Почувствуйте расслабление и расширение легких. Целительный звук легких: с-с-с-с-с. Вдохните, а потом выдохните, медленно произнося целительный звук с-с-с-с-с. Негативные эмоции, которые даобы ассоциируют с легкими, это печаль и депрессия. Произнося целительный звук и улыбаясь легким, представьте, что все печаль и уныние растаяли и ушли из вашего тела. Снова произнесите целительный звук. Вдохните, потом выдохните: с-с-с-с-с. Улыбнитесь легким. Почувствуйте, что печаль и депрессия ушли.

Теперь представьте, что легкие окружены металлическим белым светом. Как кусок белого металла, холодного и твердого. И, вновь произнося целительный звук с-с-с-с-с, вы чувствуете, как положительные эмоции храбрости и справедливости наполняют легкие. Еще раз произнесите целительный звук. Вдохните. Выдох: с-с-с-с-с. Направьте его прямо в легкие.

Теперь мы будем перемещать энергию улыбки в печень. Печень — это большой орган с правой стороны тела, за нижней частью грудной клетки, под легкими. Улыбни-

тесь печени. Отмечайте все, что вы чувствуете с правой стороны. Поприветствуйте вашу печень. Поблагодарите за содействие в пищеварении и очищении тела от токсинов. Целительный звук печени: ш-ш-ш-ш-ш.

Итак вдохните и с выдохом медленно произнесите звук. Ощущаете ли вы малейшее проявление гнева, исходящее от печени? Чувствуете ли, как она расслабляется? Теперь улыбнитесь печени. Отрицательная эмоция, ассоциируемая с печенью, — злость. Улыбайтесь и произнесите целительный звук ш-ш-ш-ш-ш. Чувствуйте как злость и гнев рассеиваются как дым и покидают ваше тело. Ш-ш-ш-ш-ш.

Усевшись на стуле, улыбайтесь вашей печени и представляйте себе, что она окружена сверкающим изумрудным светом. Даосы называли печень Зеленым Драконом. Визуализируйте печень, наполненную и окруженную цветом Зеленого Дракона. Почувствуйте, как печень начинает наполняться положительной эмоцией — добротой.

Подумайте о ком-то, кто сделал вам что-нибудь доброе, — может, это был незнакомый вам человек, может, он был не обязан это делать, — и вспомните, как вам было приятно, как вы улыбались. Почувствуйте, как положительные эмоции, улыбка и звук сливаются в один поток. Теперь еще раз улыбнитесь. Приподнимите уголки губ и сморщьте уголки глаз, улыбнитесь своей печени, увидите ее в окружении ярко-изумрудного света и произнесите целительный звук ш-ш-ш-ш-ш прямо в печень. Почувствуйте доброту. Чувствуете ли вы сейчас печень? Может быть, ее пучит, может, есть ощущение покалывания или мягкости?

Если вы сидите на стуле неподвижно как скала, это прекрасно. Это помогает энергии беспрепятственно про-

текать по вашему телу. Убедитесь, что обе ноги стоят на полу. Старайтесь поддерживать контакт с энергией земли.

Теперь перемещаем точку концентрации в почки. Они расположены ближе к спине снизу грудной клетки. По одной слева и справа. Низ почек находится как раз на уровне пупка, напротив него. Улыбнитесь вашим почкам. Поблагодарите за то, что они очищают кровь и устраняют шлаки, поддерживая вас здоровым и бодрым.

Целительный звук почек: чуэ-э-э-й. Чу произносите быстро, а э-э-эй — протяжно. Спокойно произнесите целительный звук. Вдох. Выдох — чуэ-э-э-й. Улыбнитесь почкам и ощутите их расслабление и охлаждение.

Снова произнесите целительный звук. Вдохните. С выдохом произнесите чуэ-э-э-й. Отрицательная эмоция почек — страх. Целительный звук уничтожает страх. Теперь улыбнитесь обоим почкам и представьте себе, что видите вокруг них темно-синий свет — сапфирно-синий. Вся отрицательная энергия рассеивается как дым и выходит из тела. Ее место занимает положительная эмоция почек, мягкость. Снова произнесите целительный звук. Вдох. Выдохните и произнесите чуэ-э-э-й. Почувствуйте как страх превращается в спокойствие. Вы ощущаете мягкую сторону природы. Улыбнитесь почкам. Почувствуйте, как спокойствие растекается по всему вашему телу, а с ним также доброта, храбрость и радость из других органов.

Теперь переместите точку концентрации в поджелудочную железу и селезенку. Поджелудочная железа находится на уровне талии, влево от нижней части печени, и соединяется с селезенкой, органом величиной с кулак, расположенным с левой стороны тела, под грудной клеткой.

Улыбнитесь поджелудочной железе. Поблагодарите за то, что она вырабатывает инсулин и регулирует уровень

сахара в крови. Улыбнитесь селезенке и скажите спасибо за то, что она старательно делает свое дело и вырабатывает антитела, которые борются с болезнями.

Целительный звук селезенки и поджелудочной железы: ху-у-у-у-у. Выдыхая, вы можете почувствовать, что звук вибрирует скорее в области солнечного сплетения. Итак, улыбайтесь селезенке. Улыбнитесь поджелудочной железе. Протяжно произнесите целительный звук ху-у-у-у-у. Чувствуете ли вы напряженность в районе солнечного сплетения?

Отрицательная эмоция селезенки и поджелудочной железы — беспокойство. Улыбнитесь селезенке и поджелудочной железе и снова произнесите целительный звук.

Вдох. С выдохом произнесите ху-у-у-у-у и почувствуйте, как беспокойство рассеивается и исчезает из вашего тела. Представьте, что селезенка, поджелудочная железа и вся полость тела с левой стороны окружены блестящим желтым светом. Улыбнитесь яркому желтому цвету и ощутите своего рода расширение. Почувствуйте открытость. Почувствуйте, что вы открыты ко всему, чему обучаетесь в этой медитации. Почувствуйте, что вы открыты по отношению ко всем людям. Вы достаточно спокойны, чтобы слушать других людей и слышать, что они говорят. Вы можете слушать со справедливостью.

Произнесите целительный звук ху-у-у-у-у и наблюдайте за ярко-желтым цветом улыбки в селезенке.

Еще раз, произнесите целительный звук ху-у-у-у-у и улыбнитесь селезенке. Почувствуйте, как вы раскрываетесь.

Мы улыбались пяти главным органам. Теперь улыбнитесь области гениталий. Увидьте, как вся область половых органов купается в розовом цвете. Улыбнитесь и по-

чувствуйте, как вся эта область становится прохладнее и более расслабленной. Улыбнитесь половым органам и поблагодарите за то, что они исполняют функцию воспроизводства жизни, удаления шлаков, и за то, что дарят нам наслаждение. Улыбнитесь и почувствуйте, как любовь, радость, доброта, спокойствие, дружелюбность и мужество потоком вливаются в половые органы. Это поможет вам осознать ваши сексуальные желания и установить над ними контроль. Вы должны контролировать вашу сексуальную энергию, а не она вас. Теперь верните улыбку в глаза.

Средняя линия

Восстановите улыбку в глазах.

Теперь я хотел бы, чтобы вы научились слглатывать слюну, как это делают даосы. Нам нужно увеличить количество слюны во рту. Чтобы осуществить это, поместите кончик языка между передней стороной зубов и задней стороной губ. Сделайте девять круговых движений языком в любом направлении. Старайтесь охватить как можно большую площадь.

Сделав это, втяните язык и сделайте шесть круговых движений вдоль внутренней стороны зубов (в противоположном направлении). Почувствуйте, как рот наполняется слюной. Она может служить в качестве магнита, удерживающего энергию улыбки. Представьте себе улыбающееся солнце, которое излучает счастье, и выпейте его в слюну.

Прижмите кончик языка к нёбу, втяните подбородок, напрягите мышцы шеи и звучно слотните слюну, направив ее вниз.

Почувствуйте, как внутренняя улыбка проходит через ваше горло и пищевод в желудок. Почувствуйте, как она идет дальше через все органы пищеварения. Улыбнитесь

тонкому кишечнику, который имеет около семи ярдов в длину и располагается в средней части брюшной полости.

Улыбнитесь толстому кишечнику: его восходящему отделу, начиная с правой стороны возле таза, затем по поперечному отделу переходите влево и вниз к нисходящему отделу, к сигмовидному отделу, который расположен в тазу, и, наконец, улыбнитесь прямой кишке и анусу. Толстый кишечник имеет в длину около полутора ярдов.

Теперь снова верните улыбку в глаза и проверьте, ощущаете ли вы улыбку во всей пищеварительной системе. Приподнимите уголки рта и прищурьте глаза.

Задняя линия

Почувствуйте, как энергия улыбки течет в левую часть вашей головы — прямо вовнутрь левого полушария. Забудьте обо всем остальном, ощущайте, как вся левая сторона просветляется, улыбается и расслабляется. Почувствуйте ее, как будто она изолирована. Почувствуйте, как улыбка перемещается вперед и назад, вверх и вниз и по всей левой стороне мозга.

Теперь переместите улыбку в правую часть мозга и забудьте обо всем, кроме улыбки в правом полушарии мозга. Чувствуйте, как она просветляется. Перемещайте улыбку вперед, назад, вниз и по всей правой стороне, почувствуйте, как она улыбается.

Теперь точно между правой и левой стороной, в перегородке между двумя полушариями мозга, почувствуйте, как энергия улыбки течет прямо в центр. Ощутите, что здесь более нет никакой перегородки. Следуйте вниз к задней части головы через большой и продолговатый мозг. Почувствуйте, как энергия улыбки проходит по затылоч-

ной части головы, пока наконец не прибывает в точку соединения черепа и шеи.

Почувствуйте, как энергия улыбки входит в позвоночный столб. Теперь улыбнитесь каждому из семи шейных позвонков, одному за другим, медленно продвигаясь вниз, пока не доберетесь до основания шеи и не войдете в собственно спинной хребет.

Чувствуйте, как энергия любви и улыбки входит в верхний из двенадцати грудных позвонков и медленно проходит их один за другим. Чувствуйте, как она спускается по спине к уровню сердца. Затем дальше на уровень солнечного сплетения. Затем к уровню пупка, где входит в пять поясничных позвонков в нижней части спины. Почувствуйте, как она продолжает свой путь вниз, пока не достигнет треугольной кости, известной как крестец. Она идет дальше прямо через слившиеся крестцовые позвонки вниз к копчику.

Теперь почувствуйте, что весь ваш мозг и позвоночник наполнены энергией улыбки и любви. Золотым светом. Просто расслабьтесь и почувствуйте это. Теперь, почувствуйте, как улыбка проходит вниз и вверх по позвоночнику, распространяясь по всей нервной системе. Почувствуйте все нервы вашего тела, в руках и ногах, ладонях и ступнях, пальцах на руках и на ногах. Ощутите, что вся ваша нервная система улыбается.

Теперь верните улыбку обратно в глаза и произнесите последний из Целительных Звуков, звук Тройного Обогревателя. Делая это, вы ощущаете нечто вроде волны, проходящей от макушки головы через шею, грудь, торс, живот вниз к ногам. На всем пути по направлению к ногам чувствуйте, как вся оставшаяся негативная энергия вашего тела выходит через пальцы на руках и ногах.

Готово. Улыбнитесь глазами. Целительный звук Тройного Обогревателя — хи-и-и-и-и. Почувствуйте, как он волной проходит через тело. Вдохните, а затем выдохните, протяжно произнося целительный звук. Опять улыбнитесь. Вдох, затем выдох: хи-и-и-и-и. Повторите еще раз.

