

風水

п р о с т о и я с н о

ФЭН-ШУЙ

Сара Бартлетт



УДК 299.51+133.5
ББК 86.42+86.33
Б26

Sarah Bartlett
FENG SHUI PLAIN & SIMPLE

Перевод с английского *Марианны Гавриловой*

Бартлетт С.
Б26 Фэн-шуй / Сара Бартлетт ; пер. с англ. М. Гавриловой. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2019. — 160 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-15456-8

Фэн-шуй — древнее китайское учение о гармонизации пространства для привлечения позитивной энергии и улучшения качества жизни. Книга Сары Бартлетт снабдит вас самыми необходимыми базовыми знаниями об этом древнем искусстве, не перегружая лишней информацией и позволяя сразу перейти к практике. Это простое руководство содержит конкретные пошаговые рекомендации, что нужно изменить в доме, квартире, офисе, дворе или саду, чтобы достичь успеха в карьере и бизнесе, наладить хорошие отношения с близкими, укрепить брачный союз, улучшить самочувствие. Незаменимая книга для всех, кто планирует сделать ремонт, занимается дизайном интерьеров (в том числе и профессионально), выбирает новую мебель и украшения в квартиру, и, конечно, для всех, кому интересны восточные учения и духовные практики.

УДК 299.51+133.5
ББК 86.42+86.33

ISBN 978-5-389-15456-8

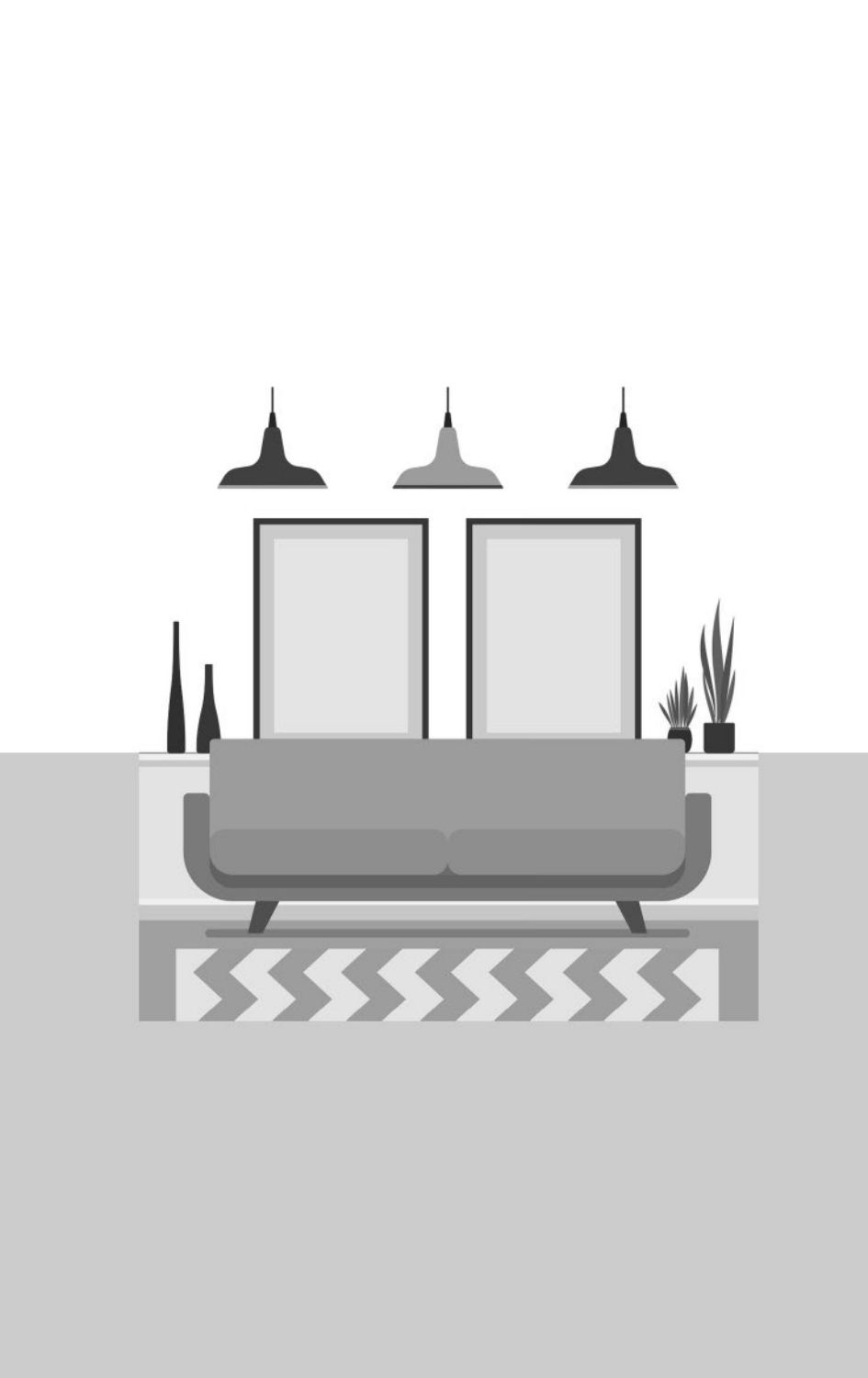
© Sarah Bartlett, текст, 2010, 2018
© Гаврилова М.И., перевод на русский язык, 2019
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019
Колибри®

