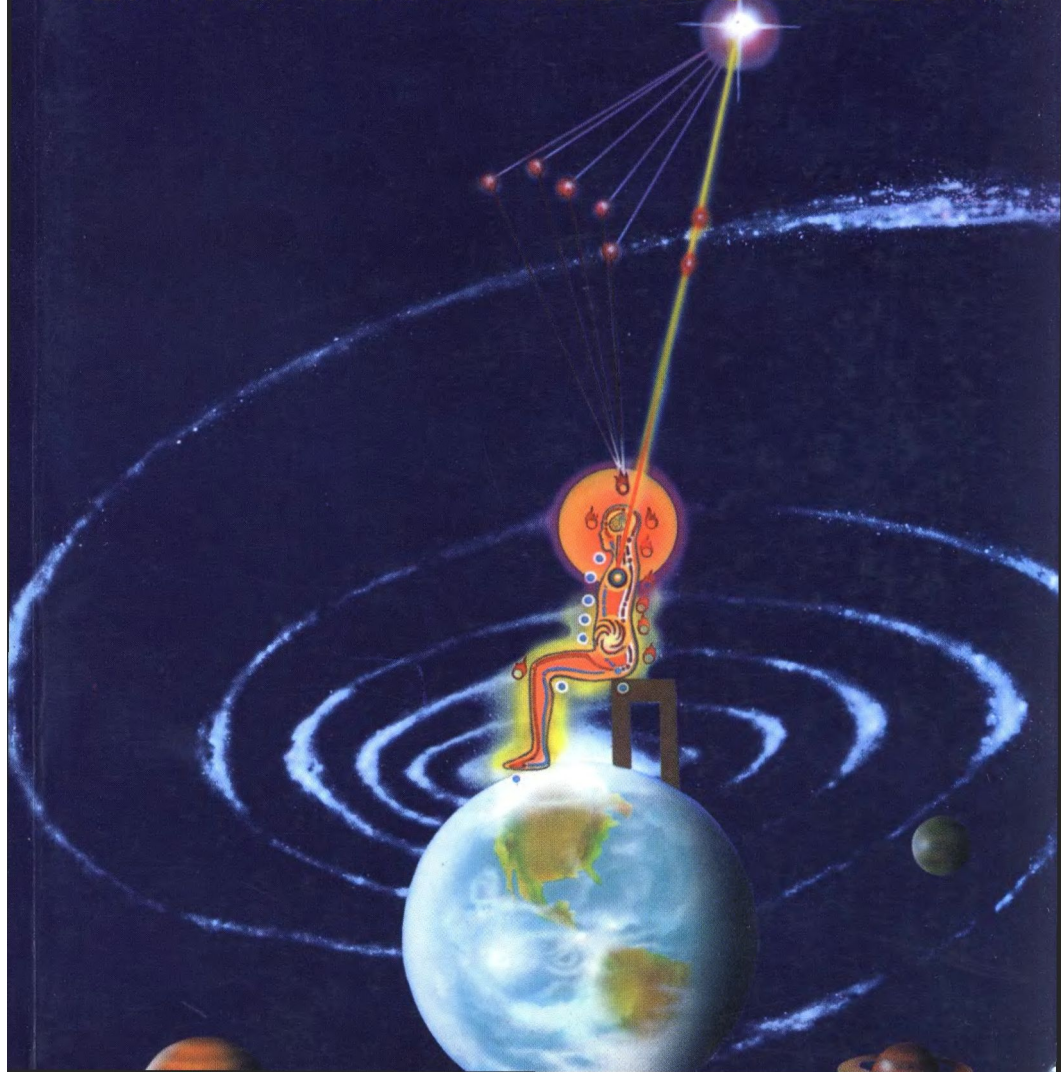


Mesterek és harci művészetek IX/1.

MANTAK & MANEEWAN CHIA

A TAO GYÓGYÍTÓ  
FÉNYÉNEK FELÉBRESZTÉSE I.



A jelen kiadvány szerzője és kiadója *semmilyen módon nem felelnek* azokért az esetlegesen bekövetkező sérülésekért vagy károkért, amelyek a jelen könyvben foglalt gyakorlatok és technikák ismeretéből vagy kivitelezéséből származnak.

A jelen munkában ismertetett fizikai és más természetű tevékenységek néhány ember számára túlságosan megerőltetőek vagy veszélyesek lehetnek, ezért bizonytalanság esetén célszerű a kezelőorvos véleményét kérni.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Awaken Healing Light of the Tao  
by Mantak Chia and Maneewan Chia  
HEALING TAO BOOKS/Huntmington, New York

© 1993 Mantak and Maneewan Chia

Fordította: Pavelcze István  
Lektor: Erdei Edit  
Hungárián translation © Lunarimpex Bt., 1997  
Hungárián edition © Lunarimpex Bt., 1997

ISSN 1218-7771  
ISBN 963 85565 8 7

Kiadja a Lunarimpex Bt.  
Felelős kiadó: Tóth Erzsébet

Nyomta: Kinizsi Nyomda, Debrecen  
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

**Mesterek és harci művészetek IX/1.**

**MANTAK CHIA**

**A Tao  
Gyógyító Fényének  
felébresztése  
I. rész**

LUNARIMPEX KIADÓ, 1997.

## A KÖNYV CÉLJA

A Gyógyító Tao könyvei azoknak az embereknek a valós tapasztalataira épül, akik a módszert szorgalmasan gyakorolják. A könyv mind kezdők, mind haladók számára jól használható, tükröződnek benne mindazok a finom változások, fejlesztések, amelyek a Gyógyító Tao rendszerében az elmúlt 20 évben, a műhelyek százai során, a gyakorlók visszajelzéseinek figyelembevételével létrejöttek. Azért írtam ezt a könyvet, hogy bemutassam a Gyógyító Tao rendszerének alapjait. Egyszerű és könnyen követhető utasításokat találunk itt, melyek segítenek az olvasónak a Gyógyító Fény, a Chi, a belső életerő felébresztésében.

A Chi legyen Önökkel!

# FIGYELMEZTETÉS

Az itt leírt meditációk, gyakorlatok, technikák NEM használhatók szakszerű orvosi kezelések helyett. A könyvnek nem célja, hogy orvosi diagnózisokat, gyógymódokat, recepteket vagy bármilyen betegség, fájdalom, testi fogyatékoság, fizikai állapot kezeléséhez orvosi tanácsokat adjon. Ha az olvasónak bármilyen mentális eredetű problémája van, forduljon orvoshoz vagy pszichológushoz, mivel a gyakorlás elkezdése előtt az ilyen jellegű problémákat orvosolni kell.

A könyvben leírt gyakorlatokat egyéni útmutatás alapján több ezer éven keresztül sikeresen használták a taoisták. Az olvasó ne fogjon neki a Chi Nei Tsang gyakorlatainak a Gyógyító Tao tanfolyamok elvégzése nélkül, mivel bizonyos gyakorlatok nem megfelelő végrehajtása sérüléseket, egészségügyi problémákat is okozhat. A könyv kiegészítőként szolgál a Gyógyító Tao tanfolyamai mellé, az ott el-sajátítható gyakorlatok mellett referenciaként használható. Ha bárki egyedül kezd a gyakorláshoz, csak a saját felelősségére teheti.

A kínai orvoslás a hangsúlyt a test kiegyensúlyozására és megerősítésére helyezi, hogy az képes legyen saját magát meggyógyítani. A Gyógyító Tao meditációi, belső gyakorlatai, harcművészeti technikái ezt a célt szolgálják. Minden egyes gyakorlatnál figyelmesen olvassuk el az utasításokat, ne hagyjuk figyelmen kívül a kiegészítő megjegyzéseket, főleg a Mikrokozmosz Pálya meditáció esetében. Mindig vegyük számításba a figyelmeztetéseket és a tanácsokat is. Azok, akiknek magas a vérnyomásuk, beteg a szívük vagy nagyon gyengék, különösen óvatosan gyakoroljanak. Terhes nők semmiképpen ne gyakorolják a Chi Nei Tsangot. Azok, akik nemi betegségtől szenvednek, ne végezzenek olyan gyakorlatokat, amelyekben a szexuális energiák szerepet játszanak.

A Gyógyító Tao nem felelős és nem is lehet felelős a könyvben található ismeretek helytelen felhasználásából adódó problémákért. Ha az olvasó gyakorlás közben nem tartja be szigorúan az utasításokat, megjegyzéseket, figyelmeztetéseket, a felelősség kizárólag őt terheli.

# MANTAK CHIA MESTER ÉS FELESÉGE, MANEEWAN CHIA

## MANTAK CHIA MESTER

Mantak Chia mester a Gyógyító Tao rendszerének megalkotója, a New York-i Gyógyító Tao Központ vezetője. Gyermekkorától tanulmányozza a taoista életfelfogást illetve más rendszereket is. Ennek az ősi tudásnak az ismerete, megerősítve egyéb tanulmányokkal, elvezette őt a Gyógyító Tao rendszerének kidolgozásához, amelyet most már az Egyesült Államokban, Kanadában, Európában, Ausztráliában és Thaiföldön is oktatnak.

Chia mester 1944-ben született Thaiföldön, kínai szülőktől. Hat éves korában buddhista szerzetesek megtanították neki, hogyan kell ülni „lecsendesíteni az elmét”. Gimnazista korában elsajátította a hagyományos thai-bokszt, majd Tai Chít tanult Lu mestertől, aki nem sokkal később bevezette őt az aikido, a jóga és a magasabb szintű Tai Chi rejtelmébe.

Később, amikor Hong Kongban tanult és kiemelkedő eredményeket ért el atlétikában, idősebb osztálytársa, Cheng Sue-Sue bemutatta őt első ezoterikus tanítójának, Yi Eng taoista mesternek. Ekkor kezdte el tanulmányozni a taoista életformát. Megtanulta, hogyan kell keringetni az energiát a mikrokozmosz pályán és az öt elem egyesítésével hogyan kell megnyitni a hat különleges vezetékét. A Belső Alkímia további tanulmányozásával elsajátította a Kan és Li általi megvilágosodást, az öt érzékszerv lezárását, az ég és föld összekapcsolását, az ég és az ember újraegyesítését. Yi Eng mester avatta be, mint tanítót és gyógyítót.

Húszas éveinek elején Meugi mesternél tanult Szingapúrban, aki kundalini valamint taoista jógát és buddhista tenyeret tanított neki. Nemsokára képes volt eltávolítani testéből az energiaáramlás útjában álló akadályokat, majd Meugi mester betegeit gyógyította a kezen átáramló életenergia segítségével. Később Chi Nei Tsangot tanult Dr.

Mui Yimwattanától Thaiföldön.

Ezek után Cheng Yao-Lun oktatta őt a belső erő Shaolin módszerére, a szigorúan titokban tartott, szervekkel, mirigyekkel és a csontvelővel kapcsolatos gyakorlatokra, a *Csontvelő Nei Kung-ra* illetve az inak megerősítésének és megújításának gyakorlataira. Cheng Yao-Lun mester rendszere a thai-bokszt kombinálta a kung-fuval. Ugyanebben az időben Chia mester Pan Yu mesternél is tanult, aki a taoista, a Zen és a buddhista módszereket ötvözte. Elsajátította tőle a *Yin* és *Yang* férfi és nő közötti cseréjét és az „acél test” módszerét.

A gyógyító energia háttérében működő mechanizmusok jobb megértése végett Chia mester két évig nyugati orvostudományt és anatómiát tanult. Mindezek alatt az iroda-felszereléseket gyártó Gestetner Company vezetője volt, ahol az ofszet nyomtatás és a másológépek szakértője lett.

A taoista és egyéb módszerek segítségével elkezdte tanítani a Gyógyító Tao rendszerét. Nemsokára oktatókat is képzett, akik továbbadhatják mindezt a tudást, majd Thaiföldön létrehozta a Természetgyógyászati Központot. Öt évvel később New Yorkba költözött, ahol 1979-ben megalapította A Gyógyító Tao Központot.

Azóta a világ sok más helyszínén is létrejöttek ilyen létesítmények, például Bostonban, Philadelphiában, Denverben, Seattle-ben, San

Franciscóban, Los Angelesben, San Diegóban, Tucsonban és Torontóban. Európában ugyancsak alakultak csoportjai – Angliában, Németországban, Hollandiában, Svájcban, Ausztriában – illetve Ausztráliában és Thaiföldön is.

Chia mester békében és nyugalomban él feleségével, Maneewan-nel és fiukkal, Maxszal (1990-bem, 11 éves korában, Max lett a Gyógyító Tao rendszerének legfiatalabb instruktora). Chia mester melegszívű, barátságos, segítőkész ember, aki elsősorban tanítónak tartja magát. A Gyógyító Taót egyszerű, gyakorlati formában oktatja, miközben ő maga is szüntelenül fejleszti tudását és oktatási módszereit. Az íráshoz szövegszerkesztőt használ és nagyon otthonosan mozog a számítástechnikai újdonságokban is. Ez idáig kilenc könyve jelent meg a Gyógyító Taóról: *A Gyógyító Energiák felébresztése a Tao segítségével* (1983), *A szerelem taoista titkai: A férfi szexuális energiájának ápolása* (1984), *A stressz életerővé alakításának taoista módszere* (1985), *Cbi-fejlesztő önmasszázs: A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének taoista módszere; Páncélinges Chi Kung és Gyógyító szerelem a Tao segítségével: A nő szexuális energiájának ápolása* (1986), *Csontvelő Nei Kung* (1989), *Az Öt Elem Egyesítése I. és Chi Nei Tsang: A belső szervek masszírozása Chível* (1990). A mostani a tizedik könyve.

Chia mester szerint körülbelül húsz könyv szükséges a teljes rendszer leírásához. 1990 júniusában egy San Franciscoi vacsorán megkapta a Kínai Orvoslás és Chi Kung Nemzetközi Kongresszusának díját és az év Chi Kung mestere címet adományozták neki. O kapta meg elsőként e díjat.

## MANEEWAN CHIA

Maneewan Chia Kínában született, Hong Kongban nőtt fel, majd szüleivel Thaiföldre költözött, ahol egyetemre járt és orvosi technológiából diplomázott. Gyermekkora óta érdekelték a táplálkozási szokások, a kínai gyógyító és egészségmegőrző étrend. Mindezeket édesanyjától tanulta, aki kiváló szakács. Mióta Mantak Chia felesége, elsajátította a Gyógyító Taót és jelenleg a férjének segít: az öt elem szerinti táplálkozást oktatja, e könyv társszerzője és a Gyógyító Tao Központ igazgatója.



# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálánkat fejezzük a taoista mesterek generációinak, akik több ezer éven keresztül töretlenül fenntartották a tudás vonalát. Különösen köszönjük IYun (Yi Eng) mesternek nyitottságát, hogy a taoista belső alkímia formuláit továbbadta.

Örök hálánkat ajánljuk szüleinknek és tanítóinknak a sok mindennél, amit nekünk adtak. Ha rájuk gondolunk, öröm és elégedettség segíti állandó erőfeszítésünket a Gyógyító Tao rendszerének továbbadásában. Külön köszönet Maneewan-nek és fiunknak, Maxnak a számítógépes munkában nyújtott segítségével.

Nagyra értékeljük Michael Winn munkáját, melyet a könyv szerkesztésének megtervezésében végzett, illetve az erőskezű vezetést és a szerkesztői tanácsokat a kiadás előkészületei során.

Külön köszönet Jüan Linek az illusztrációkért; mint mindig, most is fontos szerepet játszott a Gyógyító Tao fogalmainak és technikáinak megjelenítésében. Szintén köszönet Don Wilsonnak a gyönyörű karikatúrákért.

Köszönjük Jampa Mackenzie Stewartnak, hogy közreműködött a könyv megírásában és szerkesztésében.

Köszönet Judith Steinnek, Mark R. Lipsmannak, Kimberly Baldtnak, Marcia Kerwitnek és Chuck Soupiosnak az előkészítésben, a szerkesztésben és a kézirat korrektúrázásában nyújtott segítségükért, illetve Linda Hoffernek és Cecilia Caldasnak a korrektúrázás során végzett munkájáért.

Köszönet Valerie Meszarosnak a tervezésben és a számítógépes nyomtatásban nyújtott segítségével.

Köszönjük Kenneth S. Cohennek, Stuart S. Maurónak, és Dr. John P. Painternek a Három Tiszta Erő témájában adott jó tanácsokat és az ezoterikus taoista jóga egyéb területeivel kapcsolatos meglátásait; illetve Steven Postnak a Feng Shuival kapcsolatos észrevételeit.

Külön köszönet Dr. Lawrence Youngnak, hogy tisztázta a kapcsolatot az anatómia és az energiapályák között.

Köszönjük Susan Aaron asszony és Gary Oshinsky úr jogi tanácsait és megjegyzéseit. Köszönet Carson Tsangnak és Jeeraporn Sae-Hengnek a rengeteg illusztráció számítógépre viteléért.

Végül szeretnénk megköszönni instruktorainknak, tanítványainknak és szponzorainknak a világ minden táján, hogy hozzájárultak a munkánkhoz és a Gyógyító Tao gyakorlatainak életben tartásához.

# ELŐSZÓ

## Mi is a Belső Fény fejlesztésének Taója?

*Michael Winn*

Tíz éve egyike voltam annak a maroknyi kíváncsi nyugatinak, akik a New York-i Chinatown egy kis irodájában együtt hallgattuk egy kölyökképű, 38 éves thaiföldi bevándorló, Mantak Chia előadását. Az önátalakítás ősi, taoista módszerét tanította, amely mesterről tanítványra szállva maradt fenn. Tanítója, Fehér Felhő nevű remete Kínában, a hegyek között élt és elérte azt a szintet, amit kevesen érnek el, a „levegőevő” állapotot. Ez azt jelenti, hogy már nincs szüksége szilárd táplálékra, az élet fenntartásához számára elég a puszta levegő. Fehér Felhő története ezzel véget is ért volna, akár oly sok tanító az évezredek során, ha nem lett volna feladata, hogy ennek a fiatal taoista mesternek az útját egyengetse, hogy tanítványa az ember bioenergetikai rendszerének szabályozását a modern elme számára is világossá tegye.

Mohón kerestem az élet minden területét érintő, gyakorlatban is alkalmazható spirituális ösvényeket. Akkoriban haditudósítóként dolgoztam Afrikában és a hat gyógyító hang nagyon jó szolgálatot tett nekem, hogy megszabadulhassak az erős stressztől. Úgy találtam, hogy a taoista „energetikai gyógymódok” a különféle természetes gyógymódokkal, például az akupunktúrával vagy a gyógynövényekkel együtt nagyon jó „hordozható” öngyógyító módszerek. A taoizmusnak nagyon friss, a szellemre alapuló pszichológiája van, amely igen sokat segített nekem a krónikus harag és más érzelmi egyensúlytalanság leküzdésében.

A legfontosabb, hogy a taoizmus megtanított arra, hogy a szexuális életerő a spirituális fejlődés alapvető lényege. A szexuális gyakorlatok révén kigyógyítottam magam állandó frusztrációból és eléggé „megtisztultam” ahhoz, hogy gyönyörű feleséget találjak magamnak. Mélyebb szinten a lelkem kutatta azt a misztikus kifejeződést, ahol a lényem egyedülállósága felismerhető, ahol szétesett énem elkülönülő darabjai egységbe hozhatók a spirituális lecsendesültség

meditatív folyamataiban. Csendes belső ösvényre vágytam, amely nem kívánja meg, hogy valamilyen új valláshoz csatlakozzak, vagy hogy valaki lábai elé boruljak – röviden, a Taóra.

A taoista módszerek gyorsaságától és hatékonyságától inspirálva, Chia mester kis csoportja csatlakozott mesteréhez a Gyógyító Tao Központ létrehozásában. Az ezt követő tíz évben a szervezetnek sikerült a kínai belső alkímia számos, legtutkosabbnak tartott módszerét a Nyugat számára is hozzáférhetővé tenni. Ezt a világ minden táján működő több mint 200 oktató és a különféle korú, nemű és vallású gyakorlók ezrei bizonyítják, akik boldogan fejlesztik Chijüket, életerejüket.

A test energiáinak kiegyensúlyozásához a kulcs a mikrokozmosz pályája. A könyv, amely az érdeklődésnek ezt a fonalát elindította, Chia *A Gyógyító Energiák felébresztése a Tao segítségével* (Aurora Press, 1983) című könyve volt, amely a maga területén klasszikus mű, amely alapvető segítséget nyújt ahhoz, hogy mi módon kezeljük életerőnket az elemi mikrokozmosz pályán keringetve – a gerinc mentén fel és elől, az akupunktúrás vezetékek mentén le. A könyv hatása nagyon széles körű volt, mert az Indiából Nyugatra érkező tanításokból hiányzó láncszemet mutatta meg. Ezek a gyakorlatok csak a gerinc mentén felemelkedő energiára tették a hangsúlyt, amely a tudat zavarához vezethet és legyengítheti a testet, ha a megnövekedett bioenergia idő előtt jut el a fejbe.

Szerencsére néhány jogakönyv manapság megmutatja a leszálló, Yin energiákat is, amely talán vissza fog hatni a női energiák spirituális erejének elismerésére. A taoizmus az egyik legrégebbi spirituális út, amely nyíltan védelmébe veszi a feminin oldal művelését is az egyensúly és az egység érdekében. A taoizmus a test mélyének ökológiai igazságaira épül, megerősítve a test fontosságát a spirituális fejlődésben. Azt tanítja, hogy az égi szint eléréséhez lelkünket először a földdel kell harmonizálni.

*A Tao Gyógyító Fényének felébresztése* az eddig megjelent könyvek folytatása, amely a Chi Mikrokozmosz Pályán történő keringetésének alapvető módszerét fejleszti tovább. Mélyebb bepillantást enged a taoista spirituális elvekbe és a haladó meditációs technikákba, hogy magasabb frekvenciájú energiákat tudjunk a Pályán megmozdítani. A „három kincs” kínai modelljét követve, ezeket a magasabb szinteket Földérőnek, a Felsőbb Ennek vagy Koszmosz Erőnek és Egyetemes

Erőnek nevezi. Ez nem vallási és nem is filozófiai tanítás, hanem spirituális tudás, amely gyakorlati szinten az egészségre, a szexuális erőre, az érzelmi és mentális egyensúlyra áldásos hatással van és amely – mint a hosszú bot végén lógó répa – végül a fizikai halhatatlanságot ígéri.

A „belső légzés” fejlesztése tudomány. Nagyon sok kiváló jógamester és harcművész tanít hatékony módszereket a Chi (vagy ahogy Indiában hívják, a prana) fejlesztéséhez. Ezeknek nagy része a „külső légzésen” alapul. Speciális testhelyzetekkel, finom körkörös mozdulatokkal dolgoznak, mint a Tai Chi Chuan, illetve fizikai légzést használnak, hogy a Chit serkentsék és szabályozzák. Indiában ezeket a módszereket pranayamának, Kínában Wai Dan Chi Kungnak hívják.

A Gyógyító Tao rendszere is felhasznál számos Chi Kung gyakorlatot, a könyvben megjelenik új fejezetként a gerinc Chi Kung is. Ugyanakkor az elsődleges hangsúly a belső légzésen, a Nei Kungon van, amely a tudatot közvetlenül a testen belülré fókuszálja a tiszta tudatot használva a test finom energiáinak felébresztéséhez. Ez a módszer a kezdőknek bonyolultabbnak tűnhet, de ha sikerült kifejleszteni némi koncentrációképeséget, igazán kevés erőfeszítést kíván, ugyanakkor nagyon mélyreható. Nagyon egyszerűnek és kielégítőnek találtam ezeket a taoista módszereknek a beépítését a jógába, a Tai Chiba vagy más meditációs technikákba.

Az energiatest a szellem megmutatkozásának kulcsa. A Gyógyító Tao rendszere egy belső térképet és gyakorlati módszerek egész sorával segít abban, hogy minél gyorsabban megtapasztaljuk azt az energetikai rendszert, amely összeköti a fizikai testet az érzelmekkel, a gondolatokkal, az egyéni lélekkel és az egyetemes tudattal. A belső térképet egyszerűen „energiatestnek” hívjuk – ez a kifejezés utal a fizikai test és a tiszta lélek közötti létező köztes szintek egész spektrumára.

Az életerő ezen köztes szintjeinek fejlesztése a taoizmusban alapvető ahhoz, hogy át tudjuk hidalni Isten, mint lélek és a kínai bölcsek által „Nagy Rögnök” nevezett evilági, földi lét között húzódnó szakadékot. Ha ismerjük a kapcsolatot a test és a szellem/tudat között, az segít nekünk a jelen pillanatra figyelni és az egyensúlyt megtartani, énünk bármely részében is születik valamilyen probléma. A Chi életerő – nem imádkozunk hozzá, mint valamilyen elvont és távoli istenséghez; ellenkezőleg, úgy látjuk, úgy érzékeljük, mint Isten erejét vagy mint

isteni szeretetet (hogy nyugati kifejezéseket használjak), amely megjelenik mindennapi életünkben.

A Chi a bennünk különböző szinteken egyszerre működő Tao folyamata. Kulcs a gyógyításhoz, a szeretet és a harmónia megvalósulásához. Ebben a dimenzióban a legtöbb, amit egy ember elérhet, a fizikai halhatatlanság. Nekem először nagyon nehezen ment ennek a gondolatnak a megemésztése, de magától értetődő, hogy ha valaki minden pillanatban tudatában van a Tao-nak, az élet forrásának, testének sejtjeit a tiszta életenergia újra és újra feltölti. A Biblia olyan emberekről beszél, akik 900 évig éltek, Atlantiszon állítólag voltak olyanok, akik több ezer évig éltek. A modern ember mára teljesen megváltozott, de én elfogadom a taoista tanítást, miszerint sohasem késő változtatni.

A „gyógyító fény” felébresztése az életerő finomabb szintjeire utal, amelyeket a nyugati ezoterikus tradíciók néha a lélek magasabb szintű „asztrálfényének” neveznek. A belső fényt a teljes színspektrumként is tapasztaljuk, mint az Eredeti Chít, a lélek tiszta, semleges fényét, amely átvilágít a sűrű, szövevényes fizikai testen, amit megosztanak a Yin és Yang energiáink.

A taoisták szerint minden egyes frekvenciatartomány vagy rezgés-sűrűség egyedi finomenergia-minőséghez tartozik: a földben a víz és a növények energiája zöldes-kék színt sugároz, a gerinc- és csontvelő energiája fehér, a Felsőbb Én (Egyetemes Erő) energiája aranyszínű, az Egyetemes Energia lila, amint belép a Sarkcsillagon keresztül. A Föld teremtőereje (amely a Göncölszekér hct csillagán tükröződik vissza) piros színű, a szexuális energia pedig rózsaszín, a vér és sperma keveredése miatt. A meg nem született Tao, a Wu Chi tökéletes üressége, amiből minden létező származik: fekete. Fontos megjegyezni, hogy jó néhány ember nem vizuális típus, lehet, hogy nem fogja látni ezeket a színeket belső szemével. Ok inkább hajlamosak az energiák az érzékelésére, ami ugyanazt eredményezi.

A csakrák és a mikrokozmosz pályák. Hogyan kapcsolódik a hét csakra a mikrokozmosz pályához? Mint a hatha-jóga, a kundalini-jóga és a kriya-jóga régi gyakorlója, úgy érzem, képes vagyok megválaszolni erre a kérdésre: a mikrokozmosz pályák az összes csakrát egyetlen közös csakrába egyesíti. A csakra szó azt jelenti, hogy kerék, ami mozgásban levő energiára utal. A New Age népszerű elképzelé-

sével szemben a csakráknak nincsen saját energiájuk, tulajdonképpen csomópontok, ahol a nagyobb energiák átfolyanak.

Egy adott csakrát nem lehet bezárni, vagy kinyitni. Ahhoz, hogy megnőjön a csakra energiaszintje, az egész rendszer energiaszintjét meg kell növelni. A kínaiak a két alapvető erőt Yinnek (befogadó) és Yangnak (sugárzó) hívják. A Chi keringetése a pályán a gerinc mentén felfelé és az elülső vezetéken lefelé szabályozza a csakrák két oldalán található pozitív és negatív pontokat. Azt hiszem, hogy ezek a polarítások okozzák ezeknek a csakráknak hívott örvényeknek a kerékszerű forgását. Ha növeljük a Chi áramlását a pályán, a csakrák energiaáramlása is felerősödik és kiegyensúlyozódik. Végül ezek a polarizált energiacsomópontok összekapcsolódnak, így egy semleges vezeték nyitnak a test központjában, amelyet toló-vezetéknek hívnak, ami a halhatatlanságnak, mint spirituális újjászületésnek a szülőcsatornája.

A test körül a pálya olyan, mint egy üres edény, amiben visszatükröződnek azok az energiák, amelyeknek engedjük, hogy ott folyjanak. A Pályán folyó energia minősége azonnal megváltozik, ha a tudatunkat kiterjesztjük a belső fény még több frekvenciájára. Ahogy a Pálya egyszerű köre feltöltődik Chível és az szétárad a többi akupunktúrás pontba és a szervekbe, ez nem más, mint az „energiatorzás”, az emberi test sugárzó aurája. „A torzás feltörése” az öt kapu kinyitása és a kapukon az energia beáramoltatása – a talpak, a gát, a tenyerek, a Harmadik Szem és a korona – amelyek összekapcsolják a Mikrokozmosz Pályát a Föld, a Felsőbb Én és az Univerzum makrokozmosz energiáival.

Ebben a könyvben különféle taoista gyakorlatokat mutatunk be, amelyek segítenek megnövelni cs finomítani érzékenységünket ezekre az energiákra: Páncélinges Chi Kung a földies erőhöz való kapcsolódáshoz, az Öt Elem Egyesítése az érzelmi energiák átalakításához, a Gyógyító Szerelem a szexuális erők spirituális célokra való felhasználásához, a Kan és Li („víz és tűz”) meditációk, hogy stabilizáljuk a Felsőbb Ént és szétoszlassuk a határainkat, hogy megkapjuk az Egyetemes Erő szeretetét és irányítását.

A kezdőknek ez a sok különféle gyakorlat egy kicsit nyomasztó lehet, ezért ők talán először olvassák el *A Gyógyító Energiák felébresztése a Tao segítségével* (Aurora Press, 1983) c. könyvet, hogy legyen némi alapismeretük a Pályáról és a belső mosolyról, és ne kelljen ami-

att aggódniuk, hogy túl nagy frekvenciájú energiákat engednek be a Földből vagy az Égből. A legtöbb ember számára már az is nagy feladat, hogy megvizsgálja a testében működő rezgésmintákat. *A Tao Gyógyító Fényének felébresztése* kifinomultabb áttekintést ad a spirituális gyakorlatokból a kezdő szinttől a haladóig. Jobb lassan haladni, az alapvető pályával kezdve és végül majd minden egyes gyakorlat jó ismerősünkké válik, egyetlen dolog variációi lesznek: hogyan „játszunk” az életerővel. Meg fogja gyorsítani fejlődésünket, ha csatlakozunk egy taoista mesterhez vagy csoporthoz, vagy ha ellátogatunk egy egyhetes nyári Gyógyító Tao kurzusra.

A még haladóbbak rá fognak jönni, hogy mindezek a gyakorlatok pusztán eszközök, idővel elhagyhatók. Ha sikerült az energiatestet stabilizálni, egyre inkább a Yin, a befogadó fázisra tudunk figyelni: nyugodtan ülni és növelni a Shent, a halhatatlan testet, ami nem más, mint a szellemünk fizikai dimenzióba került, összesűrűsödött része.

Életünk a saját, egyedülálló spirituális ösvényünk és ha fejlesztjük a belső fényt, mindig ragyogni fog a Nagy Úton, a Nagy Taón. Legyen velünk az életerő, miközben felfedezzük ezeket az értékes módszereket!

1992. téli napforduló

Michael Winn A Gyógyító Tao könyveinek általános szerkesztője, vezető Gyógyító Tao oktató, a Gyógyító Tao Oktatói Egyesületének elnöke. Társszerzője *A szerelem taoista titkai: A férfi szexuális energiájának ápolása* (Aurora Press, 1984) c. könyvnek. New York államban, Cold Springben lakik egy hegycsúcson feleségével, Joyce Gayhearttal, ahol évről évre egyre fiatalabbak lesznek. Taoista meditációt, szexológiát és öngyógyítást tanít New York Cityben.

DR. LAWRENCE YOUNG

# A CHI ÉS AZ ORVOSTUDOMÁNY

Azt hiszem, az mindenki által elfogadott tény, hogy a testünkben létezik valamiféle energia, amelyet életerőnek hívhatunk. Akinek bőségesen van belőle, tökéletes egészségnek és vitalitásnak örvend, öregkorban és betegségek alkalmával ez az életerő meggyengül. Amikor teljesen eltűnik, a hús-vér test meghal.