Теперь расслабьтесь. Улыбнитесь глазами. Сейчас мы будем собирать энергию в пупке. Сконцентрируйтесь на области, расположенной прямо за пупком, вашим центром равновесия. Нам нужно собрать энергию, потому что мы не хотим дать ей рассеяться из тела.

Итак, представьте, что вы формируете трехдюймовую окружность вокруг пупка. Мы будем перемещать энергию сверху налево, потом вниз и снизу вверх направо. Сделайте так девять раз. Представьте, будто энергия совершает девять оборотов вокруг пупка.

Теперь измените направление вращения и сделайте шесть оборотов, с каждым кругом представляя, что энергия продвигается ближе и ближе к центру пупка, будто вы завязываете узел. Соберите энергию.

Теперь просто расслабьтесь на минуту.

Медленно откройте глаза.

Разотрите руки, чтобы они стали теплыми, и промассируйте лицо, лоб, нос, уши. Это так называемый *ци-массаж* лица.

Даосская медитация 2

Микрокосмическая Орбита

Есть много способов обучения Микрокосмической Орбите. Можно использовать различные дыхательные техники. Ее можно выполнять стоя и сидя. Общий знаме-

натель всех методов — открытие Управляющего и Функционального каналов, которые образуют Микрокосмическую Орбиту.

Основной тип дыхания, который используют, чтобы помочь энергии циркулировать по Орбите, называют Брюшным Дыханием. В нем нижняя часть брюшной полости расширяется во время вдоха и сжимается во время выдоха. Я бы сравнил это с резиновым мячом в нижней части живота. Он расширяется на вдохе и сжимается на выдохе.

Существует много вариаций Брюшного Дыхания. В соединении с Микрокосмической Орбитой можно использовать любой тип дыхания как основу медитации. Брюшное Дыхание, выполняемое в быстром темпе, называется Дыханием Кузнечных Мехов или Быстрым Огнем. Выполняемое в медленном темпе, оно называется Медленным Огнем.

Эффективность Брюшного Дыхания усиливается подтягиванием промежности. Промежность — это точка между половыми органами и анусом. Можно подтягивать промежность на вдохе различными способами; американцам, кажется, больше нравится подтягивать промежность на выдохе, а в сложных техниках промежность поддерживают подтянутой на вдохе и на выдохе. В этой медитации большинство подтягиваний выполняется со вдохом.

Сядьте на стуле, не опираясь на его спинку.

Колени вместе. Стопы плотно прижаты к полу. Руки сложены на коленях, левая ладонью вниз, правая — ладонью вверх.

Закройте глаза. Дышите ровно. Выдох. Вдох. Расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на кончике носа. Осознавайте любое мышечное напряжение справа или слева. Сбалансируйте это напряжение, чтобы его не было ни на одной из сторон.

Немного погодя переместите точку концентрации в середину межбровья.

Представьте дружелюбное улыбающееся лицо. Это может быть кто-то, кого вы любите, или воображаемый любимый, или просто лицо ребенка. Почувствуйте, как улыбка входит прямо в ваши глаза. Ваш левый глаз начинает улыбаться, ваш правый глаз тоже начинает улыбаться. Вы чувствуете, как кончики рта приподнимаются, щеки округляются, а вокруг глаз расходятся морщинки — вы улыбаетесь.

Улыбка проходит по всему вашему лицу и коже головы. Она движется через лицо к небу, и небо расслабляется, когда вы улыбаетесь. Прикоснитесь кончиком языка к небу над зубами. Счастливая энергия улыбки спускается по языку, проходит сквозь горло в вилочковую железу, которая находится позади грудины.

Улыбнитесь в вилочковую железу. Почувствуйте, как она расширяется и раскрывается и распускается, как цветок. Эта железа отвечает за обновление клеток и тканей. Улыбка ее активизирует.

Улыбнитесь в сердце. Окружите сердце ярким красным цветом и ощутите, что оно распускается, как цветок. Почувствуйте счастье в своем сердце.

Улыбнитесь в легкие. Окружите легкие металлическим белым светом и почувствуйте, как они улыбаются.

Улыбнитесь в печень. Окружите печень изумрудно-зеленым светом и почувствуйте ее улыбку.

Улыбнитесь в почки. Окружите каждую почку сапфирным синим цветом и почувствуйте, как ваши почки улыбаются.

Улыбнитесь в селезенку и поджелудочную железу. Окружите их ярко-желтым цветом. Почувствуйте, как ваша селезенка и поджелудочная железа улыбаются.

Верните улыбку в точку между бровями. Улыбнитесь в Пупочный Центр, *Даньтянь*. Он находится прямо под пупком и на два-три дюйма вглубь. Пупок — это место, через которое мы получали энергию от матери. Это источник изначальной энергии. *Даньтянь* — это наш «центр Земли».

Улыбнитесь в пупок. Когда Точка Пупка открыта, вы чувствуете себя уравновешенным. Когда же она закрыта или заблокирована, это приводит к тому, что человек становится небрежным, раздражительным или несобранным.

Сконцентрируйтесь опять на точке между бровями. Осознавайте улыбающуюся энергию перед вами. Вдохните. Втяните энергию в точку между бровями. Вдохните, втяните энергию вилочковой железой. Вдохните в область пупка.

Используйте брюшной тип дыхания. С каждым вдохом втягивайте небольшую порцию воздуха. Не выдыхайте, пока я не скажу. Когда вдыхаете, не расширяйте грудную клетку — только низ живота.

Задержите дыхание возле пупка и почувствуйте, как он расширяется и становится теплее. Выдохните.

А теперь быстро вдыхайте и выдыхайте. Расширяйте и сжимайте низ живота, исполняя короткое и быстрое брюшное дыхание. Дышите носом. Выполните восемнад-

цать циклов дыхания. Тепло в области пупка должно усиливаться. Это Нагнетающее Дыхание.

А теперь улыбнитесь в Дворец Сексуальной Энергии. У женщины его называют Дворцом Яичников, и он находится примерно на три дюйма ниже пупка. У мужчин это Дворец Семени, и он расположен у основания пениса под лобком.

Когда Дворец Сексуальной Энергии открыт, человек ощущает личную силу, он способен творить. Когда он закрыт, человек не умеет радоваться жизни.

Сосредоточьте внимание на Дворце Сексуальной Энергии. А теперь поднимите энергию из Дворца Сексуальной Энергии назад и вверх в пупочный центр, а затем опять опустите ее вниз. Повторите это несколько раз так, как будто прочищаете канал. Затем опустите энергию вниз. Вдохните в пупочный центр и выдохните в Дворец Сексуальной Энергии.

Улыбнитесь в промежность — Врата Жизни и Смерти. Энергия может вытечь через эту точку, поэтому она должна быть «запечатана». Когда промежность открыта, у человека есть ощущение опоры. Когда эта область закрыта, появляется ощущение незащищенности.

Теперь вам нужно протянуть энергию вокруг копчика, чтобы она могла подняться по позвоночнику, войдя в Управляющий Канал. Для этого используйте технику трехступенчатого сокращения. Сначала вдохните и сократите промежность, область между половым органом и анусом. Сделайте дополнительный вдох и напрягите анус. Потом сделайте второй дополнительный вдох и напрягите мышцу, находящуюся примерно на дюйм выше ануса, прямо под копчиком. Выдохните. По мере овладения техникой это движение становится ритмическим.

Повторите технику трехступенчатого сокращения. Вдохните, сократите промежность, сделайте дополнительный вдох и сократите анус. Сделайте второй дополнительный вдох и сократите мышцу, находящуюся на расстоянии примерно дюйма над анусом с задней стороны. Почувствуйте, как в нижнюю часть тела поступает энергия.

Теперь надавите ступнями на землю и почувствуйте, как энергия поднимается по нижней части позвоночника к Точке Крестца. Эта точка расположена одним-двумя дюймами выше копчика. Когда Точка Крестца открыта, человек уравновешен. Когда закрыта, кажется, что ты узник прошлого.

Вдохните и напрягите промежность в направлении вверх. Энергия поднимается вверх к Точке Почек. Она расположена на позвоночнике напротив пупка. Когда Точка Почек открыта, человеку свойственна мягкость. Когда закрыта — он боится, что им будут помыкать.

Опустите энергию в Точку Крестца и потом поднимите назад-вверх к Точке Почек. Выдохните. Энергия опускается в Точку Крестца. Вдохните. Она возвращается в Точку Почек. Прочистите канал.

А теперь вдохните снова, напрягите промежность, и энергия поднимется по позвоночнику к Точке Надпочечников. Она находится напротив солнечного сплетения. Когда Точка Надпочечников открыта, человеку присуще ощущение свободы. Если эта точка закрыта, человек подавлен и во всем видит препятствия.

Опять опустите энергию в Точку Почек. Выдыхая, опускайте энергию в Точку Почек. Вдыхая, поднимайте энергию в Точку Надпочечников. Сделайте так несколько раз. Прочистите путь энергии, почувствуйте, как открывается канал.

Опять вдохните и напрягите промежность. Энергия поднимается вверх по позвоночнику до основания черепа, Нефритовой Подушки — Точке Мозжечка. Когда Нефритовая Подушка открыта, вы чувствуете вдохновение. Когда закрыта, вам кажется, что жизнь «давит» на вас.

Прочистите канал, опуская энергию обратно в Точку Надпочечников и возвращая в Нефритовую Подушку. Выдох — вниз, вдох — вверх.

Втяните немного подбородок, выпрямите шею. Вдох, напряжение промежности и энергия поднимается к Макушечной Точке. Чтобы найти эту точку, проведите воображаемую линию от середины межбровья через макушку. Эта линия пересекается со второй линией, которую нужно провести от кончика правого уха через макушку к кончику левого уха. Точка пересечения этих двух линий и есть Макушечная точка. На три дюйма ниже от Макушечной Точки находится Точка Шишковидной Железы. Когда Точка Шишковидной Железы открыта, вас могут направлять высшие силы и вы излучаете счастье. Если эта точка закрыта, человек погружен в иллюзии, склонен поддаваться обману, у него болит голова, неустойчивое настроение, он может чувствовать себя рабом или жертвой.

Опустите энергию обратно в Нефритовую Подушку и возвратите опять в Точку Шишковидной Железы. Повторите это несколько раз. Выдох — вниз, вдох — вверх. Прочистите канал.

Выдохните снова, подтяните вверх промежность. Энергия спускается в точку между бровями. На уровне этой точки на три дюйма внутрь от поверхности черепа находится Точка Гипофиза. Человек, у которого эта точка открыта, мудр. Если она закрыта, человек нерешителен.

Подвигайте энергию между Точками Шишковидной Железы и Гипофиза. Эти две точки находятся внутри мозга. Почувствуйте, как середина мозга расширяется и просветляется. Всю эту область называют Хрустальным Дворцом.

Проверьте, касается ли язык нёба прямо над зубами. Это так называемая Точка Ветра. Дальше назад, на твердом нёбе, расположена Точка Огня. Еще дальше, там, где начинается мягкое нёбо, находится Точка Воды (прямо под гипофизом).

Теперь выдохните, подтяните вверх промежность, поднимите энергию снизу к Макушечной Точке. Выдохните вниз до Точки Гипофиза, а потом — вниз к Точке Нёба, известной также как Небесный Водоем.

Двигая языком по нёбу вперед и назад, можно отыскать наилучшее его положение для прохождения энергии через нёбо к кончику языка. Это может ощущаться как прохождение тока, как электричество, холод, тепло, зуд, онемение или что-то достаточно различимое, чтобы привлечь ваше внимание.