Содержание

<i>Введение. Что такое фэн-шуй?</i>	9
Как это работает?	11
1. С чего начать?	15
Наводим порядок	16
Методы очищения пространства	17
Инь и ян	19
2. Священный ба-гуа	23
Девять энергий ба-гуа	26
Как использовать ба-гуа?	27
Недостающие и выступающие области на чертеже	28
Планирование отдельных комнат	30
3. Секторы ба-гуа	33
Север: карьера	36
Юг: успех и удача	37
Юго-восток: благополучие и процветание	38
Восток: семья и здоровье	39
Запад: дети и творчество	40
Юго-запад: любовь и взаимоотношения	41
Северо-восток: образование и знания	42
Северо-запад: общение, друзья, наставники	43
Центр, или сердце вашего дома	44
4. Пять элементов	47
Пять элементов и их польза	52

5. Число гуа: ваш персональный вектор	57
Даты китайского Нового года	59
Расчет числа гуа	60
Определение вашего персонального направления в помещении с помощью числа гуа	62
6. Пространство вокруг дома	65
Ваш сад	67
Тип вашего дома: восточный или западный?	70
7. Гармонизация энергии ци в вашем доме	73
Входная дверь	74
Прихожая	76
Кухня	77
Ванная комната и туалет	80
Спальня	81
Рабочий кабинет дома	84
Столовая	86
Гостиная	87
8. Типы персональной энергии	91
Пять стихий — пять типов личности	96
9. Создание священного пространства	103
Создание священного пространства	108
10. Любовь и взаимоотношения	111
Как привлечь успех в любви	112
Методы и средства	113
Достижение гармонии в любовных отношениях	115
Металл — Металл	116
Металл — Огонь	117
Металл — Дерево	117
Металл — Земля	118
Металл — Вода	119
Вода — Вода	120
Вода — Огонь	120
Вода — Дерево	121

Вода — Земля	122
Огонь — Огонь	123
Огонь — Земля	124
Огонь — Дерево	124
Дерево — Дерево	125
Дерево — Земля	126
Земля — Земля	127
 11. Карьера и благополучие	129
Рекомендации для спальни	130
На работе	132
Домашний офис или студия	132
 12. Область карьеры и бизнеса	137
Ваша профессиональная область	138
 13. Баланс энергий с помощью декора	147
Цвета и ба-гуа	148
Зеркала	151
Китайские ветряные колокольчики	153
Вода как декоративный элемент	153
Светильники и освещение	154
Цветы и растения	155
Произведения искусства	156
Фигуры и формы	156
 <i>Об авторе</i>	158



Что такое фэн-шуй?

