



Содержание

От автора	9
Введение	10

Раздел I. Элементы Мянью Сян

Глава 1. Что такое лицо?	25
Глава 2. Пять даосских принципов Мянью Сян	31
Глава 3. Использование Пяти элементов и их соответствий для чтения по лицу	39
Глава 4. Тесты на определение типа личности по У-син	44
Глава 5. Характеристики и особенности типов личности	53

Раздел II. Как мы читаем по лицу

Глава 6. Что мы читаем на лице?	107
Глава 7. Врожденные и приобретенные черты лица	114
Глава 8. Как интерпретировать способности и испытания, связанные с чертами лица	122
Глава 9. Возрастные зоны лица	125
Глава 10. Две половины лица	129

Раздел III. Чтение по индивидуальным чертам лица

Глава 11. Анализ конкретных характеристик каждой черты лица ...	137
Послесловие	298
Благодарности	300
Об авторе	303



От автора

Пять элементов, основа философии даосизма, то есть стихии Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды, используются метафорически для объяснения взаимосвязей и постоянных перемен, происходящих со всем сущим во Вселенной. Значение Пяти элементов сильно отличается от определений этих же слов на Западе, ведь оно касается в том числе умственных, телесных и духовных аспектов. Слова, связанные с даосизмом и традиционной китайской медициной, написаны в этой книге с заглавной буквы.



Введение

Мянь Сян — даосская практика и учение, история которого насчитывает около 3000 лет. В буквальном переводе фраза *Мянь Сян* означает «чтение по лицу».

Если вы владеете Мянь Сян, то сможете определить черты характера человека, его личностные характеристики, состояние здоровья, социальное положение и склонность к долгожительству, просто взглянув на его лицо.

Мы живем в эпоху высоких технологий, которые позволяют нам общаться друг с другом напрямую по телефону, электронной почте, факсу и даже по спутниковой связи, каким бы ни было расстояние. Тем не менее все еще возникают моменты, когда нам неизбежно приходится оказываться лицом к лицу с собеседником, — к примеру, на собеседовании при приеме на работу или в момент предложения руки и сердца.

Несомненно, личное общение обладает множеством преимуществ над дистанционным, ведь, находясь рядом с собеседником, мы можем наблюдать за языком его тела и изменениями выражения лица, что поможет нам понять его позицию. Однако всецело полагаться на эти наблюдения невозможно, поскольку всегда могут встретиться хорошо обученные мошенники, которым не составит труда обма-

нуть вас. Если вы когда-либо играли в карты с профессионалами или с моей тетушкой Герти, вы поймете смысл выражения *покерфейс*¹. Опытный специалист по блефу с легкостью управляет своим взглядом или принимает заученную позу, которая может сбить с толку даже самого наблюдательного соперника.

Тем не менее форма лица, его черты, их расположение, размеры и формы каждой из них, морщины, тени, пятна и другие особенности раскрывают правду. Эти признаки неопровержимы, если знать, как их читать. Если знать Мянью Сян.

*Без маски мы осознаём, что для каждого друга у нас есть
особое выражение лица.*

Оливер Уэнделл Холмс-старший,
американский писатель и врач

Как Мянью Сян может помочь вам в повседневной жизни

Одним из наших самых примитивных инстинктов является самопознание. *Кто я такой?* Этот вопрос будоражил умы и чувства философов, поэтов и мечтателей мира во все времена. Путь к самопознанию, увлекательных и поучительных, великое множество. Мянью Сян может помочь вам в поисках себя. Глядя в зеркало и изучая свое лицо, вы сможете достичь глубокого понимания своей истинной природы, что в первую очередь поможет вам лучше понять свои сильные и слабые стороны и то, как можно сбалансировать их, чтобы наиболее полно проживать каждый день.