Теперь поднимите энергию к Точке Гипофиза и опустите обратно в Точку Нёба. Вдох — вверх, выдох — вниз. Повторите несколько раз. Прочистите канал.

Теперь выдохните, напрягите промежность, подтолкните энергию к Макушечной Точке. Выдох, энергия идет через Точку Гипофиза, Точку Нёба и дальше через язык к Точке Горла. Эта точка находится в нижней части горла. Это центр общения и сна. Традиционно считается, что это слабая точка, которую сложно защитить. Когда Точка Горла у человека открыта, он умеет красиво говорить. Если эта точка закрыта, появляется нежелание перемен.

Поднимите энергию вверх к Точке Неба и опустите обратно в Точку Горла. Повторите несколько раз. Почувствуйте, как энергия проходит вверх и вниз по языку и горлу.

Вдохните. Подтяните вверх промежность. Энергия поднимается по позвоночнику к Макушечной Точке. Выдох, и она опускается по Функциональному Каналу через Точку Горла вниз к Точке Сердца. Эта точка у мужчин находится посередине между сосками, а у женщин — в одном дюйме от нижнего конца грудины. Эта точка контролирует вилочковую железу. Когда Точка Сердца открыта, любовь, радость, счастье наполняют человека, он честен и относится ко всем с уважением. Когда эта точка закрыта, ему кажется, что на него нападают, ему жаль себя.

Поднимите энергию в Точку Горла, опустите назад в Точку Сердца. Несколько раз прочистите канал.

Выдох, и энергия движется к Точке Солнечного Сплетения. Когда Точка Солнечного Сплетения открыта, вы чувствуете в себе силы рисковать. Если закрыта — вы чувствуете панику и тревогу.

Несколько раз поднимите энергию в Точку Сердца и опустите обратно в Точку Солнечного Сплетения. Вдох — вверх, выдох — вниз.

Выдохните и опустите энергию в Точку Пупка. Несколько раз поднимите энергию в Точку Солнечного Сплетения и опустите в Точку Пупка. Прочистите канал.

Вы завершили один цикл Микрокосмической Орбиты.

Если вы уже почувствовали поток энергии, прочищать канал не обязательно. Просто двигайте энергию по непрерывной орбите, направляя энергию *ци* своим вниманием.

Концентрируясь на Точке Пупка, выполняйте очень быстрое брюшное дыхание, чтобы разогреть Точку Пупка. Выдохните, подожмите слегка промежность, и энергия опустится в Дворец Сексуальной Энергии. Выдохните снова, и она опустится в Точку Промежности.

Подтяните немного вверх анус, а потом мышцу в дюйме позади ануса, и энергия перейдет из Функционального Канала в Управляющий Канал к Точке Крестца.

Теперь вдохните, и энергия поднимается к Точке Почек, потом к Точке Надпочечников и затем к Точке Мозжечка (Нефритовой Подушке) и к Макушечной Точке.

Выдох, и энергия спускается к Точке Гипофиза (или к точке между бровями), проходит сквозь Точки Неба, Сердца, Солнечного Сплетения и возвращается в Точку Пупка.

Сделайте столько циклов, сколько захотите.

В конце медитации соберите энергию в области пупка. Вращайте энергию по часовой стрелке вокруг пупка девять или тридцать шесть раз. Круг должен быть диаметром около трех дюймов. Начните с точки на полтора дюйма выше пупка, продолжите влево, затем вниз и вверх по правой стороне. Теперь измените направление движения энергии. Сделайте шесть или двадцать четыре оборота. Энергия движется по часовой стрелке. По мере того как вы приближаетесь к концу вращения, делайте круги все уже и уже, пока не заведете энергию прямо в пупок на последнем обороте.

Да пребудет *ци* с вами!

Даосская медитация 3

Слияние Пяти Элементов

Сядьте ровно, не опираясь на спинку стула.

Положите левую руку на колени ладонью вверх. Накройте ее ладонью правой руки, чтобы ваши руки были сложены на коленях.

Сконцентрируйте внимание на кончике носа. Почувствуйте зуд на кончике носа. Прочувствуйте, не напряжены ли мышцы с одной стороны больше, чем с другой. Попробуйте сбалансировать это напряжение. Даосы установили, что делать так, сконцентрировав при этом взгляд на кончике носа, — самый быстрый способ собрать энергию и сконцентрироваться.

Теперь переместите концентрацию внимания в точку, которая находится посередине и чуть-чуть выше глаз. Это так называемый Третий Глаз, или Точка Межбровья.

Представьте, что в нескольких футах от себя вы чувствуете солнечное тепло. Нарисуйте счастливое улыбающееся лицо на солнце, которое улыбается вам в глаза. Почувствуйте, как вы улыбаетесь ему в ответ. Приподнимите уголки губ в направлении глаз. Почувствуйте, как ваши щеки округляются и наружные уголки глаз расходятся морщинками, когда вы улыбаетесь. Почувствуйте, что ваши глаза по-настоящему улыбаются. Ваш правый глаз улыбается, и ваш левый глаз улыбается.

Поднимите кончик языка к небу. И направив взгляд внутрь, как будто вы можете повернуть свои глаза и смотреть внутрь себя, улыбнитесь небу. Почувствуйте, как небо размягчается. Кажется, что оно приподнимается и расширяется.

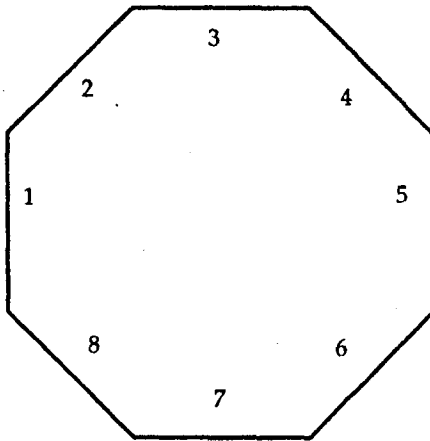


Рис. 38. Первый слой Багуа.

А теперь пусть ваша улыбка пройдет через язык и опустится в сердце. Почувствуйте эту улыбающуюся энергию любви в своем сердце.

Почувствуйте, как она распространяется в легкие.

Сейчас восстановите улыбку в глазах. Теперь нужно проглотить слюну, чтобы она прошла по горлу. Для этого нужно опустить язык между зубами и губами и сделать им девять оборотов.

Теперь положите язык за зубами и сделайте шесть оборотов в другую сторону.

Теперь представьте, что вы пережевываете слюну, двигая челюстью взад и вперед. Делая это, наполняйте слюну счастливой золотой энергией улыбки от улыбающегося солнца. Поднимите кончик языка к нёбу, втяните подбородок, выпрямите шею и звучно проглотите слюну. Почувствуйте, как она движется по пищеводу, попадает в



Рис. 39. Полное Багуа.

желудок, потом в тонкий кишечник. Вот она быстро движется по толстому кишечнику и попадает в ободочную кишку. Почувствуйте движение этой улыбающейся, любящей энергии по всему желудочно-кишечному тракту.

Восстановите улыбку в глазах. Почувствуйте, что центр улыбки находится сейчас в точке между глазами. Почувствуйте, как шея становится тяжелой. Голова становится тяжелой. Почувствуйте, как ваша голова погружается вниз, как у черепахи, прячущей голову под панцирь. Шея расслабляется. Все напряжения в шее тают.

Улыбнитесь из глаз в левую часть мозга.

А теперь — в правую часть мозга.

Почувствуйте, как улыбка движется прямо в центр мозга между двумя полушариями, потом вниз сквозь большой мозг и продолговатый мозг в шею, и вот улыбка проходит сквозь каждый шейный позвонок. Почувствуйте, как улыбка быстро опускается вниз, входит в позвоноч-

ник и быстро перемещается от верхнего края плеч до точки позади сердца, потом вниз к солнечному сплетению, к точкам на уровне пупка, на уровне Точки Копчика и так до кончика копчика.

Теперь улыбнитесь своим половым органам.

Верните внимание в точку между глазами. Теперь мы будем строить *Багуа* в передней части тела. *Багуа* имеет восемь сторон. Оно образуется внутри тела за пупком, и его ширина примерно три дюйма.

Вы можете начать с левой стороны. Проведите линию прямо вверх слева от пупка. От нее идет под углом 45 градусов линия к вершине. От вершины — прямая горизонтальная линия. Следующая линия под углом 45 градусов вниз-вправо. Опять горизонтальная линия. Восьмая линия — под углом 45 градусов вверх.

Мы создали первый слой сети. Внутри этого слоя создайте следующий слой, а внутри него — третий.

Из каждой вершины фигуры проведите прямую внутрь, разделяя *Багуа* на восемь секций, а в центре визуализируйте символ *Тайцзи*. Это энергетическая сеть, даосский коллектор энергии. Мы будем использовать это *Багуа* для сбора энергии Элементов из органов.

Начнем с почек. Сконцентрируйтесь и посмотрите внутрь и назад, в основания реберной клетки, справа и слева. Почувствуйте две почки. Попробуйте ощутить этот двойной орган сзади на уровне пупка.

Сделайте глубокий вдох и толкните вниз диафрагму.

Не выдыхая, втяните живот и сделайте дополнительный вдох. Сделайте второй дополнительный вдох и подтяните промежность. На уровне промежности визуализируйте энергетический шар. Выдох, и давайте повторим

еще раз. Вдох, опустить диафрагму. Дополнительный вдох, втянуть живот. Еще дополнительный вдох, подтянуть промежность. Когда подтягиваете промежность, ощутите связь между промежностью и левой почкой. Теперь еще раз напрягите промежность и почувствуйте связь между промежностью и правой почкой.

Выдох.

Возможно, вам захочется, сидя, подвигаться или пораскачиваться.

Снова вдох, подтянуть промежность и ощутить в ней энергетический шар. Точка собирания примерно три дюйма шириной. Опустите энергию из почек. Почувствуйте, как энергия из почек двигается в точку собирания энергии возле промежности.

Энергия почек холодная. Ее цвет — глубокий сапфирно-синий. Почувствуйте, как эта холодная голубая энергия собирается в промежности. Вы можете по-настоящему ощущать холодную энергию, но если вы не можете действительно почувствовать ее, просто представьте, как холод входит в промежность.

Теперь сконцентрируйтесь на сердце. Переместите точку концентрации внимания в сердце и почувствуйте там тепло.

Сформируйте точку собирания в центре груди, под грудиной, примерно три дюйма шириной. Почувствуйте поток тепла из сердца в эту точку. Это как будто бы вы сами очутились внутри этой точки или поместили туда свое внимание и повелели горячей энергии собраться в этой точке. Внимание управляет энергией, и энергия следует за ним. Итак своим вниманием направьте энергию из сердца в точку сбора энергии сердца в центре груди. Визуализируйте красный цвет. Можете даже представить ма-

ленькое пламя, пылающее в центре вашей груди. Постарайтесь увидеть, как горит это пламя ярко-красного цвета — пламя огненной энергии сердца. Почувствуйте ее тепло.