В
В
Е
Д
Е
Н
И
Е

Эта книга — простое и понятное руководство по китайскому искусству фэн-шуй. Она откроет вам множество рекомендаций и секретов, которыми вы сможете воспользоваться прямо сейчас и изменить вашу жизнь к лучшему. Преобразовывая и гармонизируя пространство вашего дома, вы не только улучшите эмоциональное состояние, физическое самочувствие, материальное благополучие, но и впустите счастье в вашу жизнь.

Фэн-шуй — это древнее китайское искусство гармоничного размещения в доме предметов мебели и интерьера для создания позитивного потока энергии. Ведь гармония в доме означает гармонию во всех сферах нашей жизни. Древние китайские мудрецы полагали, что весь мир — человеческий род и природа — пронизан потоком вселенской энергии ци. Ци — это жизненная энергия, сила, дыхание жизни. В древнеиндийских трактатах ци называют прана, а у японцев это ки. Ци состоит из двух субстанций — «фэн», что означает ветер, и «шуй» — вода. Фэн, ветер, олицетворяет активную, динамичную силу, созидающую жизненную энергию, ян. Шуй, или вода, — это пассивная, принимающая энергия, инь. Соединение и баланс этих двух сил в природе и было известно у древних мудрецов как фэн-шуй.



фэн
ветер

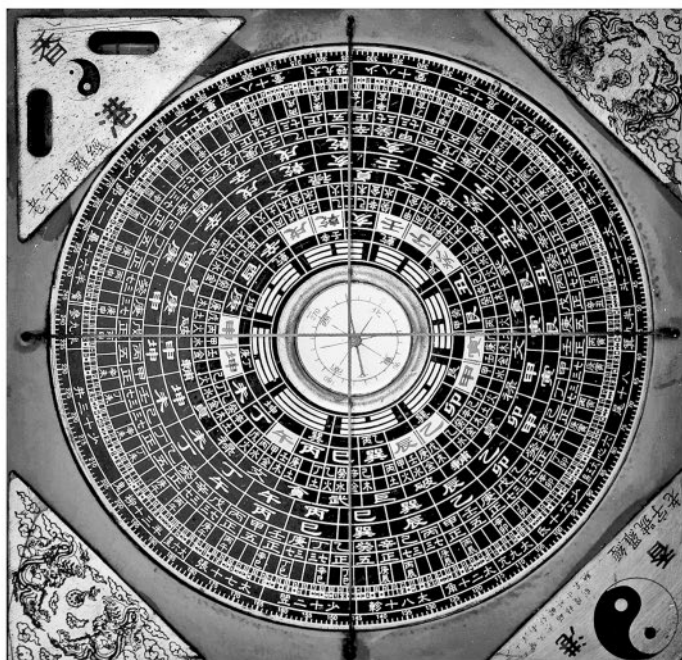
шуй
вода

В глубоком прошлом, более трех тысяч лет назад, даосские мистики использовали искусство фэн-шуй для того, чтобы выбрать наиболее благоприятные зоны для расположения гробниц своих предков. Но не только для этого. Они считали, что фэн-шуй помогает повысить уровень сексуальной энергии человека. По мнению даосов, ключ к долголетию и счастью находится в пробуждении потоков энергии ци во время занятий любовью.

В восточной культуре на протяжении многих веков люди опирались на искусство и учение фэн-шуй, создавая планы садов, домов, кабинетов и их интерьеров. Сейчас эти практики стали популярны и на Западе, и мы можем использовать проверенные тысячелетиями методы и знания, чтобы воссоздать гармоничную энергию в нашем доме. Эти действия приносят благополучие и пробуждают полезную энергию, которая совершенствует нашу жизнь.

Как это работает?