С помощью Мянью Сян вы будете делать похожие выводы и обо всех окружающих. Вы сможете найти верного партнера,

¹ Покерфейс — дословно: покерное лицо, то есть лицо, не выдающее никаких эмоций, «каменное лицо». — *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. перев.*

лучшего начальника или нанять высококвалифицированного специалиста. Семейные, профессиональные и социальные взаимосвязи станут более спокойными и в то же время насыщенными. Также Мян Сян поможет вам сохранить здоровье и может даже спасти жизнь, если вы будете понимать значение некоторых отличительных особенностей лица.

Происхождение Мян Сян

Даосские мудрецы были лекарями, учеными и советниками китайских императоров. Они первыми использовали учение Мян Сян, и это произошло около 2500–3000 лет назад.

Даосы использовали Мян Сян примерно так же, как сегодня это делают специалисты-практики традиционной китайской медицины: в качестве диагностического инструмента, с помощью которого нужно определить имеющуюся у человека болезнь или врожденную предрасположенность к физическим, психическим и душевным недугам.

Ученые и советники высокопоставленных чиновников использовали Мян Сян для принятия конкретных решений, касающихся неподкупности и честности того или другого лица. Мы живем в мире, где информация передается мгновенно. Требуется буквально несколько секунд, чтобы получить полную информацию о любом человеке. Но около 3000 лет назад люди могли с легкостью сообщать о себе или своих занятиях ложную информацию, даже при императорском дворе. Судебный чиновник мог потратить несколько дней и проехать добрую сотню километров лишь для того, чтобы подтвердить слова или цели гонца.

Со временем императоры и судебные чиновники начали полагаться на мнение изучавших Мян Сян советников о характере чужаков, их личностных особенностях, возможностях, сильных и слабых сторонах. Они по опыту знали, что *на лице человека в зеркале зафиксировано его прошлое, отражено настоящее и предсказано будущее.*

В те давние времена даосские мудрецы записывали учения о Мянью Сянь и передавали их своим ученикам. Но в 221 году до н.э. император Цинь Шихуанди, первый правитель централизованного Китая, приказал уничтожить всю эзотерическую литературу, в том числе содержащую тайны Мянью Сянь.

Император был настолько уверен в силе этого учения, что приказал сжечь свой собственный официальный портрет. Затем он поручил сфабриковать новый автопортрет, собрав воедино все черты лица, которые учение Мянью Сянь признавало наиболее положительными. Когда его солдаты маршировали по удаленным деревням и полям с этим новым портретом, подданные императора видели в нем доброго и благожелательного правителя, а не жадного до власти тирана-безумца, каким он, по утверждению многих, был на самом деле.

Вопреки попытке Цинь Шихуанди уничтожить труды о Мянью Сянь, это учение сохранилось в Китае и других странах Востока как бесценный аналитический инструмент и эзотерическая практика определения личной и духовной целостности.

В некотором смысле сегодня людям так же легко создать о себе ложное представление, как и тысячи лет назад. И хотя до сих пор одни всю жизнь живут недалеко от места своего рождения, многие другие путешествуют по миру и посещают различные города, страны и даже континенты. Для некоторых из нас поменять работу настолько же просто, как пересестись на другой поезд или самолет. Мы являемся обществом талантливых людей, которым нравится изобретать себя заново каждые несколько лет. И несмотря на то что у нас есть мгновенный доступ к определенным личным и деловым данным, эта информация часто адаптирована из-за политики той или иной компании, правовых ограничений или предвзятых мнений отдельных личностей.

С помощью Мянью Сянь вы сможете быстро изучить любого человека, которого встретили, чтобы сделать выводы о его или ее основных чертах характера, привычках, честности, уверенности в себе, лидерских качествах, выносливости, верности и возможностях.