Sajnos a legtöbb embernek csak homályos elképzelései vannak az életerőről; az orvosok és a tudósok csak most kezdik vizsgálni ezt az energiát. Az életerő mélységekig ható tanulmányozása szigorúan titkos volt a világ különböző helyein az ezoterikus iskolákban, mint például Egyiptomban, a Himalájában, Tibetben és a különféle sámán- és szellemgyógyászati tradíciókban. Ennek az volt az oka, hogy ha valaki visszaélt ezekkel az erőkkel, személyes célokra használta őket, nagy kárt okozott másoknak és végül is visszahatva magának is! A legenda szerint Atlantisz pusztulása ennek a visszaélésnek a példája.

Kína kivételt képezett a titoktartás szabály alól. Az elmúlt ötezer évben kínaiak tízmilliói gyakorolták a Chi Kungot, meggyógyítva magukat a betegségeikből, sőt sok esetben megmentve vele életüket. Még többen használták az akupunktúra áldását, amely számos betegségtől és szenvedéstől szabadította meg őket.

Az akupunktúra eszközökkel – tűkkel – befolyásolja a test energiáit, ezzel szüntette meg a különféle betegségeket. A hagyományos kínai gyógyászat elmélete és gyakorlata a Chi normális fiziológiai áramlásának visszaállításán és a nem normális áramlások különböző módon való korrigálásán – gyógynövények, tűk, hőfókuszálás (moxibúció), csomóponti masszázs stb. – alapszik. Ez a tudás nem csak a szerzetesek és a remeték birtokában volt, nem csak a királyi családon és a gazdagokon segítettek ilyen módon; parasztok és írástudók, kereskedők és hivatalnokok egyformán gyakorolták a Chi Kungot, élvezték az akupunktúra jótékony hatását. Miért van az, hogy Kínában az életenergia tudománya nem volt olyan féltve őrzött



titok, mint a világ más részén? Az akupunktúra és a Chi Kung olyan, mint a Földön található atomreaktorok, amelyet civilek működtetnek, hogy elektromos áramot generáljanak velük. Ezeket az intézményeket nagyon alaposan védik és szabályozzák, de ez nem hasonlítható a katonai bázisok és a nukleáris fegyvereket gyártó cégek biztonságához. Az akupunktúra és a Chi Kung az életerő tudományának jóindulatú, biztonságos formái, hatékonyak a széles körű gyakorlati felhasználás szempontjából, ahogy azt az elmúlt ötezer év írott emlékei is igazolják.

40 éve a kommunista rezsim került hatalomra Kínában, azóta folyamatosan megpróbálják elpusztítani az összes vallási és ezoterikus tanítást, ennek ellenére mostanában kiterjedt kutatások folynak a Chi Kung és az akupunktúra, a Chi területén. Bár a kommunista Kína tudósai a Chít egészen más szemszögből vizsgálták, mint az ezoterikus iskolák, mindazonáltal mint létező jelenséget kezelték az akupunktúrás tűk használatakor. Közös erőfeszítésük eredményeként feltérképezték az akupunktúra során észlelhető energiaáramlás vezetőit és ez a térkép pontosan megegyezik az elmúlt ötezer év akupunktúrás gyógyítóinak meridián-térképével.

Ezek a kínai tudósok a Chi Kung gyakorlók által észlelt Chi-áramlás helyeit is táblázatba foglalták és ezek is pontosan ugyanazok, mint az évszázadok során fennmaradt szövegekben leírt energiapályák. A tudósoknak rengeteg adat állt a rendelkezésükre, mert a régi vezetés az elzártág, a függetlenség politikáját folytatta, a nyugati gyógyszerek és az orvosi technológia ugyan elfogadott volt, de kevés állami támogatást kapott. A rezsim így nagy erőfeszítéseket tett, hogy az akupunktúra, a Chi Kung és a gyógynövények használatát bátorítsa a gyógyszerekkel szemben.

Emiatt a kommunista Kína akaratlanul is segített abban, hogy az emberi testben levő életerő létezését elfogadtassa és ezt az ezoterikus tudást minél szélesebb rétegek számára hozzáférhetővé tegye. Hosszú a listája azoknak a betegségeknek, tüneteknek, amelyek esetében a kommunista Kínában hivatalos formában a Chi Kungot ajánlják, mint gyógymódot. A listán betegségek egész skálája szerepel, a magas vérnyomástól kezdve a rákig, a szervek működési zavarától kezdve a műtétet követő lábadozásig. Számos magazin közöl anekdotaszerű eseteket különféle felgyógyulásokról, ugyanakkor rendszeresen jelenik meg tudományos lap a Chi Kungról is. Még a Chi Kung gyakorlók

tenyeréből áradó energiákról is vannak feljegyzések. Ennek a kiáramló Chinek a jelentések szerint mind hullám, mind részecske tulajdonságai is vannak, megfigyelték, hogy átalakítja a víz és más vegyületek molekuláris szerkezetét.

Bár a kommunista Kína nem az egyetlen olyan ország a világon, ahol az utóbbi időkben a Chi Kung áldásos hatásával foglalkoztak, a számadatok szerint Kína járult hozzá a kutatásokhoz a legjelentősebb mértékben. Ugyanez igaz a Chivel kapcsolatos vizsgálatokra is: nincs még egy olyan ország vagy kutatóintézet, ahol ennyit és ilyen mélységben foglalkoztak volna a témával. Ugyanakkor, amikor 40 éve a kommunisták vették át a hatalmat Kínában, rengeteg, a Chi Kung gyakorlásával is foglalkozó ember menekült el az országból. Bár ezek közül csak néhányan voltak igazi mesterek, személyesen sokat nyertek Chfjük aktivizálásával, nemegyszer életüket köszönhették neki. Ezek a rendszerint átlagos emberek gyakran érezték azt, hogy mindezeket a dolgokat másoknak is meg kell mutatniuk. Mivel ilyenformán valójában széles rétegekre épült, a Chi Kung életben maradt és évezredek át virágzott Kínában, még a hivatalos támogatás hiányában is. A kommunista uralomig nem voltak szervezett Chi Kung iskolák és egyetemek, de mivel a széles bázis miatt a Chi Kung nem tűnt el, a kínaiak kivándorlása a kommunista Kínából akaratlanul is segítette a Chi Kung elterjedését.

1976 óta praktizálok, mint belgyógyász, New York City kínai közösségében, csak nyugati gyógymódokat használva. Képzettségem szerint használhatnám az akupunktúrát is, de ezt általában gyakorlottabb kollégáimra hagyom. Bármikor, ha valamelyik páciensemnek nem használnak a megfelelő nyugati módszerek, azt tanácsolom nekik, hogy illesszék be életrendjükbe valamilyen formában a Chi Kungot.

Így aztán a közösségben én lettem a „Chi Kung doktor”. Végül azok, akiknek a Chi Kung segített, eljöttek hozzám és elmesélték az esetüket, így szépen lassan összegyűlt egy könyvre való. A könyv kínaiul is megjelent és kiadása óta még többen jöttek el és mondták el kérés nélkül eseteiket. Ezek a dolgok még jobban megerősítették a meggyőződésemet, hogy a Chi Kungban és az akupunktúrában leírt Chi létező jelenség, fiziológiai létünk természetes eleme, amely mindenkiben jelen van, korra, bőrszínre, nemre, fajra és hitvallásra való tekintet nélkül.

A kommunista Kínában a gyakorlók a Chi Kungot főként állami iskolákban tanulják, a világ más részein a legtöbb kínai a nagybátyjá-

tói, a szomszédjától, kollégájától vagy bárki ismerőstől, aki már részesült a Chi Kung áldásaiból. Ezeknek a tanítóknak közel negyede önképző; elolvasták más emberek feljegyzéseit és követték a megadott tanácsokat, így mozgósították életerejüket és érték el a szükséges gyógyulást. Kínában a legismertebb könyv a Chi Kunggal való gyógyításról a *Meditációk Yun mester szerint*, amely 1914-ben született az akkor 42 éves Yun mester tollából.

Yun mester előrehaladott tuberkulózisban szenvedett, 28 éves korára a halál küszöbére került. Nem kapott Chi Kung képzést, csak egy könyv állt a rendelkezésére. Még volt annyi ideje, hogy néhány jó tanácsot kérjen a Chi Kungról, miután a bátyja is meghalt a tuberkulózisban, mint akkoriban oly sokan mások a falujukban, egész Kínában, sőt a világon mindenütt. Azután Yun elvonult vidékre, ahol intenzív gyakorlásba kezdett. Mindössze 85 nap alatt teljesen meggyógyította magát azzal, hogy felélénkítette a test elülső és hátulsó felén levő meridiánokban az akupunktúrás energia, a Chi áramlását. Nagyon meglepte az intenzív, ugyanakkor ijesztő érzet. 1954-ben írta utolsó könyvét, ami a Chi Kung gyógyítás és meditációk első kézből szerzett tapasztalataira épült. Yun mester a kilencvenes éveiben halt meg, betegség nélkül.

Nagyon sok önképző követte Yun mester utasításait több mint 80 éven keresztül, ily módon életerejüket és gyógyító képességeiket erősítések nélkül megnövelve. Nem azt állítom, hogy mindenkinek egy régi könyvből kellene megtanulni mindezeket; egyszerűen csak felhívom a figyelmet arra, hogy az életerő univerzális dolog, a Chível való munkálkodás mindenkinek születésénél fogva adott lehetőség.

1980-ban az Amerikai Holisztikus Gyógyítók Egyesületének éves konferenciáján előadást tartottam a Chi Kung gyógyító erejéről. Ezen a konferencián Mantak Chia mester gyakorlati Chi Kungot oktatott. A tanfolyam előtt Mantak Chia rövid bemutatót tartott a Chi Kung módszeréről: egy orvos és két nővér azonnal érezte az energia áramlását ezalatt a tíz perces kísérlet alatt, sőt egyikük egész nap és egész éjjel észlelte a meridiánokon a keringést, amíg csak Chia mester meg nem mutatta neki, hogyan kell ezt lehűteni.

Van még egy említést érdemlő megfigyelés, ami az 1980-as AHMA konferencián történt. Azok az orvosok és nők, akik azonnal érezték az aktiválódott Chít, 5-15 éves gyakorlással rendelkeztek különféle meditációs technikák (főleg a Transzcendentális Meditáció) te-

rén. Természetesen Chia mester tanítványainak esetében a korábbi meditációs tapasztalat nem szükséges; New Yorkban kínai pácienseim között sem a meditáció szó, sem a meditáció elvei nem kerültek elő, ennek ellenére mindannyiukra gyógyítólag hatott a Chi Kung. Azóta Chia mester a nem kínaiak ezrein is segített már, a világ legnagyobb nemzetjeinek különféle társadalmi-gazdasági rétegeit beleértve, a Chi aktivizálásának segítségével.

Nem csak Chia mester tanítványairól van szó. New York kínai negyedében végzett orvosi praxisom egyéb kapcsolatai révén találkoztam orvosokkal, gyógyszereszekkel, nővérekkel, művészekkel, írókkal, bankárokkal, üzletemberekkel, katolikus és protestáns lelkészekkel valamint laikusokkal, akik mind arról beszéltek, hogy milyen pozitív változásokat hozott életükbe a Chi Kung gyakorlása.

Bár a kommunista Kína az elmúlt 40 évben nagyban hozzájárult a Chi Kung tudományos szinten való érvényesítéséhez és igen népszerűvé tette a gyakorlását Kínában, ateista buzgalmában a kommunista uralom gyakorlatilag elpusztította a Chi Kung gyökereit – a taoista kolostorokat és mestereket. Majdnem minden taoista kolostort leromboltak, és a mestereket és tanítványaikat elevenen megégették, ha nem tagadták meg hitüket és nem léptek be a kommunista pártba. A megtalált ezoterikus szövegeket elégették. Csak azok a mesterek maradtak életben, akik elhagyták az országot, illegalitásba vonultak vagy kedvezőbb időkre várva látszólag csatlakoztak a párthoz.

Végül is összefoglalva, a kínai kommunisták kivették az aranytojást az anyalúd alól, majd őt magát elpusztították. Míg a Chi Kung egészség-megtartó, betegség-megelőző erejét támogatták és érvényesítették, magasabb szintek elsajátítása Kínában már nem lehetséges, mert a nagy mesterek eltűntek, az ilyen jellegű szövegeket pedig megsemmisítették.

Szerencsére az 1940-es évek végén és az 1950-es évek elején Hong Kongba, Tajvanra és Délkelet-Ázsiába menekült embereknek sikerült néhány ilyen szövegmaradékot kicsempészniük az országból. Néhány igen magas szinten álló taoista mester ugyancsak elmenekült Délkelet-Ázsiába és Tajvanra. Amikor Nixon elnök megkezdte a párbeszédet Kínával és feloldotta az utazási szigorításokat, még több taoista szöveget tudtak kicsempészni az országból, így nem vezett el minden magas szintű, Chível kapcsolatos tudás. De ki az, aki érti ezeket az archaikus szövegeket? Ki az, aki eléggé iskolázott ahhoz, hogy eligazodjon ebben a régi írásmódban, ugyanakkor elég sok személyes

tapasztalata van az életerőről ahhoz, hogy értelmezhesse az írást és átadhassa a lényegét a tanítványainak?

Mantak Chia mester ilyen ember, ha nem az egyetlen képzett taoista mester az egész nyugati világban. Számos magas szinten álló mestertől tanult, akiknek sikerült elmenekülniük és Délkelet-Ázsiában letelepedniük. Chia mester hozzájutott több taoista szöveghez, amelyek túléltek a pusztítást. Miután Kína némileg nyitottabbá vált, néhány taoista mester, aki az illegalitásban megtartotta magas szintű képességeit és a régi iratokat, minden tudását átadta Chia mesternek. Mivel ő nagyon jól ismeri a kínai nyelvet, el tudta olvasni a régi szövegeket és gyakorlati jártassága az életerővel kapcsolatban segítette neki, hogy megértse őket és továbbadja a tudást tanítványainak is. Folyékony angoltudása és orvosi ismeretei képessé teszik őt arra, hogy a nyugati emberekkel is érthetően kommunikálhasson.

Dr. Lawrence Young

1992. december 25.

New York City

Dr. Lawrence Young New York Cityben praktizál, mint belgyógyász. Az Amerikai Orvosi Egyesület tagja és képzett akupunktőr. 12 éves kora óta tanulja és gyakorolja a Chi Kungot. Számos taoista szöveget olvasott és minden lehetőséget megragad, hogy Chi Kung gyakorlókcal beszélgessen. Egy könyve jelent meg kínaiul, a címe: *Chi Kung és gyógyítás*, egy pedig angolul: *A National Clearing House jelentése a meditációról és a relaxációról*.

# BEVEZETÉS

## MI A TAO?

### A GYÓGYÍTÓ TAO CÉLJAI

A *Tao* jelentése *út*, a természet és az univerzum útja, vagy a természetes valóság ösvénye. Utal egy útra, egy módszerre, amellyel megnyithatjuk a tudatunkat, hogy még többet megismerjünk a világból, spirituális ösvényünkből, saját magunkból.

**Gyakorlati rendszer.** A taoizmus a test, a tudat és a lélek gyakorlata, nem csak egy, az elmében létező filozófiai irányzat. Amikor a Taoót, az igazi tudást, a bölcsességet tisztán érzékeljük, életünkben a megfelelő döntéseket tudjuk meghozni.

A taoizmus számos olyan gyakorlati elvet használ, melyek segítségével helyreállíthatjuk elvesztett fiatalságunkat, energiáinkat, erőnyeinket, miközben megnyitjuk legmélyebben fekvő spirituális képességeinket. A taoisták úgy tartják, hogy ezek a módszerek segítenek megismerni az egyetemes igazságokat, amennyiben szeretnénk a tudatunkat megnyitni feléjük.

**A végső cél.** A régi mesterek felismerték, hogy ezek az energiák magukban rejtik annak a lehetőségét, hogy az ember tudatos szabadságot éljen meg a halál utáni állapotban. Speciális gyakorlatok segítségével elkerülhető a halálélménnyel járó szenvedés, ha a tudat képes túllépni a fizikai testen még a halál előtt. Ez lehetővé teszi, hogy az ember még az evilági lét befejezése előtt megteremtse jövőbeni létállapotát.

### Egyetemes spirituális függetlenség

Minden spirituális ösvény előbb-utóbb elvezet valamilyen igazsághoz. A Tao filozófia és gyakorlati rendszer is egyben, amely az Univerzum, a természet és az emberiség igazságait kutatja és találja meg. Nem csak egy módszerre vagy nézőpontra összpontosít, nem vallás, nem kíván beavatásokat és ceremóniákat, hanem inkább minden vallás eredője, amely elhagyja a dogmákat, hogy eljuthasson az igazságokig. Maga mögött hagy minden vallási hiedelmet, ahogyan az el-

múlt évszak ruháit sem hordjuk többé. A Tao ugyanakkor tudományos cél is, de elhagyja a tudományos elméleteket, hiszen azok csak részeiben és csak időlegesen képesek leírni a szerves igazságokat. A taoizmus magában foglalja a létező vallásokat és tudományokat, ugyanakkor messze túlmutat a vallásos hit és az intellektus határain.

**A Mesterkulcsok.** A taoista tanítások olyanok, mint a mesterkulcsok, amelyek minden ajtót nyitnak. Segítenek az embereknek az életükben, ahogy a vallások is teszik, a Tao azonban több, mint vallási tanítás, mert megőrzi a spiritualitás lényegét. Közvetlenül az univerzum igazságait tárja fel és magyarázza meg, nem marad meg az érzelmek, gondolatok, hitvilág keretein belül. Emiatt a Tao tanítványainak nincs okuk szkepticizmusra vagy a dolgok végtelen sokáig tartó keresésére.

**A Végső Igazság.** A filozófia, a tudományok és a vallások mind tartalmazzák a Tao által visszatükrözött igazságok valamilyen aspektusát. A Tao tanításai a végső igazság (mi és az univerzum) közepét tükrözik és segítenek ezt nekünk magunknak is elérni. Hihetünk más vallásokban vagy spirituális utakban, mindezzel együtt is részesülhetünk e tanításokból, hiszen a Tao az egyetemes spirituális függetlenséget támogatja. A taoizmusban nincsenek uralkodó mesterek vagy guruk, hiszen mi magunk válunk mesterünkkel és leszünk képesek arra, hogy kezünkbe vegyük sorsunkat, hogy tudjuk, kik is vagyunk valójában, ahogy felfedezzük az emberi nem Taójában rejlő csodálatos erőket. Az összes istenek, halhatatlanok, bölcsek és szentek a mi tanítóink és tanácsadóink.

## **A test, a szellem és a lélek fejlesztése**

Szükségünk van a megfelelő ételre, hogy a testünket, a szellemünket és a lelkünket tápláljuk. A vallások megpróbálnak minket spirituális táplálékkal feltölteni, miközben nem tudjuk, hogyan etessük magunkat. A taoizmus azt mondja, hogy az életben minden táplálékul szolgálhat a lényünk valamelyik rétegének, ha tudjuk, hogyan jussunk hozzájuk. A taoista gyakorlatok segítenek abban, hogy meghatározzuk céljainkat, hogy fizikai, mentális és spirituális étkünket természetes úton szerezzük be. Megtanít minket arra is, hogyan térjünk vissza az Ősforrásunkhoz, a Wu Chíhez (az Istenséghez) és nyerjük el a spirituális függetlenséget. Megtanuljuk, hogyan éljünk harmóniában a természettel és a világmindenséggel.

A taoista gyakorlatoknak három fő céljuk van:

- Megtanulni, hogyan gyógyítsuk és szeressünk magunkat, hogyan fejlesszük szívünk könyörületességét és lényünk teljességét.
- Megtanulni, hogyan segítsünk, gyógyítsunk és szeressünk másokat, hogyan adjunk abból a bőséges gyógyító és szeretettel teli energiából, amit a természetből, a földből, az égből kapunk.
- Megismerni az Eredeti Forrást és segíteni abban, hogy kinyíljon bennünk.

## A HÁROM TEST

A régi taoisták látták annak a fontosságát, hogy lényünk mindhárom szintjét fejlesztenünk kell: a fizikai testet, az energiatestet és a szellemet is. Mindhárom szükséges ahhoz, hogy létrehozzuk azt a létrát, aminek segítségével tudatosan fel tudunk jutni a spirituális világokba és ami legalább olyan fontos, vissza is tudunk jutni a fizikai világba, hogy alkotóerőnket hasznosítani tudjuk. Ez a létra teszi a taoistákat képessé arra, hogy a belső világokat megismerjék, tudással és energiával feltöltve térjenek vissza a fizikai világba. A *Halhatatlan Test*, amelyet a belső alkímia gyakorlásával lehet kifejleszteni, képessé teszi a gyakorlót az élet és a halál utáni állapot (vagy születés előtti állapot) közötti állandó kapcsolatra.

A régi taoista bölcsek úgy tartották, hogy minden ember halhatatlannak születik. Azért leszünk halandók, mert a túlzott szexuális élettel, a negatív érzelmekkel cs azzal, hogy pusztán anyagi forrásokra alapozzuk életünket, kimerítjük Chi-készletünket. A mesterek felismerték, hogy a belső alkímia segítségével a halhatatlanság különböző szintjei elérhetőek, és számos gyakorlatot dolgoztak ki e célra. A képesség, hogy a fizikai létet a halálon túl is a *halhatatlan lélekest* szintjére emeljük, a taoizmus végső célja. Ezt a szintet, a tulajdonképeni fizikai halhatatlanságot, a legnehezebb elérni.

### **A fizikai test gyógyítása:**

#### **Legyünk újra gyermekek, hogy visszatérhessünk az Eredeti Forráshoz**

A taoista gyakorlatok alapvető része a testi energiák megőrzésének elsajátítása, hogy ne szóródjon szét a mindennapok során. A teljes



spirituális függetlenség megkívánja, hogy ne veszítsük el ezeket az energiákat a szemem, a fülön, az orron és a szájon keresztül, valamint a túlzásba vitt nemi élet miatt. A taoista rendszerben a tanítvány a tanulást különféle olyan gyakorlatokkal kezdi, amelyekkel a testét hatékony és egészséges organizmussá fejleszt, hogy létezhesen a világban a mindennapi élet feszültségei és stresszhelyzetei nélkül is. Arra törekszik, hogy újra eljusson az ártatlanság és a vitalitás gyermeki állapotába, visszanyerje a velünk született *Eredeti Erőt*. Ennek a szintnek a speciális céljai az öngyógyítás, illetve önmagunk és mások szeretete.

### **Az ALAPGYAKORLATOK:**

#### **Az ENERGIA MEGŐRZÉSE, HOGY A FÉNYT KÖVETNI TUDJUK**

A gyakorlás első szintje az egészséges test kifejlesztése, amely szorgalmas gyakorlás mellett 12 hónapig tarthat. Ezalatt elsajátítjuk, hogyan sűrítjük, gyűjtjük össze az életerőnket a *Mikrokozmosz Pálya* meditáció, a *Gyógyító Szerelem* gyakorlatok, a *Belső Mosoly*, a *Hat Gyógyító Hang* és a *Páncélinges Chi Kung* segítségével. Megtanuljuk, hogyan gyűjtjük össze és finomítjuk energiánkat *Chi-labdává* (energiagömbbé; vö.: aranylabdac – *A kiadó*), hogy ne tűnjön el, amikor elhagyjuk ezt a világot. Ahogy öregszünk, életerőnk egyre fogy, aminek gyakran betegség és szenvedés az eredménye. A gyógyszerek, melyekkel leküzdjük a betegségeket, olyan sokat elhasználnak az energiánkból, hogy általában nem marad elég az eredeti (tisza) fény követéséhez a Wu Chíbe (*Eredeti Forrásunkba – Istenhez*) a halál pillanatában. A Gyógyító Tao alapvető gyakorlatai biztosítják az ehhez az úthoz elegendő életenergiát.

Leállítjuk az energia kiáramlását a megőrzés és a keringetés segítségével. A Mikrokozmosz Pálya a test fő energiapályája. Ezen a pályán kilenc nyílás van. Ha megtanuljuk, hogyan zárjuk le, amikor nem használjuk őket, ezzel az egyszerű eljárással meg tudjuk növelni energiaszintünket. Az alapvető Pályát részletesen az első könyvemből ismerheti meg az olvasó (*A Gyógyító Energia felébresztése a Tao segítségével – Aurora Press, 1983*).

A Mikrokozmosz Pálya meditáció az első lépés ezeknek a céloknak az elérése felé, mivel kifejleszti a tudat erejét, hogy a Chít (az energia, életerő kínai neve) ellenőrizni, raktározni, újrahasonosítani, átalakítani és irányítani tudjuk a test fő energiavezetékeiben. Ha a Chínket hatékonyan kezeljük, az életünk is irányításunk alá kerül; ha

az energiánkat bölcsen használjuk, felismerjük, hogy eredetileg is bőséges Chi kering a testünkben.

Az előrehaladottabb Pálya segítségével megtanulhatjuk, hogyan kerüljünk kapcsolatba és nyerjünk energiát az Egyetemes Szeretettől, a Kozmikus Organizmustól, amely az emberek által hozzáférhető három fő energiaforrást jelenti: Az *Egyetemes Erőt*, a *Földerőt* és a *Felsőbb (Kozmikus) Én Erejét*. Ez az eljárás energianövelő és kiegyensúlyozó hatású is egyben. Felkészíti a gyakorlót arra, hogy nagyobb mennyiségű Chivel dolgozzon egy magasabb szintű meditációs gyakorlat segítségével, főleg az energiatest fejlesztése céljából.

**A negatív energiák átalakítása belső értékké: A szív megnyitása.** A *Belső Mosoly* és a *Hat Gyógyító Hang* egyszerű, mégis erőteljes módszerek, amelyek megtanítanak minket ellazulni, meggyógyítani a belső szerveinket és a negatív energiáinkat gazdag energiaforrássá alakítani. Segítenek abban, hogy megnyíljon a szívközpont és összekössön minket az Egyetemes Szeretettel, hogy mindennapi kapcsolataink fejlődhessenek. Belső értékeink hordozóivá válnak, amelyek valójában a belső szervekből indulnak ki. A taoisták szerint a szív a szeretet, az öröm, a boldogság helye, amely összeköthető az Egyetemes Szeretettel. Ugyanakkor olvasztótégely is, amelyben belső értékeink energiái összegyűlnek és felerősödnek. A Belső Mosoly által érzékelhetjük ezeknek az energiáknak a létrejöttét a megfelelő szervekben, majd összegyűjthetjük őket a szívben, ahol finomodnak és szeretetté alakulnak, amely minden erények legfontosabbika. Ez a leghatékonyabb módja annak, hogy legjobb képességeinket növelhessük.

**A szexuális energiák megőrzése, újrahaznosítása és átalakítása.** A taoisták a szexuális energiák megőrzésével és újrafelhasználásával erőt nyernek, amiről már két eddig megjelent könyvemben is írtam: *A szerelem taoista titkai* (férfiaknak) és *Gyógyító Szerelem a Tao segítségével* (nőknek). Ha összegyűlik, a szexuális energia (Ching Chi) különösen jelentős erőforrássá válik, amelyet mind egyedül, mind a partnerrel szeretkezés során hasznosítani lehet a Mikrokozmosz Pályán. Gyakorlással elsajátítható a szexuális öröm növelése és intenzívebbé tétele. Az összegyűjtött és átalakított szexuális energia fontos alkímiai katalizátor, amely a magasabb szintű meditációk során használható. Ha bőségesen van szexuális energiánk, összeköttetésbe tudunk kerülni a határtalan Kozmikus Organizmussal, amelyet Felsőbb Énünk minden pillanatban érzékel és amely testünk minden sejtjében a legalapvetőbb energiaforma.

**Az életerő kezelése.** A *Páncélinges Chi Kung* és a *Tai Chi Chi Kung* gyakorlatai során megtanuljuk, hogyan támaszkodjunk a testünkkel a föld erejére, hogy akadálymentes, erős energiaáramlást tudjunk megvalósítani. Erős izmokkal, inakkal, csontvelővel és testfelépítéssel az életerőt hatékonyabban lehet kezelni. A testben megjelenik az érzet, hogy mélyen bekapcsolódik a földre, így összeköttetésbe kerül a Föld gyógyító energiáival.

**Chi Nei Tsang.** A Chi Nei Tsang a legjobb módszer arra, hogy magunkat és másokat gyógyítani tudjuk, annak a veszélye nélkül, hogy saját energiáinkat elhasználnánk. A Chi Nei Tsang a taoista hasi masszázis rendszere; feloldja azokat az elzáródásokat, amelyek a testben akadályozzák bármelyik típusú keringési rendszerben a szabad áramlást, legyen ez a nyirokrendszer, a szervrendszer, a meridiánok, a vérkeringés vagy az idegrendszer.

**Táplálkozás az Öt Elem rendszerében.** A táplálkozás taoista megközelítése azon alapul, hogy meghatározzák a test igényeit és a természet öt elemére alapozva elégítik ki azokat. A módszer az öt fő szervet támogatja, feltárja és gyógyítja a szervek gyengeségeit, kiegyensúlyozva a beteg étrendjét a hiányzó elemek növelésével. Nem ítéli el az emberek által fogyasztott ételeket (például a cukrot), ehelyett jobb programot kínál, melyben az ételek segítik, nem pedig rombolják a test belső egyensúlyát. Az ételek ilyen módon történő kiválasztása és kombinálása segít abban, hogy ne váljunk saját sóvárgásaink áldozataivá.

## **Az energiatest fejlesztése**

### **A JÁRMŰ, AMIN A BELSŐ ÉS KÜLSŐ TÉRBEN UTAZUNK**

A Gyógyító Tao rendszerének következő szintje az *Öt Elem Egyesítéséből* (I., II., III.) áll. Ezeknek a gyakorlatoknak az elsajátítása egy-két évig tart, az előző gyakorlatok során megőrzött többletenergiákra épülnek, részben az újrahasznosított negatív energiákból állnak és erős energiatestet alkotnak, amely nem oszlik szét. Ennek az energiatestnek a kifejlesztése az emberi lény olyan részét ébreszti fel, amely a környezettől, a neveléstől és a karmikus problémáktól függetlenül képes magát és a világot szemlélni valamint cselekedni. Ha az energiatest erős, járművé válik (akár egy úrhajó), hogy segítsen a még fel nem készült szellemnek és léleknek a hosszú úton haza, a Wu Chíbe.

A fejlődésnek ezen a pontján az energiatest csak járműként szolgál, mivel még nem kapott életet a spirituális újjászületés által, de már megtanítható arra, hogyan működjön az égi világban.

Ha az életben nincs lehetőségünk arra, hogy felélesszük, életet adjunk a léleknek, a halhatatlan szellemnek, a halál pillanatában az eredeti fény felébreszt majd minket. Sajnos megeshet, hogy nem leszünk elég képzettek és jártasak ahhoz, hogy kövessük a fényt. Az utazásra való felkészülés miatt az energiatest nagyon fontos jármű. Fejleszt-hetjük az energiatestet, hogy segítsen a fel nem készült léleknek és szellemnek, hogy felismerje és követni tudja az eredeti fényt vissza az ősforráshoz.

Az is nagyon fontos, hogy életeink során kifejlesszünk egy „belső irányítót”, amely a tobozmirigyhez kapcsolódik, hogy segítségünkre legyen a hozzánk érkező fény észlelésében.

Ha készek vagyunk arra, hogy életet adjunk az igazi léleknek, az energiatest gyorsító rakétaként fogja a lelket a halhatatlan szellem legfelső régiójába repíteni. Ezen a szinten a három test egybeolvad.

A fejlődés minden egyes lépcsője lehetőség arra, hogy tovább lép-jünk a Wu Chíbe visszavezető úton. A taoista módszerek, melyek a csillagok energiáinak gyűjtésére épülnek, segítenek abban, hogy a fizikai test újralfiatalodjon, a lélek- és szellemtest megerősödjön a dimenziók közötti utazásokhoz.

## **A NEGATÍV ÉRZELMEINK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA**

Érzelmi életünk, amely tele van viszontagságokkal, életenergiánk elvesztésének egyik fő oka. Az Öt Elem Egyesítésének meditációjával a gyakorló megtanulja, hogyan alakítsa a szervezetben megrekedt negatív érzelmi energiákat használható energiákká. A taoisták tudják, hogy a tisztesség és a jóindulat a legközvetlenebb útja az öngyógyításnak és a kiegyensúlyozottnak. Másokhoz jónak lenni, az nekünk is jó. Minden pozitív energia, amit létrehozunk, elraktározódik az energiatestben, mint a pénzünk a bankszámlánkon. Ha másokon segítünk, szeretetet, kedvességet, gyengédséget adunk, még több pozitív energiát kapunk vissza. Ha kinyitjuk szívünket, megtelítődünk szeretettel, örömmel és boldogsággal. Valójában a szívünkben található lényegét átalakíthatjuk az anyagi szintből nem anyagiba, hogy a pozitív energiák támogatását elnyerjük mind az égi, mind a földi világokban.

