

ФЭН-ШУЙ  
на вашей кухне



風 水

Лилиан Мэй

# Лилиан Мэй

## ФЭН-шуй на вашей кухне

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182482](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182482)*

*Фен-шуй на вашей кухне /Лилиан Мэй; худож. – оформ. А. Киричёк:  
Феникс; Ростов н/Д; 2006  
ISBN 5-222-08790-5*

### Аннотация

Фэн-шуй по праву считают культурным наследием Китая. Специалисты, живущие в разных уголках земного шара, без тени сомнения говорят, что это удивительное учение помогает человеку обрести равновесие в душе и теле, достичь гармонии с окружающей средой и почувствовать благотворное влияние энергетического потенциала нашей Вселенной. Фэн-шуй означает «ветер» и «вода», а мы знаем, что без этих двух важнейших элементов невозможно существование человека: без воздуха он умирает всего за несколько минут, без воды живет ровно столько, сколько хватает ресурсов организма. Понимание данной концепции и лежит в основе древнекитайского учения фэн-шуй. Но не стоит забывать и еще об одном аспекте: пища, которую мы употребляем, является главным источником нашей жизненной энергии. Поэтому и родилась идея этой книги, в которой соединились основные принципы фэн-шуй и китайской кухни. Внося лишь небольшие изменения в дизайн кухни, взяв за

основу полезные, вкусные и малозатратные по времени рецепты китайской кухни, вы с успехом увеличите вашу жизненную энергию, укрепите благополучие и здоровье всей семьи и навсегда избавитесь от стрессов.

# Содержание

ЧАСТЬ 1	5
ФЭН-ШУЙ – КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ	5
КИТАЯ	
ЭНЕРГИЯ ЦИ, ЕЕ ИСТОЧНИКИ И	12
ВОЗДЕЙСТВИЕ	
ИНЬ И ЯН	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Лилиан Мэй**

## **Фен-шуй на вашей кухне**

### **ЧАСТЬ 1**

#### **Основы Фен-шуй**

## **ФЭН-ШУЙ – КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ КИТАЯ**

Происхождение фэн-шуй уходит глубокими корнями в прошлое, на несколько тысячелетий назад. Известно, что предки современных китайцев не строили дом, не выбирали место для захоронений своих близких и не предпринимали никаких важных решений без совета опытного геоманта. Первоначально фэн-шуй создавался для того, чтобы защитить людей от климатических и других природных воздействий. Например, сильных наводнений или землетрясений, буйных ветров. Но с течением времени он получил комплексное развитие и использовался также для привлечения богатства, славы и удачи.

Примерно в 475–770 гг. до нашей эры, на основе практики фэн-шуй оформилось и его научное обоснование. Одна-

ко принципы фэн-шуй были известны по меньшей мере еще за тысячу лет до того. Книги, посвященные этим проблемам, были известны еще в 25 году до нашей эры, в эпоху династии Хань.

Китай – удивительная страна, в которой история наполнена мифами и легендами. Одна из таких легенд рассказывает об основании фэн-шуй. Его появление приписывают одному из трех мифических императоров Китая – У из Ся.

Согласно легенде, император У проводил ирригационные работы на Желтой Реке. Однажды из нее выползла гигантская черепаха. Ее появление сочли благоприятным знаменем, так как в те времена считалось, что под панцирем черепахи живут боги. Когда же У внимательно присмотрелся, он увидел на спине черепахи магический квадрат, образованный линиями панциря. В нем сумма чисел в каждом из вертикальных, диагональных и горизонтальных рядов равнялась 15. Это необычное явление так удивило императора, что он позвал мудрецов для изучения черепахи. В результате совещания мудрых, появился не только фэн-шуй, но и классическая Книга перемен И-цзин, китайская астрология и нумерология.

В далеком прошлом фэн-шуй применялся в течение столетий, чтобы оберегать членов императорской семьи. Традиционно он всегда оставался в руках богатых и могущественных. В период императорского правления в Китае все мастера фэн-шуй были в распоряжении императора. Мастерам

не разрешалось выходить из-под контроля со стороны двора. Императоры боялись, как бы широкое распространение фэн-шуй не усилило их противников. Все относящееся к этому искусству, сохранялось во дворцах и могло быть использовано только мастерами, подвластными императору.