Как я узнала и полюбила Мянью Сян

Я совершенно случайно столкнулась с Мянью Сян. Когда я узнала, что существует древняя практика, изучив которую можно узнать о человеке практически все, лишь взглянув на его лицо, я была одновременно удивлена и заинтригована. Разумеется, я и представить себе не могла, что несколько лет спустя буду считаться ведущим специалистом в области диагностики по лицу. Если бы кто-то предположил, что я однажды открою институт Мянью Сян, создам первую сертифицированную учебную программу в области медицинской диагностики по Мянью Сян в известном университете традиционной китайской медицины и буду преподавателем по ней, а затем буду проводить тренинги для руководителей компаний из списка Fortune 500 и их команд и, наконец, путешествовать по стране, чтобы проводить семинары для тысяч людей, которые будут заинтересованы в Мянью Сян... пожалуй, я бы свалилась под стол от смеха. Это было увлекательное и очень радостное путешествие, полное познания, любви, а также применения на практике и преподавания того, чему я научилась за это время.

Несколько лет назад, когда я была молода и только вышла замуж, мы с мужем переехали из Нью-Йорка в город Тусон, штат Аризона, где он должен был проходить ординатуру по внутренним болезням. Для него переезд был волнующим, но я была настороже. Яркие огни большого города, веселье, бесконечная суета и сюрпризы, ожидающие практически за каждым углом, — все это было мне по душе. Ему же не нравилось все, что мне нравилось в его родном городе. Я родилась в тихой и спокойной Новой Англии¹, и больше в такой размеренной обстановке находиться мне не хотелось. Красота и спокойствие — это хорошо, но я не могла представить, где посреди обжигающей пустыни найдется место веселью. (Позже, когда вы закончите

¹ Новая Англия — регион на северо-востоке США, объединяющий штаты Массачусетс, Вермонт, Мэн, Коннектикут, Род-Айленд и Нью-Хэмпшир.

читать эту книгу, вернитесь сюда и прочтите это описание еще раз — гарантирую, что вы с легкостью сможете описать большинство из моих черт лица и опознать один из пяти элементов У-син, который тогда определял меня как личность!)

Я планировала связать свою жизнь со съемками фильмов и писательством. Поскольку сообщества кинематографистов в Тусоне тогда не было, я решила оттачивать свои писательские навыки. В Тусоне меня привлекала близость к большому количеству индейских племен. Я родилась в городке Олд-Таун штата Мэн, который находится через реку от индейской резервации Пенобскот, где родился и вырос мой отец. Мне было только шесть месяцев, когда семья переехала на маленькую базу ВВС США в Вермонте, где отец стал начальником пожарной службы. Отношение к индейцам в 50-х годах XX века было не самым дружелюбным, и семье хотелось поскорее забыть о происхождении моего отца. Это образовало пустоту в моем сердце. Уже позднее, в более благоприятное время, когда я пожила во многих индейских племенах, мне захотелось узнать больше о своем происхождении и написать историю о племенах навахо, пима и апачей.

После нескольких неудачных попыток я начала писать роман о племенах апачей и битве за права на воду, действие которой происходило в 1903 году в Аризоне. Однажды утром я отправилась в историческое общество Аризоны, где проводила дни напролет, исследуя жизнь древнего Олд-Пуэбло¹, и увидела, что в его лобби открылась новая интересная выставка. Ее темой была история китайцев в Тусоне с 1880-го по начало 1900-х годов.

На узких стенах лобби висели 50–60 винтажных фотографий в оттенках сепии. И на каждой из них были запечатлены китайские мужчины-иммигранты в похожих на пижамные штанах и куртках; длинные косы выглядывали из-под круглых шляп и лежали прямой черной линией на спине. Молодые китайцы неумело и без улыбки позировали, стоя за прилав-

¹ Олд-Пуэбло — другое название города Тусон. — *Примеч. ред.*

ками переполненных универмагов или сидя на деревянных тротуарах рядом с табличками «Стираем за 5 центов». Другие с пафосом позировали перед объективом камеры со своих жалких повозок, переполненных продуктами.