A taoisták tapasztalatai alapján tudjuk, hogy ebből a világból egyesesen a mennyei világba juthatunk, attól függően, hogy mennyi energiát voltunk képesek még a halálunk előtt az energiatestbe transzformálni. Ahogyan a bankszámlánkon lévő összeg is nő, a készpénzbefizetésekkel, minél többet tudunk a fizikai valónkból a spirituális valónkba alakítani, annál inkább az égben élünk. Minél több pozitív dolgot végzünk ebben a világban, annál több pozitív energiánk lesz odafenn.

## **A szellemtest megalkotása**

### **A HALHATATLANSÁG MAGJÁNAK ELÜLTETÉSE**

A Kan és Li Kisebb Megvilágosodásának Belső Alkímiai meditációja (víz és tűz, szex és szerelem) egyesíti a férfi és a női valónkat. Magában foglalja az „ön-nász” gyakorlatát, amely a szexuális energiák belső egyesítésével képessé teszi a gyakorlót, hogy életet adjon a lélektestnek. A lélektest azután „pótmamaként” ügyel és táplálja a szellemtestet. A lélek a mag, de a halhatatlan testté lehet érlelni, ha valakinek ebben az életében nem volt esélye szellemtestének kifejlesztésére. A taoista alkímia úgy tartja, hogy életünk során életet adhatunk a szellemtestnek és kifejleszthetjük a halhatatlan testet, kiléphetünk a reinkarnáció körforgásából.

Ha a „pótmama”, a lélektest megformálódott, Yin állapotba, a csecsemőkorba kerül (lélekembrió). Etetnünk, nevelnünk, oktatnunk és edzenünk kell, hogy teljesen kifejlődhessen.

Ha a lélektest kialakult, életet adhatunk a szellemtestnek. A fiatal szellemtest gondozása, teljes kifejlődéséig, 14-18 évig is eltarthat. Felhasználjuk a természet energiáit is (fák, nap, hold, csillagok); gyakorlatilag mindenfajta pozitív természetű érzékeltes élmény táplálja a fizikai testben növekedő szellemet.

Számos olyan mester, aki elérte halhatatlan test ezen szintjét, képes volt az anyagot nem anyagiba alakítani és a szellemtestbe juttatni. A halál pillanatában át tudták alakítani a tudatukat, az energiájukat, testük fizikai részeit a szellemtestbe, bár ez a szint még nem az igazi halhatatlan test. Ebben a folyamatban a testük ténylegesen össze megy; fizikai haláluk után sokszor korábbi súlyuknak mindössze kétharmadát nyomják, ami azt jelenti, hogy sikeresen át tudták alakítani fizikai testük ekkora hányadát a nem anyagi állapotba, miközben teljes egészében meg tudták őrizni tudatosságukat.

## **A HALHATATLAN TEST YANG ÁLLAPOTÁNAK FEJLESZTÉSE: ÖSSZEKAPCSOLÓDÁS A FÉNNYEL**

Nem keresztezhetünk kutyát kígyóval; ahhoz, hogy összeolvadjunk a Tao fényével, fel kell ébreszteniünk és táplálnunk kell annak tudatát, hogy valójában a fény gyermekei vagyunk. Ha sikerült teljesen kifejleszteniünk a szellemtestet, ugyanolyan rezgésű lesz, mint a Tao fénye és egyé válhat a fénnel. Más hagyományok ezt a fényt Szentléleknek vagy a Nagy Léleknek nevezik; mi úgy is hívjuk, hogy a „külső fény”.

A Kan és Li Nagyobb Meditációja megtanítja, hogyan ismerjük fel saját szellemünk belső fényét és megtanítja, hogyan olvassuk egybe a külső fénnel. Ha rákapcsolódunk és összeköttetésbe kerülünk a fénnel, elérjük az igazi halhatatlan test második szintjét. A taoisták ezt *Yang* testnek nevezik. Ezen a ponton az ember nem tesz mást, mint folyamatosan átalakítja a fizikai test energiáit, hogy a halhatatlan szellemet táplálja és érlelje velük.

A gyakorlásnak ezen a szintjén megtanuljuk felhasználni a Felsőbb Én és az Egyetemes Erők magasabb szintű energiáit, amelyek a Napból, a Holdból, a bolygókból, a csillagokból, a galaxisokból és magából a Tao tudatából érkeznek. E gyakorlás során örökké tartó, maradandó ébredés történik. Igazi természetünk tudatában megtapasztaljuk a képességet, hogy elhagyjuk a fizikai testünket és a halhatatlan szellemtestben utazunk, amely segítségével felfedezhetjük a szellem belső világait. Ha a fizikai lét mögötti étellel megismerkedünk, a haláltól való félelem eltűnik.

## **A KAN ÉS LL LEGMAGASABB RENDŰ MEGVILÁGOSODÁSA**

Ezen a szinten minden fizikai a szellemtestbe transzformálódik. Ha a test minden sejtje finom Chivé alakul, ami megmarad, az a „szívárványtest”. Ha az ezen a szinten levő mester elhagyja ezt a világot, a fizikai testéből csak a haj és a körmök maradnak. A halál most is szükséges ahhoz, hogy felgyorsítsa a folyamatot.

## **AZ ÖT ÉRZÉK LEZÁRÁSA, KUN ÉS KAN EGYESÍTÉSE, ÉG ÉS EMBER ÚJRAEGYESÍTÉSE**

Ezen a szinten teljesen átlépjük a halál folyamatát, a fizikai test egyszerűen a halhatatlan testté alakul és aki ezen a szinten van, bármikor elhagyhatja ezt a világot és visszatérhet ide. Ez a teljes fizikai halhatatlanság állapota. Nyolcvantól pár száz évig tart, hogy ezeket a

gyakorlatokat befejezzük és testünk minden egyes pontját nem anyagivá alakítsuk. Elértük, hogy fényes nappal jussunk el az égbe.

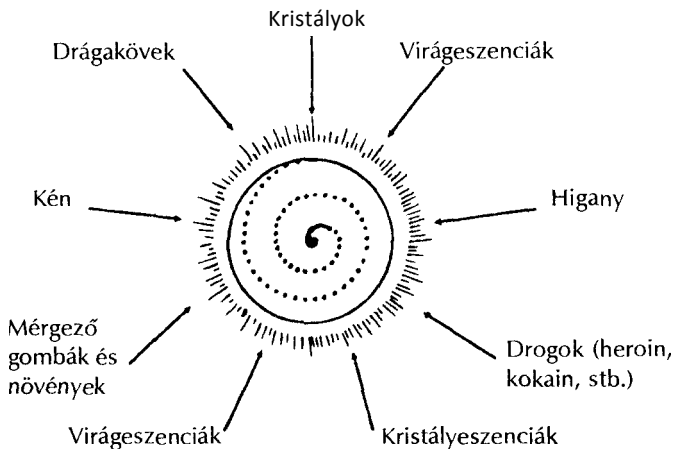
Kínában találtak feljegyzéseket több ezer taoistáról, akik tanúk jelenlétében fényes nappal emelkedtek fel az égbe. A Biblia szerint Ilés és Mózes is elérte ezt a szintet. A gyakorlás ezen végső fázisában a mester egyesítheti a halhatatlan szellemtestet, az energiatestet és a fizikai testet, illetve szét is választhatja őket, ha akarja. Ez az a pont, ahol az emberi lény elnyeri a teljes szabadságot, ahol nem létezik semmilyen határ.

# 1. FEJEZET

## A TAOISTA BELSŐ ALKÍMIA ÁTTEKINTÉSE

### AZ ÁTALAKULÁS ALAPJAI: Külső és Belső Alkímia

Több mint ötezer át éven kutatták és fejlesztették a taoista mesterek a különféle gyakorlatokat, amelyek segítenek a boldogság és a halhatatlanság elérésében. Ezek nagy része *Külső Alkímia* körébe tartozott, köztük volt a Halhatatlan Pirula is (1-1. ábra) illetve keverékek, amelyek higanyt, kristályokat, kristályeszenciákat, virágeszenciákat, gyógynövényeket, drágaköveket stb. tartalmaztak. A legbölcsebb mesterek felismerték, hogy a külső módszerek korlátozottak, egyes adalékokat nehéz fellelni. Úgy döntöttek, hogy inkább a *Belső Alkímiát* fejlesztik, ahol a test energiáit a Föld, a Kozmosz energiáival



1-1. ábra: A Halhatatlan Pirula



támogatva átalakíthatjuk, hogy halhatatlanságunk és boldogságunk részeivé legyenek. Sok száz évnyi kutatás után ezek a belső módszerek lényegesen hatékonyabbá váltak az egészség növelése és a szellem fejlesztése terén.

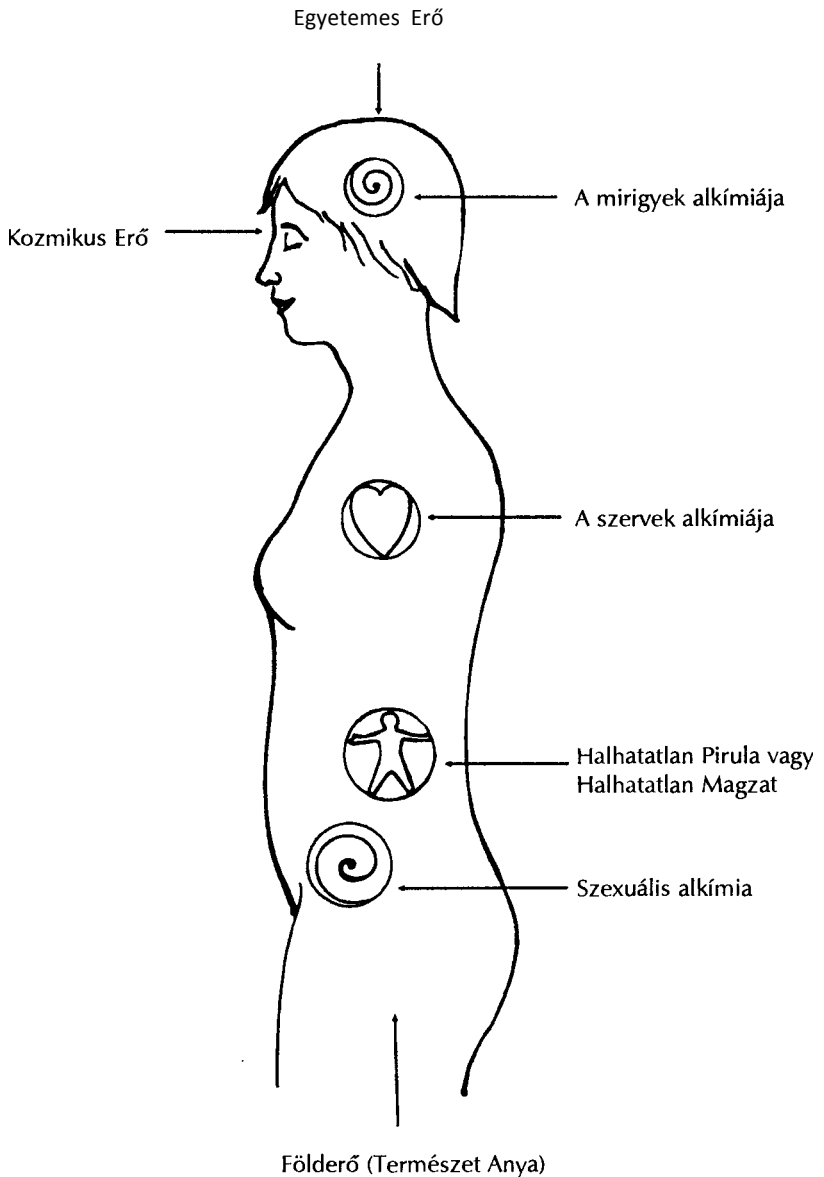
A határtalan energiaforrás megtalálásán végzett állandó munkálkodásaik során a taoisták befelé fordították figyelmüket, hogy az élet-erőt körülvevő titkokat felfedjék. Felfedezték a belső Univerzumot és úgy találták, hogy pontosan visszatükrözi a külsőt. Felismerték, hogy a külső Univerzumra kapcsolódáshoz először a belső Univerzumot kell ellenőrzésünk alá vonni, amit ők a testben áramló energia-ként, a Chíként érzékeltek.

A tudományos kutatások megerősítették a taoisták felismeréseit, számos párhuzamot kimutatva a belső és a külső világok között. A *Tíz erői* című könyvben, amelyet Phillip és Phyllis Morrison írtak, igazolódnak ezek az eredmények, felfedezve az emberi test mikrokozmoszának és az Univerzum makrokozmoszának hasonlóságait. Például kiderül a könyvből, hogy a távcsőben az ezer fényévnyi úr szinte pontosan úgy látszik, mint az emberi sejt egy angström nagyságú képe a mikroszkóp alatt. Bár a régi taoisták tudták, érezték ezt az azonosságot, nem volt eszközük, hogy kézzelfoghatóan bizonyíthassák.

Meditációk és belső gyakorlatok segítségével a mesterek kifejlesztették belső érzekeiket, hogy még többet megtudjanak a belső Univerzumról. Végül felfedezték a Mikrokozmoszikus Pályát, az utat, amelyen a belső energia tiszta eszenciája a gerinc mentén fel és elől lefelé áramlik (1-2. ábra). Észrevették, hogy ez a körpálya összeköti a fizikai, az energia- és a spirituális testet és a végső fázisban arra használható, hogy ezeket a halhatatlan testben egyesítsük. A Belső Alkímia tudománya ebből a megfigyelésből született.

## **A WU CHI ÉS AZ UNIVERZUM: VALLÁS ÉS TUDOMÁNY**

Az ősi taoizmus a természetesen végbemenő egyetemes folyamatoknak és azok emberi lényekre gyakorolt hatásainak egyszerű megfigyelésére épült. A nyugati newtoni fizika ezeket a folyamatokat ok és okozat szintjén értelmezi. A taoizmus szerint viszont ezek nem mások, mint egy határtalan energiatenger kölcsönhatásai, amelyek fo-



**1-2. ábra: A Belső Alkímia: A Halhatatlan Pirula vagy a Halhatatlan Magzat létrejötte.**

lyamatosan, végtelensokféleképpen újra-és újrateremtik az Univerzumot. A legtöbb vallás és ezoterikus rendszer ezeket a folyamatokat Szentírások és nem fizikai gyakorlatok révén tanulmányozza. Ezzel szemben a taoizmus a természet és az Univerzum mind fizikai, mind nem anyagi vetületét vizsgálja, hiszen azt állítja, hogy a nem anyagi egyrészt forrása és ugyanakkor következménye is az anyagnak. Más szavakkal a fizikai és a nem fizikai egymás forrásai és mindkettő alapvető az Univerzum együtt-teremtésében és fejlődésében (1-3. ábra).

### **Wu Chi: Eredeti Forrásunk**

A természetben és az emberi testben keringő energiák hatásainak megfigyelésén keresztül a régi taoisták képesek voltak visszavezetni az egyetemes energiát a kezdeti pontjához. Kifejlesztettek egy empirikus közelítésmódot, amellyel kapcsolatba kerültek a megfigyelendő jelenséggel és létrehozták az eredeti üresség elvét, mint minden teremtés kiindulópontját. Az ürességet Wu Chínek nevezték el (1-4. ábra). A régi taoista írásokban üres körként ábrázolták, hiszen az ember megjelenítési lehetőségein túl van. Hogy a Természet és az Univerzum a hatásait és a formáit elkezdje létrehozni, valamilyen energiára volt szükség, amely a Wu Chiben kavargó. Ez az első mozgás hozta létre az anyagi és a nem anyagi közti eltérést, az Univerzum összes folyamata ebben a pillanatban kezdődött.

### **Yin és Yang**

A taoisták a Wu Chiből származó *Egyetemes Erő* első megfigyelhető formáit *Yw*-nek és *Yang*-nak nevezték el. Ennek az erőnek a kétfajta minőségét úgy lehet felfogni, mint az eredeti energia pozitív és negatív pólusait. A Yin és a Yang minden típusú energia el nem választható részei, egyik a másik nélkül nem létezhet. Kölcsönhatásuk az Univerzum minden történésének a gyökere; mégis, a Yin és Yang polaritása minden teremtés valódi oka (1-5. ábra).

A nyugati tudományok az utóbbi évtizedekben létrehoztak egy olyan elvet az eredeti teremtés magyarázatára, amely nagyon hasonlít a régi taoista elmélethez. A fizikusok azt állítják, minden anyag és az Univerzum folyamatainak eredete az Ősrobbanás, a *Nagy Bumm*. Az Ősrobbanás következménye az elemi részecskék létrejötte volt, amelyek egyre bonyolultabb rendszerekbe rendeződtek. Végül ezek az

### A nem anyagi oldal

Isten  
t

A szellem energiája

A lélek energiája

Az együttérző szív (a szív  
energiaszintjének következő foka)  
A szív kinyílik, az összes negatív energiát pozitívvá  
alakítja és az erényeket összevegyíti

Szeretet, öröm és boldogság árad a szívből

t  
Vallás; ezoterikus tudományok; a szív nem fizikai energiái



### Az anyagi oldal

Orvoslás  
i  
Tudományok

A tudomány a szív fizikai működését tanulmányozza

A szív működésének megértése segíthet a  
legtöbb szívbetegség gyógyításában

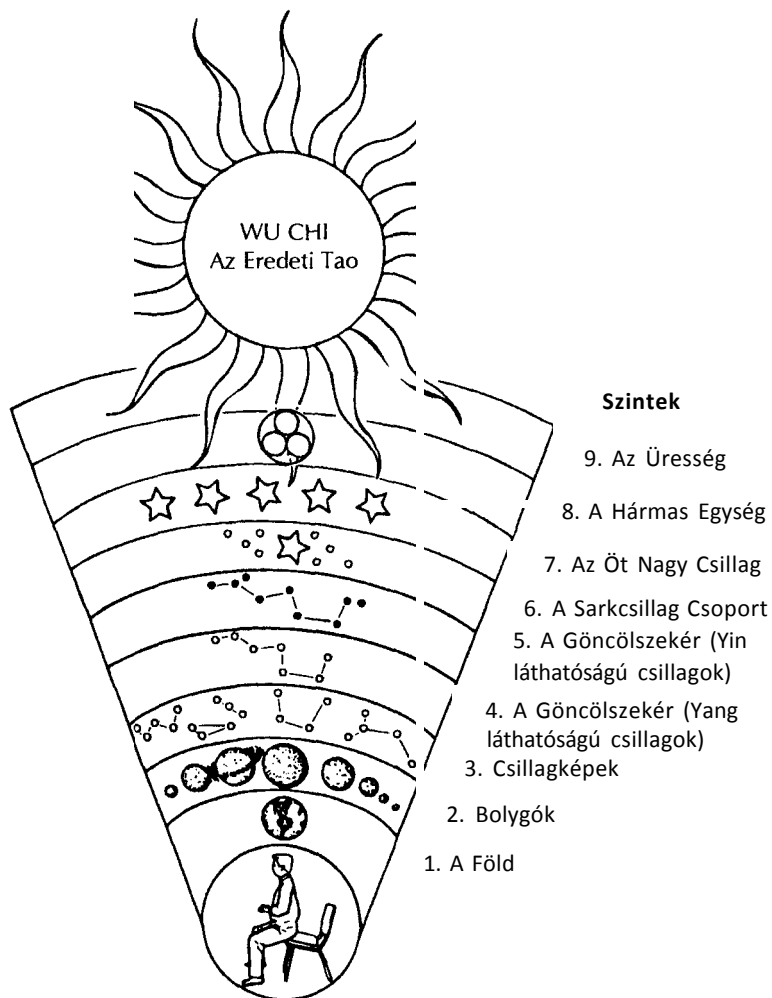
Szívműtétek

Megváltoztatott szívek (pacemaker, szívbillentyű műtétek, stb.)

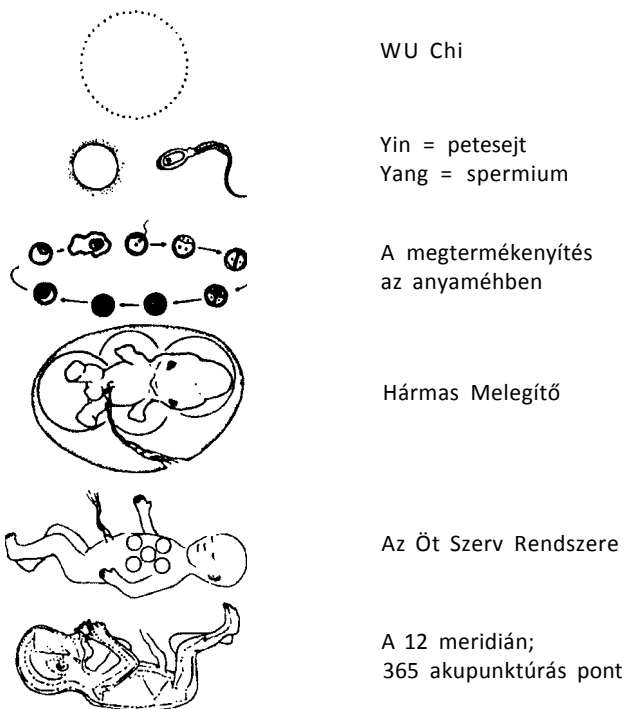
Szélsőséges fizikai változtatások (műszív, stb.)

**1-3. ábra: A fizikai és a nem fizikai folyamatok egymás  
forrásai és mindkettő szükséges az Univerzum közös  
teremtéséhez és fejlődéséhez.**

elemi részek lettek minden anyag építőkövei. A Nagy Bumm körülbelül 15-20 milliárd éve történt, elindítva az idő folyamát és kialakítva az ismert Univerzumot.



1-4. ábra: Wu Chi - az Eredeti Tao



**1-5. ábra: A gyermek nemzése és születése az Univerzum létrejöttét tükrözi.**

### **Az Öt Fő Energiafolyamat**

A taoisták felismerték, hogy a Yin és Yang kölcsönhatásai öt alapvető mintát követnek, amelyet az Öt Energiafolyamatnak (vagy Öt Fázisnak vagy Öt Erőnek) neveztek. Ezeket a kölcsönhatásokat gyakran hibásan az *öt elemnek* fordítják, emiatt a folyamatokat sokszor összekeverik magukkal a fizikai elemekkel. A taoizmus ezeket a fizikai elemeket, amelyek a természetben megtalálhatók, az Energia Öt Folyamatának szimbolikus leírására használja. Ily módon a tűz az emelkedő, növekvő energiát jelenti; a víz a süllyedő, csökkenő energia jellemzője; a fa energiatágulást; a fém energiaszilárdulást jelent; a föld pedig a stabil, központosított energiát jellemzi. Az Energia mind az Öt Folyamata a Yin és Yang kölcsönhatására épül, amely az eredeti ürességből ered.

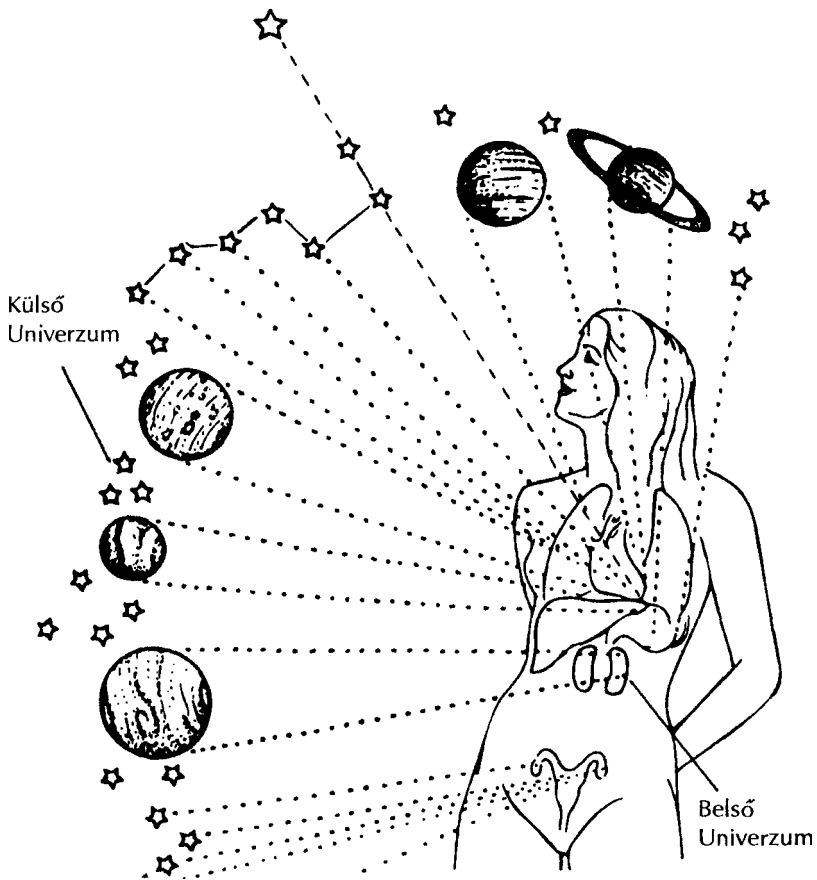
Ez az öt alapvető folyamat az energia olyan megnyilvánulásai, melyek megfigyelhetők a Természetben és az Univerzumban. Az Ūrben ezek irányítják a bolygók, a csillagok, a kozmikus jelenségek mozgásait. A természetben támogatják az öt elem – a tűz, a víz, a fa, a fém és a föld – között fellépő kölcsönhatásokat, az emberi testben pedig kihatással vannak az öt fő szerv – a szív, a vese, a máj, a tüdő és a lép – működésére. Ahogy a nyugati tudományok az atomokat és atomnál még kisebb részecskéket tekintik minden anyag alkotórészeinek, a taoizmusban az Energia Öt Folyamata az alapja minden törtézésnek. Az erők, amelyek a kozmoszt irányítják, azonosak azokkal az erőkkel, amelyek fizikailag hatnak bolygókra és testünkre.

## A CSILLAGOK ÉS A FÉNY HATÁSA BELSŐ UNIVERZUMUNKRA

Másik példa a belső és a külső Univerzumok között fennálló párhuzamra az a mód, ahogy a csillagok energiája az életünkre hat. A csillagok energiája megjelenhet különböző színű fényként, különféle hangfrekvenciaként vagy mint kozmikus por. A taoista mesterek felfedezték, hogy minden emberi élet különböző csillagcsoportok hatása alatt alakul ki, fejlődik (beleértve az itt található bolygókat és a kibocsátott kozmikus részecskéket) és ezek a hatások irányítják a születést, a halált, az életerőt és az egyén jó- és balszerencsáját (1-6. ábra).

Hogy részletesen felfedjék a csillagok energiáinak működését, a taoisták nagyon magas szinten fejlesztették ki az asztrológia tudományát. Foglalkoztak az energia más formájával is, amit *Földenergiának* neveztek el, amely ugyancsak a csillagokból származik, de a Föld révén nyilvánul meg. A kínai asztrológia abban tér el a nyugati asztrológiától, hogy nagyobb hangsúlyt helyez a Földre, amely közelebb van hozzánk, ezért lényegesen nagyobb hatással van ránk, mint a többi bolygó. A taoista mesterek a Földet nagy, intelligens lénynek tekintik, melynek elemi változásai és évszakai meghatározzák az emberi lények életében végbemenő változásokat.

Bár az asztrológia a kozmikus tudományok egyik ezoterikus aspektusa, a csillagok energiáinak hatásai az emberre valóságos, éppúgy, mint ahogy a Nap (amely ugyancsak egy csillag) sugárzása is valóságos. Az ember életének minden napja visszatükrözi a folyamatos szükségle-



**1-6. ábra: A fény, a hangok és a rezgések hatással vannak az emberi életre, a születésre, halálra, jó- és balszerencséjére.**

tet, hogy energiát nyerjünk a bolygókból, a csillagokból, a kozmikus részecskékből. A Föld és a csillagok energiáinak elnyelése táplálja az emberi lények szerveit, mirigyeit, érzékeit, lelkét és szellemét.

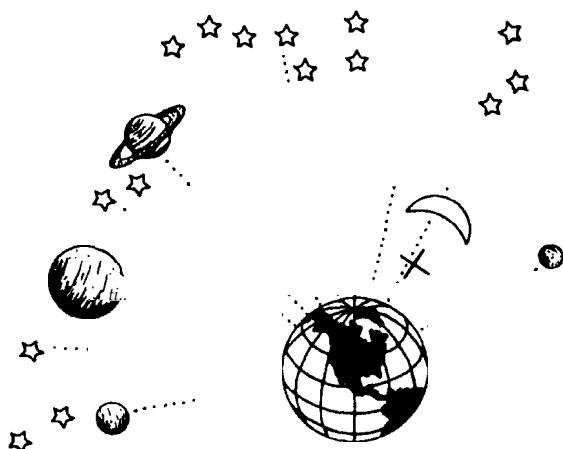


# A KÜLSŐ CHI HÁROM FŐ FORRÁSA

## Mi ez a három erő?

Az első neve *Egyetemes Erő* vagy *Égi Chi*. Ez a bolygók, a csillagok és a galaxisok energiáit tartalmazza, valamint az Egyetemes Szeretetet. Ez a hatalmas, mindent átható erő táplálja a lelket, a szellemet és a Chít minden emberben és minden élőlényben. A taoisták azt állítják, hogy a Holdnak, amelyet bolygónak tartanak, erős mágneses tere van, amely a földi mezővel együtt képes a galaxisunkban található milliárdnyi bolygó és csillag Chijét befogadni (1-7. ábra). Meditációban ezt az energiát a koponya csúcán, a koronánál fogadjuk be.

A természet második ereje a *Felsőbb Én* vagy *Kozmikus Chi*. A kozmikus hullámok/részecskék (fényrészecskék) az Eredeti Chi részei, melyek anyaggá formálódva létrehozzák a csillagokat és a bolygókat. A Föld, A Hold és az Univerzum mágneses mezőinek hatására ezek a részek porként sodródnak át az atmoszférán. A taoizmus szerint az



1-7. ábra: A Föld és a Hold különleges együtttest alkotnak, amelynek van ereje a galaxisunk milliárdnyi csillagjának Chijét befogadni.

emberi test az Univerzum ilyen módon Földre került porából épül fel, ahogy azt a Biblia is állítja.

Ezek a részecskék táplálják a tudatot és a belső szervek, a mirigyek és az érzékelés fizikai dimenzióit. Úgy tartják, hogy az emberi lények a Kozmikus vagy Felsőbb Én Erejének legmagasabb szintű megjelenési formái, akik képesek meditációban ezt az energiát a testükbe gyűjteni és visszaküldeni azt az eredeti forrásához. Ennek az energiának a legfőbb kapuja a testben a szemöldökök közti pont.

A harmadik számú természeti erő a *Földelő*, amely a Földanya energiát tartalmazza; a növényeket, állatokat, a vizet, az ásványokat, a természeti formákat (óceánokat, hegyeket stb.). Emellett a Föld gravitációs ereje, az öt körülvevő elektromágneses mező és a földi Öt Elem ennek az energiának a fő megjelenési formái. A Földelő a talpakon keresztül lép be a testbe, a felsőtestbe pedig a gát és a nemi szervek érintésével kerül. Ezek az energiák a fizikai testet erősítik, a mindennapi életünkhöz szükséges erővel látnak el minket és önmagunk gyógyításához biztosítják a képességet. Lelkünket és szellemünket is táplálják, mint a fenti Yang erők kiegyensúlyozásához szükséges Yin.