Энергия ци присутствует везде. Это невидимая универсальная энергия, протекающая сквозь окружающий мир и наше тело. Множество восточных практик, в том числе шиацу, иглоукалывание, китайская фитотерапия, основано на этой энергетической системе. Целители аккуратно меняют поток энергии, протекающей по телу, чтобы снять блоки или устранить закупорки, которые могут вызывать болезнь. Подобным же образом ци может протекать сквозь сад, по дороге, по вашему дому. Но, чтобы энергия в вашем жизненном пространстве пошла вам на пользу, потоки должны быть свободными и течь по всему вашему пространству; заблокированные или застаивающиеся энергетические пятна создают дисгармонию.



Ло пань, китайский компас, который традиционно используется в фэн-шуй

Энергия ци движется по спирали, и движение ее должно протекать беспрепятственно. Негативная же энергия, называемая китайцами ша-ци, движется по прямой, в фэн-шуй ее еще именуют как «тайные стрелы».

Именно поэтому все острые углы, торчащие балки и прямые линии в вашем жилище надо модифицировать, желательно любым способом скруглить их, чтобы помочь ци беспрепятственно циркулировать в вашем доме.

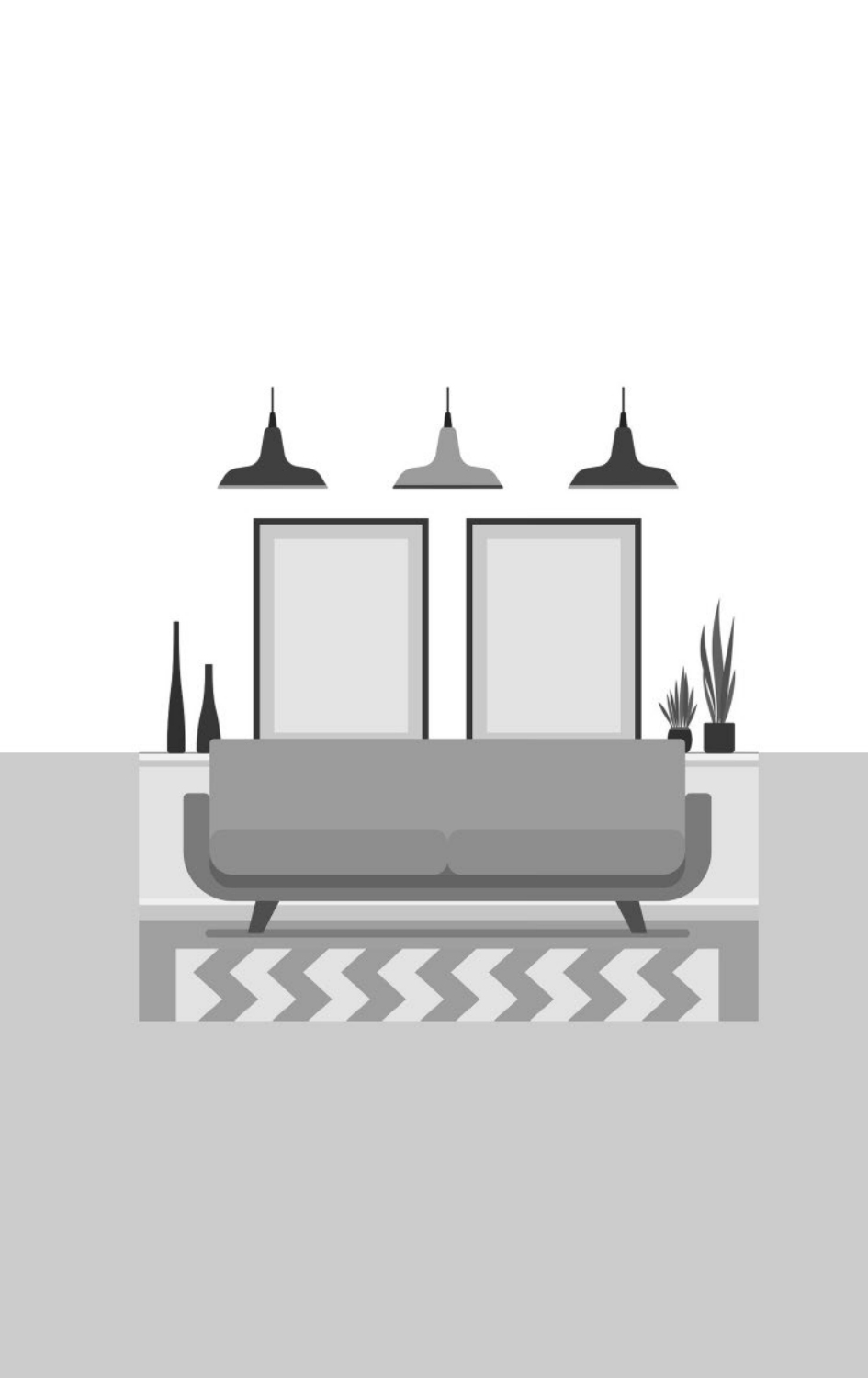
В учении фэн-шуй есть несколько направлений. Одно из них базируется на астрономических и астрологических знаниях, в нем используют мощный инструмент — магический компас под названием ло пань. Второе направление