Теперь разделите внимание на два луча. Один идет к точке собирания энергии в промежности. Другой остается в точке собирания энергии в центре груди. Выдохните и, вдыхая, напрягите промежность и почувствуйте, как холодная энергия поднимается по телу в *Багуа* позади пупка. Выдохните и почувствуйте, как горячая энергия опускается в *Багуа* после того, как вы расслабили промежность. Вдохните и, напрягая промежность, почувствуйте, как холодная энергия поднимается в *Багуа*. Выдохните и почувствуйте, как горячая энергия опускается. Продолжайте повторять это. Вдохнуть и подтолкнуть холодную энергию вверх, выдохнуть, расслабить промежность и опустить горячую энергию вниз. Храните энергию в центре тела в *Багуа*, которое работает как сеть, собирающая и хранящая холодную и горячую энергию.

Вы чувствуете, как в середине вашего тела эти холодная и горячая энергии смешиваются. Начните сознательно смешивать горячую и холодную *ци* внутри символа *Тайцзи* в центре *Багуа*. Сеть втягивает и сохраняет *ци*. *Ци* не вытекает из сети. Сеть стягивает холод и тепло в центр, и они смешиваются там.

Теперь сконцентрируйте внимание на правой части тела — на печени. Печень — это крупный орган, который находится в правой части тела под легкими, под грудной клеткой. Почувствуйте ее там. Энергия печени теплая и влажная. Попробуйте почувствовать эту теплую и влажную *ци*. Возможно, ваши ладони вспотеют.

Точка собирания энергии печени находится на уровне пупка на линии, которая идет вниз от соска. Почувствуйте

круглую точку собирания энергии в этом месте. Почувствуйте, как она начинает стягивать вниз эту теплую, влажную энергию. Почувствуйте, как она опускается прямо из печени в точку собирания энергии. Цвет энергии печени — изумрудно-зеленый. Ярко-зеленый. Постарайтесь увидеть и почувствовать, как эта зеленая *ци* наполняет точку собирания энергии справа от *Багуа* возле пупка, почувствовать этот пылающий изумрудно-зеленый шар. *Ци* печени — это энергия Древа. Оставьте шар энергии справа от *Багуа*.

Теперь сконцентрируйте внимание на легких. На левом легком и правом легком. Энергия легких прохладная и сухая. Как кусок Металла, прохладный и сухой на ощупь. Но не такой холодный, как энергия Воды. Прохладный и сухой.

Точка собирания энергии легких находится в левой части тела напротив точки собирания энергии печени. Итак, в точке, расположенной на линии, идущей вниз с левого соска на уровне *Багуа* возле пупка справа, сформируйте энергетический шар диаметром в три дюйма. Почувствуйте, как эта холодная сухая энергия вытягивается из обоих легких. Это может ощущаться так, будто энергия из правого легкого поступает в левое и опускается прямо вниз. Или же *ци* может одновременно поступать из обоих легких прямо в точку собирания энергии.

Цвет энергии легких — металлический белый, ее стихия — Металл. Постарайтесь увидеть, как металлический белый цвет наполняет точку собирания энергии слева от *Багуа*.

Теперь мы опять разделяем свое внимание на два луча, направленные к точкам собирания энергии печени справа и легких слева. Из обоих точек мы по спирали закручиваем

энергию в *Багуа*. Почувствуйте, как энергии Дерева и Металла входят по спирали и смешиваются с огненной энергией сердца и водяной энергией почек. Древние даосы называли *ци* Дерева Зеленым Драконом, а *ци* Металла — Белым Тигром. Итак, мы смешиваем Зеленого Дракона и Белого Тигра с огненной энергией сердца, энергией Неба, и с водяной энергией почек, энергией Земли. Мы смешиваем четыре вида энергии, или четыре элемента, в центре тела в *Багуа*.

Теперь сосредоточьтесь на селезенке в левой части туловища. Почувствуйте этот самый крупный по размеру орган в левой нижней части грудной клетки. Энергия селезенки нейтральная. Она и не горячая, и не холодная. Она и не прохладная, и не сухая, не теплая и не влажная. Нейтральная энергия. Проводим по спирали энергию селезенки прямо в *Багуа*. Ее цвет — ярко-желтый. Постарайтесь увидеть, как эта желтая энергия закручивается по спирали прямо в *Багуа* и смешивается с четырьмя другими энергиями. Элемент селезенки — Земля. Итак, смешайте *ци* Земли с четырьмя другими Элементами: Огнем, Деревом, Водой и Металлом.

Теперь сконцентрируйтесь прямо на центре *Багуа*, на символе *Тайцзи*, и почувствуйте, как смешиваются все Элементы. Почувствуйте горячую огненную энергию, холодную энергию Воды, теплую влажную энергию Дерева, прохладную сухую энергию Металла смешивающимися с нейтральной энергией Земли в центре вашего тела.

Теперь на спине прямо напротив переднего *Багуа* визуализируйте второе *Багуа*. Просто повторите его, как будто у вас в голове есть копировальная машина. Теперь представьте шар собирающейся энергии на уровне Точки

Крестца, прямо над самой нижней точкой позвоночника, над копчиком.

Почувствуйте маленький шар диаметром в три дюйма. Почувствуйте, как в него собирается вся оставшаяся холодная энергия Воды.

Теперь вверху визуализируйте точку собирания энергии внутри позвоночника напротив точки собирания энергии сердца. Почувствуйте, как вся остаточная горячая энергия сердца направляется в эту точку.

Теперь вдохните, напрягите промежность и почувствуйте, как холодная энергия поднимается в *Багуа* на спине. Выдохните и почувствуйте, как горячая энергия опускается в *Багуа*. Вдохните, напрягите промежность и почувствуйте, как холодная энергия поднимается по позвоночнику. Выдохните, почувствуйте, как горячая энергия опускается вниз. Почувствуйте, как две энергии смешиваются в *Багуа* на спине, так что *Багуа* становится ни горячим, ни холодным.

Теперь справа на уровне пупка сформируйте шар диаметром три дюйма. Соберите теплую, влажную энергию печени. Если вам помогает использование цветов, используйте это как только возможно. Цвет *ци* Дерева — изумрудно-зеленый.

Теперь с левой стороны на уровне пупка образуйте шар диаметром в три дюйма и соберите прохладную, сухую энергию Металла — *ци* легких. Запустите по спирали эти энергии Дерева и Металла в заднее *Багуа*. Теперь вы смешали энергии Огня, Воды, Дерева и Металла. Сзади не нужно примешивать энергию селезенки. Энергию Земли селезенки смешивают только в переднем *Багуа*. Теперь на правой стороне сформируйте третье *Багуа*, на том же уровне, что и два других. Быстро образуйте шар на уровне таза

и почувствуйте, как вся оставшаяся справа холодная энергия собирается в этой точке собирания энергии.

А выше на уровне сердца, прямо под мышкой, создайте другую точку собирания энергии. Соберите остатки горячей энергии. Подтяните вверх промежность, вдохните и почувствуйте, как холодная энергия поднимается в *Багуа*. Выдохните, расслабьте промежность, и пусть горячая энергия опустится в *Багуа*.

Сеть накапливает эту энергию. Сеть *Багуа* накапливает энергию и направляет ее в символ *Тайцзи*.

А теперь позади *Багуа* на правой стороне, на спине, образуйте еще одну точку собирания энергии. Соберите в ней влажную, теплую энергию печени. А на передней стороне образуйте еще один шар собирающейся энергии и соберите в него всю оставшуюся энергию из легких, *ци* Металла. Направьте по спирали эти два Элемента, Дерево и Металл, сзади и спереди в правостороннее *Багуа*.

Повторяем такой же процесс с левой стороны. Формируем *Багуа* на левой стороне.

Образуем шар собирающейся энергии у левой стороны таза. Втягиваем оставшуюся холодную энергию. Формируем точку собирания энергии на уровне сердца, в левой подмышке. Втягиваем оставшуюся горячую энергию.

Направляем энергии Воды и Огня в *Багуа* на левой стороне. Вдохните, напрягите промежность, почувствуйте, как холодная энергия поднимается в *Багуа*. Выдохните, расслабьте промежность и почувствуйте, как горячая энергия опускается в *Багуа*.

Если можете, вытягивайте оба Элемента одновременно, своим вниманием направляя *ци* сверху и снизу.

Теперь сзади на левой стороне образуйте еще одну точку собирания энергии. Соберите в нее энергию Древа.

А спереди образуйте последнюю точку собирания энергии и соберите в нее энергию Металла из легких.

Направьте по спирали эти две энергии в левое *Багуа*. Смешайте их с *ци* Огня и Воды. Смешайте все Элементы.

Вы собрали энергию из всех основных органов в четыре *Багуа*. Одно — спереди. Другое — сзади. Третье — справа, и четвертое — слева. Все *Багуа* находятся внутри тела, под кожей.

Теперь нужно направить по спирали все эти энергии прямо в центр тела. Это примерно на три с половиной дюйма внутри нас. Позади пупка. Начнем с переднего *Тайцзи*.

Почувствуйте, как передний символ *Тайцзи* начинает вращаться. Пусть он вращается в любом направлении, как вам больше нравится.

Потом почувствуйте, как задний символ *Тайцзи* тоже начинает вращаться. Он может вращаться как в том же направлении, что передний символ, так и в противоположном.

Ощутите, как они движутся по спирали друг к другу. Прямо в центр вашего тела. Мы называем его «Нижний Котел», или *Даньтянь*. Направляйте энергию по спирали из переднего и заднего *Тайцзи*. Смешанную энергию Пяти Элементов: Огня, Воды, Древа, Металла и Земли.

Смешайте эту энергию в центре тела и приведите ее в гармонию.

А теперь направьте по спирали энергию из двух символов *Тайцзи* справа и слева. По спирали с левой стороны, по спирали с правой стороны.

Если хотите, можете изменять направление вращения спирали. Почувствуйте, как она закручивается в разных направлениях. Посмотрите, при каком направлении поворота спирали энергия течет сильнее. Поиграйте с ци. Почувствуйте ее.

Теперь почувствуйте, как в самом центре вашего тела эта энергия начинает усиливаться. Она сворачивается. Сворачивается в Жемчужину.

Энергия идет по спирали сзади, спереди, слева и справа. Почувствуйте Жемчужину, ощутите ее. Попробуйте смелее. Светящаяся Жемчужина. Вы можете увидеть ее серебристо-белой или голубой. Сияющей. Почувствуйте, как она все больше сжимается, пока не становится размером с булавочную головку.

Продолжайте направлять энергию спереди, сзади, справа и слева, и вы почувствуете, как Жемчужина расширяется. Теперь возьмите эту Жемчужину. Сейчас вы будете ее перемещать.

Двигайте Жемчужину вниз к промежности. Используйте метод трехступенчатого сокращения. Сократите промежность, потом сократите анус, потом — мышцу за анусом, сразу под копчиком. Жемчужина входит в копчик. Поднимается по позвоночнику. Проходит Точку Крестца, Врата Жизни и Смерти позади пупка, солнечное сплетение и сердце, поднимается к шее и проходит по шее. Втяните немного подбородок, коснитесь кончиком языка неба. Подожмите промежность. Почувствуйте, как Жемчужина поднимается к макушке. Теперь направьте ее вниз. Выдохните. Направьте ее вниз к Третьему Глазу. Вниз через кончик носа. Держите кончик языка приподнятым и ощущайте, как Жемчужина двигается с кончика носа на язык и вниз по горлу, по пищеводу, проходит солнечное спле-

тение и достигает пупка. Соберите Жемчужину в Нижнем Котле (*Даньтяне*).

Почувствуйте там Жемчужину.

Позвольте исчезнуть всем *Багуа*. *Багуа* спереди, сзади, слева и справа растворяются.

Начинаем собирать энергию в пупке. Делаем круг, который начинается от пупка, поднимается на полтора дюйма вверх, поворачивает влево и вниз. Поднимается справа от пупка. Сделайте девять оборотов. Это по часовой стрелке.