### **A Három Erő tartja fenn az összes létező életformát**

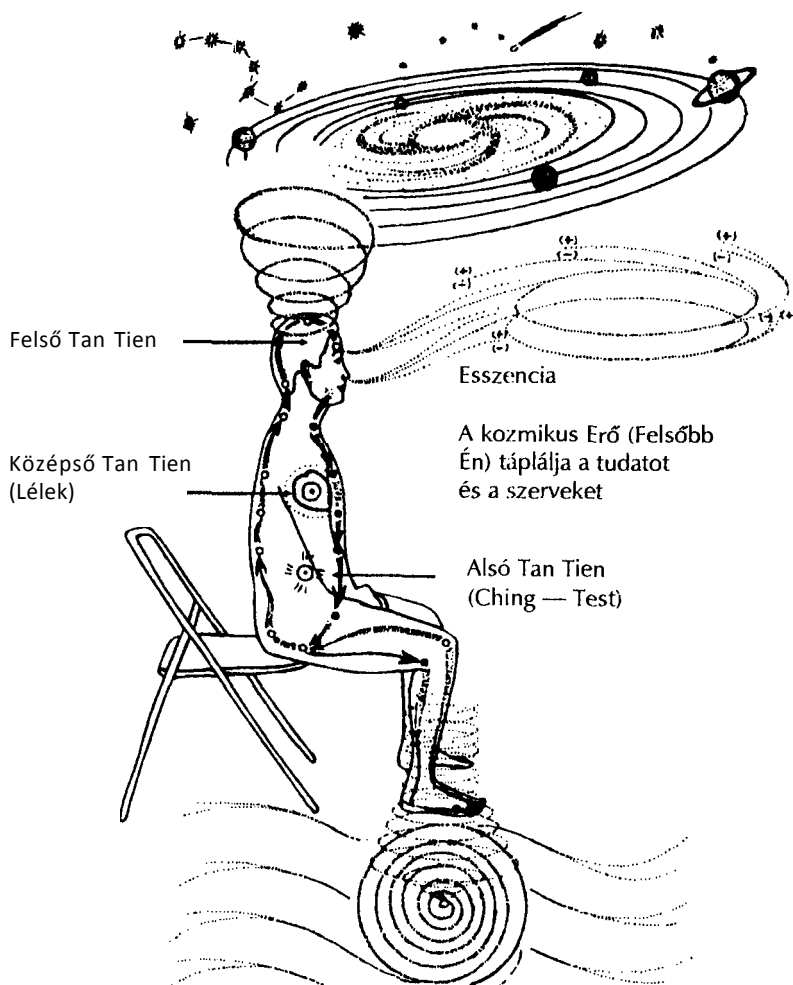
Az Egyetemes Erő, az emberi lények Felsőbb Énjének Ereje és a Földelő együtt, harmóniában munkálkodnak, hogy minden életformát fenntartsanak (1-8. ábra). A régi taoisták ezeket az irányító erőket a *Három Tisztaságnak* hívták, mert ezek voltak az első energiák, amik kiváltak a Wu Chiből, a Nagy Ürességből. A hagyományok szerint három uralkodóként ábrázolták őket a három *Tan Tienben*, a test felső, középső és alsó részén. Ennek a három erőnek a fejlesztésével, melyek a testben mint *Ching*, *Chi* és *Shen* jelennek meg, felerősítjük a fizikai, az energia- és a szellemtest fejlődését.

A *felső Tan Tien* összeköttetésben van az aggyal, a mirigyekkel valamint az egyetemes és kozmikus energiákkal a *Shen*, a szellem erején keresztül. Magában foglalja a Harmadik Szemet, a koronát és az egész fejet.

A *középső Tan Tien* kapcsolatban van a szívvel és a szervekkel lelkünk természetes erején keresztül, ami a *Chi*.

Az *alsó Tan Tien* a fizikai testtel van összeköttetésben, a szexuális energiákkal és a Földanyával, a *Chingen* (néha *Jingnek* írják) keresztül. Középpontja a köldök és a vesék között található.

Az Egyetemes Erő táplálja a lelket,  
a szellemet és a Chít



A Földerő táplálja a lélek,  
a szellem és a fizikai test  
Yin oldalát

1-8. ábra: A Három Forrás tartja fenn az élet minden formáját.

## **A növények, az állatok és az ásványok: Az Egyetemes Erő másodlagos forrásai**

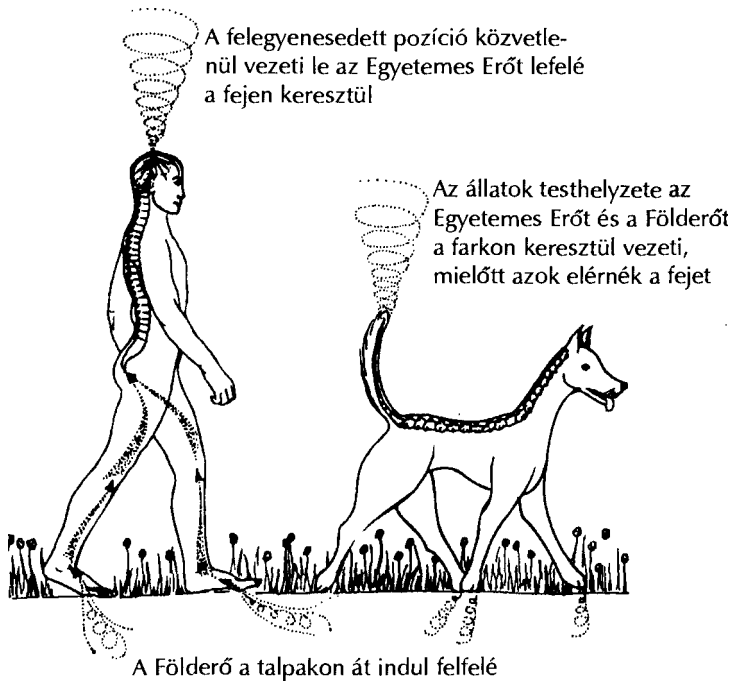
A taoisták észrevették, hogy a növények, a fák mindig felfelé törek-  
szenek, hogy az Egyetemes Erőt fény, valamint a Nap, a Hold és a  
csillagok láthatatlan kozmikus sugárzásának formájában elnyeljék. Az  
állatok elfogyasztják a növényeket és így jutnak közvetett formában  
ehhez az energiához, az emberek pedig mindkét forrást felhasznál-  
ják. A növények, az állatok és az ásványok „előemésztik” nekünk az  
Egyetemes Erőt és táplálékról gondoskodnak számunkra, amely a  
légzéssel együtt az egyedüli külső energiaforrásunk, hiszen fokozato-  
san elvesztettük a képességet, hogy közvetlenül jussunk hozzá.

Az ételek elfogyasztása azonban nem túl hatékony módszer a Chi  
beszerzésére. Mivel annyira függőségbe kerültünk ezektől a források-  
tól, energiatestünk rezgésszintje lecsökkent, hogy ezeket a kis ener-  
giaadagokat be tudja fogadni. Ezért olyan fontos a Belső Mosoly gya-  
korlata és a Mikrokozmosz Pálya meditációja, mivel ezek olyan esz-  
közök, melyek segítségével ismét képesek vagyunk az erőket közvet-  
lenül is befogadni.

## **Az emberi lények, mint az Egyetemes Erő és a Földelő csatornái**

Korlátozott mértékben természetes úton közvetlenül is kapunk ezek-  
ből az életet adó erőkből, bár a meditáció szükséges ahhoz, hogy ké-  
pesek legyünk a testben megtartani azokat. A taoisták megfigyelték,  
hogy mivel az ember az egyetlen lény, amely felegyenesedve jár és feje  
az ég, farkcsontja a föld irányába mutat, így azok közvetlen csator-  
nát képeznek az Egyetemes Erő és a Földelő felé. Ebben a felegye-  
nesedett állásban a farkcsont felfelé irányítja a Földelőt, a fej hely-  
zete pedig lefelé az Egyetemes Erőt. A két erő a fejben találkozik és  
szétterjed az egész testben, táplálva és erősítve azt (1-9. ábra).

Ez a vezeték a forrása mentális fejlődésünknek, amely a taoizmus  
szerint meghaladja az ismert állati világét, hiszen ilyen módon ezek  
az erők természetes módon növelik a tudat erejét. Az állatok, külö-  
nösen a négylábúak, szeretnek felemelt farokkal járni, hogy rácsat-  
lakozzanak az Egyetemes Erőre, miközben lábaink keresztül felszív-  
ják a Földelőt (1-9. ábra). Az a fajta csatornaképzés erősíti a testet,  
mielőtt az energia elérné az agyat (bár mindkét erő eljut az agyba),



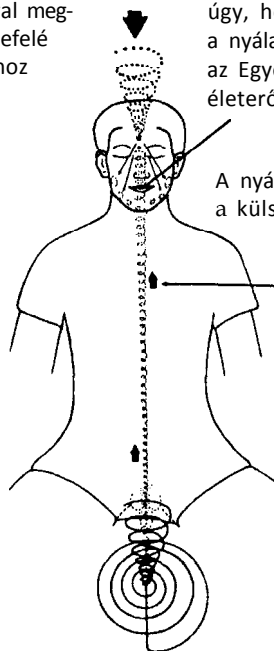
**1-9. ábra: Az emberek az Egyetemes Erő és a Földero vezetékai.**

emiat az állatok fizikai szinten fejlettebbek, mint az ember, aki viszont nyilván lényegesen nagyobb mentális kapacitással bír.

Az emberek esetében az Egyetemes Erő az óramutató járásával meg egyező irányú spirálban érkezik a koronához, ahol aztán erősíti és táplálja a fejben található mirigyeket, mielőtt folytatná útját a szájpádlás felé. A Földerő a talpakon lép be és a lábokban emelkedik fel a nemi szerveken, a gáton és a farkcsonton keresztül, áthalad a szívközponton, amíg el nem éri a nyálmirigyeket. Egy másik pálya a gerinc mentén vezet fel a Földerőt az agyba. így aztán az ember képes csatornát képezni az Egyetemes Erő és a Földerő számára, hogy kiegyensúlyozza és megerősítse testét, tudatát és szellemét (1-10. ábra). Ha a nyelvet hozzáérintjük a szájpádláshoz, a Mikrokozmosz Pálya két vezetéke összekapcsolódik és aktiválja a nyál erőit, ami így édesebb és az energiával frissített lesz (a taoisták szerint a nyál az Egyetemes Erő és a Földerő keveréke).

Az Egyetemes Erő az óramutató járásával meg-  
egyező irányban lefelé  
áramlik a koronához

Ha tudjuk, hogyan lélegezzünk  
úgy, hogy aktiváljuk a szájban  
a nyálat, összevegyíthetjük  
az Egyetemes Erőt és a Földerőt  
életerővé



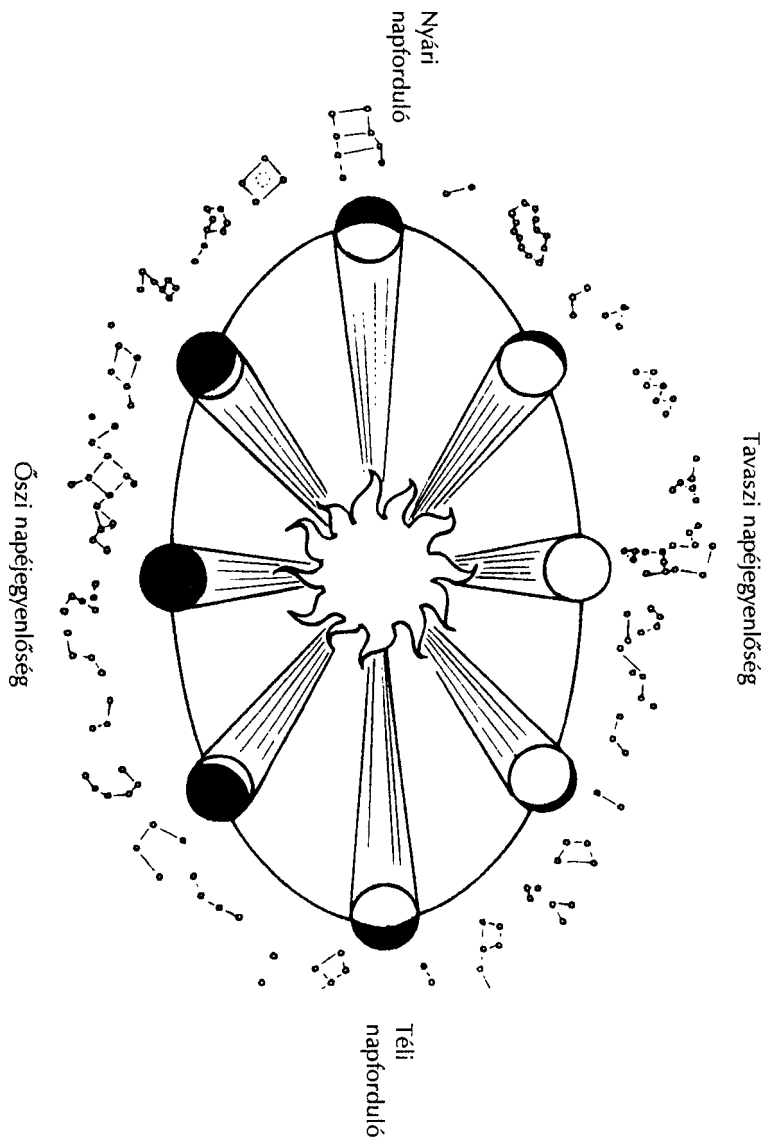
A nyál összekeveredhet  
a külső Chível

A Földerő az óramutató  
járásával ellenkező  
irányban emelkedik  
felfelé a gáton keresztül

**1-10. ábra: Az emberek képesek az Egyetemes Erő  
és a Földerő esszenciájának vezetésére, hogy egyensúlyba  
hozzák a testüket, a tudatukat és a szellemüket.**

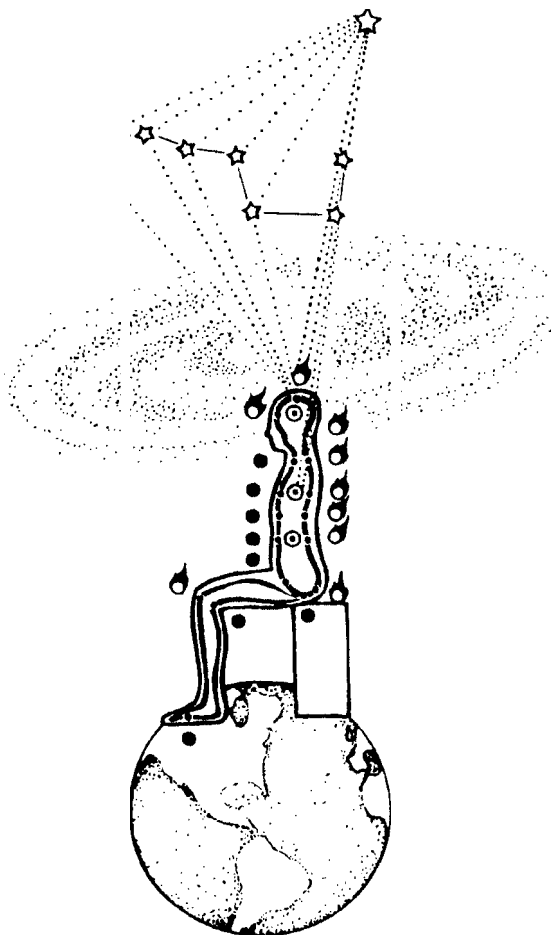
## A Nagy Égi Kör és a Kis Égi Kör

Minden élőlény a Föld Nap körüli forgásával összhangban veszi magához a három fő erőt. A Föld egy teljes kört 365.25 nap alatt tesz meg, ez a mozgás része az Egyetemes Erő Makrokozmosz Pályájának, amely a négy évszak váltakozását és más, a Föld energiáival kapcsolatos változásokat hoz létre (1-11. ábra). Ha alapvető erőnk (az Eredeti Chi) nem elég bőséges ahhoz, hogy részesüljünk az Egyetemes Erőből, kevesebb energiát kapunk, mint amennyit elhasználunk a mindennapi életben, így aztán kimerítjük testünket és közeledünk az öregség, a betegség és a halál felé. Olyan ez, ahogy az elemek is működnek: ha nem töltjük őket újra és újra, kifognak és nem lesznek képesek elviselni az újratöltést sem.



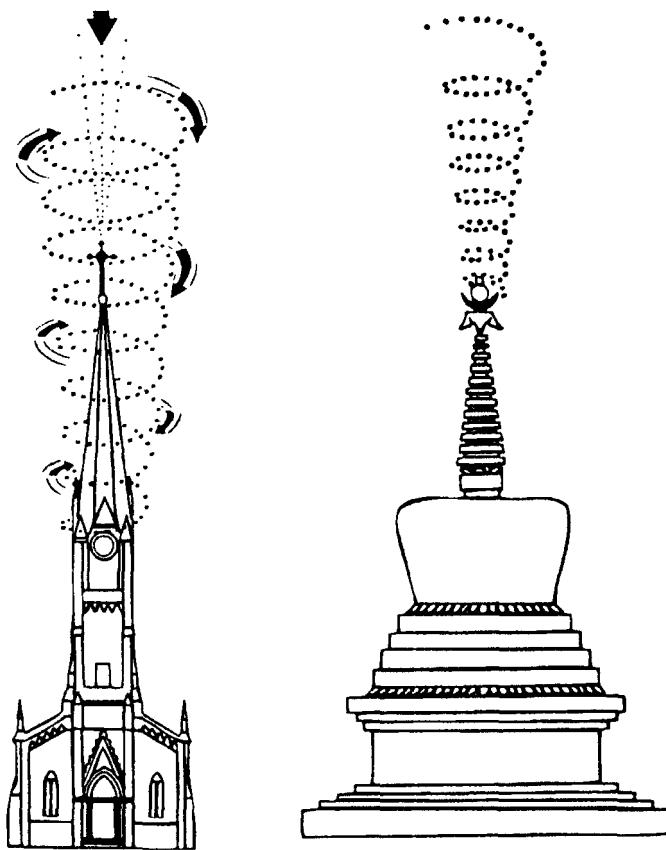
1-11. ábra: A Föld Nap körüli keringése megfelel a Makrokozmosz Pálya körének.

Ha testünkben kinyitjuk a Mikrokozmosz Pályát (a Kis Égi Kört), kiépítünk egy kapcsolódási vonalat a/ Univerzum Makrokozmosz Pályájához (a Nagy Égi Körhöz), amin keresztül minden erő eredeti forrására tudunk csatlakozni (1-12. ábra). A taoisták megtanulják, hogyan jussanak ehhez az energiához közvetlenül és hogyan alakítsák



**1 -12. ábra: A Mikrokozmosz Pálya megnyitásával és az Egyetemes Makrokozmoszra való csatlakoztatásával befogadhatjuk az Egyetemes Erőt.**

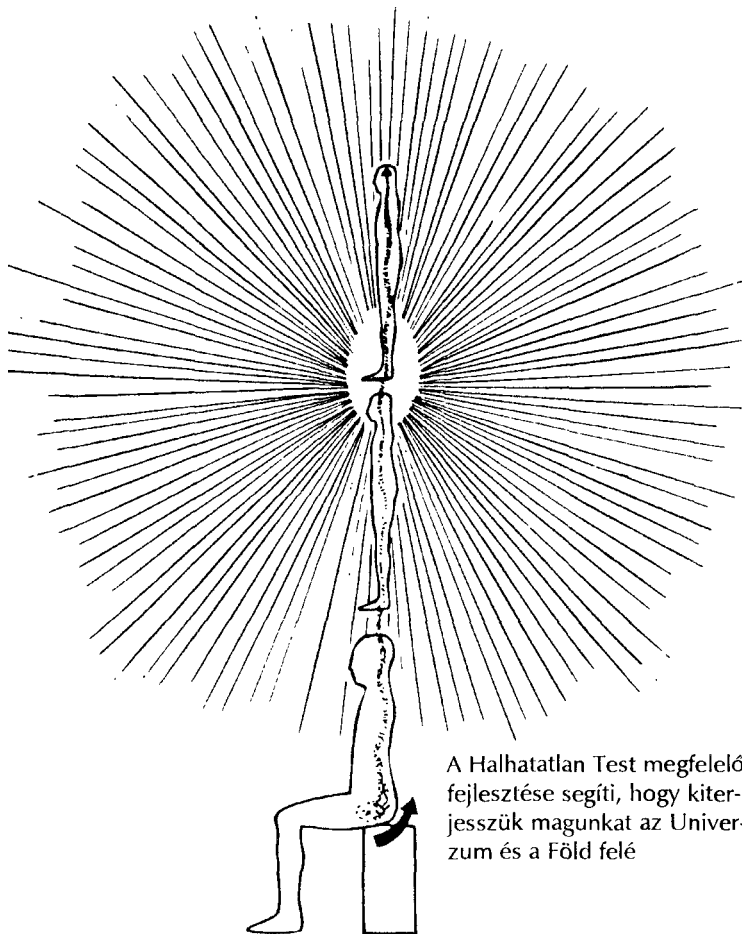




**1-13. ábra: A templomok, szentélyek az ég felé nyúlnak, és lefelé vezetik az Egyetemes Erőt azoknak az embereknek, akik nem tudják ellátni önmagukat vele.**

azt át, hogy ne csak a növények, az állatok és a föld mozgásából adódó energiáktól függjenek. Az *Energiatest* kifejlesztése és kiterjesztése után elsajátítják a képességet, hogy tisztább és finomabb energiákhoz jussanak (1-13. ábra). Ez azt jelenti, hogy az ember nincs feltétlenül a Föld mozgásaira korlátozva. Ki tudjuk terjeszteni magunkat az Univerzumba, hogy onnan nyerjünk energiát az életerőnk újratöltéséhez (1-13., 1-14. ábra).

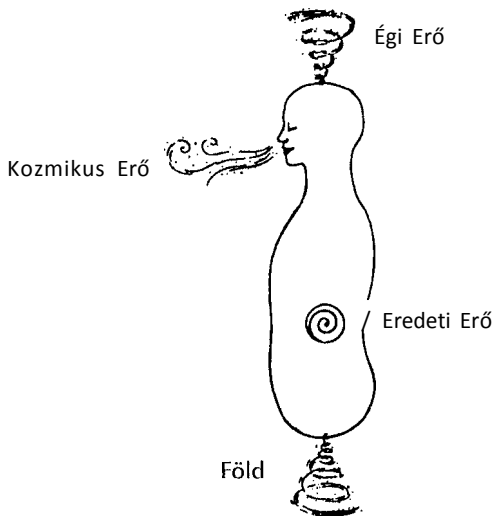
A Három Tisztaság a Születés Előtti vagy Eredeti Chi forrásai. Vagyis, Eredeti Chínk az, ami segít befogadni az Egyetemes Erőt, a Fel-



A Halhatatlan Test megfelelő fejlesztése segíti, hogy kiterjesszük magunkat az Univerzum és a Föld felé

**1-14. ábra: Ha fejlesztjük a szellem- és lélektestet, egyre jobban kiterjesztjük magunkat az Univerzumba anélkül, hogy másoktól függénk.**

sőbb Én Erejct és a Földert. Ha megértjük, hogyan szívjunk be és használjunk fel még több energiát ebből a három forrásból, végül az életünk során elhasznált összes Eredeti Chít helyettesíteni tudjuk ilyen módon (1-15. ábra). Ha az Eredeti Chi bőségesen áll a rendelkezésünkre, minden más energiaforma könnyebben elnyelhetővé és feldolgozhatóvá válik. A külső erőket a belső erővel egyesítve egész-

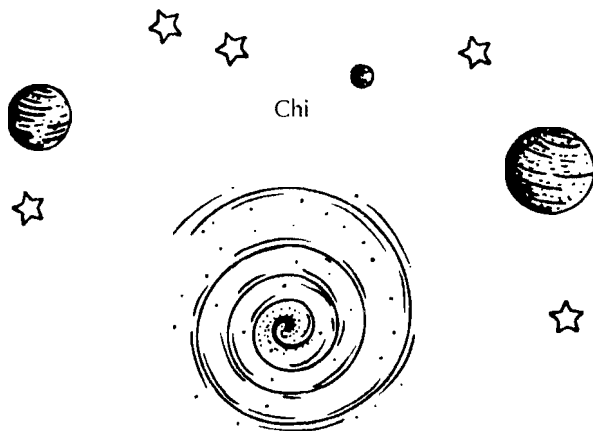


**1-15. ábra: Az Eredeti Erő akkumulátorként működik a testünkben, hiszen gyakorlással újratölthető.**

séges testre és fokozott életerőre tehetünk szert. Meditációs gyakorlatokkal, mint például a Mikrokozmosz Pálya, a növekedés megtízszerezhető.

## 2. FEJEZET

# A CHI



2-1. ábra: A Chi az Univerzum mozgása,  
de nem a Chi az intelligencia

## MI A CHI?

Talán a legalapvetőbb és legáltalánosabb elv a taoizmusban a Chi elve. Helyzete a kínai filozófiában Lao Ce (i.e. 604-511) és Chuang Ce (i.e. 399-395) népszerű könyveiben erősödött meg, de gyökerei sokkal régebbre nyúlnak vissza. A Chi szónak számos különböző fordítása van: *energia, levegő, lélegzet, szél, életlehet, életeszencia* stb. Bár nehéz pontosan meghatározni, azt lehet rá mondani, hogy az Univerzum aktiváló energiája.

A Chi összesűrűsödik és szétszóródik a negatív és a pozitív energiák (Yin és Yang) változó és kölcsönös körforgásában, sokféleképpen, sokféle formában és alakban anyagiasul. Nem lehet létrehozni, sem elpusztítani, ehelyett a Chi átalakítja magát és új megjelenési formákat talál. így valójában minden létállapot a Chi átmeneti manifesztációja, főleg a fizikai létformák.

A Chi az Univerzum minden mozgásának forrása (2-1. ábra). A csillagok és a bolygók mozgása, a Nap sugárzása és gondolataink, érzelmeink mintái mind a Chi következményei. Úgy tartják, hogy az élet-erőnk és minden élőlény életet adó forrása.

A Chi emellett össze is köt dolgokat. Összetartja testünket, hogy sejtjei ne váljanak szét, ne szóródjanak szét a térben. Amikor az emberi test elveszti az élet lélegzetét, az eredeti energia (életerő) elhagyja őt, így megindul a test szétesése.

A Chi tartja a szerveket, a mirigyeket, a vérereket és egyéb testrészeket a helyükön. Ha a test Chíje legyengül, a szervek meglazulhatnak, emiatt elhagyhatják eredeti helyüket, így alulműködés és betegség alakulhat ki. A Chi melegíti a testet; a testhőmérséklet bármilyen változása jelzi az energiaáramlás erejét. Az emlősök esetében a meleg az „élet jele”, azt jelzi, hogy a Chi jelen van.

A Chi, amely az eget és a földet létrehozza, lényegében ugyanaz a Chi, ami az élőlényeket is formálja. Ezt az ősi kínai filozófusok a következőképpen írták le:

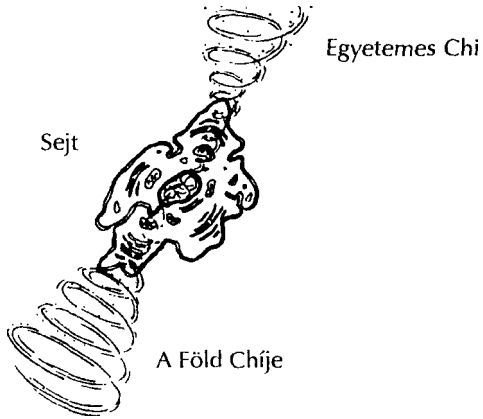
A Wu Chi (A Nagy Üresség) Chiből áll. A Chi összesűrűsödik, hogy létrejöhön a dolgok sokasága. A dolgok szükségszerűen szétválnak és visszatérnek a Wu Chibe. Amikor a Chi összesűrűsödik, láthatóvá válik és megjelennek a fizikai formák. Szétszóródásában és összesűrűsödésében is mindennek a lényege. Minden születcs összesűrűsödés, minden halál szét-szóródás. A születés nem nyereség, a halál nem veszteség... Összesűrűsödve a Chi élőlényvé válik, szétszóródva pedig a változások alapja lesz.  
Zhang Tzai (i.sz. 1020-1077)

Az emberi lény az Eg és Föld Chíjének eredménye. Az Eg és Föld egyesülését emberi lénynek hívják. *Egyszerű Kérdések*, 25. fejezet (2-2. ábra)

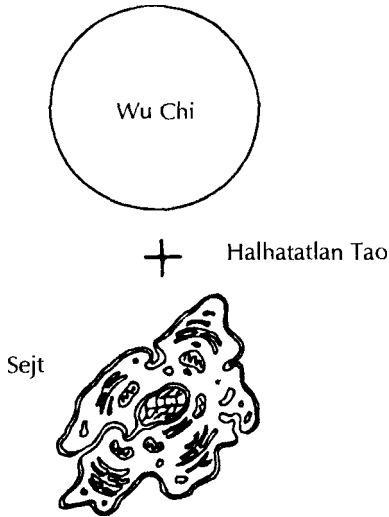
*A kínai orvoslás alapjaiban* Giovanni Maciocia elmagyarázza:

A kínaiak szerint az emberi Chinek több „típusa” is van, a vékony, finomtól egészen a sűrű, durváig. A különféle Chi-típusok tulajdonképpen egy Chít jelentenek, amely egyszerűen különböző formákban nyilvánul meg.

A Bibliában a Teremtések Könyve azt mondja, hogy Isten az Embert saját képmására teremtette. Hasonlóan, a kínai filozófia szerint az ember az Univerzum mikrokozmosza. Így a Chi átfolyik az Univerzumon és átfolyik az emberen is. Ha tanulmányozzuk a Chink mű-



**2-2. ábra: Az élő sejtek képesek a külső Chi felhasználására, hogy abból intelligenciát hozzanak létre, összehúzóással és osztódással, miközben egyre több energiával építik fel magukat.**



**2-3. ábra: A taoista belső Alkímia legfőbb célja a sejtjeink átalakítása, hogy azok az Univerzum kozmikus sejtjei legyenek. Ezek a sejtek alkalmasak az örök életre.**

ködését, megérthetjük az Univerzum működését is. A taoista Belső Alkímiában a spirituális felfedezéseket a saját testünk és szellemünk feltárással kezdjük.

A taoista Belső Alkímia végső célja, hogy egyesítsük a sejtjeinket a Kozmikus (Felsőbb Én) Energiájával és így azok az Univerzum kozmikus sejtjeivé váljanak (2-3. ábra).

## A CHI MÁΣ KULTÚRÁKBAN

A Chi elve nem csak a kínaiaknál található meg. A világ majdnem minden kultúrájában létezik szó, amely kifejezi ezt a dolgot. Dr. John Mann és Larry Short, a *Test fénye* c. könyv szerzői 49 kultúrát vizsgáltak meg és találtak meg bennük a Chi elméletét ilyen vagy olyan formában.

Héberül ez a szó a *Ruach*, ami meg is jelenik a Teremtések Könyvének első fejezetében:

Kezdetben Isten megteremtette az Eget és a Földet. A világ alakatlan volt és üres, a mélységek felett sötétség ült; az Isteni Ruach (szellem, szél, lélegzet) a vizek felett lebegett. Teremtések Könyve 1:1-2

A Ruach jelen volt az Univerzum keletkezésekor, még előbb, mint a fény. A szót Isten Lélegzetének vagy Isteni Leheletnek fordíthatjuk.

A japán kifejezés, a *Ki* kiterjeszti a Chi jelentését, magában foglalva a kínai *Yi*, *szándék* fogalmát, ezzel jelezve, hogy tudatunk, szándékunk a legerősebb hatás, ami a Chi mozgását irányítani tudja, amely nagyon fontos a meditációk során és a harcművészetekben is.

A szanszkritban a megfelelő szó a *Prana*, a tibeti nyelvben a *Lung*. A lakota sziú indiánok szava a *Neyatoncyab*. A Kalahari bozótlakói a *Num* szót használják, ami Forrongó Energiát jelent. Az iszlámban a Chi megfelelője a *Baraka*. Bár a legtöbb kultúra tudatában van a Chínek, a kínaiak nagyon részletesen kidolgozták az egész elméletet és példátlan mélységben integrálták a kultúrájukba. A Chi a kínai orvoslás, a harcművészetek, a meditációs módszerek, a tudományok, a festészet, a kalligráfia, az építészet, a belsőépítészet, a költészet lényegi alkotóeleme.

## A CHI NYUGATI MEGKÖZELÍTÉSE

A világ legtöbb kultúrájával ellentétben úgy tűnik, hogy a Chi elmélete általában hiányzik a jelenlegi nyugati orvostudományból és konzervatívabb alapokon nyugvó tudományos körökből. Nem meglepő, hogy az életerő elvét és a gyógyítással fennálló kapcsolatait számos nyugati kutató magáévá tette, felfedezte.