Я настолько погрузилась в жизнь на этих фотографиях, как будто непостижимым образом вернулась домой. Я словно скучала по этому месту и грустила о нем еще до своего рождения. Меня особенно зацепила одна фотография, от которой у меня даже дыхание перехватило: я смотрела на очень небольшого роста молодого китайского мужчину, который стоял в плотной группе людей, столпившихся перед торговой лавкой на грязной пыльной улице. «Я знаю тебя, — подумала я. — Я знаю о тебе все. Я даже знаю, что тебя зовут Син Цан». И потом я упала в обморок.

Раньше со мной такого не происходило, и я сначала перепугалась, но спустя несколько минут поняла, что со мной произошло нечто невероятное и важное. Правда, я понятия не имела, что именно это было. В тот же день я изменила тему своей книги с апачей и права на воду в пользу антикитайского движения, которое зародилось в Южной Аризоне в 1903 году.

Я отправилась на поиски некоторых местных китайских семей, которые могли бы поделиться историями своих предков, помогавших заселить старый Тусон. Со мной никто не хотел говорить. Спустя месяц грубых и резких отказов я сдавалась. Спустя еще месяц мне позвонила внучка одного из первых китайских целителей, живших в Тусоне в 90-х годах XIX века. Ее овдовевший двоюродный дед тогда только приехал из Тайваня и захотел поговорить со мной.

И пока они не передумали, я уже стучала в дверь их дома. Мне было интересно, что мог рассказать недавно прибывший житель Тайваня о китайцах на Диком Западе. Миссис Ли привела меня на задний двор, где у бассейна уже сидел мистер И Пин Вон, одетый в летний коричневый шерстяной костюм, хотя на улице стояла сорокаградусная жара. Миссис Ли сказала, что он надел костюм в знак уважения к гостье и что она не смогла убедить его переодеться. Она подала нам чай

со льдом и ушла по делам. До этого момента мистер Пин не произнес ни слова. Я вежливо задала ему несколько вопросов, а он только улыбался в ответ. Наконец он указал на мою машину у дороги, а затем на нас. Еще несколько пантомим спустя мы с мистером Пином отправились в пустыню.

Усевшись на скалистый утес с видом на роскошные заросли кактусов, мистер Пин наконец-то заговорил: «Расскажите мне, почему вы хотите рассказать историю о китайцах. Вы не китайка». И я рассказала ему, как изменились мои намерения узнать побольше о собственной культуре в тот момент, когда я увидела фотографию с молодым китайцем у магазина. Я даже рассказала ему о том, что уже знала имя Син Цан, и об обмороке.

Мистер Пин несколько минут размышлял, а затем сказал: «Давайте ездить на прогулку каждый день, и вы будете рассказывать мне больше о своей истории. Я скажу вам, если с ней будет что-то не так». Я спросила — «не так» с «китайской» точки зрения, или, может быть, он бывший редактор? Он снова лишь улыбнулся в ответ.

И вот так мы начали ездить в пустыню каждый день, я рассказывала ему свою историю, и он мне говорил, что с ней было не так. А с ней многое было не так. Но мне было все равно, ведь он начал делиться со мной воспоминаниями. О том, как он рос в сельской местности в Китае, и отец, дяди и дедушка учили его традиционной китайской медицине. О том, как его семья бежала на Тайвань во время революции Мао Цзэдуна. О том, что его считали прекрасным диагностом, даже более квалифицированным, чем его дедушка. И вскоре герой моей книги, Син Цан, стал китайским целителем и мастером диагностики в Тусоне 1903 года.

Помимо того что мистер Пин был кладезем информации о китайской культуре, с ним просто было приятно проводить время. Однако было нечто сверхъестественное в том, как он мне рассказывал обо мне же. Он не мог знать всего этого: чем я болела, чего боялась, как вела себя в разных ситуациях. Кроме наших поездок в пустыню, мы никогда прежде не встречались, и общих знакомых у нас тоже не было. Со временем я поняла,

что мистер Пин делал эти невероятные выводы благодаря умению читать по моему лицу. Он так и говорил несколько раз, но сначала я думала, что это эвфемизм или дело в языковом барьере. Ну не мог же он буквально это говорить!