Мастера щедро вознаграждались двором и могущественными людьми. Поэтому мало кто из мастеров делился своими знаниями, предпочитая хранить их внутри семьи. Бурная история Китая как нельзя лучше способствовала этому.

Учеников было мало, чаще все знания передавались старшему сыну, обучение длилось очень долгие годы, прежде чем можно было назвать себя мастером. С момента возникновения фэн-шуй императорский двор Китая стремился ограничить круг людей, знающих это искусство. Но знание стимулировало стремление освободиться от контроля со стороны императора, и постепенно мудрость этой философии распространялась и среди людей за пределами Китая. Через несколько веков ее принципы затронули жизнь всех людей Поднебесной, от императора до самого обычного человека.

Первый известный текст фэн-шуй, который появился на Западе, опубликовали миссионеры, в частности преподобный Йетс. Он написал первую английскую статью по этому вопросу в 1868 году. Затем в 1873 году еще один миссионер Эрнест Дж. Эйтель опубликовал первую западную книгу о фэн-шуй.

Со свержением императорского режима в Китае фэн-шуй больше не практиковали столь открыто, как в древности. Использовать фэн-шуй было запрещено в соответствии с коммунистическими установками, хотя его влияние на людей оставалось очень сильным. Разделение фэн-шуй произошло в период драматических событий в истории Китая, когда беженцы покидали свою страну и селились в близлежащих странах. В период Культурной революции и после нее практика фэн-шуй в Китае была полностью уничтожена. Многие выдающиеся мастера уехали на Тайвань и в Гонконг и там стали развивать несколько иную разновидность фэн-шуй. Китайские эмигранты распространили традиции фэн-шуй и древние тексты на волне массовой политической и экономической эмиграции в другие части Азии и на западное побережье Америки.





Фэн-шуй – это древняя наука о пространстве и энергии, искусство жить в гармонии с природой, использование энергии небес и земли, чтобы обрести здоровье, благосостояние и удачу. Принципы этой науки направлены на создание гармоничного индивидуального пространства, на то, чтобы изменить вашу квартиру и ваше мышление, чтобы вы могли пребывать в согласии с собой и Вселенной и с успехом противостоять всем ударам судьбы.

В переводе с китайского «фэн» означает ветер, а «шуй» – вода. В древности китайцы считали ветер и воду связующим

звеном между небом и землей. Они предполагали, что небо непосредственно влияет на жизненный путь человека, причем гораздо серьезнее, чем просто посылая перемены погоды.

Очевидно, что вода поддерживает все формы жизни на Земле, будь то растения, животные или человек. В то же время, именно ветер переносит воду с места на место, вызывая испарение из морей, и проливает дожди там, где без этого была бы только выжженная солнцем земля. Таким образом ветер и вода просто необходимы для нашего выживания.

Мастера фэн-шуй считали и считают, что ветер и вода несут жизненно важную энергию ци. Поэтому, чтобы убедиться, что в данной местности или доме изобилие энергии ци, древние геоманты наблюдали за потоками ветра и воды и их взаимодействием с землей. Но фэн-шуй известен также, как китайское искусство расположения и занимается исследованием пространства в его связи со временем, пейзажем, архитектурой, дизайном интерьеров, условиями человеческого существования. Он может много преподать нам о жизни в гармонии между внутренним миром и окружающей средой.

Практики фэн-шуй уверены, что переставляя мебель, изменяя отделку интерьера таким образом, чтобы они находились в гармонии с природой, мы можем добиться удачи, богатства, успехов и здоровья. Что правильное расположение некоторых предметов быта играет немаловажную роль в на-

шем хорошем самочувствии.

Предполагается, что подходящее размещение предметов вашего окружения, например, мебели, аппаратуры, декоративных украшений, а также их определенный цвет, размер, помогут добиться благополучия и улучшить вашу жизнь.

Фэн-шуй базируется на трех основных принципах. Первый принцип – это представление об энергии ци, энергии, которая создает и пронизывает все во Вселенной. Второй принцип – это устойчивое равновесие взаимодополняющих сил инь и ян. Третий принцип – взаимодействие пяти основных стихий, или как их называют китайцы – пяти первоэлементов, из которых создана Вселенная и все ее составляющие.