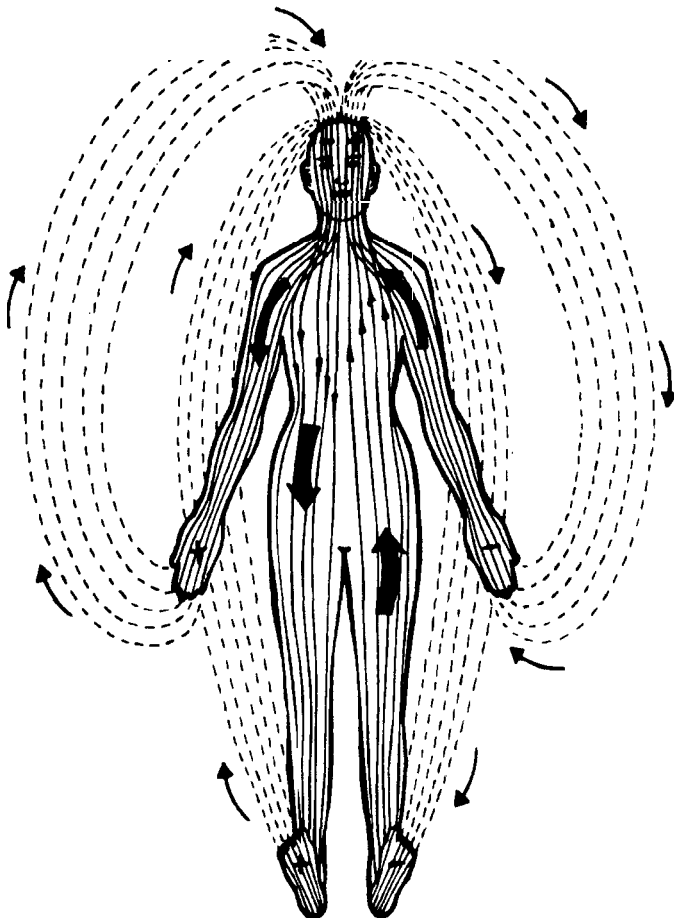
F. A. Mesmer (1734-1815), a híres osztrák orvos volt az úttörője az energia elvével foglalkozó nyugati kutatásoknak. Sok kísérletet és nyilvános demonstrációt végzett a jelenséggel kapcsolatban, amit ő „animalis magnetizmusnak” hívott. Mesmer úgy gondolta, hogy hasznosítani tudja az egyetemes mágneses erőt és a kezével irányítani tudja azt emberek gyógyítására. Számos sikere volt, különösen a hisztéria gyógyításának terén, de a gondolatait a korabeli orvosok nem fogadták el. Mivel Mesmer nem tudta bizonyítani az animalis magnetizmus létezését laboratóriumi körülmények között, csalónak tekintették. Végül is a helyi orvosi intézmények elérték, hogy elhagyja Bécset.

Mesmer hasonló magatartással találkozott Párizsban is, ahol a párizsi orvosi közösség létrehozott egy bizottságot a munkáinak felülvizsgálatára. A bizottság elismerte, hogy Mesmer elképzelései működnek, de az animalis magnetizmussal kapcsolatos magyarázatait elutasították és úgy döntöttek, hogy nem kapcsolják semmilyen létező tudományos elvhez. A módszer végül is a mesmerizmus nevet kapta, később hipnózisként lett ismert.

Nem is olyan régen Wilhelm Reich, Sigmund Freud egy korai tanítványa érdeklődni kezdett egy bizonyos „orgon” után, amely az eredeti kozmikus energia (a Chi) egy formája, amelyet ő a szexuális energiával hozott kapcsolatba. Rengeteget bírálatot kapott, a nézetei miatt számos klinikai sikere ellenére üldözték. A U.S. Food and Drug Administration (FDA, az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszer-engedélyezési Hivatal) megnyert ellene egy nyilvánvalóan igazságtalan pert, amelyben megtiltották neki, hogy az orgon-gyűjtő készülékét árulja, azon az alapon, hogy az orgon létezését nem tudta bizonyítani. Reich visszautasította a végzést és nem ment el a tárgyalásra sem, ahol megvédhette volna tudományos álláspontját. Mivel nem jelent meg a tárgyaláson, bíróság elé állították és két év börtönbüntetésre ítélték. Végül a lewisburgi börtönben halt meg 1957-ben.

A nyugati hozzáállás akkor változott meg, amikor Nixon elnök felújította Kínával a diplomáciai kapcsolatokat 1972-ben. Ekkor történt,





**2-4. ábra: A test elektromos mezeje**

hogy Pekingben kínai orvosok sürgős műtétet hajtottak végre James Restonon, a New York Times pekingi tudósítóján és az altatáshoz csak akupunktúrát használtak. Azóta is számos Kínába látogató orvos találkozott hasonló esetekkel. Végül is a nyugati orvostudomány kénytelen volt elismerni, hogy a kínai orvosok gyakorlatban tudják használni a Chít az emberi test gyógyítására. Néhány éven belül aztán jó néhány kínai orvosi iskolát alapítottak az Egyesült Államokban és Európában és most már a legtöbb nyugati városban működik akupunktúrás kezelést használó orvos vagy természetgyógyász.

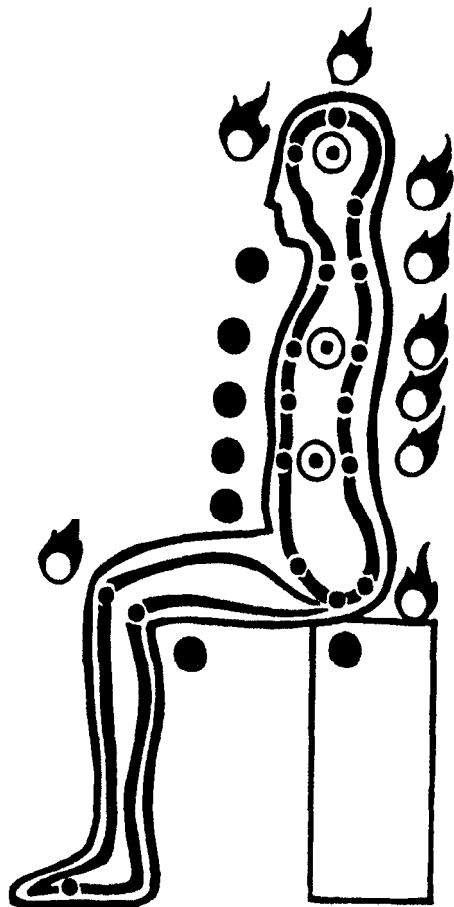
Mivel a Chi elve nem határolható be a mai nyugati tudományok egyetlen területére sem, a nyugati ember nehezen érti meg. Nehezen sorolható be akár a fizika, akár a villamosság, akár a biokémia, akár az orvostudomány vagy a pszichológia területére, mégis mindegyikhez tisztán kapcsolódik. Mostanában felbukkant néhány tudós, akik elég sok mindenben jártasak és van elég kíváncsiságuk ahhoz, hogy a Chivel kapcsolatban kutatásokat végezzenek. Érdekesség például, hogy az endorfinok, a természetes fájdalomcsillapítók felfedezése az akupunktúrás altatás vizsgálatakor történt. Ez csak egy a sok tudományos áttörés közül, ami a Chi kutatásakor a felszínre kerülhet.

Jelenleg számos jó nevű tudós foglalkozik a Chi kérdésével. Dr. Herbert Bensön orvos, *A relaxáció válaszol* c. könyv szerzője Chi Kunggal kapcsolatos kutatásokat végez. Dr. Dávid Eisenberg, aki a Harvard Egyetemen végzett, megírta a *Találkozások a Chivel* c. könyvét, amely az akupunktúrával és a Chi Kunggal kapcsolatos élményeiről szól, melyek Kínában történtek vele, amikor egy akupunktúrát tanító iskolában tanult. Dr. Róbert Becker, a syracusei Egyetem ortopéd orvosa, *A test elektromossága* c. könyv szerzője (2-4. ábra) a bioelektromosság területén végzett kutatásainak fényében próbálja magyarázni a Chit és keresi a kapcsolatot a Chi és a tudat, valamint a gyógyítás között. Dr. Becker munkájának – amely során az elektromosság szerepét vizsgálta a regenerációban – köszönhető az az új módszer, amelyben kifeszültségű elektromos áramot használnak, hogy a csonttörések gyógyulási folyamatát felgyorsítsák.

## A CHI ÉS AZ ÖNGYÓGYÍTÁS

A taoista szempontok szerint az egészség és a gyógyulási képesség a test Chijének mennyiségétől és minőségétől függ. Az akupunktúra, az akupresszúra, a gyógynövényes gyógyítás és egyéb más gyógymódok közvetlenül a belső energia kiegyensúlyozására épülnek. A Chi a közvetlen oka a legtöbb testi jelenségnek. Például a vese Chi-hiánya olyan fizikai és pszichológiai betegségeknek az oka, mint az idegesség, szexuális gátlások, impotencia. (Mind a Chi-többlet, mind a Chi-hiány betegséget okozhat.)

A gyakorlatok feltöltik az izmokat a test energiáival, így megnövekszik a Chi-befogadó képességünk. A taoisták felfedezték, hogy a fő energiapályák megnyitása hatékonyabbá teszi a Chi áramlását, felerősít



**2-5. ábra: A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlása serkenti a bioelektromos áramlást (a Chít).**

sítve azt a kívülről nyert energiákkal. Az állítják, hogy a meditáció, a normális étrend és a gyakorlás nagyon fontos az ember életében és spirituális fejlődésében.

A legtöbb betegség és fájdalom a Chi akadályoztatásából ered, ami gátolja az elektronáramlást a test fő energiapályáiban. Ha feloldjuk ezeket az elzáródásokat és növeljük a Chi áramlását, ez gyakran elég nekünk ahhoz, hogy meggyógyítsuk magunkat és ne szoruljunk or-

vosi kezelésre. Ha a Chít használjuk gyógyításra, az valójában nem más, mint „tú-nélküli” akupunktúra. Ha a belső érzékünket használva a Chít a Mikrokozmosz Pályán keringetjük, tiszta és nyitott csatornát hozunk létre, így belső egészségünk fenn tudja tartani magát. A gyakorlással nem csak az elzáródásokat távolítjuk el és a Chi áramlását növeljük meg, hanem a külső forrásokból is több Chít tudunk nyerni (2-5. ábra).

A külső Chi, amely a Földből, a Napból és a csillagokból árad, átalakítható és finomítható, hogy növelje az életerőt az öngyógyítás és a spirituális fejlődés érdekében. A Mikrokozmosz Pálya központjai többletenergiát kapnak ezekből a forrásokból, ahogy a szervekből és mirigyekből is. Ennek az energiának a keringése a test gyenge pontjait táplálja és kiegyensúlyozza a Chít az egész testben, így csökken a gyógyító beavatkozások igénye. A belső munka a gyógyítás és a betegségmegelőzés legjobb formája.

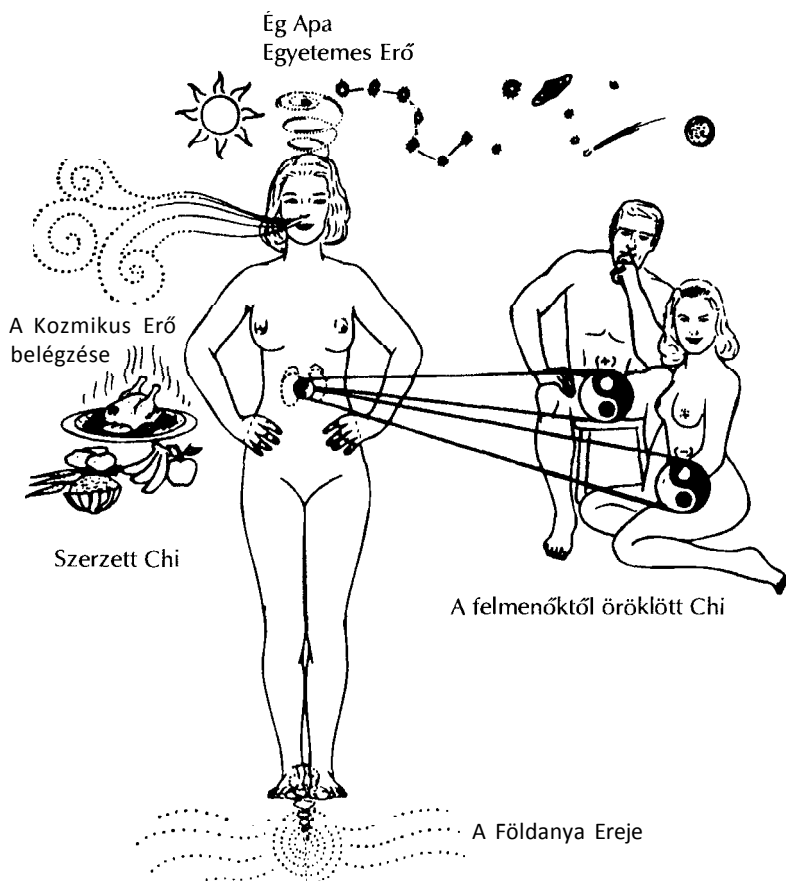
A mai idők taoista mesterei látják az energiahányt, ami az emberek betegségeit okozza. Azt is tudják, hogy milyen nehéz megtanítani az öngyógyítást, főleg a nagyon beteg emberek esetében. Mégis, felismerték, hogy sokkal jobb megpróbálni az öngyógyítást elsajátítani, mint azt megengedni, hogy a betegek függővé váljanak a gyógyítóiktól. Persze adódhat úgy, hogy ezek a technikák meghaladják valaki képességeit, ezért kifejlesztettek többféle Chi meditációt, Belső Alkímiai gyakorlatot, az akupunktúrát, amelyek a tudat erejét, bizonyos Chi Kung gyakorlatokat és tűket használnak, hogy megnyissák a betegségeket és fájdalmat okozó blokkokat.

## **A BELSŐ CHI KÉT FAJTÁJA: AZ ÖRÖKLÖTT ÉS A SZERZETT**

Bár a Chínak sokféle fajtája van, ezek alapvetően két fő kategóriába sorolhatók: az Öröklött Chi és a Szerzett Chi.

### **AZ ÖRÖKLÖTT CHI**

Az Öröklött Chi az a Chi, ami velünk van a fogamzástól a halálunkig. Táplál minket az anyaméhben és életerőnk alapja, amíg csak meg nem halunk. A kínaiak *Ég Előtti Erőnek*, *Korai Égi Erőnek*, *Születés Előtti Lélegzetnek* vagy *Születés Előtti Energiának* nevezik. Bár több



**2-6. ábra: A Chínek különböző fajtái vannak, két alapvető kategóriában: az Öröklött Chi és a Szerzett Chi.**

típusa is van, céljaink szempontjából jelenleg a legfontosabb az *Eredeti Chi* vagy más néven *Eredeti Erő* (Yuan Chi) (2-6. ábra).

### **A SZERZETT CHI**

A Szerzett Chi körébe tartozik az összes olyan energia, amelyet a születés után veszünk magunkhoz. A kínaiak ezt a típus *Ég Utáni Lélegzetnek*, *Későbbi Égi Erőnek*, *Születés Utáni Chínek* vagy *Születés Utáni Energiának* hívják. (Azt fontos megértenünk, hogy mindezek a színes kifejezések ugyanannak a kínai kifejezésnek a különböző fordításai.)

Az effajta Chi elsődleges forrása az étel, amit elfogyasztunk, a víz, amit megiszunk és a levegő, amit belélegzünk. Ráadásul, tudunk róla vagy sem, folyamatosan kapunk energiát a Három Forrástól: Az Egyetemes vagy Égi Energiát, A Felsőbb Én Energiáját, más néven Kozmikus Energiát illetve a Földenergiát. Számos taoista gyakorlat tanítja, hogyan hangolódjunk jobban rájuk, hogyan fogadjuk be könnyebben és használjuk fel a Három Forrás energiáit.

## **AZ EREDETI CHI AZ EMBEREKBEN**

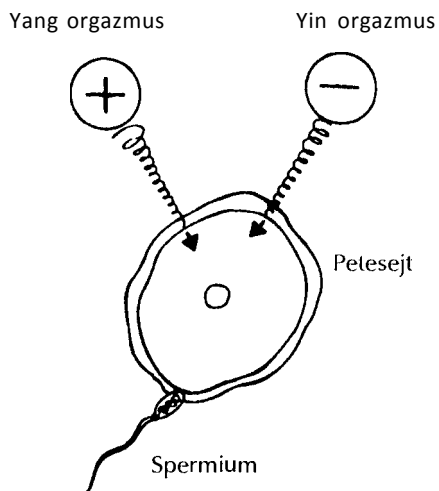
### **Az Eredeti Chi: Életerőnk forrása**

Bár az Eredeti Chi az Égből és a Földből ered, szüleink szerelmi, szexuális együttlétekor jutott a testünkbe. A taoisták szerint a szerelmi aktus alatt a férfi és a nő testének esszenciája „orgazmikus” Chivé sűrűsödik, amely magához vonzza az Egyetemes Energiát, a Felsőbb Én Energiáját és a Földenergiát. Fogamzáskor a Yin és a Yang típusú orgazmikus energiák összevegyülnek a külső energiákkal, mint spermium és petesejt, létrehozva így az Eredeti Chínket (2-7. ábra). A taoisták ezt az Ég és Föld egyesülésének hívják.

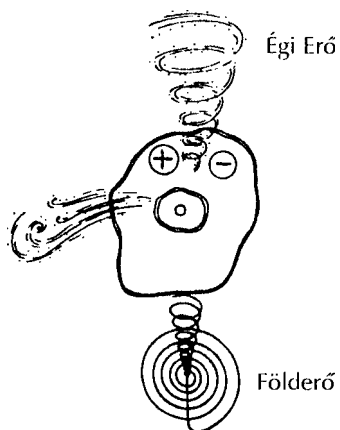
Amikor ezek az erők egyesülnek, még magasabb szintű energiákat vonzanak a Wu Chíből. A szerelmi aktus olyan sokat mozgósít ezekből az erős energiákból, hogy azok képesek létrehozni új emberi életet (2-8. ábra). A gyermeket a terhesség hónapjaiban és születés után folyamatosan táplálják ezek az erők, a táplálékot az anya biztosítja számára (eleinte a köldökzsinóron keresztül, majd az anyatejben).

### **Az Eredeti Chi: A test akkumulátora**

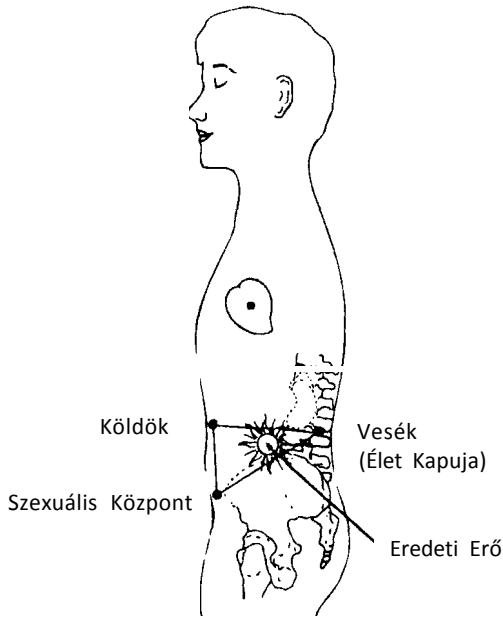
Amikor a köldökzsinórt elvágják és elkezdünk lélegezni, az Eredeti Chi már elraktározódott a testünkben, akár az energia a feltöltött akkumulátorban. A taoista fiziológia szerint az Eredeti Chi a köldök, a vesék és a szexuális központ között található, kicsivel a medence felett (2-9. ábra). Minden nap minden pillanatában ebből Chíből merítünk, hogy a külső források – az étel, a Föld, a Nap, a Hold, a csillagok – energiáit is fel tudjuk használni.



**2-7. ábra: Yin és Yang újraegyesítése, az emberben levő Eredeti Chi**



**2-8. ábra: Az első kéz sejt képes befogadni és egyesíteni az Égi, a Földi és a Koszmos Erőket.**

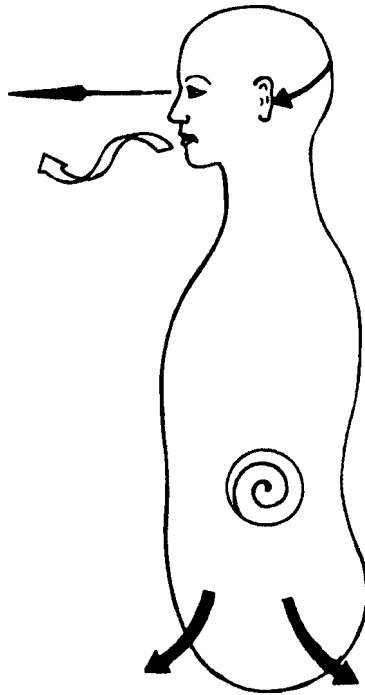


**2-9. ábra: Az Eredeti Chi a köldökben és a szexuális központban tárolódik.**

A folyamat hasonló az autó elektromos rendszeréhez, amely az akkumulátorra épül, ami elindítja a motor működését (2-10. ábra). A szikra a levegővel és az üzemanyaggal keveredve belső égést hoz létre. A belső égés ereje működteti a motort, a motor mozgatja az autót. Indítás után már nincs szükség az akkumulátorra, hiszen ezután a szikrát a generátor hozza létre és tartja később is fenn a folyamatot. A generátor pótolja az akkumulátor elvesztett energiáit. Ha az akkumulátor jó állapotban van, folyamatosan újratölthető – ugyanígy az Eredeti Chi is újra feltölthető a szervek, ételek, levegő energiáival, vagy közvetlenül a Három Forrás energiáival.

Az Eredeti Chi rengetegféleképpen távozhat a testből, például túl sok beszéd, munka vagy olvasás, álmodozás vagy túlhajszolt szexuális élet miatt. Más szóval, ha nem használjuk érzékeinket és szexuális energiánkat megfelelően, Eredeti Chínket pazaroljuk. A taoisták úgy tartják, hogy a szexuális energia alkotja az Eredeti Chi legnagyobb hányadát.

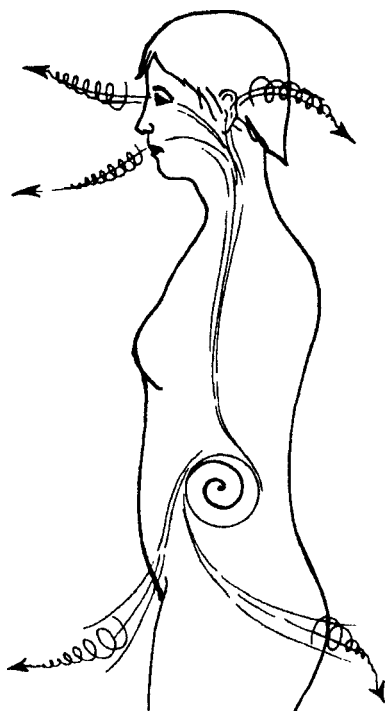




**2-10. ábra: Az Eredeti Chi akkumulátorként viselkedik.  
Az energiáját mindennapi életünkben használjuk.**

Manapság számos módja van életerőnk szétszórásának. Sok tévé- és újsághirdetés épít a szexuális vágyaink mozgósítására. Ha szexuális vágyainkat aktivizáltuk, ez ingerli az érzékeinket. Ez kiüríti Eredeti Erőnket, hogy azonosulni tudjunk a hirdetés üzenetével. Érzékeinket a stimuláció, a termék iránti sóvárgás fogja feltölteni, ahogy ezt a gyártók és reklámkészítők szeretnék (2-11. ábra). Meggyőznek minket, hogy olyan dolgokat vegyünk és használjunk, amikre valójában nincs szükségünk. Ez a túlfogyasztás kiszívja életerőnket és megakadályozza, hogy gyógyításra és spirituális célokra használjuk.

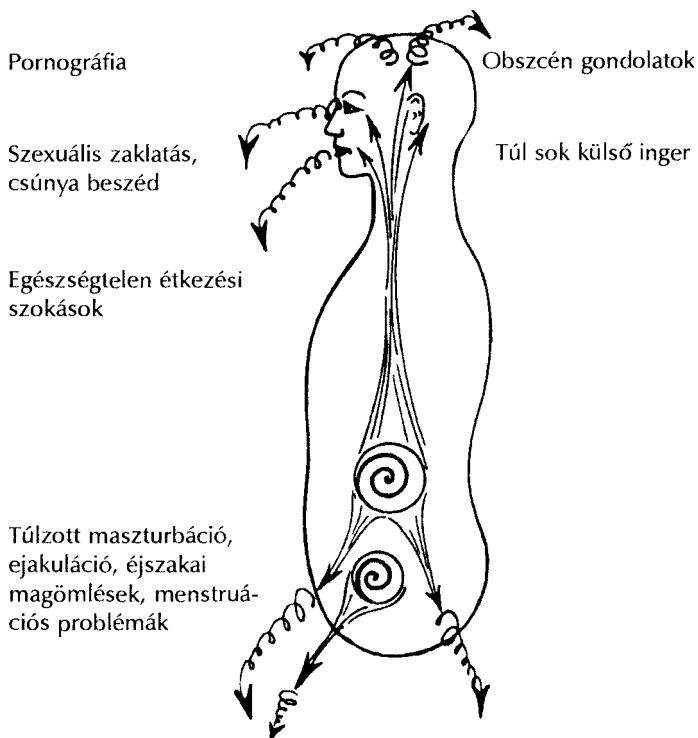
Mindennapi életünk számos egyéb tényezője gyengíti Életerőnket és szexuális energiánk tartalékait. Amikor ejakuláció vagy menstruáció alkalmával túl sok szexuális energiát veszítünk, mind tudatunk ereje (amely a vesékhez és a szexuális erőhöz kapcsolódik), mind tes-



**2-11. ábra: Ha a szexuális vágyak aktiválódnak és elszivárognak, érzékeink a stimuláció különféle lehetőségei iránt sóvárognak, ami még jobban szétszórja az energiát.**

tünk meggyengül. Amikor a tudat gyenge, létrejönnek az egészségtelen táplálkozási szokások. A rossz étrend, mások kritizálása, a szexuális zaklatás, az alpári beszéd még nagyobb energiavesztést okoz a szájon keresztül. Mások hibáinak fürkészése, pornófilmek nézése közben a szemem át veszítünk a szexuális energiából és gyengül a májunk is. Ha pletykákkal és kritikákkal foglalkozunk, az árt a fülnek és a vesének, továbbá közvetlenül szórja szét a szexuális energiát. A negatív gondolkodás, obszcén gondolatok, álmodozás és a túlzásba vitt szexuális fantáziálás kimeríti az agyat, a velőt és a szexuális energiákat (2-12. ábra).

A régi taoisták figyelmeztettek: „Óvd érzékeidet és szexuális energiádat!” Hozzászoktunk ahhoz, hogy állandóan támadjuk érzékeinket, kultúránk részévé vált, de észre kell vennünk a reklámok veszé-



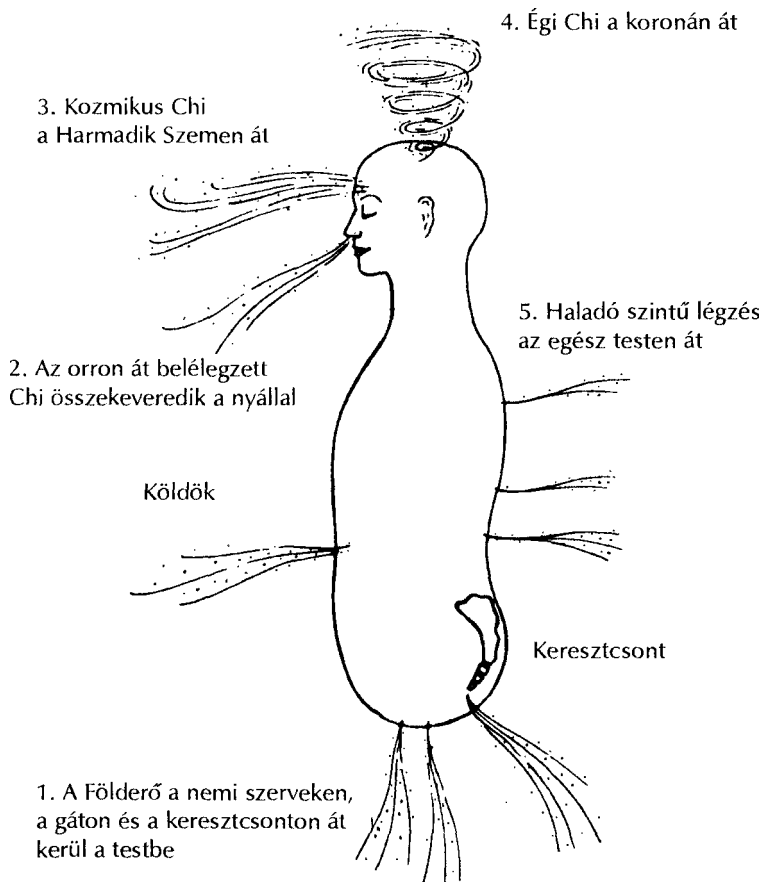
**2-12. ábra: A szexuális energia sokféleképpen elszivároghat.**

lyeit és ki kell törnünk tudattompító hatásaik alól. Ha mi magunk szeretnénk életünket irányítani, óvni és őrizni kell életerőnket és szexuális energiánkat.

Az Eredeti Chi megőrzésével növelhetjük kitartásunkat, tovább élhetünk. De ha nem veszünk tudomást az újratöltődés fontosságáról, „belső akkumulátoraink” lemerülhetnek.

Minden alkalommal, amikor belélegzünk, az alhasból az Eredeti Lélegzet felemelkedik a szájhoz és összekeveredik a beszívott levegővel. Megtanulhatjuk, hogyan nyerjük Földenergiát a nemi szerveken, a gáton és a keresztcsonton keresztül; Koszmosz Energiát a szemöldökök közötti ponton keresztül és Egyetemes Energiát a koronán át. A magasabb szintű légzéstechnikák képessé teszik a gyakorlót arra, hogy egész testén át lélegezzen (2-13.ábra).

A megfelelő be- és kilégzés felemeli a belső energiát majd a szájtól indulva leviszi a befogadó-vezetéken. Ha nem ismerjük a módját, hogyan vigyük le az energiát a köldökhöz, vagy nem veszünk róla tudomást, az orron és a szájon át fog távozni minden egyes kilégzésnél. Még több Eredeti Chít veszíthetünk, ha túlterheljük magunkat és levegő után kapkodunk.



**2-13. ábra: Minden belélegzéssel energiát veszünk magunkhoz.**

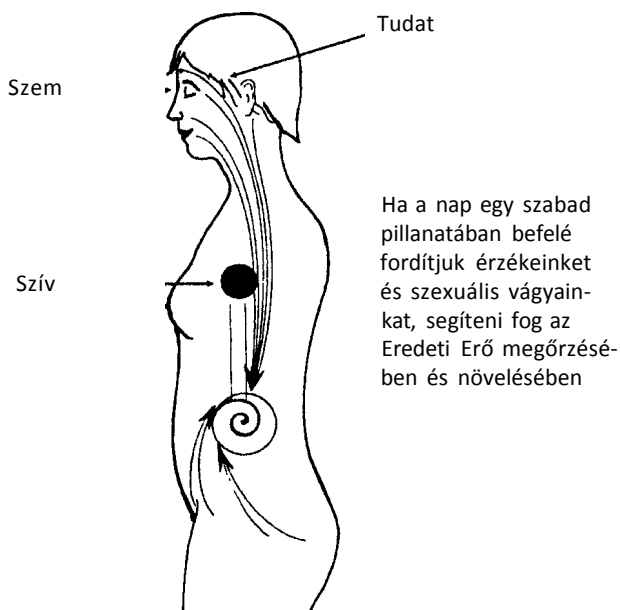
## Hogyan növeljük és szerezzük vissza az Eredeti Chít?

Ha az életerődet képes vagy annyira összpontosítani, hogy különösen puha legyen, nem olyanná válsz-e, mint egy csecsemő? — Lao Ce

Ha bármikor nap közben van néhány szabad percünk, nagyon sokat segít, ha érzéseinket és szexuális vágyunkat befelé fordítjuk és a tudatunkat, szemünket és szívünket az Eredeti Chíre összpontosítjuk. Ez segít az erő megőrzésében és növelésében (2-14.ábra).

### MEGFELELŐ LÉGZÉS ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

A Mikrokozmosz Pálya gyakorlatának egyik fő célja az, hogy a test újra eljusson az ártatlanság és értékeség állapotába, a gyermek állapotába, ahol energiánk tiszta és telített. A Bibliában Jézus azt mondja, hogy Istenhez csak úgy tudunk visszatérni, ha olyanokká válunk,



**2-14. ábra: A legtöbb vétünk a szexuális vágyakkal kapcsolatos.**

**Kiegyensúlyozatlan szexuális energiáink miatt olyan anyagi dolgokban keresünk örömet, amikre igazából nincsen szükségünk.**

mint gyermekek. A Mikrokozmosz Pálya meditációval új éniünknek adhatunk életet, helyreállíthatjuk elveszett Eredeti Erőnkét és visszajuthatunk a gyermek energiaállapotába.