Теперь измените направление энергии. Сделайте шесть оборотов против часовой стрелки. И на последнем обороте приведите энергию в пупок.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Медленно придите в себя.

Потрите ладони и, когда они нагреются, промассируйте лицо.

Регулярно практикуясь и набираясь опыта, вы сможете выполнять Слияние гораздо быстрее: формировать *Багуа*, формировать точки собирания энергии, накапливать в них энергию. Практика — залог успеха.

Даосская медитация 4

Исцеляющая Любовь — Бог и Богиня

Эта медитация взята из заключительного семинара инструкторского учебного курса, проведенного в Вассарском колледже в США 21 июня 1994 года, непосредственно перед возвращением Мантэка Чиа в Таиланд.

Это медитация продвинутого уровня, ее цель — привести вас в контакт с вашей сексуальной энергией и затем

подключить вас к тому, что я мог бы назвать «космической сексуальной энергией».

В медитации идет работа с тремя *Даньтянями*: 1) нижний *Даньтянь* — сзади пупка, 2) средний *Даньтянь* имеет два варианта расположения — в солнечном сплетении и в сердце, 3) верхний *Даньтянь* (Хрустальный Дворец) — в центре мозга.

Три *Даньтяня* взаимосвязаны, они также связаны с Микрокосмической Орбитой.

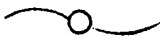
ШАГ 1. ТРИ ДАНЬТЯНЯ.

Сядьте на стуле. Нужно сидеть на крае сиденья, так чтобы половые органы находились за краем сиденья. Мужчинам следует надеть свободное нижнее белье, которое позволяло бы яичкам свободно свисать. Сложите руки на коленях, левая рука ладонью вверх.

Закройте глаза. Представьте, что вам удалось повернуть глаза так, что вы можете смотреть внутрь черепа — сначала вверх, потом вниз, потом снизу вверх внутри черепа. С физической точки зрения это невозможно. Но если смотреть вниз и напрягать глазные мышцы и одновременно подтягивать яички или губы влагалища, вы реально почувствуете, что глаза заворачиваются назад.

Левый глаз — *Ян*. Его символизирует юноша. Правый глаз — *Инь*, и его символ — молодая девушка.

Вдохните. Мужчины, посмотрите вниз на яички. Женщины, посмотрите вниз в направлении яичников. Выдохните. Мужчины, напрягите яички, затем промежность, анус, и мышцу в дюйме под копчиком. Женщины, направьте энергию из яичников к губам влагалища, мягко подтяните губы влагалища, чтобы они закрылись, затем подтяните анус и мышцу в дюйме под копчиком. Глаза направляют иньскую сексуальную энергию от яичек или



Теперь свет опускается еще ниже. Представьте себе пылающий шар, охватывающий область половых органов. Представьте, как свет спускается из *Тифферет* в *Иесод*.

Почувствуйте, как вы наполнились энергией. Почувствуйте, что ваша жизненная энергия увеличилась. Имя Бога в *Иесод* — *Шаддай Эл Хай*. Почувствуйте, как вся область половых органов оживает, наполненная светом. Светом Бога.

Наконец, свет спускается еще дальше. Представьте, как шар охватывает ваши ступни и свет спускается из *Иесод* в *Малкут*.

Смотрите на пылающий шар света у своих ног. Имя Бога для *Малкут* — *Адонай Ха Арец*.

Итак, мы опустили свет сверху вниз по Средней Колонне, которую образуют *Кетер*, *Даат*, *Тифферет*, *Иесод* и *Малкут*.

Теперь направьте энергию из ступней в направленный в землю треугольник под вашими ногами.

Поддерживая этот нижний треугольник, мы проходим Путем Змеи вверх. Направляемся к *Малкут*, огибаем ее и движемся к *Иесод* в области гениталий. Огибаем *Иесод* и переходим к левому бедру. Огибаем *Ход* и через тело движемся к правому бедру — *Нецах*. Подъем в центр груди — *Тифферет*. Огибаем *Тифферет* и поднимаемся к левому плечу. Огибаем его, и через тело направляемся к правому плечу. Виток, подъем в горло, виток, движемся вверх. Виток вокруг левой стороны головы, движение вправо, виток вокруг правой стороны головы.

Теперь направьте энергию в макушку, здесь она делает еще один виток.

Итак, еще раз вдыхаем и смотрим сверху вниз. Выдох. Втягиваем глазные мышцы, когда внутренний взгляд проходит через гениталии. Напрягите половые органы и глазами направьте инь вверх по позвоночнику, через шею вверх к макушке, где она вливается в верхний *Даньтянь*, или котел.

Повторите это девять раз.

Сексуальная энергия, которую вы вливаете в каждый котел, может там и оставаться. Однако вы можете чувствовать, что она как будто стекает в предыдущий котел или еще дальше, обратно в половые органы. Это нормально.

ШАГ 2: СОЕДИНЕНИЕ СЕРДЦА И ПОЧЕК: ОРОШЕНИЕ СЕРДЦА.

Когда вы нетерпеливы или напряжены, ваше сердце как бы «проталкивается» к передней поверхности тела. Выполняя шаг 2, мы расслабляем сердце и как бы «заталкиваем» его глубже в туловище.

Чтобы достичь этого, произнесите звук, исцеляющий сердце, — х-а-а-а-у.

Этот звук удаляет жар из сердца. Затем мы вливаем этот жар в почки и поясничные ^{*}мышцы нижней (крестцовой) части спины.

Вдохните и сконцентрируйте внимание на сердце. Выдохните, медленно произнося исцеляющий сердце звук х-а-а-а-у. Вы чувствуете, как жар выходит из сердца. Кажется, что он движется назад в направлении позвоночника.

Теперь направьте его вниз к почкам. Энергия почек обычно холодная, особенно когда вы чувствуете страх. Жар из сердца согревает почки.

* Лат. *psoas*.

Повторите этот процесс как минимум шесть раз, выполняя исцеляющий сердце звук и отводя горячую энергию к двум почкам. Теперь выдохните в поясничную мышцу в нижней части спины. Эта мышца идет от позвоночника и имеет тенденцию сокращаться и вызывать боль и напряженность в крестце. Поясничная мышца не любит холода. Избыток холодной энергии почек заставляет эту мышцу сокращаться. Когда человек чувствует страх, поясничная мышца сокращается. При согревании эта мышца расслабляется.

Итак, выдохните и позвольте горячей энергии перетечь из почек в поясничную мышцу. Повторите так шесть раз. Почувствуйте, как поясничная мышца нагрелась и расслабилась.

Позвольте своему вниманию спуститься по ногам в землю. Вдохните из земли и втяните холодную сапфирную голубую энергию Воды. Эта энергия проходит через поясничную мышцу в почки. Из почек она поднимается по позвоночнику и вливается обратно в сердце. Такой процесс называется Орошением Сердца.

Затем сердце толкается назад при помощи произнесения целительного звука сердца, а потом мы повторяем весь процесс шага 2.

ШАГ 3. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА.

Представьте в своем сердце обнаженного мужчину атлетического сложения.

Представьте в своих половых органах обнаженную женщину с совершенными формами.

(Вы можете поменять положение мужчины и женщины на противоположное, если для вас это более комфортно.)

Поместите мужчину и женщину в верхнюю часть головы. Они оба прекрасны. Они полностью поглощены друг другом. Мужчина — это чистый *Ян*. А женщина — чистая *Инь*. В макушке вашей головы они вступают в половой акт. Воспользуйтесь воображением. Пусть это продолжается столько времени, сколько вам нравится. Если хотите, можете начать с любовных игр.

ШАГ 4. БОГ И БОГИНЯ.

Представьте, что над мужчиной и женщиной, совершающими любовный акт, появляются обнаженные бог и богиня. Это самые прекрасные создания, которых вы когда-либо видели в своей жизни. Бог — мужчина, мускулистый, с красивым эрегированным членом. Богиня необыкновенно красива, идеально сложена, с прекрасной грудью и влагалищем.

Паря в пространстве над вашей головой, они начинают соитие. Почувствуйте, как возбуждение и накал эмоций усиливаются. Представьте, что вы можете чувствовать их совместные движения.

Они производят сексуальную жидкость, которая капает сверху, пока они продолжают творить любовь. Эта космическая сексуальная жидкость капает сверху в ваш мозг. Она наполняет ваш мозг экстазом. Позвольте мозгу наполниться этой космической сексуальной жидкостью, затем позвольте ей стечь по переднему каналу в ваше сердце.

Когда ваше сердце наполняется жидкостью до краев, она начинает стекать в солнечное сплетение.

Когда солнечное сплетение наполняется, сексуальная жидкость стекает в половые органы.

ШАГ 5. ЗАМОК СИЛЫ, ИЛИ БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ.

Как только эта небесная сексуальная жидкость поступает в половые органы, вы выполняете Большое Вытягивание, чтобы поднять эту энергию по позвоночнику в мозг. Сделайте быстрый глубокий вдох. Толкните язык к нёбу и сцепите зубы. Втяните подбородок и прижмите его к шее. Напрягите глазные мышцы и направьте взгляд внутрь и вверх в сторону верхнего *Дантьяня*. Напрягите анус и подтяните вверх половые органы, промежность и ягодицы. Это активизирует «копчиковый насос», который посылает энергию вверх по позвоночнику.

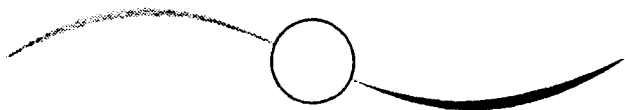
Сцепите кисти и предплечья. Пальцами ног вцепитесь, как когтями, в землю. Держите плечи и грудь расслабленными.

Все это выполняется одновременно и совсем не так сложно, как звучит.

Сексуальная энергия поднялась по спине и вошла в мозг. Закрутите ее там по спирали.

Если вы мужчина, направьте эту энергию в пупок. Она слишком горячая, чтобы держать ее в голове. Если вы женщина, можете оставить сексуальную энергию в голове. Женская сексуальная энергия гораздо холоднее, чем мужская.

Теперь подышите глубоко и расслабьтесь.



Приложение Б

Каббалистическая медитация 1

Путь Молнии, Путь Змеи и Средняя Колонна

Для выполнения этой медитации необходимо знать три еврейские буквы, которые называются «три Отца». Это *Йод* (י), *Хе* (ח) и *Вау* (ו). Эти три буквы используются для «запечатывания» комнаты, в которой происходит медитация. Запечатывание производится посредством изменения порядка этих трех букв в шести направлениях: вверху, внизу, впереди (на востоке), сзади (на западе), справа (на юге), слева (на севере).

Эта формула дана в «Сефер Иецира»:

Он выбрал три буквы из простых букв. И запечатал их и создал из них великое имя *Йод-Хе-Вау*. И именем этим он запечатал вселенную в шести направлениях.

Закройте глаза.

Сядьте ровно. Стопы на полу.

Начинаем с глубокого ритмичного дыхания.

Начните считать на четыре такта.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре. Продолжайте так некоторое время. Каждый счет должен длиться не менее одной секунды.

Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре.

Продолжайте, соблюдая этот ритм.

Представьте, что вы смотрите вверх, хотя ваши глаза закрыты.

Вы смотрите вверх и запечатываете высочайшие высоты буквой *Йод* (⌘), буквой *Хе* (⌘) и буквой *Вау* (⌘).

Вы смотрите вниз и запечатываете глубины буквами *Йод* (⌘), *Вау* (⌘) и *Хе* (⌘).