Рассмотрим более подробно каждый из принципов фэн-шуй.

# ЭНЕРГИЯ ЦИ, ЕЕ ИСТОЧНИКИ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

Ци, в буквальном переводе – «дыхание», «дух», «жизненная энергия», – это энергия, в которой нуждается все живое и часть неживого. Недостаток ци приводит к прекращению всякого движения и создает хаос вместо гармонии. Данное понятие вполне конкретно и подчиняется определенным законам и правилам. Правильное движение ци и ее изобилие способствуют успеху и гармонии, недостаток и нарушение движения, как, например, застой или слишком быстрое течение, искажают все вокруг, создавая проблемы и помехи.

Часто ци называют «космическим дыханием» или «жизненной энергией». В соответствии с представлениями древней китайской философии, Вселенная состоит из энергии окружающей среды, которая везде проникает и которой все окружено, то есть из энергии ци. Применимо к человеку, ци – это энергия, которая течет по энергетическим каналам и меридианам человеческого организма.

В земледелии, например, ци – это сила, обеспечивающая богатый урожай; применимо к климату – энергия, которую переносят вода и ветер.

Ци – благотворная положительная энергия, проникающая в нас и дающая нам силу, помогает приводить в состояние гармонии наш организм и окружающую среду. Основным

принципом фэн-шуй является обнаружение потоков ци, их усиление или затухание. Другими словами, с помощью фэн-шуй мы можем аккумулировать ци, что благоприятно скажется на нашем организме и среде обитания. Очень важно для людей жить именно в таком месте, где поток жизненной энергии может излечивать, благотворно влиять или давать силу. Люди, успешно практикующие китайскую гимнастику цигун, умеют накапливать ци в организме, выполняя специальные упражнения. Но для большинства из нас, поглощение ци из окружающей среды или квартиры является основным источником, определяющим наш энергетический уровень. Вот почему усиление и увеличение потоков ци в нашей квартире, автоматически влияет на тех, кто в ней живет. Достигнуть этого вам и позволит фэн-шуй, ведь главной составляющей этой науки считают концепцию ци. Само искусство фэн-шуй основано на ее существовании. Цель фэн-шуй состоит в том, чтобы сбалансировать и аккумулировать эти потоки жизненной энергии в том месте, где живут люди, при помощи простых и доступных средств, типа талисманов и амулетов, кристаллов, воды и растений. Чаще всего в Китае потоки ци образно связывают с плавным течением воды.

Движение энергии ци в квартире зависит от пропорций, размеров, цвета, строительных материалов, звуков, запахов и других факторов, образующих неповторимую среду обитания. Планировка комнат, интерьер и расположение жилья по отношению к окружающему ландшафту создают энерге-

тические каналы и потоки внутри дома или квартиры.

Свободное и плавное течение ци в местах человеческого проживания укрепляет здоровье, дарует мир, любовь и благополучие. Застой или чересчур быстрое течение пагубно влияет на нашу жизнь.

Существует несколько аспектов ци, хотя по своей сути это разные проявления одной и той же энергии: природная ци – энергия растений или животных; небесная ци – энергия звезд, планет и неба; человеческая ци – ваша личная жизненная энергия; домашняя ци – энергия, циркулирующая в квартире или в доме; общественная ци – энергия нации или народа.

Все эти аспекты ци влияют на нашу жизнь. Некоторые неподвластны нашей воле, как, скажем, природная ци или общественная. Но наша личная ци – это та энергия, которую можно культивировать, постепенно накапливая и укрепляя ее. К способам культивации ци или к методам ее совершенствования можно отнести следующие практики: культивация природной ци – общение с природой; культивация духовной ци – медитации или молитвы, чтение духовных или священных книг; к передаче энергии ци – относят духовную поддержку или целительство; самосовершенствование – учеба, работа над собой, дисциплина. И, конечно, к методам совершенствования ци относят фэн-шуй, который помогает гармонизировать и улучшить качество ци в среде обитания.