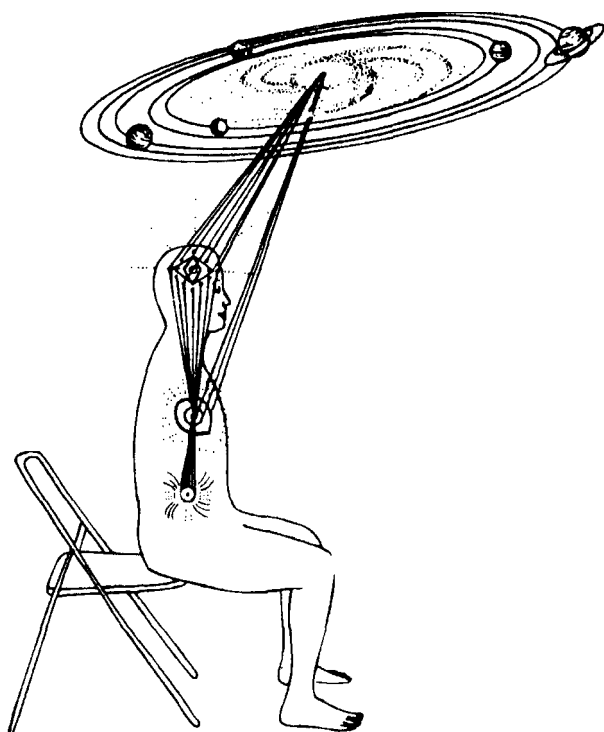
Már említettük, hogy az Eredeti Lélegzet felhúzódik a szájba és ott összekeveredik az étellel és a belélegzett levegővel. Megtanulhatjuk, hogy az Egyetemes Energiát, A Felsőbb Én Energiáját és Földenergiát tudatosan vegyük magunkhoz és keverjük össze az Eredeti Chível, majd vigyük ezt le a befogadó vezetéken a köldökhöz, ahol finomodik és növeli, visszaállítja Eredeti Chínket.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlása a legjobb módszer Eredeti Chínk ápolására. Ha az energiacsatornáinkat nyitva tartjuk, hogy a Chi szabadon áramolhasson, illetve befogadjuk a külső energiákat a testbe, megőrizzük Eredeti Chínket és megnöveljük a képességet, hogy a külső energiát – azaz a külső vagy Szerzett Chít – megfelelően tudjuk hasznosítani. Úgy működik, mint a befektetés: jobb, ha az összegyűjtött és örökölt pénz kamatait költjük el és nem pazaroljuk az alaptőkét azzal, hogy többet költünk, mint amennyit keresünk.

## **A KOZMIKUS ENERGIA BELÉGZÉSE**

A taoisták úgy tartják, hogy a levegőben életerő van, de elkülönül az oxigéntől, a nitrogéntől és a széndioxidtól. Ezenkívül található még benne ionok (protonok és neutronok), amelyeket gyakran semlegesít a légszennyeződés, a túlzásfoltosság, a légkondicionálás, a rengeteg betonépület és a modern társadalom egyéb „vívmánya”. Ezek nélkül az energiaprészecskék nélkül az ember legyengül és elfárad. A tudósok keresik a módját, hogy a szennyezett területeken pótolják valahogy ezeket a részecskéket, de ahhoz, hogy el tudjuk nyelni az energiákat, el kell őket választani a levegőtől, ahogy a hal is képes az oxigént a vízből kivonni. A taoista mesterek a tudatot, a belső látást és a szívet használják, hogy a természetben és az Univerzumban található különféle Chi-formákat megkülönböztessék és osztályozzák (2-15. ábra).

A légzés az egyik legfontosabb funkciónk, amely életünk fenntartásához szükséges. Amit a legtöbben nem veszünk észre, hogy az atmoszférában levő kozmikus energiaprészecskék épp olyan fontosak az életben maradáshoz, mint az oxigén. (Ezekre az ionizált részecskékre már utaltunk, mint *Későbbi Égi Erőre*.) A töltött elektronok biztosítják a sejteink elektromos igényeit. Ha ezekhez nem jutunk hozzá,



**2-15. ábra: A taoista mesterek a tudat, a belső látás és a szív segítségével különböztetik meg és osztályozzák a Chi különféle formáit a természetben és az Univerzumban.**

legyengülünk, elfáradunk, depressziósak leszünk, vagy negatív érzelmi állapotba kerülünk, megbetegszünk.

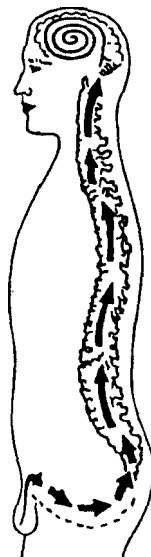
A taoisták felismerték, hogy a külső energiák beszívása a tüdőbe nem a legjobb felhasználási mód a test számára. Azt is észrevették, hogy beszíváskor a Chi elkülöníthető a levegőtől és a nyálban összekeverhető az Eredeti Erővel. Lenyelhetjük ezt az energiát a nyállal együtt, így azonnal felhasználódik és hatékonyabb lesz a test számára. Használhatjuk a szemöldökök közötti pontot, a tenyereket és a bőrt is az energiák elnyelésére. A taoisták számos gyakorlatot fejlesztettek ki, amelyek segítenek a külső erőket befogadni, mint például a Chi Kung, Tai Chi és a meditációk különböző formái. A meditációk, mint például a Mikrokozmosz Pálya meditációja, a legközvetlenebb módjai annak, hogy ezeket az energiákat a testbe vigyük.

## A SZEXUÁLIS ENERGIA MEGÓVÁSA FENNTARTJA ÉS ÚJRATÖLTI EREDETI ERŐNKET

Vigyáznunk kell szexuális energiánkra is, amit a taoisták *Ching Chínek* hívnak. Eredeti Erőnk része, növelhető, amennyiben a Ching Chít megőrizzük. A belélegzett levegő és az elfogyasztott táplálék segítségével az Eredeti Erő hozza létre a testben a szexuális energiát. Az emberek öntudatlanul szórják el ezt az energiát, a túl sok ejakuláció illetve a menstruáció révén, elpazarolva ezzel potenciális életerejük forrását. Ha a szexuális energiát a belső szervekbe és a mirigyekbe irányítjuk (2-16. ábra), csodálatos szexuális életet élhetünk és bőséges energiára tehetünk szert, amelyet gyógyításra és testünk fiatalítására használhatunk. A szexuális energia, a Ching Chi a test leghatalmasabb erőforrása, ha újra fel tudjuk dolgozni. Ez a folyamat gyógyítja és erősíti a szerveket és a mirigyeket, megnöveli Chitermelésüket.

A spermium és a petesejt az Univerzum és a Földérő összesűrűsödött esszenciái, energiájuk, a Ching Chi, állandón megújítja magát, ha visszaforgatjuk a testbe. Ha ezekhez az energiaforrásokhoz fordulunk, nagymértékben megnöveljük életerőnk, a megnövelt életerő

A szexuális energia irányítása a szervekbe és a mirigyekbe



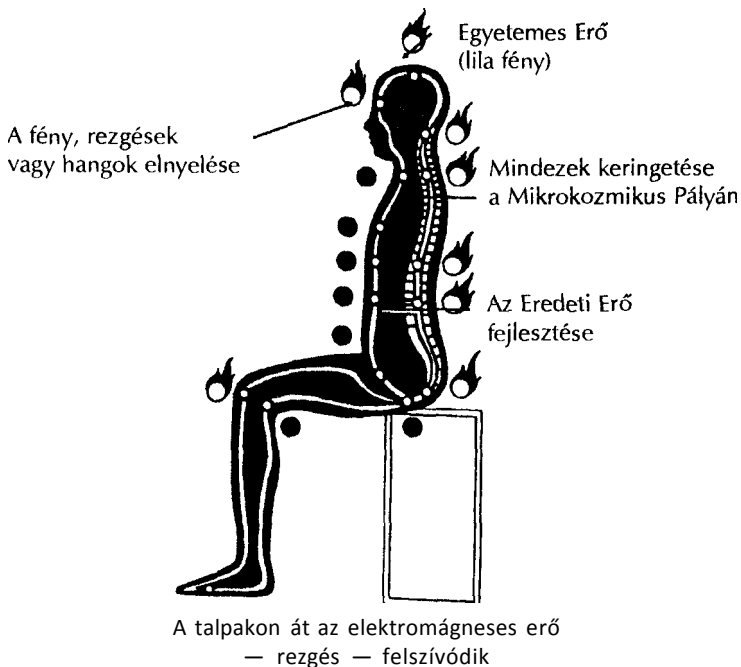
**2-16. ábra: A szexuális energia (Ching Chi) — az Eredeti Erő' része**



pedig táplálja a testet, a szellemet és a lelket. A szexuális energiák életerővé alakításának első lépése a Mikrokozmosz Pálya megnyitása, hogy a pozitív Chi a keringetés segítségével eljuthasson a magasabb energiaközpontokhoz és át tudjon alakulni, hogy a test igényeit ki-  
elégítse.

## A CHI ÉS A MEDITÁCIÓ

Sok ezer évvel ezelőtt a taoista mesterek belső vizsgálatokkal térképezték fel a test energiaközpontjainak rendszerét. Ennek része volt a külső ingerek kiküszöbölése és a meditáció, hogy a belső érzékek aktiválódjanak. A mentális és fizikai folyamatok lecsendesítésével és a belső érzékek használatával a mesterek észrevették, hogy a test bizonyos részein több Chi található, mint más helyeken. Ezek a helyek gyűjtőpontként működnek, hogy a megfelelő szerveket és mirigyeket



2-17. ábra: A Mikrokozmosz Pálya

elláthassák energiával, illetve olyan külső forrásokból is tudnak Chít nyerni, mint például az elektromágneses mező, a földsugárzás, a fény, a Hold, a Nap és a csillagok sugárzása, hangja. Az Egyetemes Erő a feltétel nélküli szeretet vörös és lila fényének formájában, hozzájárul mindezekhez a folyamatokhoz (2-17. ábra).

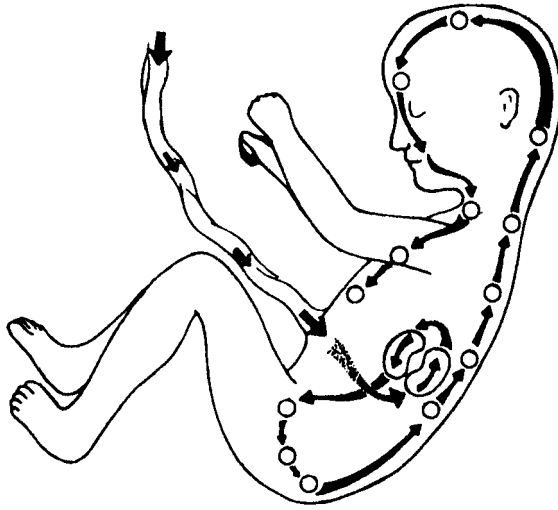
A mesterek felismerték, hogy ezek az energiaközpontok összekapcsolódnak, létrehozva ezzel a Mikrokozmosz Pályát. Akkoriban nem létezett olyan jellegű elképzelés az elektromossággal kapcsolatban, mint manapság, de azért a mesterek hozzá tudtak férni a test elektromágneses energiafolyamához (a Chíhez).

Megtanulták, hogyan használják a tudatot és a belső látást a Chi Pálya mentén történő irányítására. Ezt a tudást saját maguk gyógyítására fordították, ezzel megalapozták spirituális munkájukat. Ahogy fejlesztették belső érzékeiket, hogy elkülönítsék és osztályozzák a Chít különféle forrásai szerint (Nap, Hold, csillagok stb.), azt is megtanulták, hogyan nyerjenek még több Chít ezekből a forrásokból.

A Mikrokozmosz Pálya két fő vezetékből áll, A kormányzó és a befogadó vezetékből. A kormányzó vezeték a gáttól indul felfelé a gerinc mentén a fejtetőig, majd a szájadlason végződik. A befogadó vezeték a test elülső részén halad a gáttól a nyelv hegyéig. Ha a nyelv megérinti a szájadlást, a két vezetéket összeköttöttük.

A Mikrokozmosz Pálya olyan, mint egy nagy Chi-tartály, amely a test egészét ellátja tápláló energiával. Először is az ősi, vagy különleges vezetékeket (ezekből nyolc van, amelyből a kormányzó és befogadó a két legnagyobb, ezek látják el a maradék hatot). Azután feltölti a tizenkét közönséges vezetéket: a hat Yin és a hat Yang vezetéket. A Yin és a Yang vezetékek összeköttetésben vannak a belső szervekkel. Ez tehát az a folyamat, ahogy a Mikrokozmosz Pálya meditáció ellátja a testet energiával.

Mindenki nyitott mikrokozmosz pályával születik, az energia szabadon áramlik rajta. A Chi már az anyaméhben is a magzat saját pályáján folyik a (2-18. ábra). Születés után a vezetékek általában a pubertáskor kezdetéig nyitva maradnak, amikor is a test először megtapasztalja a hormonális változások és a gyors növekedés feszültségét, amikor az érzelmi élet a serdülőkor furcsa állapotában felgyorsul. A Chi-áramlás elzáródásainak legfontosabb oka a stressz, a feszültség, amely a felnőttkorban jön létre. A Mikrokozmosz Pálya tudatos megnyitásával megnövelhetjük energiafelhasználásunk hatékonyságát és elkezdhetjük elvesztett Chink pótlását.

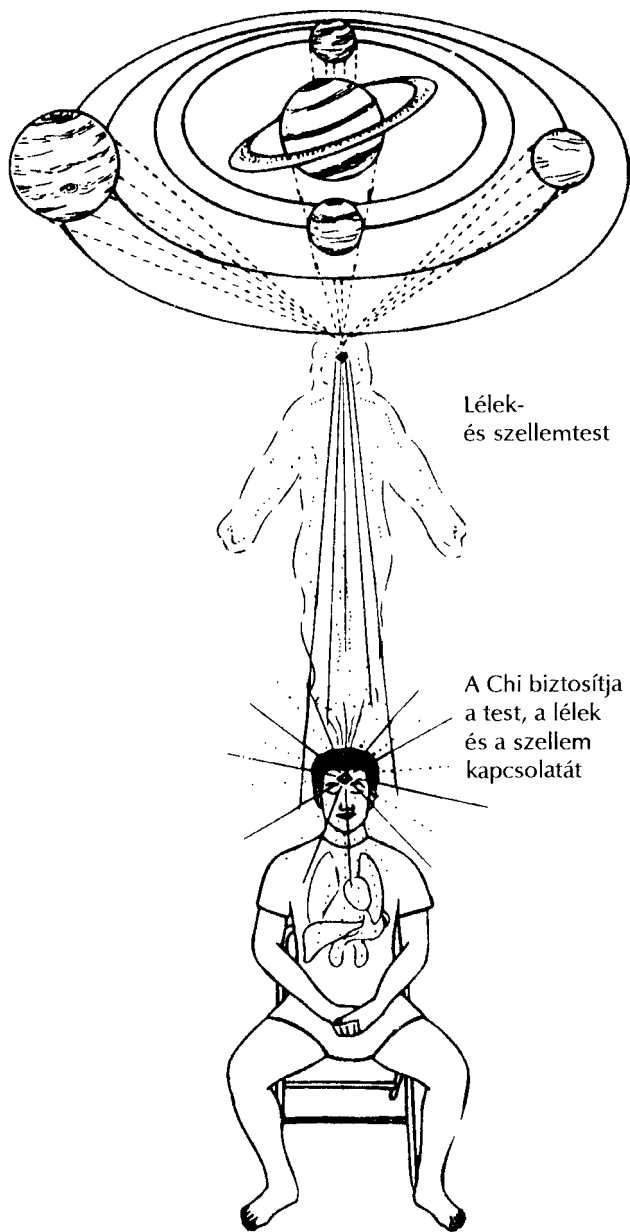


**2-18. ábra: A Mikrokozmosz Pálya keringeti a Chít a magzatban az anyaméhben is.**

Mivel spirituális képességeink, erényeink összefüggenek a belső szervek állapotaival, a taoisták olyan gyakorlatokat végeztek, melyek segítségével meg tudták őrizni fizikai testük egészségét, amely a spirituális munkájuk alapját képezte. Ha egy szerv nem kap elég Chít, meggyengül; ugyanakkor a szervhez kapcsolódó érzelem is sokkal nehezebben tud pozitívan megnyilvánulni.

A Chi a kapcsolat a fizikai test, az energiatest és a szellemtest között (2-19. ábra), akárcsak a hajó motorjának üzemanyaga, amely a vízen megmozdítja a hajót. A Chi mindhárom testünk üzemanyaga. A hajó is csak vesztegel üzemanyag nélkül, ugyanígy a test, a lélek és a szellem működését is akadályozza az alacsony energiaszint.

Ez persze nem azt jelenti, hogy aki beteg, nem képes spirituális fejlődésre. Természetesen sokkal nehezebb a spiritualitásra figyelni, amikor nagy szükség van a gyógyulásra, de a gyógyulás maga is spirituális folyamat lehet, ha teljes lényünkkel részt veszünk benne.



2-19. ábra: A fizikai egészség a spirituális munka alapfeltétele.

## Belső Alkímia: Hogyan dolgozzunk érzelmeinken és a Chín

A taoista Belső Alkímiában az érzelmeken való munkálkodás együtt jár az energián való munkálkodással. A meridiánokban létrejött energiablokkok nagy része a negatív érzelmekkel függ össze (2-20. ábra). A Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang segítségével megtanuljuk, hogyan figyeljünk testünkre és kerüljünk kapcsolatba pozitív és negatív érzelmeinkkel. Az érzelmi energiák fejlesztése segít az elzáródások felszámolásában, növelik a gyógyító képességeket és még több energiát tudunk így gyűjteni.

Ráadásul a Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásakor számos fontos energiapontban fedezhetünk fel fizikai feszültségeket. A fizikai feszültségeket gyakran olyan negatív érzelmek okozzák, amelyekről nem vagyunk hajlandók megszabadulni. Ha a Chín ezekhez a pontokhoz tudjuk irányítani, megtanuljuk, hogyan engedjük el ezeket a feszültségeket; ez segít abban, hogy feldolgozzuk a hozzájuk kapcsolódó negatív érzelmeket, amely a megrekedt energiát újra az élet folyásába engedi.



**2-20. ábra: A feszültség és negatív érzelmek blokkokat hozhatnak létre a vezetékben.**

Ha sikerült megtisztítani magunkat a negatív érzelmektől és vissza tudtuk őket alakítani használható Chivé, megnövelhetjük a szervek természetes képességeit: az erényeinket, amelyek a szervek alapvető energiáit alkotják. Más szóval, ha ezek az erényeink meg tudnak jelenni, azt jelenti, hogy a kapcsolódó szervek fel vannak töltve Chível. Ez a tiszta, természetes energia a lélektest és a szellemtest finomításához és fejlesztéséhez szolgál táplálékul.

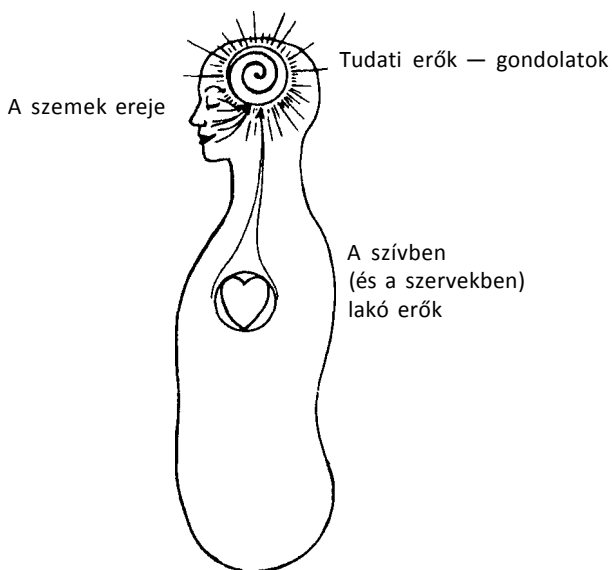
Ha nem veszünk tudomást érzelmeink ápolásáról és csak azon dolgozunk, hogy egyre több energiát vigyünk be a testbe, a negatív érzelmeinket is feltöltjük, így megerősödnek és egyre nehezebb lesz ellenőrizni, átalakítani őket. Ez az oka számos spirituális vezető eltévelyedésének; elragadják őket az energiák, de a Chi finomításának és érzelmi energiáik fejlesztésének mindennapi gyakorlatát nem hajlandók elvégezni. Erényeink fejlesztését addig kell folytatni, amíg az automatikus folyamatná nem válik. Csak ekkor lehet igazán megérteni, hogy mit jelent mesternek lenni.

## **A tudat erejének fejlesztése**

Minden egyes meditációs rendszer célja a tudat lecsendesítése és a szellem táplálása. A zavaros, gondolatokkal és érzésekkel túltelített tudat mindenre reagál, sőt gyakran túlereagál, szétszórja az életerőt. Mivel annyira elfoglalják ezek a folyamatok, nem képes teljes erejét egyetlen gondolatra vagy érzésre összpontosítani; az éles figyelem hiányában szétesik, összezavarodik. A nap sugarai, ha szétszóródnak, adnak meleget ugyan, de ha fókuszáljuk őket, képesek meggyújtani a papírt. Hasonlóan, amikor meditációban lecsendesítjük a tudatot, fókuszáltabb és erősebb lesz. Ezt hívjuk a „tudat erejének”.

A tudat lecsendesítéséhez először egy dologra kell összpontosítani, ez a „meditáció tárgya”. A különböző rendszerek különféle objektumokat használnak erre a célra: mantrákat, koanokat, a légzést, vizualizációt, valamilyen témán való tünődést stb. A Gyógyító Tao rendszerében a meditáció tárgya a Chi.

A Chi az életerőnk, emiatt különleges, mint meditációs objektum. Amikor a tudat erejét (a gondolkodást), a szem erejét (az érzékelést) és a szív erejét (a szerveket) használjuk arra, hogy az életerőre összpontosítsunk, nem csak a tudatot vagyunk képesek irányítani, hanem az életünket is. Ezeket az erőket kombinálva jutunk el a tudatosság legmagasabb szintjére, amit a taoisták Yínek hívnak (2-21. ábra).

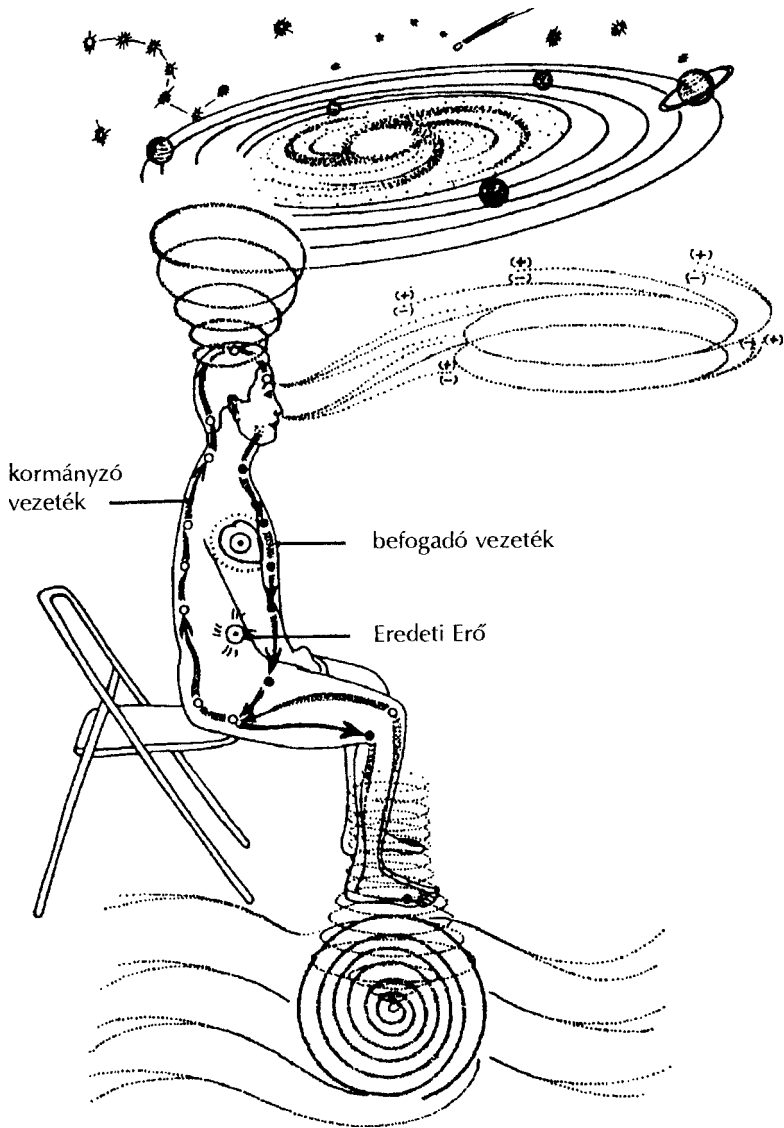


**2-21. ábra: Mindezek az erők kombinációja hozza létre a magasabb szintű tudatállapotot, amit a taoisták Yínek hívnak.**

A taoista meditáció segít, hogy lecsendesítsük a tudatot és hogy tesztünk be tudja fogadni, újra tudja hasznosítani, finomítani és raktározni a magasabb szintű energiákat. A legtöbb meditációs technika hasonló célokat tűz ki maga elé, de nem ennyire közvetlen a közelítésmódjuk. Feltűnően nagy a különbség például a *passzív* meditáció – amelyet Nyugaton tanítanak relaxációs célokra – és a taoizmus *aktív* meditációja között.

A passzív meditáció általában „csendes ülést” jelent, szemben egy fehér fallal, miközben a gondolatokat figyelve a tudat lecsendesedik. Közben a meditáló gyakran mantrákat, zsolozsmákat használ, hogy a tudat mélyebb rétegeihez is el tudjon érni, ahol a gondolatok képződése a minimálisra csökken. Az aktív meditáció az energiakeringés megnyitására összpontosítja a tudatot, amely a testet, a tudatot és a szellemet is táplálja.

A Gyógyító Tao energia-transzformációi aktív folyamatok, amelyek során tudatosan alakítjuk át negatív érzelmeinket pozitív értékké, a szexuális energiát életerővé és spirituális energiává. A passzív tech-



2-22. ábra: A tudat, a szemek és a szív erejének fejlesztése, hogy rákapcsolódjunk az Egyetemes és a Kozmikus Erőre, amivel növelhetjük az Eredeti erőt.



nikák révén is részesülhetünk ezekből a jótékony hatásokból, de a taoista módszer segít abban, hogy tudatosan érjük el céljainkat, miközben aktívan és közvetlenül dolgozunk belső energiáinkon. A taoisták a passzív állapotot arra használják, hogy gyakorlás után csendben ülve figyeljék a gyakorlat eredményét, hagyva megtörténni a dolgokat. Ez a Wu Chi, csendben ülni és semmit sem csinálni. A Yang aktív, a Yin passzív. A taoisták fő gyakorlata a tudatot, a szemet és a szívet fejleszti, hogy rákapcsolódhassunk az egyetemes, a kozmikus és a földies erőre, ami segít az Eredeti Erőnk növelésében (2-22. ábra).

### **A taoista meditáció: A gyakorlati módszer**

Minden meditáció igazi célja a tiszta tudatosság és a megvilágosodás elérése, amely életerőnket magasabb rezgésszintre emeli. A Gyógyító Tao módszere összegyűjti, keringeti és finomítja az életerőt, ezzel megerősíti a test funkcióit, beleértve a spirituális energiák létrejöttét is, amelyek a szervekből és a mirigyekből erednek. A lecsendesülés helyett a tudattal fejleszti a testben a Chi áramlását, megerősítve így egészségünket és spirituális fejlődésünket. A *Gyógyító Fény* meditáció ezt a célt szolgálja, ilyen módon alapját képezi a Gyógyító Tao gyakorlatainak.

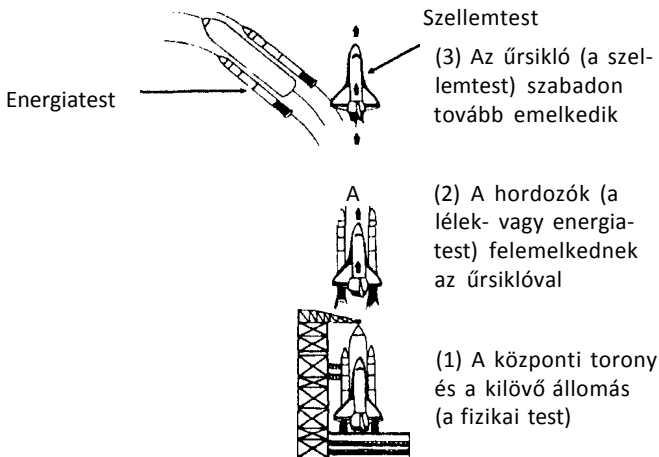
A Chi keringetésének titkai sok ezer éven keresztül mesterről tanítványra szálltak. Azok a kínaiak, akik elég szerencsések voltak ahhoz, hogy megkapják ezt az alaptudást, nagy fejlődést tapasztaltak életük minőségében. A Gyógyító Tao megtanítja nekünk ezeket a titkokat, hogy felelősséggel élhessük az életünket. Ha ahelyett, hogy ítéletre várnánk az életünkben tett vagy éppen elmulasztott dolgokért, spirituális növekedésünkre figyelünk, önmagunk mestereivé válunk. Ahogy megtanuljuk életerőnket kézben tartani, fokozatosan kifejlesztjük az eszközöket, amelyekkel sorsunkat irányíthatjuk.

# 3. FEJEZET

## AZ ERÉNYEK

### A TUDAT ÉS A SZÍV MEGNYITÁSA

A spirituális módszereknek két fő megközelítésük létezik. Az egyik olyan elvekkel dolgozik, mint hit, jócselekedetek, imádság, megfelelő viselkedés, a bűnök beismerése stb. Ez a megközelítés fokozatosan átváltoztatja az illető negatív érzéseit pozitív értékekké, amely közel van az Eredeti Erőhöz, a Wu Cilihez. A taoizmus más közelítést ajánl, amely magában foglalja egy „jármű”, az *energiatest* majd végül a *szellemtest* létrehozását. Ezek a finom testek hordozórakétaként működnek, megengedve a tudatnak, hogy visszautazzon a forrásaihoz (3-1. ábra). Néhány rendszerben leírják ugyan az égi világokat, de csak a hitet tudják felajánlani, mint a visszajutás eszközét. A hit hasznos, de az életünkben egyéb előkészítő gyakorlatok segítségével közvetlenebb módon tudunk eljutni az égi helyekre a fizikai halál előtt.



**3-1. ábra: A hordozórakéta leválik az űrsiklóról.  
(A lélektest fejezi be a szellemtest felemelését.)**

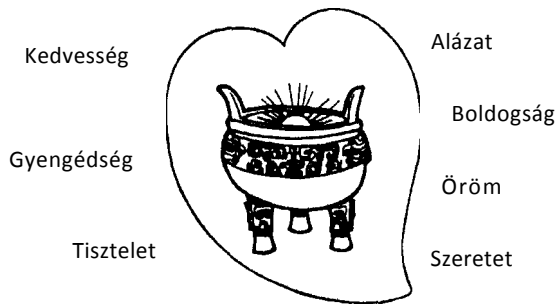
A taoizmus szerint mind erényeink, mind életerőnk ápolása spirituális fejlődésünk lényeges tényezői, melyek létrehozzák a lélek- illetve szellemtestet. A két dolog összefügg, hiszen a belső energiák megőrzése és életerővé alakítása segít abban, hogy megbéküljön a tudatunk és kinyíljon a szívünk, szeretetet, boldogságot, tiszteletet és megbecsülést hozva életünkbe. Ezek az erények ugyanakkor egyéb értékeinket is felszínre hozzák, mint például kedvesség, finomság, bátorság, nyitottság, tisztesség.

A szívünk olyan, mint egy üst (3-2. ábra), melyben összegyűlnek értékeink, létrehozva ezzel az együttérzés, mint a legfontosabb erény energiáit, spirituális életünk alapvető részét. Spirituális életünk olyan erővé vegyül össze, amelyből megszületik az energiatest (a jármű) és a szellemtest (a kapitány). Fejleszthetjük ezeket a finom testeket, hogy összeköthessük tudatunkat az ősforrással, mielőtt elhagynánk ezt a világot.