Вы смотрите вперед и запечатываете это направление буквами *Хе* (⌘), *Йод* (⌘) и *Вау* (⌘).

Вы смотрите назад и запечатываете это направление буквами *Хе* (⌘), *Вау* (⌘) и *Йод* (⌘).

Вы смотрите направо и запечатывает это направление буквами *Вау* (⌘), *Йод* (⌘), *Хе* (⌘).

Вы смотрите налево и запечатываете это направление буквами *Вау* (⌘), *Хе* (⌘), *Йод* (⌘).

Теперь вы запечатали эту комнату, или это пространство, в шести направлениях.

Мысленно протолкните эти шесть печатей как можно дальше.

Выше, чем бесконечность. Глубже, чем бесконечность.

Перед вами и позади вас — вдаль, в бесконечность. Справа и слева протяните ваши печати в бесконечность.

Теперь представьте над головой треугольник, направленный вершиной вверх, пылающий, яркий, разгорающийся все ярче.

Представьте этот пылающий треугольник над головой, а из треугольника прямо в вашу макушку входит световой импульс, похожий на молнию.

Затем он продвигается от макушки, которая есть *Кетер*, к правой части головы, *Хокма*, и к левой части головы, *Бина*.

Теперь он движется через горло в правое плечо, *Хесед*. А теперь через тело в левое плечо, *Гебура*. А теперь вниз, в центр груди, *Тиферет*, и потом в правое бедро, *Нецах*. Потом по телу переходит в левое бедро, *Ход*. И потом движется в область половых органов, *Иесод*. И вниз, в ступни — *Малкут*.

Дайте ему опуститься в ступни и пройти через них в землю.

А под вашими ногами — треугольник, направленный вершиной вниз.

Позвольте энергии опуститься в этот треугольник.

Задержитесь на мгновение и почувствуйте, как энергия, которую вы опустили сверху, вошла в землю. Вы ощущаете, что соединены с землей.

Постепенно начинаете чувствовать, что ваша энергия хочет подняться вверх. Она как будто пузырится под ногами, в ней медленно нарастает желание двигаться. Как огромный змей, она медленно поднимается из обращенного вниз треугольника и движется к подошвам ваших стоп — *Малкут*.

Он обвивается вокруг ступней и медленно поднимается по ногам. Подбирается к области половых органов и медленно обвивается вокруг паха — *Иесод*. И медленно поднимается к левому бедру — *Ход*. Обходит левое бедро, движется поперек тела и обвивает правое бедро — *Нецах*.

Теперь движется к центру груди и обвивается вокруг *Тиферет*, охватывая область солнечного сплетения и сердца.

Затем поднимается к левому плечу, обвивается вокруг левого плеча — *Гебура*.

Проходит поперек тела и обвивается вокруг правого плеча — *Хесед*. Поднимается по горлу и обвивает горло — *Даат*.

Теперь вверх к левой стороне головы, левой стороне мозга — *Бина*, окружает *Бина* и движется к правой стороне мозга и окружает *Хокма*.

Поднимается вверх и обвивается вокруг самой высокой точки головы — *Кетер*.

Потом поднимается дальше вверх, еще выше, к направленному вверх треугольнику.

Вы выполнили Путь Молнии и Путь Змеи.

Теперь еще раз выполните Путь Молнии, но на этот раз быстрее. Итак, снова представьте направленный вверх треугольник, парящий у вас над головой. Смотрите, как он пылает, разгораясь все сильнее. Почти как грозовая туча, готовая разразиться молнией.

И — бах! — из нее ударяет молния прямо вам в макушку. А потом в правую часть головы и в левую. Через горло в правое плечо. Проходит к левому плечу и вниз в центр грудной клетки. Теперь вниз в правое бедро, оттуда — в левое. Теперь через половые органы сквозь ноги — в ступни. Заземлите ее в перевернутый треугольник.

Пусть она останется там, заземленная.

Теперь мы еще раз позволим ей подняться, следуя Путем Змеи. Она поднимается медленно из земли, обви-

ваясь вокруг ступней, поднимается по ногам и обвивается вокруг области половых органов.

Двигается в левую сторону, обвивается там. Проходит по телу на правую сторону, обвивается там. Поднимается внутри туловища, обвивается вокруг груди. К левому плечу, виток. К правому плечу через туловище. Виток. Подъем к горлу. Обвивается вокруг горла. Подъем к левой стороне головы. Виток.

К правой части головы. Виток. К верхушке короны — и виток там. Теперь она медленно поднимается к направленному вверх треугольнику над вашей головой.

Теперь медленнее. Представьте и почувствуйте, как из этого центрального треугольника над головой энергия опускается в сферу диаметром примерно три дюйма у вас над макушкой. Эта сфера — *Кетер*.

Представьте, как *Кетер* сверкает. В центре *Кетер* — имя Бога *Эхие* («Я Есмь»). Почувствуйте, что ваша голова как будто парит. Парит вместе с Божеством, *Кетер*.

Теперь почувствуйте, как энергия медленно спускается в ваше горло. Это *Даат*.

Представьте, что ваше горло охватывает круг. Внутри него находится белый, ослепительно сверкающий шар света. Имя Бога в *Даат* — *Йод Хе Вау Хе Элохим*. Визуализируйте шар знания и опыта, пылающий в вашем горле.

Теперь свет спускается в центр груди, в область между сердцем и солнечным сплетением. Прямо в центр груди. Это *Тиферет*.

Увидьте, как в самом центре груди пылает сияющий шар света. Имя Бога в *Тиферет* — *Йод Хе Вау Хе Элоах Ва Даат*. Смотрите на свет в центре своей груди.

Теперь свет опускается еще ниже. Представьте себе пылающий шар, охватывающий область половых органов. Представьте, как свет спускается из *Тифферет* в *Иесод*.

Почувствуйте, как вы наполнились энергией. Почувствуйте, что ваша жизненная энергия увеличилась. Имя Бога в *Иесод* — *Шададай Эл Хай*. Почувствуйте, как вся область половых органов оживает, наполненная светом. Светом Бога.

Наконец, свет спускается еще дальше. Представьте, как шар охватывает ваши ступни и свет спускается из *Иесод* в *Малкут*.

Смотрите на пылающий шар света у своих ног. Имя Бога для *Малкут* — *Адонай Ха Арец*.

Итак, мы опустили свет сверху вниз по Средней Колонне, которую образуют *Кетер*, *Даат*, *Тифферет*, *Иесод* и *Малкут*.

Теперь направьте энергию из ступней в направленный в землю треугольник под вашими ногами.

Поддерживая этот нижний треугольник, мы пройдем Путем Змеи вверх. Направляемся к *Малкут*, огибаем ее и движемся к *Иесод* в области гениталий. Огибаем *Иесод* и переходим к левому бедру. Огибаем *Ход* и через тело движемся к правому бедру — *Нецах*. Подъем в центр груди — *Тифферет*. Огибаем *Тифферет* и поднимаемся к левому плечу. Огибаем его, и через тело направляемся к правому плечу. Виток, подъем в горло, виток, движемся вверх. Виток вокруг левой стороны головы, движение вправо, виток вокруг правой стороны головы.

Теперь направьте энергию в макушку, здесь она делает еще один виток.

Энергия продолжает подниматься и входит в направленный вверх треугольник над вашей головой.

Визуализируйте этот направленный вверх треугольник над вашей головой.

Мы разделяем наше сознание и одновременно осознаем направленный вершиной вниз треугольник под нашими ногами.

Верхний треугольник содержит энергию Неба. Нижний треугольник содержит энергию Земли.

Теперь опустите верхний треугольник вниз. В свою макушку. Проведите через голову и горло в центр груди.

Теперь вы визуализируете направленный вверх треугольник в центре груди.

Теперь направьте свое внимание вниз и поднимите нижний треугольник. Через ступни, ноги, половые органы и живот в центр груди в *Тифферет*.

Два треугольника пересекаются и соединяются.

Направленный вершиной вниз треугольник Земли соединяется с направленным вверх треугольником Неба. Это происходит внутри шара в центре груди. Образуется шестиконечная звезда. Она объединяет энергии Земли и Неба.

Минуту или две созерцаем эту земную и небесную энергии, соединенные теперь внутри нас.

Опять начинаем ритмично дышать.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Продолжаем самостоятельно дышать медленно и ритмично.



Теперь мы позволяем направленному вниз и направленному вверх треугольникам разъединиться.

Направленный вверх треугольник поднимается через ваше тело.

Направленный вниз треугольник опускается через ваше тело и входит в Землю.

Направленный вверх треугольник покидает тело и возвращается обратно в Небо.

Растворяем все образы в голове и теле. Растворяем *сефирот*. Начинаем глубоко дышать.

Постепенно возвращаемся к обычной реальности.

Каббалистическая медитация 2

Построение Древа Жизни и Аура

Начинаем с запечатывания шести направлений, как это было в начале медитации «Путь Молнии». Используем три буквы-Отца, *Йод-Хе-Вау*. После того как шесть направлений запечатаны и распространены в бесконечность, начинаем ритмично дышать.

Глубоко дышим на четыре счета.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Продолжаем самостоятельно ритмично дышать.

Выполните Путь Молнии и Путь Змеи, а затем Среднюю Колонну в середине тела, как вас учили в предыдущей

каббалистической медитации. После того как вы освоите эти техники, можете выполнять их быстро.

Продолжаем медитацию с нижнего края Средней Колонны, когда наше внимание сосредоточено на *Малкут* и мы визуализируем и ощущаем, как шар светящейся энергии окружает наши ступни.

Почувствуйте у ступней энергетический шар, который реально охватывает ступни до лодыжек и реально простирается в землю, в пол под вашими ногами. Почувствуйте, как формируется там энергетический шар.

Шар медленно поднимается по ногам до уровня гениталий в *Иесод*. Он размером с чайное блюдце. Почувствуйте энергетический шар вокруг половых органов.

Своей волей и вниманием двигайте энергетический шар.

Пусть шар поднимется в центр вашей груди на уровне солнечного сплетения *Тиферет*. Представьте и почувствуйте, как энергетический шар становится ярче и сильнее, принимает более определенную форму. Возьмите этот шар и толкните его в сторону позвоночника. Когда вы сделаете это, вы почувствуете поток зудящей энергии в направлении головы. Энергия поднимается вверх.

Этот пылающий шар энергии поднимается к горлу, на уровень *Даат*. Увидьте и почувствуйте, как он охватывает всю шею и горло от основания подбородка до места соединения шеи и груди.

Теперь энергетический шар поднимается вверх до самой макушки. Представьте и почувствуйте, как этот шар сияющего света парит наполовину внутри черепа, а наполовину — над макушкой. Это *Кетер*.

Теперь мы прошли и вверх, и вниз вдоль Средней Колонны по центру тела.

Почувствуйте, как из верхней *сефиры*, *Кетер*, энергетический луч направляется вниз, в правую сторону головы. Почувствуйте, как с правой стороны головы образуется энергетический шар, который простирается от правого глаза до уха. Это *Хокма*.

Вернитесь к *Кетер* и почувствуйте, как энергия выходит из него в левую сторону головы. Сформируйте энергетический шар от левого глаза до уха. Это *Бина*.

Почувствуйте соединение трех *сефирот*. Почувствуйте линию, которая идет из *Кетер* к *Хокма*. Из *Хокма* через середину черепа к *Бина*. Почувствуйте, как энергия перемещается туда и назад. Вы чувствуете, как образуется треугольник. Ментальный треугольник, соединяющий *Кетер*, *Хокма* и *Бина*.