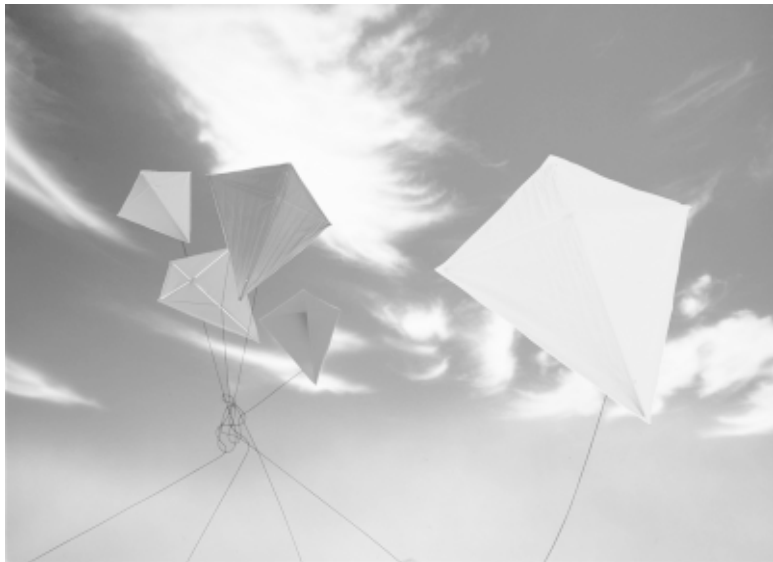
Как видите, фэн-шуй является лишь одним из способов

культивации энергии ци. Но наибольшую пользу вам принесет сочетание разных перечисленных способов. Они взаимно дополняют друг друга, улучшая в целом качество вашей личной ци.

Почему в фэн-шуй течение ци часто связывают с потоками воды? Представьте всего лишь на минуту как течет горный ручей, петляя между большими валунами, или горный водопад, мощный поток которого обрушивается сверху вниз. Вода движется быстро, постоянно меняя направление, сталкивается с препятствиями, бурлит в водоворотах. Если представили, то не кажется ли вам, что в таких потоках воды проглядывает агрессивное и сердитое настроение; причем в воде очень много бесцельной энергии, пропадающей впустую.



Если энергия ци движется таким образом, то это называется ша ци. Такая энергия беспорядочна и неуправляема, она снижает эффективность вашей деятельности, как минимум, а как максимум способна свести на нет все ваши усилия.

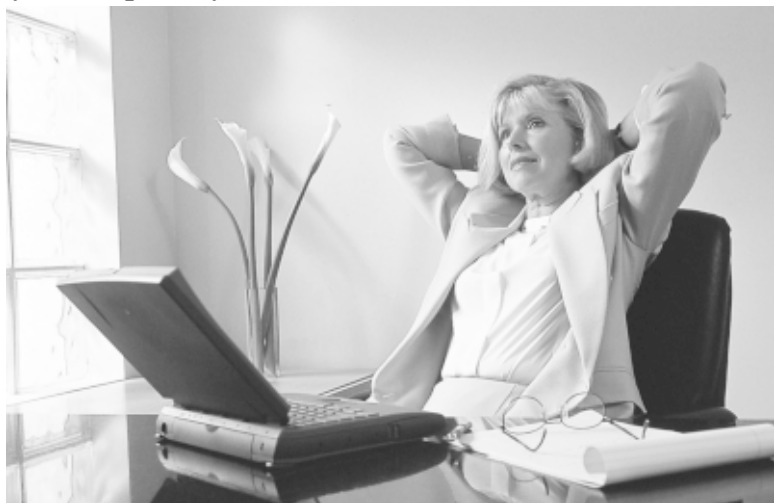


Быстрое течение способно рассеивать ци – это плохо. Но не только это. Теперь давайте представим замедленное течение воды, к тому же замутненное илом и частицами почвы. Вода, широко разливаясь где-нибудь по плоской равнине, застаивается в заболоченных излучинах. Этот застой так же негативен, как и бурное течение. Такая энергия называется си ци – она слишком слаба для создания благополучной атмосферы.

В квартире, где господствует си ци, люди становятся вялыми, апатичными, им не хватает энергии. В Китае эти два вида разрушительной энергии очень часто называют – «убийственное дыхание».



И, наконец, представьте третий вариант – воду в ее среднем течении. Она свободно, плавно и ровно двигается по округлым изгибам русла. В таком потоке ощущается неустанный ритм, привольное движение вперед, имеющее достаточно силы, чтобы огибать все препятствия, не сворачивая со своего курса. Внутренняя энергия в такой воде позволяет ей поддерживать скорость и направление. Такую энергию называют – «Дыхание довольного дракона» – шэнь ци. Именно в создании такой энергии заинтересованы практикующие фэн-шуй.



В фэн-шуй стремятся создать мягкое, легкое, медленное, петляющее и извилистое течение ци. Когда же ци застаивается, или перемещается по прямой слишком быстро, она ста-

новится разрушительной энергией.

Существует очень много способов создать шэнь ци, но правильная циркуляция энергии ци по отношению к человеческой среде обитания является самым главным фактором обустройства жизни в соответствии с правилами фэн-шуй. Если ци вокруг вашего дома может постоянно двигаться, накапливаться, не застаиваясь в отдельных местах, то вы живете в очень благоприятных и гармоничных условиях.

Одним из главных проводников ци в природном ландшафте является вода, применительно к городскому ландшафту – сеть улиц или проспектов, покрывающая жилые районы. Так как в китайской символике вода ассоциируется с деньгами, очень важно, чтобы дорога проходила мимо вашего дома петляющим маршрутом, протекая не слишком быстро, иначе деньги будут проноситься мимо. Но так же важно, чтобы та же дорога протекала и не слишком медленно, чтобы не испытывать нужду.



Когда фасад дома выходит на очень оживленную трассу, жителям дома бывает трудно планировать свой бюджет. Все материальное благополучие окажется подверженным резким перепадам: деньги то приходят в дом, то проносятся мимо. В идеале дом должен располагаться на плавном изгибе дороги с умеренным или слабым движением. Дом на перекрестке можно считать неплохо расположенным, только если поток ша ци не направлен на входную дверь.

Ша ци создается в тех случаях, когда энергия либо быстро протекает по прямолинейному узкому месту, либо когда она сталкивается с заостренной или угловатой структурой. В городе это прямые трассы, длинные прямые дороги от входной

двери домов, фонарные столбы, острые углы больших зданий, заостренный конец крыши, балки перекрытия и любое скопление прямых линий.

Так было не всегда. Большинство средневековых европейских и азиатских городов не имели квадратно-сетчатую планировку, такую как сейчас.

В западной литературе воздействия ша ци часто называют «тайными стрелами».

Я уже упоминала, что такими тайными стрелами являются прямые дороги, если они непосредственно ведут к вашему дому, особенно к парадной двери. Если ваш дом расположен в конце тупика на Т-образном перекрестке или стоит на пересечении нескольких домов, то он подвергается воздействию ша ци. То же воздействие (особенно угнетающее для жильцов дома) оказывают одна или две дороги, подходящие под углом к дому. Узкий проем между двумя высокими зданиями напротив входной двери также создает негативную «тайную стрелу». Любые острые углы или просто острия являются источником стрел: высокая башня, угол соседнего здания, остроконечная крыша соседнего дома, спутниковые тарелки, телефонные кабели, антенны, столбы, шпиль, флагштоки. Засыхающие или больные деревья тоже служат источниками негативной энергии, если расположены напротив входной двери. Отклонить или заблокировать эти стрелы можно при помощи зеркала, обращенного в направлении источника. Не обязательно использовать большое зеркало, доста-

точно воспользоваться маленьким, или так называемым зеркальцем ба-гуа, с обратной стороной красного цвета, так же подойдут любые блестящие предметы. Чтобы преобразовать неблагоприятную энергию ша ци, можно повесить в проходах, прихожей и за входной дверью половинки луны или солнца, колокольчик. Очень важно проследить, чтобы «тайные стрелы» не были направлены туда, где вы спите, работаете, едите или проводите большое количество времени.



Си ци не так убийственно воздействует на нашу жизнь, как ша ци, поскольку ее действие скорее угнетающее, чем агрессивное. Однако в застойных зонах нейтрализуется все благоприятное воздействие, то есть потенциальная энергия пропадает впустую, что может плохо сказаться на жильцах

квартиры.