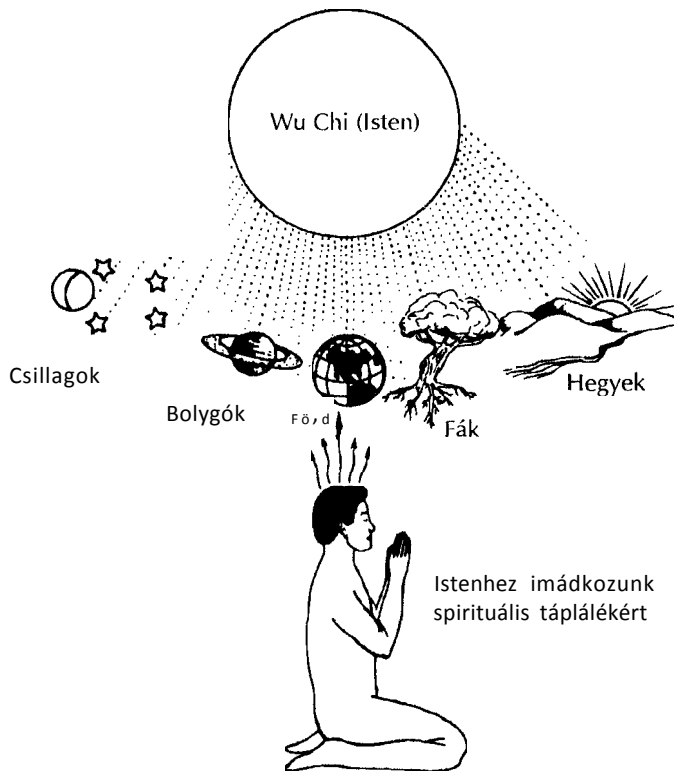
## **AZ ERÉNYEK: A Gyógyító Tao gyakorlatainak szíve**

Belső energiáink minősége legalább olyan fontos egészségünk és spirituális fejlődésünk szempontjából, mint a mennyisége. Ahogy növeljük belső energiánk áramlását és felhalmozzuk a Chít, kell, hogy hangsúlyt fektessünk spirituális fejlődésünkre is, hogy mindennapjainkban fenn tudjuk tartani az egyensúlyt. Röviden, spirituális értékeink a pozitív tulajdonságaink, vagy ahogy a taoisták mondják, *erényeink* lesznek.

Szükségünk van táplálékra, hogy életünket fenntartsuk – fizikailag az ételre, de táplálnunk kell finomabb testeinket, a lélektestet és a szellemtestet is. Erényeink energiái, az Univerzum, a csillagok és a bolygók biztosítják a spirituális táplálékunkat. Bár sokunkat arra neveltek, hogy vallásos hitünkre támaszkodva éljünk (3-3. ábra), hogy megkapjuk ezt a táplálékot, a spirituális étel valójában itt van körülöttünk, csak azt kell megtanulnunk, hogyan jussunk hozzá és dolgozzuk fel azt. A taoizmus eszközöket ajánl, melyek segítségével be tudjuk fogadni ezeket az energiákat, hogy művelni tudjuk a lelkünket, a szellemünket, egész lényünket.



**3-2. ábra: Az erények energiái a szívben vegyülnek és együttérzéssé finomodnak, ami a legmagasabb rendű spirituális energia.**

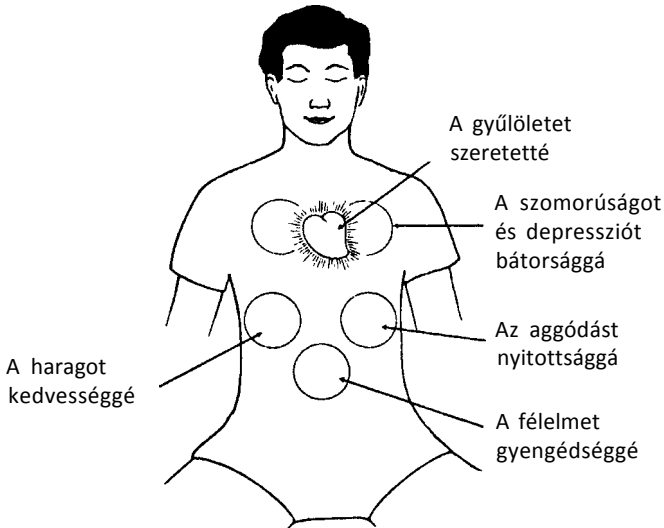


**3-3. ábra: A spirituális tanítók megtanítanak minket befogad ezeket az erő'ket Isten formájában.**

## Erényeink megértése

A taoisták szerint mindannyian a szeretet, a kedvesség, a finomság, a tisztelet, az őszinteség, a tisztesség, az igazságosság és a becsület erényével születünk. Ezek valójában érzelmeink magasabb szintű megjelenési formái, melyek szerveink pozitív energiáiból erednek. Amikor bővében vagyunk erényeinknek, életerőnk simán és hatékonyan áramlik bennünk. Ha nem veszünk tudomást erényeink műveléséről, fenn áll a veszélye annak, hogy összegyűjtött energiáinkat közvetlenül negatív érzelmeinkbe irányítjuk, így a bennünk levő negatív érzelmi és idegrendszeri problémák felerősödnek. (Ne felejtjük el, hogy általában azokat az érzelmi energiákat adjuk először magunkból, amelyek a legerősebbek bennünk.)

Sajnos, ahogy felnövünk, egyre több stresszel találkozunk mindennapi életünkben és a negatív érzelmeink, mint a félelem, düh, kegyetlenség, türelmetlenség, aggodás, szomorúság és bánat, egyre inkább előtérbe kerülnek. Ennek káros hatásai vannak a belső szervekre és a mirigyekre, elhasználja a belső erőnket, így testünk csak alacsonyabb



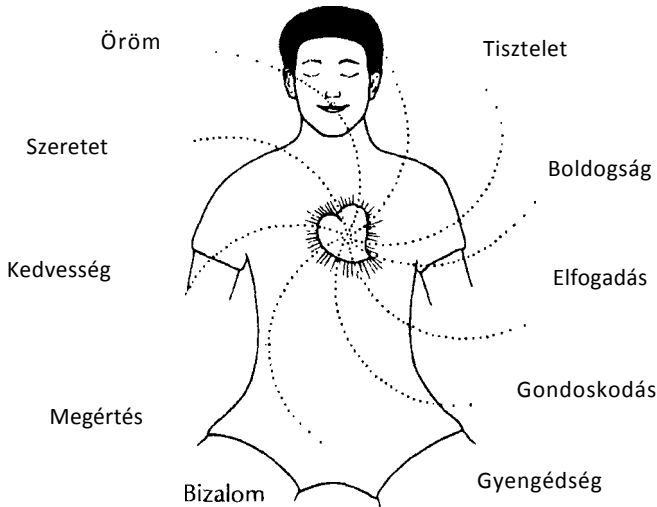
**3-4. ábra: Alakítsuk át a negatív energiákat pozitívvá a Belső Mosoly segítségével.**

energiaszinten tud működni. Az orvostudomány is tudja már, hogy a negatív érzelmek csökkentik a test ellenállását a betegségekkel szemben, mielőtt valójában megjelenne a betegség bármilyen tünete.

A negatív érzelmek erényekké alakítása fontos döntés, hiszen így megnövekedik életerőnk (3-4. ábra). A Gyógyító Tao rendszere a belső és a külső Chi újrahaznosításával, átalakításával és finomításával teszi ezt, így a hangsúlyt pozitív vonásainkra helyezi (a negatívak helyett). Amikor megtanuljuk, hogyan méregtelenítsük a szerveinket a taoista gyakorlatok segítségével, újra előhozhatjuk értékeinket és olyan, autonóm lények lehetünk, akik képesek önálló döntéseket hozni és sorsukat irányítani. A belső energia átalakítása ugyanakkor magasabb rezgésszintet és spirituális növekedést is eredményez.

### Az együttérzés: Az erények egyesítése

Az együttérzés az emberi érzelmek és értékek legmagasabb szintű kifejeződése. A fejlődés olyan szintje, amely nehéz munkát és komoly meditációkat igényel, míg életünk részévé válik. Nem egy egyedül álló erény, hanem az összes erény letisztult vegyülete, minden pillanatban



**3-5. ábra: Az együttérzés az erények összevegyített energiája.**

megjelenik, mint a tisztesség, kedvesség, őszinteség és tisztelet, bátorság és szeretet keveréke (3-5. ábra). Az erő, amivel valaki képes a megfelelő pillanatban kifejezni akár egy, akár az összes erényét, azt jelzi, hogy az illető belül eljutott az együttérzés állapotába.

Az együttérzést gyakran tévesen a részvétellel illetve sajnálattal keverik, ami valójában gyengeség, hiszen mások érzelmi állapotainak hatásai alá kerülünk. Ezzel szemben az erények kombinált ereje sokkal inkább az empátiához hasonlítható, ami magasabb szintet jelent, hiszen képes megbirkózni mások érzelmi kiáramlásával anélkül, hogy elveszítenénk érzelmi egyensúlyunkat. Az együttérzés és az empátia között az a különbség, hogy az együttérzés nem csak egy érzelem vagy érzés, hanem magasabb szintű tudatállapot, amely természetesen képes kisugározni a legerősebb emberi tulajdonságokat.

A taoisták szerint az együttérzés a Chi legfinomabb formája, amit nagyon könnyű finomítani és életerővé alakítani.

### **A magasabb szintű érzelmi állapotok megalapozása**

A Gyógyító Tao rendszerének korai szakaszában a gyakorlók azért gyűjtötték és alakították át az energiát, hogy ezzel fizikai, energia- és szellemtestüket fejlesszék. Az erények és az együttérzés művelése a gyakorlás másik része, amely a három test közötti kapcsolatot finomítja. Minél jobban fejlesztjük erényeinket, annál könnyebb lesz kitisztítani az energiaáramlás vezetőkeit, miközben keringetjük és finomítjuk az energiát a Mikrokozmosz Pályán.

Nem lehet szép kertünk, ha az udvar tele van gazzal. Sokan közülünk megpróbálnak erényes életet élni és tudatosan szeretettel bántani a másikkal, de ha éretlenül, „belső kertünk”, energiavezetőink megtisztítása nélkül nyitjuk meg szívünket, még a legjobb szándékú közeledésünket is beszennyezhetjük érzelmi tölteteinkkel. Egészséges kert építéséhez először el kell távolítani a gyomot.

Sőt, először létre kell hozni a szeretetteljes energiák bőségét, hogy igazán meg tudjuk azt osztani másokkal. Különböznélünk hogyan lennénk képesek adni, ha nekünk sincs elég?

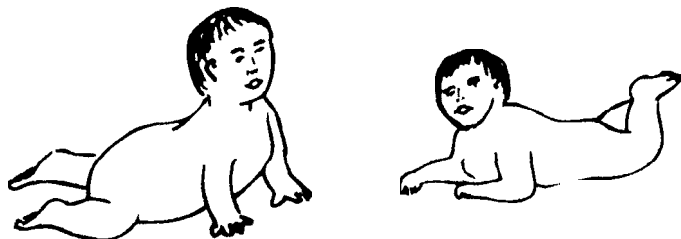
### **Egyenlőnek születtünk**

Mindannyiunkat egyenlőnek teremtettek; királyok és közemberek ugyanazt az élményt osztják meg: születés, gyermekkor, serdülőkor

majd a felnőtté válás (3-6. ábra). Mégis, ha nem tudjuk, hogyan jussunk hozzá az energia magasabb szintű formáihoz, olyanoktól fogunk függeni, akik hozzánk hasonlóan nincsenek ezekre az energiákra hangolva. Számos vallási és spirituális vezető magas erkölcsi szinten állva megosztja tudását az emberekkel, míg mások inkább titokban tartják azt, hogy megtarthassák hatalmukat, erejüket, pozíciójukat.

A taoisták felismerték, hogy ha nem tanuljuk meg kinyitni és kitisztítani a Mikrokozmoszikus Pályát és fejleszteni erényeinket, energiáink nem lesznek védettek. Aki nem figyel erre, védtelenné válik azokkal az emberekkel szemben, akik megpróbálják elvenni életerejét saját halhatatlanságuk érdekében.

Sok vallásban és spirituális szervezetben az embereket lemondásra ösztönzik, arra, hogy dobják el egójukat, legyenek önfeláldozók és

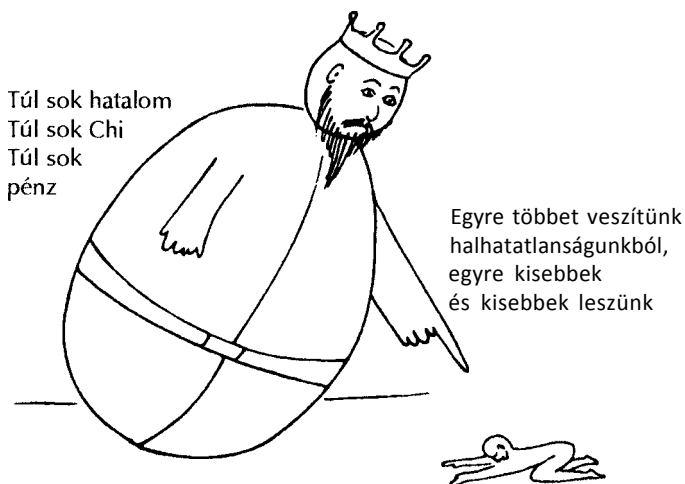


3-6. ábra: Kezdetben, születéskor, egyenlők vagyunk.



3-7. ábra: Ha nem tudjuk, hogyan ápoljuk a belső szeretetet és Chít, minél több energiát adunk ki, annál kisebbek leszünk.





**3-8. ábra: Számos rendszer és vallás követeli, hogy még több energiát adjunk ki magunkból.**

szeressenek másokat, még mielőtt annyi energiát összegyűjtöttek volna, hogy magukat szeretni tudják – még kevésbé másokat (3-7. ábra). Néha finom hatások révén próbálják ezt elérni, amit az emberek észre sem vesznek – ez az energia-elszívás egyik formája. Így szépen lassan meggyengülnek, elszegényednek, életerejük átadják azoknak, akik ezáltal egyre erősebbek, tehetősebbek lesznek (3-8. ábra).

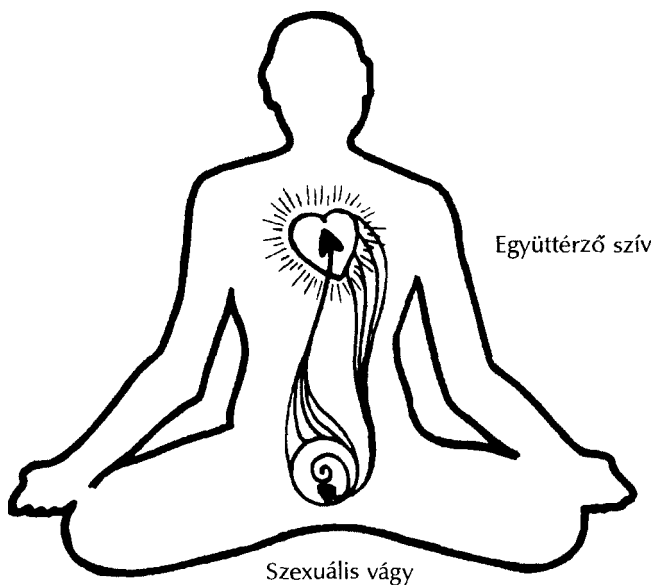
Spirituális tudatlanságunkat tükrözik társadalmi szokásaink is. Mivel nem tudják, hogyan táplálják spirituális fejlődésüket, az emberek milliói inkább eltávolodnak lényegüktől és az anyagi javakon keresztül keresnek beteljesülést.

## A SZERETET ENERGIÁJÁNAK MEGÉRTÉSE

Az erények tanulmányozása közben meg kell vizsgálnunk a szeretetet, mint külön kategóriát, hogy jobban megérthessük energetikai hatásait. A taoisták a szeretetet inkább a szív belső energiájának tartják, mint a tudat termékének. Bár a szeretetet általában az élet pozitív oldalának tartjuk, amit szeretetnek hívunk, gyakran több negatív élményt okozhat az életünkben, mint az összes többi negatív energia



3-9. ábra: A szeretet önmagában vak gyűlöletbe fordulhat.

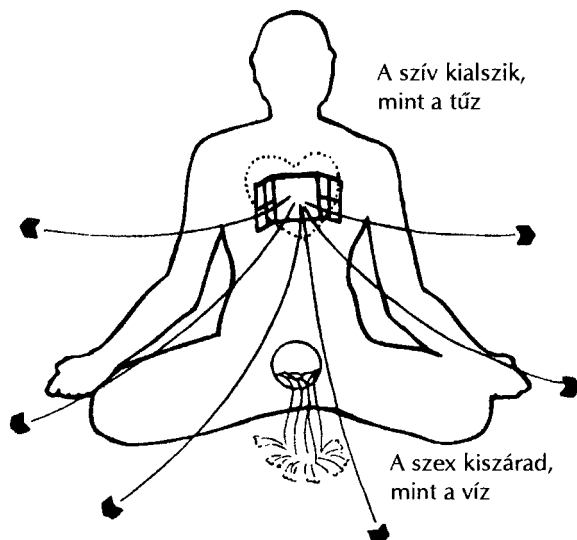


3-10. ábra: Az igazi együttérés, amely szabályozza a szexuális vágyainkat, az együttérés energiájának (amely a szívben lakik) és a szexuális energiának a keveréke.

együtt. Például mindannyian tudjuk, hogy az eltúlzott szeretet milyen gyakran fordul gyűlöletbe, ráadásul a gyűlölet legkeserűbb, legerőszakosabb formájába (3-9. ábra).

A szeretet fogalmának félreértése gyakran viszi az embert olyan útra, amely önfeláldozás formájában meríti ki életerőnket. Az igazi együttérzés, amely kézben tartja a szexuális vágyat, az együttérzés energiájának és a szexuális energiának a vegyüléséből ered (3-10. ábra). Amíg személyes energiáink végesek, az Univerzum szeretetteljes energiája határtalan. Ha tudjunk, hogyan kapcsolódjunk ehhez a forráshoz, mindig lesz elég szeretetünk a magunk és mások számára. Ha azonban nem tanuljuk meg, hogyan jussunk ezekhez a magasabb erőkhöz, hogy támogatást nyerjünk, gyakran előfordul, hogy többet adunk, mint amennyit megengedhetünk magunknak. Ennek az lehet a vége, hogy kimerítjük szexuális energiáinkat és kiegészítjük szívünkben a szeretetet (3-11. ábra).

Feltételezzük, hogy a szeretet az élet minden szintjén létezik, de mivel annyira igényeljük, gyakran érzéketlenné válunk arra, hogy mi-



**3-11. ábra: A legtöbb rendszer önfeláldozás formájában kéri a szeretetet, hogy adjunk többet, mint amennyit adnunk kellene. Ez kiegészéshez vezethet. A világi vágyaink ugyancsak kimerítik szexuális energiáinkat, kiszárítják őket.**

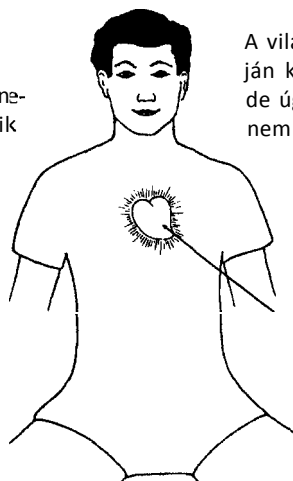
lyen érzés is valójában. A hozzánk közel állóktól elvárjuk a személyes szeretetet, példaképeinktől elvárjuk a spirituális szeretetet. Ugyanakkor vágyainkat általában nem elégítik ki mások szavai és tettei. Még álmainkban is a szeretetet keressük, amely belső igényünket tükrözi, hogy a többi ember elfogadjon és szeressen minket. A szeretet, szerelem kérdése a férfiakat és a nőket évszázadok óta foglalkoztatja, nyugtalanítja, a választ azonban csak belül, lényünk mélyén találhatjuk meg.

### A szeretet belső forrása

A mai világ fő problémája az, hogy mindig magunkon kívül keressük az igényeink kielégítését, miközben nem vesszük észre, hogy mások is ugyanezt teszik. Természetes módon feltételezzük – különféle okok miatt, – hogy mindenki másnak meg van az, ami nekünk kell, a többi ember pedig hasonlóan gondolkodik rólunk. Megszokásból kívül keressük a szeretet, anélkül, hogy a szeretet bennünk élő energiaforrását táplálnánk (3-12. ábra). Így nagyon kevés az, ami megmarad nekünk és meg tudunk osztani másokkal.

Természetesen, mivel a másik ember is a szeretetet keresi, elvárja tőlünk, hogy mi is elég energiát adjunk neki. Ha nem műveljük bel-

Mindenki szé-  
tetre szomjazik



A világ mindenféle pont-  
ján keressük a szeretetet,  
de úgy tűnik, hogy sehol  
nem találjuk

Mert a szeretet  
bennünk van

**3-12. ábra: A szeretet a szívünkben lakozik.**

sőnkben a szeretetet, csak lemeríteni tudjuk azt, amíg csak a kapcsolat véget nem ér. Egy kapcsolat sikere azon a képességen múlik, ahogy a partnerek a mindkét forrásból érkező bőséges szeretetet meg tudják osztani egymással. A kulcsszó a *bőséges*. Ha bensőnk meg van töltve szeretettel, rá tudunk kapcsolódni az Univerzum határtalan szeretetére és meg tudjuk osztani ezt a bőséget másokkal is.

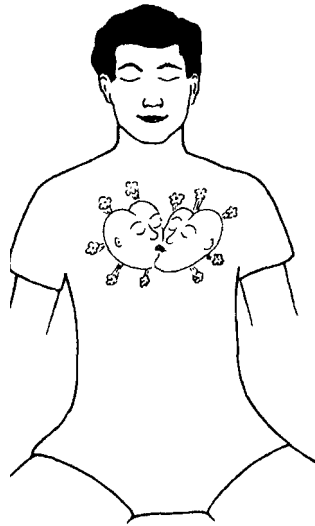
Néhányan azt hiszik, hogy a szeretetnek csak akkor van értéke, ha másoktól jön, de azt nem veszik észre, hogy ez ellenük fordulhat, ha nincs elég energiájuk viszonzni. Ami fontos, hogy anélkül, hogy a mások képességei felett ítélkeznénk, fordítsuk figyelmünket befelé és tápláljuk, fejlesszük saját szeretetleri energiáink forrásait, hozzunk létre egyfajta bőséget ezekből az energiákból magunkban. Ez talán csökkenthetné a mai társadalmakban azoknak a problémáknak a számát, melyek a rengeteg váláshoz vezetnek.

### **Tanuljuk meg szeretni önmagunkat**

A taoisták úgy tartják, hogy addig igazából nem tudunk szeretni másokat, amíg nem tudjuk magunkat szeretni. Ez a kulcsa annak, hogy képesek legyünk szeretetet adni (3-13. ábra), hiszen csak akkor tudjuk a szeretetünket kiterjeszteni, ha az már saját testünk szükségletein túlsordul.

A feszültség, hogy olyan valamit próbálunk adni, amiből nekünk magunknak sincsen elég, akadályokat hozhat létre a Mikrokozmosz Pályán és az Ég és a Föld feltétel nélküli szeretetének befogadását is megnehezítheti (3-14. ábra). A taoisták szerint a szeretet energiaforma, amely a szívben lakozik. Külső hatásokkal is aktiválható, de mi magunk is felébredzhetjük. Mivel ehhez az energiához belülről hozzá tudunk férni, alapvető szeretetigényünket kielégíthetjük azzal, ha szerveink és mirigyjeink feltöltésére használjuk. Olyan gyakorlatok, mint a Belső Mosoly, segítenek ebben.

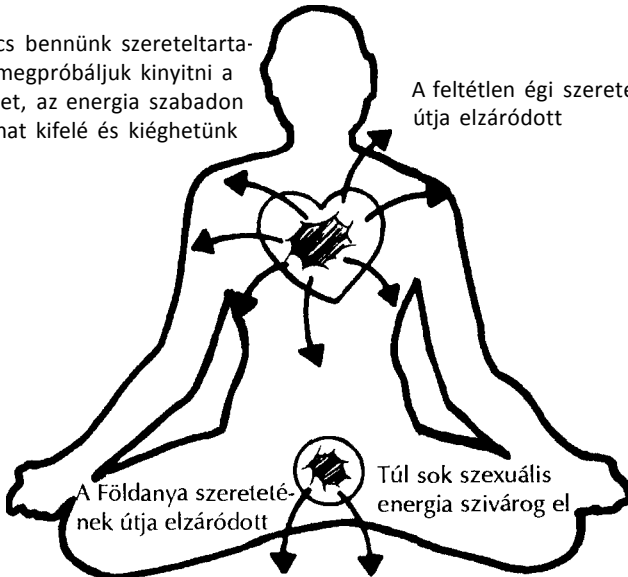
Miközben megtanuljuk magunkat szeretni, ne felejtjük el, hogy a szeretet energiája is a Wu Chi Eredeti Erejéből ered. Ez azt jelenti, hogy a szív energiája biztosítja a kapcsolódást az isteni forráshoz, az Egyetemes Szeretethez. Nagyon sok embernek gondot okoz, hogy megértse saját kapcsolatát ezzel a forrással, ezért elhagyatottnak érzi magát. Ennek általában az az oka, hogy olyannyira sincsen összhangban belső lényével, hogy elfelejtette, hogyan érje el a benne lakozó szeretetet és elvesztette a képességét a kapcsolat érzékelésének. Bár



**3-13. ábra: Megtanulni szeretni magunkat döntő lépés afelé, hogy másokat is képesek legyünk szeretni.**

Ha nincs bennünk szereteltartalék és megpróbáljuk kinyitni a szívünket, az energia szabadon áramolhat kifelé és kiéghetünk

A feltétlen égi szeretet útja elzáródott



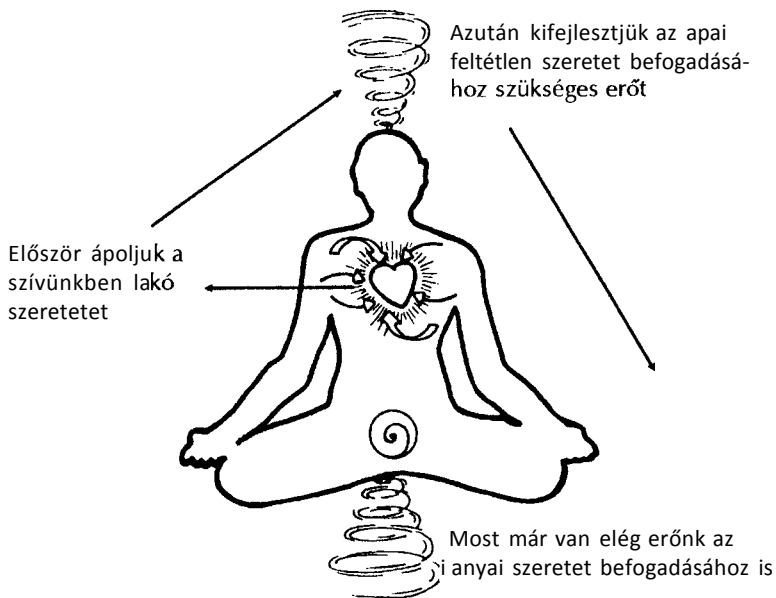
A Földanya szeretetének útja elzáródott

Túl sok szexuális energia szívárog el

**3-14. ábra: Elzáródások akkor keletkeznek, amikor hagyjuk, hogy szeretetünk és szexuális energiáink kimerüljenek.**

az isteni szeretet végtelen, a testünk határai miatt bennünk korlátozottan jelenik meg, ezért a belső és a külső források közötti összekötés fenntartása állandó figyelmet és ráhangolódást igényel. Először a bennünk élő szeretetet kell megművelni ahhoz, hogy az Ég feltétel nélküli szeretetét és a Földanya finomságát és kedvességét be tudjuk fogadni (3-15. ábra).

A taoizmus szerint minden egyes belső szervnek van saját lelke, szelleme és energiája. Ha gyakoroljuk, hogyan szeressük és tiszteljük a szervek ilyen tulajdonságait, az egész test fejlődni fog és megtanuljuk, hogyan szeressük testünket, mint egészet. Fokozatosan észre fogjuk venni a változásokat magunkban és mindennapi életünkhöz való viszonyunkban, ami azt jelzi, hogy a szeretet hatása kiterjed az egész testre, a lélekre és a szellemre. Miután megtanultuk, hogyan szeressük magunkat – ami nem keverendő az egoizmussal vagy a nárcizmussal – és rákapcsolódtunk az Egyetemes Szeretetre, bőséges szeretetteljes energiánk lesz ahhoz, hogy meg tudjuk osztani másokkal is. A kulcs a gyakorlásban van.



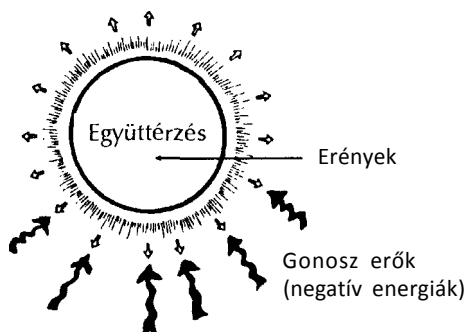
**3-15. ábra: Az együttérzéssel feltétel nélkül tudunk szeretni.**

## A feltétel nélküli szeretet tükrözi az együttérzést

A természet és az Univerzum kegyetlennek tűnik. Csak az erős képes a fennmaradásra, és csak az ember tud részvétet érezni a gyengeséggel, mert mi magunk is gyengék vagyunk. Az emberi gyengeség az oka, hogy a szeretet irányában feltételt támasztunk. Pedig a szeretetnek valójában nincsenek feltételei. A taoisták az együttérzést tartják a legmagasabb szintű erénynek, mert nem a sajnálaton, hanem az empátián alapszik, és a tudatot az emberi gyengeség fölé emeli. Az együttérzés segítségével feltétel nélkül tudunk szeretni és így szenvedés nélkül tudjuk elfogadni a világot olyannak, amilyen.

## AZ ERÉNYEKEN ALAPULÓ RENDSZER: A legmagasabb szintű Chi

Az a rendszer, amelyet a mesteremtől tanultam, a szeretetre, a finomságra, a kedvességre, a tiszteletre és az őszinteségre épül; ez a legmagasabb szintű Chi Kung. Ezekkel az energiákkal felfegyverkezve ellenállhatunk mindenféle rossz hatásnak (3-16. ábra). Azt mondják, hogy azt, aki tökéletesen elsajátította ezt a tudást, még a tűz sem égeti meg. Az én mesterem tanítója, a nagymester, 40 évig tanult kolostorokban taoista mesterektől. Amikor eleget tudott, visszavonult egy barlangba, hogy egyedül gyakorolhasson. Természetesen a barlangban nem hozhatta létre ugyanazt a környezetet, mint a kolostorokban, nem voltak státuszok, rítusok, ceremóniák.



3-16. ábra: Az erények ellenállnak a negatív erőknek.



Mesterem 10 év kolostorokban eltöltött idő után úgy döntött, hogy elszegődik a nagymesterhez a barlangba, de az akkori szokásnak megfelelően, a magas szinten álló mesterek félreeső helyeken elzárta n éltek. Gyakran még az is nehézséget jelentett, hogy a tanítványok az útra megfelelő élelmet vigyenek magukkal. Végül is tanítóm eljutott a nagymesterhez a barlangba, de rövid ismerkedés után a nagymester meditáció közben elhagyta a testét és hetekig nem tért vissza. Mesteremnek elfogyott az élelme és haza kellett mennie.

Legközelebb ügyesebb volt. Amikor elment a barlangba, több élelmet vitt magával és egy kefét. Leporolta a nagymester testét, amely a felfüggesztett életfunkciók állapotában volt és megvédte a ragadozóktól. A nagymester alkalmanként visszajött, kinyitotta a szemeit, látta, hogy vigyáznak rá – majd újra elhagyta a testét.

Amikor végül visszajött, tudta, hogy nemsokára végleg el fogja hagyni a testét, ezért elkezdte tanítani a rendszerét a mesteremnek, aki azután körülbelül három évig volt vele. Mesterem gyakorolta a módszert de nem felejtette el a többit sem, amelyekkel már találkozott utazásai során. Megértette, hogy a világon rengeteg módszerből lehet választani és bizonyos gyakorlatok néhány embernél jobban működnek, mint másoknál.

Manapság nem szükséges, hogy kolostorokban vagy a vadonban tanuljunk, hogy státuszoktól, diplomáktól, ceremóniáktól függjön a spirituális fejlődésünk. A Gyógyító Tao rendszerével megtanulhatjuk, hogy csak saját érzékszerveinkre, mirigyekre és szerveinkre támaszkodjunk – a belső Univerzumra, melynek segítségével létrejöhet a kapcsolat a külső Univerzummal (3-17. ábra). Folytathatjuk családi életünket, munkánkat, életmódunkat, miközben ugyanazt gyakorolhatjuk, amiért a mestereknek meg kellett küzdeniük.