Теперь почувствуйте, как из *Хокма* справа энергия опускается на уровень правого плеча. Почувствуйте, как возле вашего правого плеча образуется энергетический шар. Это *Хесед*.

Таким же образом, опустив энергию из *Бина* в левое плечо, сформируйте энергетический шар в *Гебура*.

Теперь соедините *сефирот*. Почувствуйте, как энергия передвигается из *Хокма* на уровень правого глаза, затем вниз в правое плечо, потом через верхнюю часть груди. Почувствуйте, как энергия переливается с правой стороны в левую и обратно, из *Хесед* в *Гебура*. Реально ощутите движение энергии в теле. Теперь соедините *Хокма*, *Бина*, *Хесед* и *Гебура*, и вы почувствуете великий треугольник силы, идущей из *Хокма* вниз в *Хесед*, потом поперек тела в *Гебура*, вверх в *Бина* на уровне левого глаза. И горизонтально в *Хокма*. Вы должны это очень сильно ощущать сейчас.

Вернитесь к правому плечу, почувствуйте, как энергия спускается в *Тифферет*, так что образуется треугольник, охватывающий левое плечо, правое плечо и центр груди. Почувствуйте, как энергия циркулирует из правого плеча в *Тифферет* в центре груди, потом к левому плечу, потом опять к правому. Почувствуйте этот треугольник.

Теперь вы начинаете реально ощущать, как это энергетическое тело принимает форму внутри вас. Теперь почувствуйте, как с вашего правого плеча энергия спускается по правой стороне тела до правого бедра. Сформируйте энергетический шар в правом бедре. Это *Нецах*. Почувствуйте энергию в правом бедре. Образуйте там энергетический шар. Почувствуйте, как он разгорается все ярче. Таким же образом почувствуйте, как энергия спускается с левого плеча в левое бедро и там образуется энергетический шар. Это *Ход*. Теперь соедините левое бедро, *Нецах*, и правое плечо, *Ход*. В области туловища, охватывая грудь и живот, образуется большой прямоугольник энергии.

Теперь вернитесь к *Тифферет* в центре груди. Вы уже чувствуете энергию, спускающуюся из правого и левого плеча в *Тифферет*. А теперь энергия спускается из *Тифферет* по правой стороне туловища в правое бедро. Вы можете почувствовать это соединение.

Из *Тифферет* энергия спускается по левой стороне в *Ход*. Почувствуйте этот громадный треугольник внутри своего тела. Энергия идет из *Тифферет* в *Нецах*, потом поперек тела на уровне бедер в левое бедро — в *Ход*. Пройдите туда и обратно и установите там поток энергии. Потом из левого бедра направляйтесь в центр груди.

Почувствуйте энергию в правой руке. Это тоже *Нецах*. Направьте энергию из правого плеча в правую руку — из *Хесед* в *Нецах*.

Почувствуйте энергию в левой руке. Это тоже *Ход*. Пошлите энергию из левого плеча в левую руку — из *Гебура* в *Ход*.

Теперь энергия спускается из правого бедра в *Иесод* около половых органов. Почувствуйте, как там формируется энергетический шар.

Точно так же из правого плеча опустите энергию из *Ход* в *Иесод*. Из левого бедра — в половые органы. Итак, у нас образовался маленький треугольник, соединяющий два бедра и половые органы. Почувствуйте, как в нем циркулирует энергия.

Теперь почувствуйте, как из правого бедра энергия опускается вниз по ноге. Почувствуйте движение энергии из правого бедра в правую ногу и обратно.

С левой стороны, из *Ход*, энергия опускается по левой ноге в *Малкут* в левой ступне. Подвигайте энергию вверх и вниз. Почувствуйте, как эта энергия соединяется с правой ступней, как формируется энергетический шар в обеих ногах, как он поднимается по правой ноге в *Нецах*, потом через бедра проходит в *Ход*. Образуется большой треугольник. Теперь мы соединили все *сефирот* и создали все связующие пути между ними.

Теперь верните внимание в макушку и начните двигать энергию вниз по левой стороне вашего тела. До самого низа. По голове, через плечо, по руке, по левой стороне туловища. По левой ноге. В левую ступню. Теперь направьте ее в правую ступню, и вот она начинает передвигаться по правой стороне. Вверх по правой ноге, проходит через правое бедро, вверх по правой руке и по правой стороне туловища, вверх к правому плечу, через правое ухо и обратно в макушку.

Можете синхронизировать это движение с дыханием. На выдохе энергия опускается по левой стороне тела. Вдох, два, три, четыре — энергия поднимается по правой стороне тела.

Выдох, два, три, четыре — энергия движется вниз.

Вдох, два, три, четыре — энергия движется вверх.

Продолжайте циркуляцию энергии по правой и левой сторонам тела.

Теперь опять сконцентрируйте внимание на макушке. Теперь мы запустим циркуляцию энергии по передней поверхности тела к ступням и обратно вверх по задней поверхности тела.

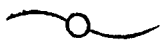
Энергия проходит вниз по лицу, горлу, груди, бедрам, голениям, ступням. Потом вверх по задней поверхности голени, бедер, по ягодицам, спине, шее — до макушки.

Выдох, и энергия спускается по передней поверхности тела, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре — энергия поднимается по задней поверхности тела.

Продолжайте. Вниз, два, три, четыре. Вверх, два, три, четыре.

Теперь направьте свое внимание на ступни. Почувствуйте, как на вдохе энергия, которую мы создали, поднимается вверх прямо сквозь подошвы и движется по нашему телу. Поднимается по Средней Колонне. Пока мы вдыхаем, она проходит весь путь до макушки. На выдохе энергия разбрызгивается вокруг нас из макушки, как фонтан. На все 360 градусов. При этом вокруг нас образуется яйцеподобная аура. Вдох, два, три, четыре, и энергия впитывается подошвами и поднимается по Средней Колонне. Выдох, два, три, четыре, и она изливается из макушки.



Вдох, два, три, четыре. Энергия вбирается и поднимается вверх.

Выдох, два, три, четыре. Энергия разбрызгивается над нашей головой и опускается вниз вокруг нас.

Мы образовали ауру, ментальную ауру, вокруг нашего тела.

Продолжаем втягивать энергию ступнями и изливать ее из макушки.

Замкнутая система. Ничего не тратится впустую. Ничего не теряется. Энергия циркулирует, как яркий свет.

Верните точку концентрации внимания в макушку. В *Кетер*. Почувствуйте в макушке энергетический шар. Почувствуйте, как этот шар энергии в макушке освобождается из черепа и начинает подниматься вверх. Он медленно поднимается. Он уже не в вашем теле, но выше, где вы сейчас прикасаетесь к следующему уровню. Сейчас мы касаемся уровня *Иецира*.

Вы можете почувствовать еще одно Древо Жизни над вами. Пока мы не будем пускаться в дальнейшие исследования. Но в следующий раз, когда вы будете выполнять эту медитацию самостоятельно, вы можете подняться выше и образовать там шар, потом образовать выше — еще один шар, а еще выше — еще один, пока не образуется целое Древо на вами, и потом запустить циркуляцию энергии по всем связующим путям над вами.

Но пока давайте соберем энергию. Ощущаем, как энергия медленно вливается обратно в наше тело, проходит через голову и двигается вниз к нашим ногам.

Сосредоточьте внимание на ступнях. Почувствуйте, как они соединены сполом, на котором вы стоите, и землей под вами.

Глубоко дышите, два, три, четыре, и почувствуйте, как этот шар энергии растворяется.

Дышите глубоко, два, три, четыре. Чувствуйте, как вы постепенно возвращаетесь в комнату.

Когда будете готовы, откройте глаза и вернитесь. Сделайте глубокий вдох и выдох и ощутите, что вы полностью вернулись в реальный мир *Малкут*.

Каббалистическая медитация 3

Медитация трех букв-Матерей

Начните с запечатывания шести направлений.

Закройте глаза.

Начните ритмично дышать на четыре счета.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Продолжайте глубоко и ритмично дышать.

Представьте, что вы стоите под открытым небом в ясный солнечный день. Яркое солнце над головой нагревает ваш лоб и волосы на голове. Так хорошо! Так светло и тепло. Солнце наполняет всю вашу голову теплом. Вы чувствуете, как тепло лучится. Вы видите, что солнечный свет переполняет вашу голову. Освещает ее изнутри.

При этом продолжайте ритмично дышать. Помните, что вы стоите под открытым небом в прекрасный солнечный теплый день. Это ясное небо с сияющим солнцем над

головой как будто создано специально для вас. Визуализируйте в своей голове букву *Шин*. Она выглядит вот так: Ш. Ее звук: ш-ш-ш-ш-ш. Это Материнская буква Огня. Огонь — это та энергия, которая породила солнце. Солнце — это просто частное выражение силы *Шин*.

Всегда, когда вы хотите вызвать энергию Огня, просто визуализируйте букву *Шин* в своей голове.

Вы по-прежнему находитесь на природе в прекрасный летний день. Солнце как будто находится в вашей голове. Вы и есть это солнце. Вы сияете.

Дышите ритмично. Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре, произнесите звук ш-ш-ш-ш-ш. Вдох, два, три, четыре. Выдох, два, три, четыре, ш-ш-ш-ш-ш. Продолжая дышать таким образом, вы замечаете, что происходит странная вещь. Как будто воздух проходит через вашу кожу и входит в грудь.

Представьте себе, что вы стоите под открытым небом на том же месте, где вы были раньше. Над вами чистое голубое небо. Наверху излучающее тепло солнце, а воздух придает ему какую-то свежесть. И когда вы вдыхаете, вы чувствуете, как воздух входит прямо в вашу грудь. Проходит через кожу на передней поверхности тела, на задней поверхности тела, прямо через кожу на руках и в подмышках, слева и справа.

Как замечательно! Как будто легкие вам больше не нужны. Воздух проникает прямо в ваше тело. А когда вы выдыхаете, вы выдыхаете прямо через кожу. Это ощущается так, как будто на вашем теле — кожа какого-то нового вида. Что-то гибкое и эластичное и одновременно пористое. И когда вы действительно думаете об этом и на этом сосредоточиваете свое внимание, кажется, что воздух

действительно начинает проходить прямо через кожу и проникать в ткани и кости во всем теле.

Продолжайте ритмично дышать. Вдох, два, три, четыре, и воздух впитывается через кожу. Выдох, два, три, четыре, и он проникает во все ткани и кости.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Визуализируйте букву *Алеф* в своей груди. Она выглядит так: **А**. Звук буквы *Алеф* такой: ах-х-х-х. Молча, про себя, визуализируйте букву *Алеф* и произнесите звук ах-х-х-х. Почувствуйте, как воздух проходит прямо сквозь ваше тело.

Продолжайте ритмично дышать. Вдох, два, три, четыре. Выдыхайте воздух прямо через кожу. Ах-х-х-х. Вдох, два, три, четыре. Выдох ах-х-х-х.

Какое прекрасное ощущение: вы как будто парите в воздухе. А тело как будто становится легче. И можно просто парить в воздухе.

Парите и продолжайте дышать ритмично.

И вы осознаете, что вы все еще стоите на том же месте, хотя чувствуете, что парите. И над головой вашей солнце, и в голове вашей *Шин*, и в груди вашей *Алеф*.

И вдруг вы видите, что стоите в прекрасном водоеме. Он был здесь все это время, просто вы его не замечали раньше.