основано на лекарственных и оздоровительных методах, а третье направление — на духовных и интуитивных практиках.

В своей книге я расскажу вам, как на практике применить основные, самые простые принципы этой сложной и многогранной системы. Практикуя фэн-шуй, вы можете помочь себе в достижении целей. Помните, что все изменения в вашем доме, которые вы предпримите, направлены только на то, чтобы энергия работала вам на пользу.

Эта книга не будет предлагать вам ради великих целей снести половину дома или переместить вашу входную дверь или ванную в более благоприятное место. Вместо этого я покажу вам, как использовать зеркала и другие элементы декора, чтобы радушно пригласить добрую энергию ци войти в ваш дом и принести туда радость.

Желаю вам достичь успехов в постижении искусства фэн-шуй и надеюсь, что вас ждет любовь, удача, крепкое здоровье и все то, чего вы желаете.



С чего начать?

1

Прежде чем что-то делать, необходимо избавиться от той негативной, отрицательной энергии, которая может дремать в вашей квартире, доме или на рабочем месте. Ведь, если вы хотите начать все заново, как с чистого листа, лучший способ — избавиться от беспорядка и очистить ваш дом и очаг.

Наводим порядок

Чтобы успешно выполнить эту задачу, вы должны быть безжалостны по отношению не только к себе, но и к членам вашей семьи. Так что заходите по очереди в каждую комнату и решайте, а действительно ли вам нужны все эти вещи, которые накапливаются в шкафах? Скорее всего, у вас есть даже коробки с вещами, о которых вы вообще забыли, и те, что хранятся на чердаке или в подвале, поэтому не пренебрегайте этими местами — именно в них может прятаться застойная, негативная энергия. Но, прежде чем вы яростно наброситесь на хлам с пылесосом и мешками для мусора, подумайте, для чего вы это делаете, ведь осознание самого процесса не менее важно, чем действия. Имейте в виду, в первый момент расстаться со всем тем, что годами скапливалось, будет очень трудно. Но как только мусор исчезнет — просто удивительно, как быстро вы забудете о нем. Количество вещей, которыми обладает человек, многое говорит о нем. Чем больше вы копите, тем вероятнее, что вам пора пересмотреть свои ценности.

Почему вы такой плюшкин — вы чувствуете себя неуверенно без имущества? А если вы, наоборот, минималист и живете как в келье, то, вероятно, пора спросить себя, сочетаются ли ваши ценности с потребностями ваших близких.