Так и началось мое обучение. В течение четырех лет мы с мистером Пином ездили в пустыню, и он обучал меня Мянью Сян. В начале третьего года мистер Пин сказал, что на следующий год он собирается возвращаться на Тайвань, где будет жить с семьей племянника. В Тусоне для него было слишком жарко. Я предложила ему сменить коричневый шерстяной костюм на бермуды и сандалии. Но он твердо решил вернуться. Несколько месяцев спустя он свел меня со своим старым другом и учителем из Китая, жившим тогда в Нью-Йорке. Так начались мои нерегулярные занятия с креативным и внушительным мистером Воном. Каждые несколько месяцев я летала для занятий с ним в его небольшой чайной лавке в Китайском квартале сначала из Тусона, потом из Лос-Анджелеса, куда я впоследствии переехала. И только спустя минимум два года моих неофициальных занятий с мистером Воном я узнала, каких усилий стоило мистеру Пину убедить его взять меня в подмастерья (или вроде того). В Китае женщины не могли быть врачами, и мистер Вон считал, что они не должны ими становиться и в Америке. Во всяком случае, если это касалось китайской медицины, ведь до западной медицины ему не было дела. Я не думаю, что он учил бы меня чтению по лицам, не будь он уверен, что я учусь только для того, чтобы когда-нибудь написать об этом книгу. Свой роман я к тому времени уже давно забросила, но мне было интересно написать об этом странном древнем диагностическом инструменте. Правда, я пока не была уверена, как и для кого это делать. В тот момент неопределенность моих намерений помогла мне получить желаемое.

Когда я обосновалась в Лос-Анджелесе, мне стало трудно ездить в Нью-Йорк для встреч с мистером Воном. Его родственник знал родственника моего соседа, который и познакомил меня с некоторыми неофициальными учителями в моем рай-

оне. Особо следует упомянуть мистера Лин У Чэна из города Монтерей-Парк (Калифорния). Он позволял мне приходиться в свой магазин трав в тихие дневные часы по понедельникам и задавать вопросы про чтение лиц. Это нерегулярное обучение продолжалось несколько лет, а затем в один прекрасный день он объявил, что я должна обучать людей науке Мянь Сян в школах акупунктуры, потому что приходящие к нему иглотерапевты американской школы ничего не знали о диагностике по лицу. После культурной революции Мао Цзэдуна преподавать эзотерику в школах было запрещено, так что редкие целители, которые владели древними техниками, получали это знание в семье или учились частным образом.

Тогда эта идея казалась мне абсурдом. Я не была ни специалистом по традиционной китайской медицине, ни иглотерапевтом. Но учение Мянь Сян стало моей страстью, и я начала обучать других таким же образом, как обучали меня мои наставники: неформально.

За короткое время ко мне обратилось так много целителей разной специализации, что пришлось организовывать семинары, чтобы охватить больше обучающихся. В итоге я связалась с основателями Университета традиционной китайской медицины Йо Сань, которые были впечатлены моими знаниями и умением интерпретировать учение Мянь Сян. Когда они попросили меня разработать в университете первую в истории программу обучения медицинской диагностике на основе Мянь Сян и преподавать по ней, я была убеждена, что никто другой в Соединенных Штатах не обладает необходимыми для этого знаниями и квалификацией. Поэтому я с радостью согласилась.

Мянь Сян: целостная практика для разума, тела и духа

Когда вы научитесь читать по лицам, то поймете, что наука и искусство Мянь Сян являются целостным аналитическим исследованием.

Поскольку Мянью Сян впервые использовали в качестве диагностического инструмента в традиционной китайской медицине и поскольку она восходит к философии даосизма, согласно которой разум, тело и дух не могут быть разделены, то невозможно по отдельности рассматривать эти три аспекта личности при чтении своего лица или лица другого человека.