Вы стоите в водоеме. И вода поднимается по вашим рукам, которые опущены по бокам, до верха кистей. И до уровня пупка, покрывая нижнюю часть живота.

Вода прохладная. И это приятно. Вся нижняя часть тела прохладная. Вы чувствуете, как прохлада проходит сквозь кончики ваших пальцев. Продолжая ритмично ды-

шать, вы чувствуете, как прохлада поднимается прямо через кончики пальцев на ногах. Входит прямо в пальцы и ноги, ягодицы и половые органы. Прохлада в животе под пупком. Прохлада.

М-м-м-м-м-м. Это приятно. Визуализируйте букву *Мем*: **М**. Представьте ее висящей у вас в животе прямо под пупком. Произнесите звук м-м-м-м-м и почувствуйте прохладу в этом месте.

Дышите ритмично и чувствуйте, как холодная вода поднимается по вашему телу. Прямо через кончики пальцев на руках и ногах. И через кожу.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, м-м-м-м-м.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, м-м-м-м-м.

И вы стоите в этом водоеме. Прекрасном водоеме. Посмотрите перед собой. Вы видите, что вы стоите в водоеме. Вы видите края водоема. Он длинный и прямоугольный.

За водоемом вы видите деревья. А небо над вами — прозрачное и голубое. Ах-х-х-х. Воздух входит прямо в вашу грудь, и прямо сквозь кожу. Это приятно. Вдох, два, три, четыре. Выдох, ах-х-х-х-х.

Пылающее солнце над головой. Ш-ш-ш-ш-ш. Вдох, два, три, четыре. Выдох, ш-ш-ш-ш-ш.

Визуализируйте *Алеф* в вашей груди. Позвольте ему опуститься в нижнюю точку груди. Позвольте ему опуститься до уровня солнечного сплетения.

Прямо на уровне солнечного сплетения вы видите букву *Алеф* внутри вашего тела. *Алеф* — это древняя еврейская буква, соответствующая нашей «А». Вдох, два, три,

четыре. Выдох, ах-х-х-х-х. Теперь почувствуйте тепло в голове. Огненное тепло, охватывающее вашу голову, медленно опускается вниз. *Шин* опускается к верхушке *Алеф*. Спускается до солнечного сплетения. Представьте *Шин*, сидящий на верхушке *Алеф*.

Почувствуйте снизу прохладу Воды и визуализируйте *Мем*. Смотрите, как *Мем* медленно всплывает на поверхность Воды. Прямо к нижней части *Алеф*. Вы чувствуете соединение трех букв — *Мем*, *Алеф* и *Шин* — в вашем солнечном сплетении. Огонь *Шин* восседает на Воздухе *Алеф*, *Мем* Воды восседает под *Алеф* Воздуха. *Мем* поддерживает *Алеф* и *Шин*.

Теперь представьте, что *Шин* Огня сверху и *Мем* Воды снизу движутся прямо в *Алеф* Воздуха, как будто поглощаются им. И в этом одном месте вы чувствуете соединение тепла, холода и воздуха-посредника и их смешение. Почувствуйте, как прохлада и тепло, сухость и влажность смешиваются воедино. Почувствуйте, как все они постепенно становятся нейтральными. Ощутите, как разные Элементы смешиваются и, нейтрализуясь, превращаются в однородную смесь.

Теперь эта смесь начинает вращаться. Образуется как бы монограмма из букв *Алеф*, *Мем* и *Шин*, которые, вращаясь, образуют круг, образуют шар, образуют *сефиру* в самом центре вашего тела. Пусть продолжается это быстрое вращение по часовой стрелке.

Теперь медленно остановите вращение и возобновите его в противоположном направлении. Пусть шар поворачивается.

Теперь остановите его. Просто сконцентрируйте свое внимание на соединении *Шин*, *Мем* и *Алеф*. Огонь, Вода и Воздух в центре вашего тела. Дышите ритмично.

Вдох, два, три, четыре.

Выдох, два, три, четыре.

Вдох, два, три, четыре.

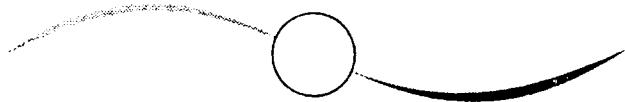
Выдох, два, три, четыре.

Буквы начинают возвращаться на положенное им место. *Мем* опускается вниз, в нижнюю часть живота. *Шин* отделяется и поднимается в голову. *Алеф* остается в груди.

Шин возвращается в голову. *Алеф*, Воздух, растворяется в вашей груди в то время, как вы ритмично дышите. *Мем*, прохладная Вода, опускается в нижнюю часть живота. Произнесите целительный звук трех Матерей, ш-ш-ш-ш-ах-х-х-х-м-м-м-м.

Произнесите звук буквы *Зайн*: з-з-з-з-з. Энергия выстреливает вниз по вашим ногам, как разряд молнии. Она укореняет вас глубоко в земле. Ниже дна водоема, в котором вы стоите. Вы чувствуете, что обрели опору и соединились с землей. Для каббалистов вода — источник Элемента Земля.

Продолжайте медленно, ритмично дышать. И когда почувствуете себя готовыми, открывайте глаза и возвращайтесь в мир *Малкут*.



Рекомендуемая литература:

Книги Мантэка Чиа:

Дао — пробуждение света, тт. 1—2. «София», Киев, 1995.

Цигун «Железная Рубашка». «София», Киев, 1995.

Нейгун — искусство омоложения организма. «София», Киев, 1995.

Слияние пяти стихий I. «София», Киев, 1995.

Трансформация стресса в жизненную энергию. «София», Киев, 1996.

Ци-самомассаж: даосский путь омоложения. «София», Киев, 1996.

Ци Нэйцзан: массаж внутренних органов, тт. 1—2. «София», Киев, 1996.

Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина. «София», Киев, 1996 (в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой).

Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I. «София», Киев, 1997 (в соавторстве с Хуаном Ли).

Практический даосизм:

Ден Мин Дао. *Воин на Пути Знания*. «София», Киев, 1996.

Дэниел Рейд. *Защита Трех Сокровищ*. «София», Киев, 1996.

Чжоу Цзунхуа. *Дао И-Цзина*. «София», Киев, 1996.

Ян Цзюньмин. *Корни китайского цигун: теория и практика*. «София», Киев, 1997.

Ян Цзюньмин. *Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга.* «София», Киев, 1997.

Даосизм и Западная традиция:

Боб Клейн. *Движения магии: дух тайцзи-цюаня.* «София», Киев, 1996.

Боб Клейн. *Движения силы: древние секреты высвобождения инстинктивной жизненной силы.* «София», Киев, 1996.

Каббала и Западная традиция:

Дион Форчун. *Мистическая Каббала.* «София», Киев, 1995.

Г.О.М. *Курс энциклопедии оккультизма.* «София», Киев, 1994.

Владимир Шмаков. *Великие Арканы Таро.* «София», Киев, 1993.

Шаманизм:

Карлос Кастанеда, тт. 1—9. «София», Киев, 1996

Арнольд Минделл. *Дао шамана: путь тела сновидения.* «София», Киев — «Трансперсональный Институт», М., 1996.

Серж Кахили Кинг. *Городской шаман.* «София», Киев — «Трансперсональный Институт», М., 1996.

Кен Орлиное Перо. *Тропа толтеков.* «София», Киев — «Трансперсональный Институт», М., 1996.

Норберт Классен. *Мудрость толтеков.* «София», Киев, 1996.

- Кн.1: Лобсанг Рампа “Ты вечен”
- Кн.2: Лобсанг Рампа “Шафранная мантия”
- Кн.3: Лобсанг Рампа “Доктор из Лхасы”
- Кн.4: Лобсанг Рампа “История Рампы”
- Кн.5: Лобсанг Рампа “Пещеры древних”
- Кн.6: Лобсанг Рампа “Жизнь с ламой”
- Кн.7: Лобсанг Рампа “Мудрость древних”
- Кн.8: Лобсанг Рампа “Третий глаз”
- Кн.9: Лобсанг Рампа “Главы жизни”
- Кн.10: Лобсанг Рампа “За пределами 1/10”
- Кн.11: Лобсанг Рампа “Отшельник”
- Кн.12: Лобсанг Рампа “Огонь Свечи”
- Кн.13: Лобсанг Рампа “Сумерки”
- Мантэк Чиа “Дао — пробуждение света, тт. 1—2”
- Мантэк Чиа “Цигун «Железная Рубашка»”
- Мантэк Чиа “Нейгун — искусство омоложения организма”
- Мантэк Чиа “Слияние пяти стихий I”
- Мантэк Чиа “Трансформация стресса в жизненную энергию”
- Мантэк Чиа “Ци-самомассаж: даосский путь омоложения”
- Мантэк Чиа “Ци Нэйцзан: массаж внутренних органов”
- Мантэк Чиа “Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина”
(в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой).
- Д. В. Керни “Современная магия водолечения”
- Бонни Гринвелл “Энергия трансформации
(путеводитель по кундалини)”
- Чжэнь-гун “Внутренние энергии в Тайцзи-цюане”
- Такаши Накамура “Восточная дыхательная терапия”
- Лев Тетерников “Спонтанный тантрический танец йоги с партнером”
- Кн. 1: Дюон Форчун “Лунная магия”
- Кн. 2: Дюон Форчун “Жрица моря”
- Кн. 3: Дюон Форчун “Мистическая Каббала”
- Кн. 4: Дюон Форчун “Психическая самозащита”
- Кн. 5: Дюон Форчун “Источник силы”
- Кн. 6: Дюон Форчун “Эзотерическая философия любви и брака”
- Кн. 1: Владимир Шмаков “Священная книга Тотп. Великие Арканы ТАРО”
- Кн. 2: Владимир Шмаков “Закон синархии”
- Кн. 3: Владимир Шмаков “Основы пневматологии”
- Г.О.М. “Курс энциклопедии оккультизма”
- Ю. Николаев “В поисках Божества”
- В. Томберг “Медитации на ТАРО”
- Ирвин Шэтток “Сатипаттхана. Опыт внимательности”;
- Дэннел Голмен “Многообразие медитативного опыта”
(Серия “ПУТЬ”)

Издательство «СОФИЯ» заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 294-90-87

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

Москва, 109125, Москва, Новоспасский пер., 3/1,
телефон (095) 912-02-71

В России наши книги можно заказать по адресу:
113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»

Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями) обращаться по адресу:
по Украине: 252030, Киев, а/я 370/3
в России: 109125, Москва, а/я 15
(конверт с обратным адресом обязателен)

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

ЛР 064633 от 13.06.96.

Подписано к печати 10.07.97 г. Формат 84×108¹/₃₂.

Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 16,00.

Усл. краск.-отт. 16,00. Уч.-изд. л. 18,1. Зак. 482.

Цена договорная. Тираж 10 000.

Издательство «София»,

252055, Украина, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2,
109125, Россия, Москва-125, а/я 15.

Отпечатано с готовых диапозитивов
на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России.
144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

Эрик Юдлав — один из первых американских учеников Мантэка Чиа, сам стал мастером Испеляющего Дао.

«Дао и Древо Жизни» подробно описывает продвинутые даосские практики, о которых Мантэк Чиа в своих собственных книгах пока что лишь вскользь упоминал:

Слияние Пяти Стихий II и III,

Просветление Кань и Ли,

Исцеляющая Любовь — Бог и Богиня.

Они относятся к категории «внутренней алхимии» и имеют весьма интересные параллели в каббалистических медитативных практиках, которые Эрик Юдлав также объясняет в этой книге.