В тот день, когда вы расчистите свое жилище, вы будете не только гордиться собой, но и ощутите восторг от того,

что эта уборка стала началом нового этапа вашей жизни. Теперь же пора приступить к очищению освободившегося пространства и оживить дом, наполнив его позитивной энергией.

Методы очищения пространства

Есть много способов убрать негативную энергию и вдохнуть в дом новую жизнь.

Вот некоторые из них. Если одна методика вам не нравится, попробуйте другую, которая лучше подойдет именно вам. К примеру, некоторым людям больше нравится хлопать в ладоши, тогда как другие склоняются к чистке с помощью свечей или благовоний. Выбор за вами.

1. Горящие свечи

Можно с помощью маленькой ароматизированной свечки очистить всю комнату и даже целый дом. Зажгите ее и пройдите с ней по всему периметру вашего жилища, держа свечу прямо перед собой. Можно также использовать благовония — превосходным ароматом обладают сандаловое дерево, лаванда, герань, но это уже вопрос вкуса. Свечи сжигают негативную энергию в доме и воссоединяют вибрации и атмосферу, отражающую ваше «я». Цвет свечей зависит от того, в какой сфере жизни вам необходимо провести изменения: белый для очищения и просветления, красный — для страсти, синий — для продвижения по карьерной лестнице, зеленый — для налаживания дружеских связей, желтый — для гармоничного общения с окружающими.

И конечно, будьте осторожны при обращении с огнем. Выходя из помещения, не оставляйте в нем горящие свечи — это может быть опасно.

2. Хлопки

Пройдите по квартире или дому, резко вскидывая руки вверх и громко хлопая в ладоши. Обязательно загляните во все закоулки и тоже там похлопайте. Звук ваших хлопков будет для позитивной энергии словно мантра. Вскоре вы почувствуете прилив энергии, и все вокруг станет проще и понятнее.

3. Подметание

В Малайзии практики фэн-шуй использовали для этой цели старое гнездо райской птицы. Они привязывали его к кусочку шпагата или веревки и размахивали им в воздухе. Но, если вы выбрали этот способ очищения, обычный веник или метелка тоже прекрасно подойдут. Поднимите вашу метлу повыше и машите ею, чтобы перемешать и рассеять любую отрицательную энергию. Но можно поступить иначе. Разведите руки в стороны и двигайте в воздухе ладонями с расставленными пальцами, выгоняя из дома весь негатив. Если вы почувствуете некое сопротивление в воздухе — просто оттолкните это широким взмахом руки.

4. Письмо как способ очищения

Возьмите листок бумаги, сядьте на пол, скрестив ноги. Напишите послание своему дому, квартире или даже рабочему месту. Расскажите, что хотите изменить, что эти изменения будут полезны, благотворны и одухотворены. Передайте ему, что энергия должна быть направлена на благо не только вам, вашему дому, вашему офису, но и всему миру. А теперь прочтите свое письмо вслух. После чего сожгите или похороните его в торжественном церемониальном стиле.

5. Прикосновение

Не спеша пройдите по дому и прикоснитесь ко всем тем вещам, которые хотите оставить у себя. Дайте им имена,

поговорите с ними, дайте им почувствовать себя желанными, нужными и любимыми.

Прикоснитесь к стенам и потолку. Возможно, вам покажется глупостью этот эмоциональный контакт с неодушевленными предметами. Но именно таким способом вы признаете, что все вещи в вашем доме несут в себе положительную энергию, и любая отрицательная энергия будет рассеиваться.

6. Звон колокольчика

Сосредоточьтесь. Пусть мысли в вашей голове будут ясными и добрыми. Неторопливо кружась по комнате, позвоните в колокольчик. Звуковые волны понесут ваши светлые мысли в каждый уголок комнаты. В конце ритуала колокольчик в вашей руке должен совершить круг либо восьмерку, замкнувшись в центре помещения, — эти простые движения помогут положительной энергии зафиксироваться здесь. Те, кто занимаются парапсихологией, духовными или целительными практиками, найдут здесь аналогию с закрытием «психического центра» в конце сессии.