Иными словами, вы не сможете изучить свои черты лица или его особенности только ради того, чтобы определить отдельные черты своего характера или уровень своего эмоционального и духовного благополучия или узнать, насколько вы физически здоровы. Такого разделения нет. Если вы переживаете эмоциональный кризис, скорее всего, это отразится на вашем лице. И в зависимости от того, где и как эти знаки появятся на вашем лице, вы будете предупреждены, к какой уязвимости в физическом и духовном плане приведет этот эмоциональный дисбаланс. Когда одна из составляющих выходит из равновесия, дисбаланс наступает и в остальных.

Иногда требуется время, чтобы привыкнуть к этому целостному подходу. В нашей культуре мы обычно обращаемся к врачу классической медицины, если у нас ангина или аппендицит, к психологу — если страдаем эмоционально, и идем к священнику, раввину, пастору или другому священнослужителю при духовном кризисе. В даосизме и, как следствие, в Мянью Сян разум, тело и дух полностью взаимосвязаны и зависят друг от друга, и это поможет вам начать мыслить системно в процессе обучения чтению своего лица и лиц других людей.

Разумеется, хоть мы и подходим к чтению лиц целостно, часто мы сосредоточиваемся на одном из трех аспектов чаще, чем на других.

Несколько лет назад я создала первую программу сертификации по Мянью Сян совместно с Университетом традиционной китайской медицины Йо Сань. Ее целью является обучить студентов использовать Мянью Сян в качестве важнейшего диагностического инструмента в их медицинской практике. В рамках программы физическим, эмоциональным и духов-

ным аспектам всех симптомов, болезней и диагнозов внимание уделяется в равной степени.

Однако, когда я провожу корпоративные и частные семинары, я почти не упоминаю физическое здоровье и делаю акцент на эмоциях и личностных характеристиках, которые можно считать с лица, и показываю, как использовать эти знания, чтобы работать и жить более продуктивно и гармонично. Естественно, что люди в корпоративных группах хотят узнать о своем здоровье, и я всегда соглашаюсь проконсультировать человека в частном порядке, если вижу что-то, указывающее на проблемы со здоровьем. В корпоративной среде я постоянно замечаю признаки, связанные со стрессом, но для этого вовсе не обязательно быть специалистом по чтению лиц!

В первую очередь мы с вами сосредоточимся на характеристиках, связанных с разумом и духом, и на том, как умение распознавать эти черты у себя и у других людей поможет вам жить более полной жизнью.

Как работать с этой книгой

В большинстве книг о чтении по лицам, которые мне попались, авторы сразу приступали к выделению примерно 12 черт лица и перечислению связанных с каждой из них особенностей. И хотя интересно узнать, что размер и форма вашего носа говорят о вашем эго, потенциале лидера и вашей напористости, это всего лишь часть информации, которую мы можем почерпнуть из анализа своего носа и других особенностей лица.

Поскольку Мьянь Сян — древнее даосское учение, основанное на категориях Инь и Ян и принципе Пяти элементов, очень важно, чтобы мы понимали, что они собой представляют и как их нужно использовать в анализе лиц при определении характера, личности и духовных аспектов, до того, как мы начнем определять присущие каждой из черт лица качества. Не менее важно получить всестороннее знание о пяти основных даос-

ских типах личности, прежде чем изучать, какие черты лица связаны с каждым из Пяти элементов и каковы их уникальные особенности.

Я построила эту книгу таким образом, чтобы к тому времени, как вы углубитесь в детальное описание каждой черты лица в разделе III, вы уже хорошо понимали, откуда берутся эти даосские толкования и как они связаны с Пятью элементами. Когда вы закончите анализировать свое собственное лицо, вы также поймете, к какому из пяти основных типов личности вы относитесь.

Раздел I

ЭЛЕМЕНТЫ МЯНЬ СЯН