Попытайтесь обнаружить такие застойные места, где энергия входит туда, но не находит выхода наружу. Чаще всего это проходы, прихожая или входная дверь, то есть места, которые мы привыкли загромождать мебелью. Хорошие условия для свободного потока ци можно создать путем правильного размещения мебели, растений, освещения; очень важным фактором является наличие свободных и незагроможденных проходов. Благотворная энергия ци должна всегда находить пути для проникновения в вашу квартиру, течь по ней свободно, плавно и беспрепятственно.

Зоны застоя можно оживить живыми растениями в горшках, помогающими направить потоки энергии в более благоприятное русло.

Взгляните на свою квартиру и оцените все места, где энергия не получает выход: узкие загроможденные коридоры, неудобные уголки, в которых вы привыкли складывать ненужный хлам, слишком сильно заставленные мебелью комнаты. Уделите внимание тому, чтобы ци не оказалась в ловушке, не застаивалась, не скапливалась и не истощалась. Естественная циркуляция ци создаст хорошее настроение и позволит вам ощущать полную гармонию с окружающей обстановкой.

Еще один важный момент, который следует учитывать – когда поток энергии беспрепятственно, но очень быстро покидает вашу квартиру. Например, если в длинном прямом

коридоре проходящем через всю квартиру, поставить столик с цветами, это заставит ци отклоняться, огибая его, и благотворно замедлять течение, а не прорезать помещение напрямую и быстро покидать дом.

Точно так же двери, расположенные напротив окон, способствуют потере ци. В целом же длинные коридоры нежелательны и являются источником проблем. Очень важно и расположение внутренних дверей, так как через них происходит перетекание энергии из одной комнаты в другую. Если, к примеру, три двери расположены так, что ци может быстро и беспрепятственно перемещаться из комнаты в комнату, то стремительное движение потока следует замедлить, повесив на пути ци ветряной колокольчик.

# ИНЬ И ЯН

В основе китайского понятия Вселенной лежат символы инь и ян. Это два первоначала, которые управляют Вселенной и символизируют гармонию. В простом бытовом понимании – это женское и мужское начало, темное и светлое, пассивное и активное, кислое и сладкое, высокое и низкое. В более общем понятии – отрицательное и положительное. Но в отличие от западной теории борьбы противоположностей, инь-ян взаимодополняемы, зависят друг от друга и объединены в единое целое. Единство инь-ян в Китае символизируется кругом. В центре светлой половины ян заключена частица инь в виде темной точки, а темная половина инь содержит частицу света ян. Вся проблема заключается в том, чтобы достичь устойчивого равновесия между ними.

В соответствии с этим и человек, и квартира должны иметь сбалансированное количество инь-ян, тогда достигается полная гармония в окружающей среде, наступает равновесие, а это – путь к здоровью, успеху и процветанию.

В классической «Книге перемен» инь представлена в виде прерывистых линий, ян – в виде сплошных. Инь правит Землей, всем негативным, женским, темным, влажным, мягким, холодным, смертоносным или неподвижным, наоборот, ян – соотносится со всем светлым, позитивным, мужским, огненным, твердым, живым и движущимся. Объединяясь, они об-



разуют начало или рождение вещей, рассеиваясь, вызывают распад и смерть.



Комбинации и перестановки ян и инь образуют все во Вселенной, чье дыхание – энергия ци. Все может быть выражено в терминах равновесия инь-ян, включая предметы, цвета, настроения и так далее. По существу инь представля-

ет пассивное начало, ян – активное. В соответствии с фэн-шуй, инь и ян находятся в динамическом равновесии в окружающей среде – иногда преобладает инь, иногда – ян, в зависимости от того, чего требует настроение и функции среды. Узнать, что вы достигли равновесия, поможет ощущение, что пространство, в котором вы обитаете, комфортно и приспособлено к вашим потребностям. Например, в спальне должно преобладать инь, а не ян. Здесь все должно быть устойчивым, удобным, лелеющим и покойным. Используйте низкое освещение, мягкую мебель с плавными обводами, шелковой или бархатной обивкой приглушенных или темных тонов, причем высота мебели не должна превышать половину высоты комнаты. Избегайте телевизоров, вентиляторов, радиоприемников, и слишком многочисленных компаний.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.