Инь и ян

Инь и ян в китайской философии — это две дополняющие друг друга энергии. Они являются источником вселенской энергии ци. Даосский символ тай-дзи — круг — создает единство между черным и белым. Энергия инь темна и пассивна, обычно ассоциируется с женским, принимающим, началом.



Ян изображается белым цветом, это активная энергия, экстравертная, обычно означает мужскую природу. В каждой из половинок есть также кружок от его противоположности, который дополняет ее. Поэтому в инь мы находим ян и наоборот. Этот символ говорит о том, что ничто на самом деле не может быть полностью как инь или полностью как ян, в каждом из этих энергий непременно содержится частица другого.

Инь традиционно ассоциировалась с водой, луной, тишиной, прохладой, темнотой, тогда как ян, напротив, это солнце, движение, огонь, яркий свет.

В древних китайских трактатах, на заре учения фэн-шуй, окружающая обстановка была всегда важнее, чем собственно жилище само по себе. Инь олицетворяла теневую сторону горы, северную часть озера, тенистые места, то есть все то, куда не проникал лучик света. Ян же — это южный склон горы и равнина, залитая солнцем. Древние китайцы также считали, что ян — это вода в реке или ручье (именно та вода, которая движется, поскольку вода в озере или пруду уже называется инь), а инь — это горы.

В современных течениях фэн-шуй разделение на инь и ян используют для определения типа энергетики вашего дома в целом. А ваш дом, он каков? Больше инь или ян? Он залит солнцем или света в нем недостаточно? Китайцы, как правило, считали, что в доме должна преобладать энергия инь, потому что наш дом — это очаг, дающий нам душевное тепло, любовь и заботу, где мы можем укрыться от внешнего мира. В современном мире многие люди работают из дома. И в этом случае особенно важно разбудить энергию ян, добавив в рабочей зоне ярких тонов — красного, оранжевого, чтобы добавить больше ощущения инь.

Если вы живете за городом, в вашем доме преобладает энергия инь, а если, наоборот, в центре города, в высоте

или в спальном районе — значит, вокруг вас царит ян. В последнем случае необходимо добавить в ваш интерьер мягкости и уюта. Мягкая мебель, большие и комфортные диванные подушки, тканевые настенные ковры и гобелены — все это поможет привлечь в ваш дом энергию инь. Спокойные, пастельные тона интерьера с преобладанием коричневых и бежевых оттенков, негромкая мелодичная музыка и неяркое, приглушенное освещение также способствуют поддержанию инь. Впрочем, разбавьте густоту ян, но не отрицайте полностью — немного этой энергии вам совершенно необходимо для позитивного самоощущения. Поэтому в гостиной или столовой гармонично впишутся в интерьер зеркала, стеклянные блюда или вазы, статуэтки либо скульптуры из камня, элементы декора из металла. Лучше не устанавливать в спальне телевизоры, стереосистемы и другую технику, поскольку она несет в себе энергию ян. Этой активной, положительной энергии самое место в прихожей и на кухне, где может быть много яркого света от всевозможных ламп и светильников, стоят большие часы, бытовая техника, хромированная посуда и висят на стенах кухонные принадлежности.

Гармоничное, уравновешенное влияние инь и ян позволит энергии ци легко и беспрепятственно протекать по вашему дому, принося в него счастье и гармоничные взаимоотношения с близкими. Эти основы фэн-шуй о балансе и гармонии помогут вашему верному старту.

Научно-популярное издание

Сара Бартлетт

ФЭН-ШУЙ

Выпускающий редактор *Д. Рыбина*

Редактор *В. Копылова*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Т. Дмитриева, Н. Соколова*

Верстка *А. Тарасова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 04.07.2019. Формат 84×108/32.
Бумага офсетная. Гарнитура «Glober».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.
Тираж 4000 экз. В-TZS-23836-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru