

Журнал «Семейный Доктор», Москва, июнь 2003 г.

ПИКНИК? ТОЛЬКО НЕ НА ОБОЧИНЕ!

Светлана Беляева,
преподаватель, профессиональный консультант Международного Форума Фэн Шуй.



«В выходные едем на природу!». От одной этой мысли все сиюминутные заботы, как по мановению волшебной палочки, отступают, и на лице появляется улыбка – впереди что-то невероятно приятное, чудесное, так давно ожидаемое! Почему горожан так тянет в леса? Устаем? Да. Но не только. С точки зрения древнекитайского учения Фэн Шуй, именно на природе человек имеет возможность зарядиться энергией пяти основных элементов, из которых состоит мир: **дерева, огня, земли, металла и воды**, и получить максимум благотворного **ци** – универсальной жизненной силы, присутствующей во всем живом. От того, насколько удачно мы выберем место для отдыха, насколько гармонично его организуем, зависит, сможем ли мы в полной мере насладиться природой и по настоящему отдохнуть, а другими словами зарядиться.*

Для начала небольшой ликбез.

Цикл порождения элементов:

вода питает и дает жизнь дереву; дерево питает огонь; огонь оставляет после себя землю; из земли получают металл; металл плавится, становится жидким, как вода; вода питает дерево...

Элементы могут проявлять себя по-разному: формой, цветом, материалом и фактурой, цифрой, направлением, эмоцией, вкусом и т. д.. Скажем, вода может быть представлена в окружении синим цветом или символом волны. Выезжая на природу, мы можем воспринять энергию всех пяти основных элементов непосредственно: Солнце дает тепло и следовательно энергию огня, лес – энергию дерева, река и влага – воду, земля соответственно землю. Металл можно найти в нашем окружении: автомобиль, белый цвет скатерти (белый и серый - цвета металла), круглые шляпы, круглые корзинки (круг - символ металла). Открываясь энергиям элементов, мы воспринимаем их, и становимся способными отдавать их обратно. Именно принимая и отдавая энергию, человек развивается и чувствует себя счастливыми. Например, энергия огня – это наша способность вдохновлять других, вода дает способность работать с информацией и с легкостью делиться ей с другими. Земля – это стабильность, она добавляет нам вес и делает надежными партнерами.

Доверяйте себе!

Если мы не подзарядились энергией ци, мы не отдохнули. А восстановить ее можно только в месте, отвечающем определенным требованиям. Человек, доверяющей своей интуиции, своим желаниям, способен сам выбрать то место, которое будет его поддерживать, давать ему силу, помогать проявлять хорошие качества. И все пять элементов будут присутствовать в этом месте в равных количествах, создавая идеальный баланс.

Благоприятное место, хорошая ци:



плавно уходит, освобождая место для новой энергии.

- Освещенная солнцем опушка леса.
- Вблизи (но не сзади) - озеро или небыстрая река (энергия воды – мягкая, плавная, не любит застоев и слишком резкого течения).
- Сзади – возвышенность: холм, гора, лес, дом. Справа и слева – небольшие защищающие объекты: кусты, деревья, беседки. Перед нами – открытое пространство: лужайка, берег река, поляна.
- Энергия приходит с открытого пространства, напитывает нас силой и, не застаиваясь,

Неблагоприятное место:

- Темный лес (мало солнца, открытого пространства – нехватка энергии).
- Вблизи – болото или водопад (цветущая, застоявшаяся вода, запах сырости – негативное ци, сильно текущая вода уносит ци).
- Обочина оживленной дорогой (энергия проносится мимо нас, не задерживается). Слишком агрессивные острые скалы (изменения скорости течения потока энергии, она не напитывает нас).
- Слишком открытое пространство (поднявшийся вдруг сильный ветер «сдует» энергию и мы будем думать не об отдыхе, а о том, куда бы спрятаться; напротив - полное безветрие при отсутствии тени создаст ощущение пустыни).

Активный пассивный отдых

Кто-то выезжает на природу, чтобы просто улечься в траву и смотреть на облака или, сидя на берегу реки, наблюдать за движением воды. Другие торопятся достать волейбольный мяч, возьматься с мангалами, собирают байдарки... На востоке все принято причислять к одному из двух противоположных начал – **инь** (женское) и **ян** (мужское). Все процессы, которые связаны с движением, - янские, с размышлениями, созерцанием, медитацией – иньские. Обычно мы интуитивно выбираем тот вид отдыха, который нам наиболее необходим и приводит нас в гармонию с самим собой. Как правило, в сбалансированном природном окружении, возникает желание производить что-то хорошее. «Зарядившись», как батарейка, люди, умеющие отдыхать, начинают отдавать энергию, вкладывая ее в творчество. Кто-то рисует, кто-то пишет стихи, а кто-то просто сидит и размышляет. И это не менее плодотворный творческий процесс. Дети – тоже продукты нашего творчества. Баланс природных энергий дает замечательную основу для рождения ребенка. После выездов на природу рождаются очень хорошие и здоровые дети.

Еда

В зависимости от даты рождения, каждый из нас принадлежит к одному из пяти элементов. Пищу мы выбираем тоже в зависимости от того, какого элемента нам не достает. Имеет значение не только вкус, но и цвет, форма, запах еды. Чтобы каждый в компании, выехавшей на пикник, смог выбрать то, что ему по нраву, надо чтобы на нашем столе присутствовали все пять элементов: дерево (вкус – **кислый**, цвет – зеленый, форма – вытянутая), огонь (горький, красный, ярко оранжевый, треугольная, пирамидальная), земля (**сладкий**, желтый, коричневый, бежевый, квадратная, прямоугольная), металл (**острый**, белый, серый, круглая, овальная), вода (**соленый**, синий, черный, волнистая, форма неопределенная).



Примеры соответствия продуктов основным элементам:

картофель – земля
свинина – вода
курица – дерево
баранина – огонь
помидоры – **смесь энергий**
зелень - **дерево**
хлеб - **земля**

На любом столе хороши фрукты. Они разноцветные, имеют разную форму и разный вкус. Каждый сможет выбрать себе то, что ему больше соответствует. В основном фрукты – это дерево, но, например, бананы – также земля.

Не рубите деревья!



Ни в одной культуре не принято мусорить и понапрасну рубить деревья. Напротив, придя на новое место, наши предки обращались к существам, которые жили здесь до них: «Давайте с вами дружить! Мы не причиним вам вреда!» Эта древняя традиция не преподается мастерами Фэн Шуй, но вполне вписывается в древнекитайское учение. Приезжая на новое место, мы, почему-то уверены, что на нем, кроме нас, никого нет. Откуда такая уверенность? Если мы не видим местных обитателей, это не значит, что их нет. До нас это место существовало миллиарды лет, а мы здесь - только гости. Поэтому никогда не помешает поприветствовать хозяев места, а уезжая, оставить все так, как было до нашего появления, и обязательно поблагодарить за гостеприимство.

*Цель древнекитайского учения Фэн Шуй – научить людей искусству жить в гармонии. Принципы Фэн Шуй помогают обустроить все, что нас окружает, так, чтобы само пространство способствовало полноценной жизни, здоровью, успеху и счастью. Это система организации пространства, опирающаяся на глубокий опыт и здравый смысл. Считая человека частью природы, Фэн Шуй основывается на изучении влияний природных энергий и сознательном использовании их сил.