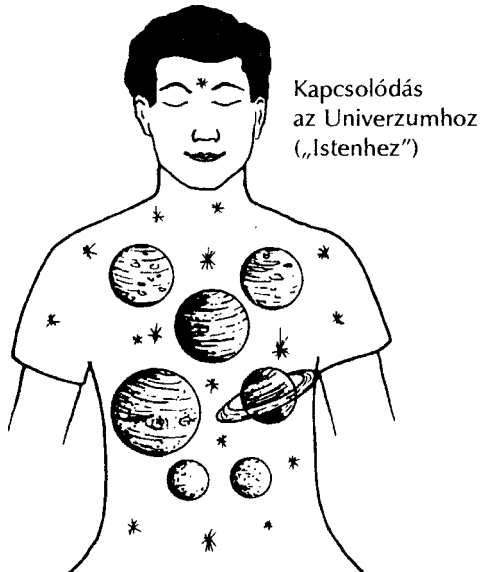
## **A NEGATÍV ÉRZELMI ENERGIÁK ÁTALAKÍTÁSA**

Társadalmunkra jellemző a rohanás, a feszült helyzetek, továbbá, hogy képtelenek vagyunk a naponta termelt sok ezer tonnányi hulladékkal megbirkózni. Ezen nem csak a háztartási hulladékot értem, hanem azt az érzelmi szemetet is, amelyet a testünkben termelünk. A környezet megtisztítása mindkét esetben sokba kerül. Az egyik a Köztisztasági Hivatal dolga, a másikon pedig az orvosok és pszichológusok próbálnak segíteni.

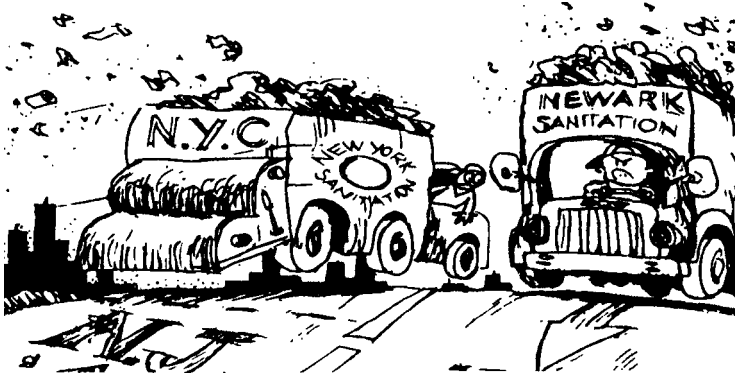
A *Newsweek* magazin egyik cikke szerint (1989. november), egy háromtagú család hetente kb. 7 zsák, azaz kb. 450 liter hulladékot termel. Így a havi szemétmennyiség kb. 29 zsák, azaz kb. 1800 liter, ami évi 350 zsák, azaz kb. 20000 liter szemetet jelent. A stressz és a negatív érzelmek hasonló nagyságrendben gyűlnek össze.

### Az érzelmi hulladék elhelyezésének problematikája

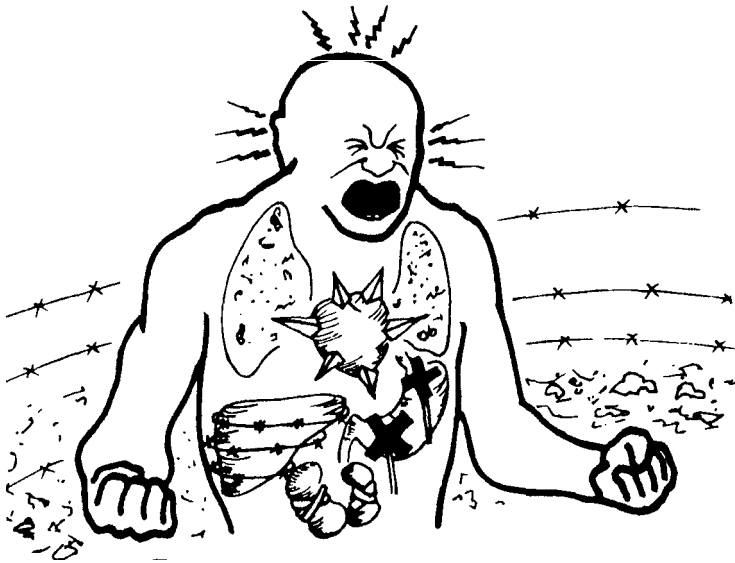
Nincs olyan közösség, amely szeretné, ha a közelében szemétkerakó lenne, a hulladék elhelyezése viszont annál drágább, minél messzebbre kell szállítani. Az emberek gyakran ezt úgy próbálják megoldani, hogy illegálisan átviszik a szemetet az államhatárokon és valaki más házában közelében teszik le, ez azonban csak rövid távú megoldás, hiszen törvények vannak és bírságot kell fizetni. Az új lerakóhelyek építésére vagy a régiak kibővítésére irányuló erőfeszítéseket megakadályozzák a közeli települések lakói. Mivel nem tudjuk megállítani



**3-17. ábra: A Gyógyító Tao rendszerét tanulók nem függenek templomoktól, történetektől, ceremóniáktól, rituáléktól, csak a belső és külső Egyetemes Erőktől.**



**3-18. ábra: A szemetünket gond nélkül másokra borítjuk.**



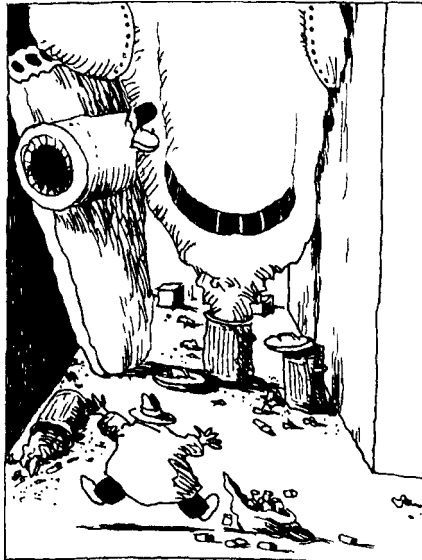
**3-19. ábra: Nem akarjuk saját szemetünket,  
de gond nélkül másokra borítjuk.**

a szemettermelésünket sem otthon, sem a testünkben, mindig más-  
hol (3-18. ábra) illetve másik embernek borítjuk a szemetünket (3-  
19. ábra).

Amerikában évi 160 millió tonna hulladékot gyűjtenek össze, óriási költségek árán. Ha a külső pazarlás költségeit tekintjük, csak elképzelni tudjuk, mennyi erőfeszítésébe kerülhet az egészségünknek az egy év alatt felgyűlt érzelmi feszültségek eltávolítása. Mint ahogyan egyre nehezebb új szemétkerakó helyeket találni, egyre ritkábban találunk helyet negatív érzelmi energiáink számára, amikor testünket eltömi a belső szemét. A külső és a belső forrásokból eredő szeméttől csak egyetlen módon, azok újrahasznosításával szabadulhatunk meg.

### **A negatív érzelmi energiák újrahasznosítása**

Az energetika és a környezetvédelem egyik legfontosabb feladata hulladékok újrahasznosítása. Vegyük figyelembe, hogy bauxitból alumíniumot gyártani tízszer annyiba kerül, mint felhasználni a hulladék alumíniumot, mégis háromhavonta annyi alumíniumot dobunk ki, amiből újra legyárthatnánk az ország teljes légiflottáját (3-20. ábra). Az üveget, a papírt, bizonyos műanyagokat mind újra lehet haszno-



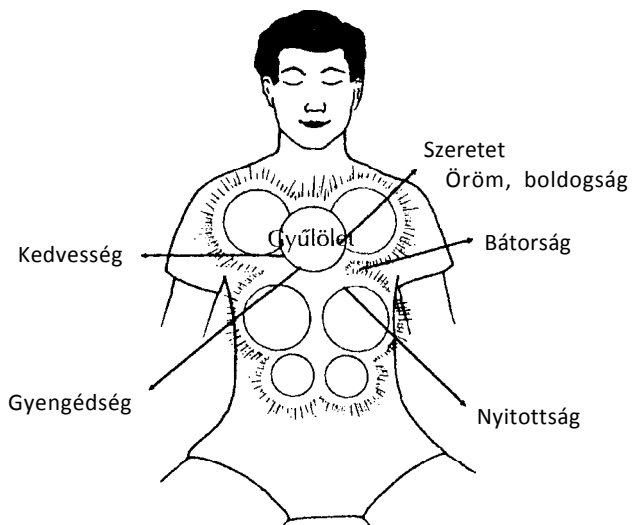
**3-20. ábra: A szemétben lévő alumínium elég az ország teljes légiflottájának újragyártásához.**

sítani. A konyhai hulladék, a lehullott levelek, a levágott fű komposztként használható, de az emberek inkább műtrágyát vásárolnak, a biotrágyát pedig szemétként elszállítatják. Mivel társadalmunk nem tudja, hogyan oldja meg az ilyen problémákat, évről évre egyre többet szenvedünk miattuk. A taoizmustól megtanulhatjuk, hogyan végezzük el személyes „természetvédelmünket”: ahogy a szemet komposztá alakítható, ugyanúgy mi is áttranszformálhatjuk negatív érzelmeinket, például a gyűlöletet szeretetté (3-21., 3-22. ábra).

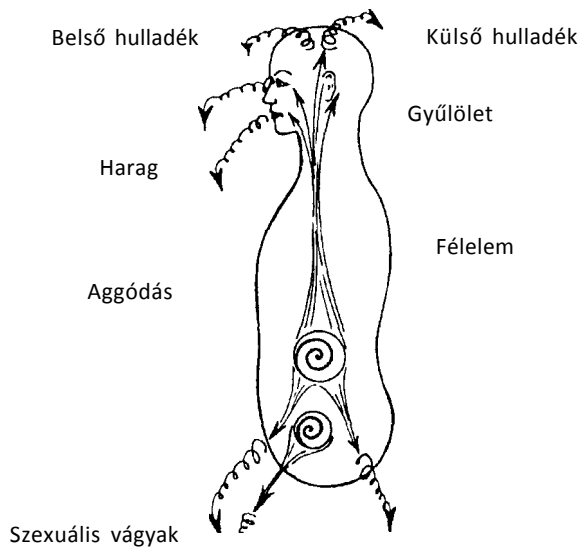
Érzelmi hulladékaink másokra borítása éppolyan mindennapos, mint ahogy a szemetet kivisszük. Sőt, amikor gyűlöletünket, haragunkat, félelmünket tápláljuk, csak saját problémáinkkal tudunk foglalkozni, mással nem; ezzel még több külső szemetet termelünk (3-23. ábra). Senki sem szereti, ha másvalaki ráömleszti a dolgait, de a legtöbben nem tudjuk megelőzni, hogy negatív érzelmeink kiáramoljanak, amikor olyan körülmények adódnak, hogy testünk és elménk túltöltődik velük. Bár vannak pszichológiai módszereink arra, hogy a létrejött feszültségeket enyhíteni tudjuk, ezek a módszerek sokba



3-21. ábra: A hulladékot komposztként is felhasználhatjuk.

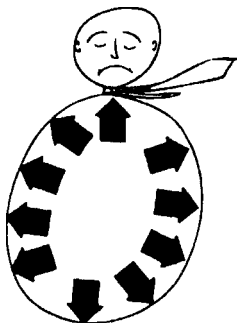


**3-22. ábra: Érzelmi energiáink újrahasznosítása a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang segítségével**



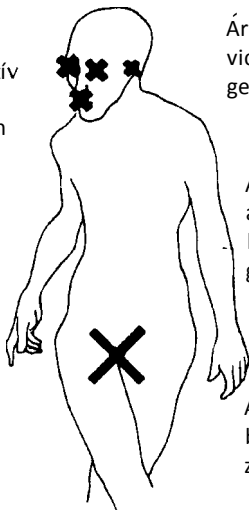
**3-23. ábra: Minél több hulladék van bennünk, annál többet termelünk kifelé is.**

kerülnek, lassúak és nem mindig alkalmazhatók új problémákra. A megelőző módszerek, mint például a taoista meditációs technikák, hosszabb távon hatnak az egészségre és az energia megőrzésére. Ezek az elvek az érzelmi hulladék energiává alakítására összpontosítanak, amely megnöveli az életerőt, ahelyett, hogy kiengedné azt a testből.



**3-24. ábra: Számos hasznos energiát elnyomunk, mert nem tanultuk meg, hogyan használjuk fel őt megfelelően**

A szexuális vágy a negatív érzelmek fő oka. Ha elnyomjuk, sokféleképpen árthat nekünk.



Árt a fülnek, perverz viccek és telefonbeszélgetések formájában.

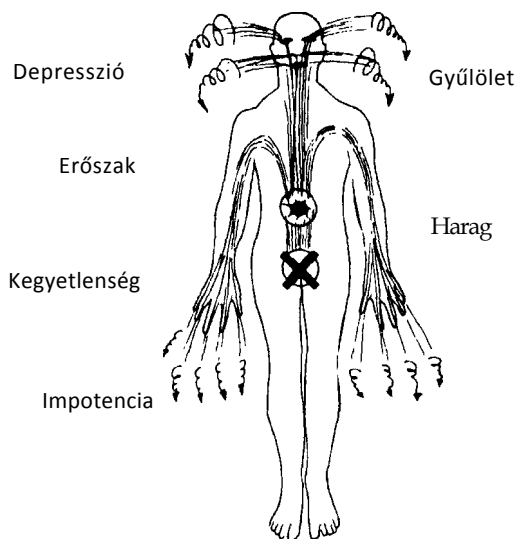
Árt a szemnek a pornográf filmek keresztül, kék vágyó gondolatokat ébresztve.

Árt a szájnak a csúnya beszéd és szexuális zaklatás miatt.

**3-25. ábra: Ha elnyomjuk vagy bűnösnek, piszkosnak tartjuk, a szexuális energia hulladékká válik. Nincs hova tennünk, de nem tudjuk felhasználni sem.**

Mindezek a dolgok a szexuális energiákhoz is kapcsolódnak. A mai társadalmak azt tanítják, hogy a szexualitás bűnös dolog, piszkos, akár a szemét, ezért el kell fojtani. Az ugyan igaz, hogy a szexuális vágy a negatív érzelmek fő okozója, de az elfojtás helyett ugyanazt a szexuális energiát életerővé alakíthatjuk. A különféle hagyományok szent bölcsei tudták, hogy kell ezt csinálni és spirituális mesterekké váltak általa.

Bár a vallás és a társadalom gyakran megpróbálja elnyomni szexuális energiáinkat, a probléma az, hogy egyik sem tud helyette pozitív alternatívát ajánlani. Nem tanították meg nekünk, hogyan használjuk ezt a hatalmas erőt. Amikor a szexuális energiát elnyomjuk, más vágyakban születik újjá (3-24. ábra). A szexuális vágy hatással lehet a fülekre, piszkos vicceket és perverz beszélgetést akarunk hallgatni. A szemre gyakorolt hatása pornográf filmek nézésében jelenik meg, a szájon keresztül visszataszító beszéd vagy szexuális zaklatás formájában nyilvánul meg (3-25. ábra). Az elnyomott szexuális energiák más negatív érzelmeket is létrehozhatnak, mint például gyűlölet, harag, kegyetlenség és erőszak (3-26. ábra). Ezek a dolgok mind a társadalmunkat szennyezik.

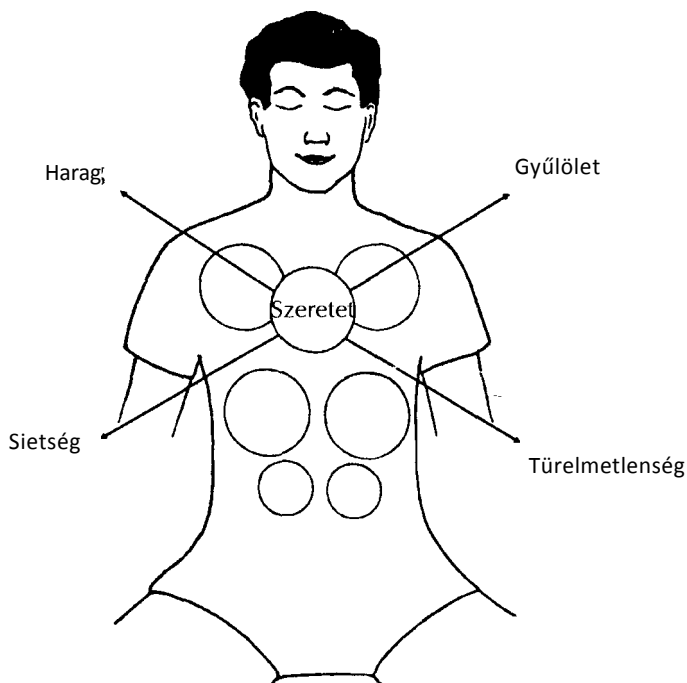


**3-26. ábra: A szexuális vágyak más problémák és még több érzelmi hulladék alapjait is képezik.**



## Életerőnk növelése az energiák újrahasznosításával

A taoisták szerint minden pozitív és negatív belső energia életerőnk része. Ha például megharagszunk, azt jelenti, hogy életerőnk egy része negatív töltéssel tárolódik, ami létrehozza a haragos reakciókat (3-27. ábra). Hogy elkerüljük a további dühkitöréseket, megkeressük az energiájának forrását és átalakítjuk, így ha életünk során bármikor hasonló problémával találkozunk, hatékony érzelmi választ tudunk adni, például a türelmet. Ha valaki vagy valami megharagít minket, frusztrál, szomorúságot vagy depressziót okoz, annak az oka, hogy nem készültünk fel eléggé, nem tudjuk negatív érzelmeinket pozitív életerővé alakítani. Rengeteg életerő jelenhet meg negatív formában, ha akárcsak a betegséget, engedjük, hogy szétterjedjen a testben.



**3-27. ábra: A negatív érzelmek és energiák nem feltétlenül bűnösök, de azt jelzik, hogy az életerőnk megváltozott.**

# A STRESSZ ÉLETERŐVÉ ALAKÍTÁSÁNAK TAOISTA MÓDSZEREI

Van néhány alapvető Gyógyító Tao gyakorlat, amely könnyen elsajátítható és segítségével a feszültségek energiái átalakíthatók, de természetesen sok más módszer használható még erre a célra. Néhány a pozitív gondolkodást hangsúlyozza (a negatív energiák tényleges átalakítása nélkül), mások egyszerűen megpróbálnak megszabadulni a negatív érzelmektől (amint már korábban említettük). A taoisták nem ítélik meg a többi módszer felett; ehelyett egyszerűen egy, az idők során kifejlesztett technikát kínálnak, amely a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang energia-átalakító gyakorlataival kezdődik.

## A Belső Mosoly

### ÉRTSÜK MEG A TESTÜNKET

Igazából a belső szerveink és mirigyek tanulmányozásával kellene kezdenünk. Amikor valamelyik szervvel probléma van, bizonyos érzelmek előtörnek. Ha valakinek beteg vagy gyenge a tüdeje, szomorú és depressziós lehet. A máj túlmelegítése vagy megerőltetése haragot vagy rosszkedvűséget okozhat. A szív túlhevülése türelmetlenséghez, gyűlölethez és kegyetlenséghez vezethet, gyengesége viszont a melegség és az életkedv elvesztését jelentheti. A lép, gyomor, hasnyálmirigy gyengesége aggodást, szorongást és a stabilitás hiányát, a vesék gyengesége pedig félelmet és az ambíció, akarat-erő hiányát okozhatja (3-28. ábra).

### AZ ALAPVETŐ BELSŐ MOSOLY

Amikor nagyjából tudjuk, hol helyezkednek el testünkben a szervek és a mirigyek, csukjuk be a szemünket és mosolyogjunk rájuk, kezdve a fejben az agyalapi miriggyel és a tobozmiriggyel. Majd mosolyogjunk a pajzsmirigyre, a mellékpajzsmirigyre, a csecsemőmirigyre és a szívre. Erezzük a szeretetet és a boldogságot, ahogy a szívből kiárad. Amikor a tüdőre mosolygunk, érezzük, ahogy eltölt minket a félelem-nélküliség érzése, amikor a lépre, a gyomorra, a hasnyálmirigyre mosolygunk, érezzük a nyitottságot és a becsületességet. A májra és az epehólyagra mosolyogva érezzük a kedvességet, a vesékre és a húgy-

Ha a szív túlfűtött, gyűlöletet, kegyetlenséget és türelmetlenséget okozhat



**3-28. ábra: A gyenge szervek negatív érzelmi állapotokat hoznak létre.**

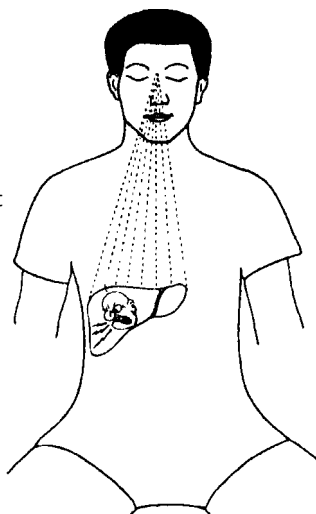
hólyagra mosolyogva érezzük a finomságot, a nemi szervekre mosolyogva érezzük az alkotóerőt. A belső mosoly következményeként a negatív energiák fokozatosan átalakulnak pozitív életerővé.

Végül megtanulhatjuk, hogy belső látásunk segítségével hogyan kerülhetünk kapcsolatba testünk minden. Megtanuljuk, hogyan érzékeljük a jó érzéseket, hogyan növeljük a Belső Mosoly gyakorlatával szerveink energiáját, amint a negatív energiákat áttranszformáljuk. Idővel ezek az érzetek elraktározódnak a tudatunkba, így egyszerűen a mozgó energiák érzetének felidézésével fel tudjuk gyorsítani a gyakorlást.

### **A BELSŐ MOSOLY ÉS MEGBOCSÁTÁS GYAKORLATA**

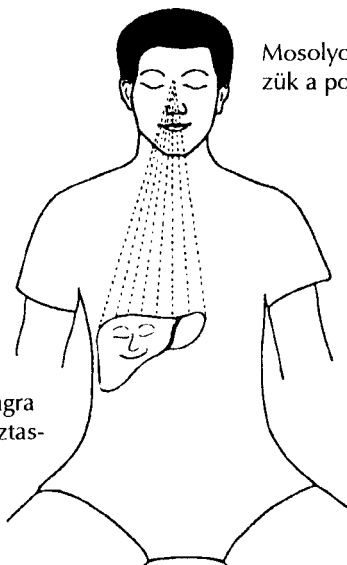
A megbocsátás taoista gyakorlata a Belső Mosoly. Amikor azt észleljük, hogy a negatív érzéseink, érzelmeink megnövekednek, figyeljünk arra, hogy ne ítélkezzünk emberek és események felett. Egyszerűen kerüljünk kapcsolatba belső lényünkkel és használjuk a Belső Mosoly meditációját a negatív érzések átalakítására (3-29., 3-30. ábra). En-

Tudatosítsuk  
a harag érzéseit



**3-29. ábra: A Belső Mosoly a megbocsátás taoista gyakorlata.**

Mosolyogjunk és ére-  
zük a pozitív rezgéseket



Mosolyogjunk a haragra  
és fokozatosan változtat-  
suk át kedvességgé

**3-30. ábra: Alakítsuk át a negatív érzéseket pozitívvá.**

nek elsajátítása mindennapos gyakorlást igényel, de idővel hatással lesz a környezetünkben élő emberekre, akik méltányolni fogják ezt a magasabb rezgésszintet.

Ha megtanultuk, hogyan szeressük magunkat és hogyan kapcsolódjunk az Egyetemes Szeretet forrására, olyan bőségében leszünk a szeretetnek, hogy túl fog rajtunk csordulni, így megoszthatjuk azt szeretteinkkel és a betegekkel, a szenvedőkkel is.

## A BELSŐ MOSOLY MEDITACIOJA

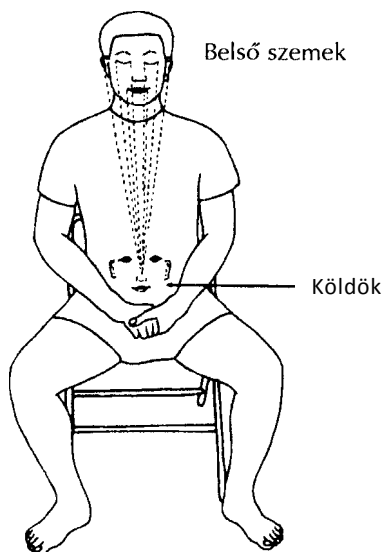
A Belső Mosolyt a Gyógyító Tao rendszerében a meditációk kezdetekor használjuk, most részleteiben is bemutatjuk. Ha már elsajátítottuk a módszert, el tudjuk dönteni, hogy a testünk melyik részébe kívánjuk küldeni a mosoly energiáját és hogy mennyi ideig szükséges mindez. Kezdetben kb. 20 percig tart az itt leírt gyakorlat elvégzése, a mindennapi gyakorlás azonban csökkenti ezt az időt, egyre hamarabb érezni fogjuk a Belső Mosoly hatását testünkön és tudatunkon. Ha minden lépést megtanultunk, rövidített formában is használhatjuk őket vezérfonalként.

A Belső Mosolyt bármikor és bármilyen kényelmes helyen gyakorolhatjuk. Néhányan hosszabb időt töltenek el vele, de a legtöbb gyakorló elég gyorsan energizálja vele a testét, mielőtt nekifogna a Mikrokozmosz Pálya meditációjának, ami a kezdők gyakorlásának legfőbb részét képezi. Még a haladó meditációk gyakorlásakor sem szabad elfelejteni, hogy a Belső Mosolynak tudatában legyünk. Ha bármikor probléma adódik valamelyik szervben, vagy ha nagyon feszültek vagyunk, használhatjuk belső látásunkat a belső mosolygásra, ami gyógyítja testünket és könnyít állapotunkon (3-31. ábra).

*MEGJEGYZÉS: Éppen ideje, hogy elővegyük anatómiakönyveinket. Meditáció előtt keressük meg minden egyes szervünk és mirigyünk helyét és tartsuk nyitva a könyvet magunk előtt gyakorlás közben. Jegyezzük meg a szervek alakját és színét és tanuljuk meg érezni belső érzékeinkkel az állagát és természetét. Belső rendszerünk megismerése eltart egy ideig és egy jó, színes kiadású könyv sokat segíthet.*

### **A SZEM: IGAZI MOSOLYUNK ÉS GYÓGYÍTÓ ERŐNK FORRÁSAI**

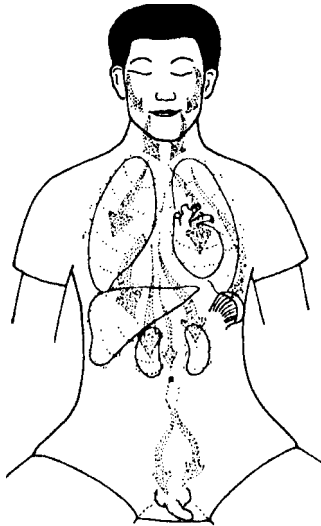
A mosoly a kommunikáció hatalmas erejű eszköze. Ha külföldre utazunk, vagy külföldiek között vagyunk, egy őszinte mosoly, ami felénk



**3-31. ábra: Mosolyogjunk befelé.**

irányul, azonnal megnyugtat minket, mintha régi barátokkal lennénk, nem pedig sok ismeretlen arc között. Hiszen a mosoly ismerős; az elfogadás, a szeretet, az együttérzés, a méltánylás és a biztonság üzenetét közvetíti. Az igazán meleg és szeretetteljes mosoly eredményeként ellazulunk és elhagyjuk védelmi állásainkat. Aktiválja paraszimpatikus idegrendszerünk „relaxációs programját”, érzékelhető fiziológiai változásokat hoz létre a belső elválasztású mirigyekben, az idegrendszerben, az izomtónusokban, a keringési rendszerben, a légzésben, az emésztőszervekben. Gyakorlatilag a test minden rendszerére erősen hat egy egyszerű mosoly.

Ahogy a másokkal folytatott kommunikációban hatékony, a mosolygás igen erős gyógyító erőként működhet önmagunkkal kapcsolatban is. Magunkkal mindig kommunikálunk, akár tudatosan, akár tudat alatt, de sajnos az üzenet, amit magunknak küldünk, nem mindig pozitív. Az önutálat, az, hogy nem tartjuk magunkat sokra, túlságosan gyakori a társadalmunkban – a negatív énképnek a pszichológiai és szociológiai hatások mellett egészségünk is a kárát látja. Nagyon sok súlyos betegség, például a rák, a szívbetegségek, a cukorbetegség gyakran a hosszantartó, krónikus negatív érzelmi állapotok következményei.

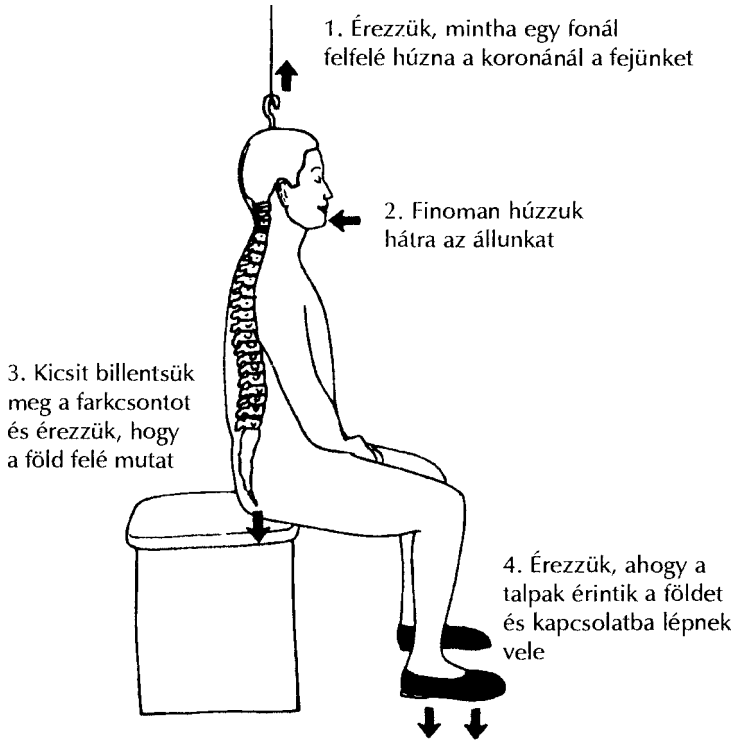


**3-32. ábra: Mosolyogjunk befelé és érezzünk hálát a szervek és a mirigyek irányába.**

Ezzel szemben, ha tudunk befelé mosolyogni, ez segít önmagunkat elfogadni, szerveink és mirigyek pedig rendkívül hálásak érte (3-22. ábra). Ha tanulmányozzuk saját anatómiánkat és fiziológiánkat, örömmel figyelhetjük, ahogy testünk részei egészségben és életben tartanak bennünket. Nehéz nem érezni a tiszteletet és a csodálatot, amikor testünk fantasztikus felépítését figyeljük, ahogy a különféle bonyolult rendszerek együttműködnek és egyensúlyban tartanak minket. Amikor a tudatunkat befelé fordítjuk és szeretettel, megértéssel mosolygunk belső szerveinkre, ez ugyanazokat a pozitív fiziológiai változásokat indítja be, mint a kifelé küldött mosoly relaxációs programja.

### **MOSOLYOGJUNK A MIRIGYEKRE ÉS A SZERVEKRE**

1. Ülünk kényelmesen egy székek szélére, talpunkat a földre helyezve. Hátunk legyen egyenes, de ne merev. Maradjunk nyugodtak, zárjuk össze tenyereinket magunk előtt az ölünkben, a bal kéz alul, a jobb kéz felül.
2. Csukjuk be a szemünket és figyeljünk a talpakra. Erezzük a kapcsolatot a földdel és a föld energiáival (3-33. ábra).
3. Tudatosítsuk, ahogy a székekben ülünk, kezünk összetéve, nyelvünk



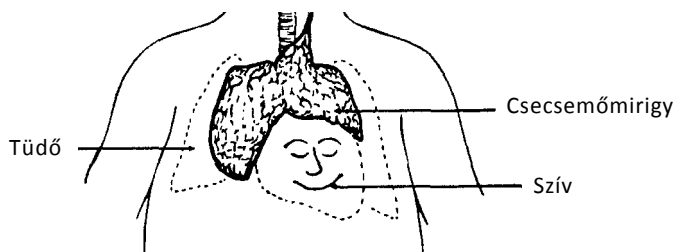
**3-33. ábra: A megfelelő ülőpozíció**

a szájpadráshoz ér. Hozzunk létre egy mosolygó energiaforrást kb. egy méterrel előttünk, egy képet, ami lehet saját mosolygó arcunk, vagy bármi, bárki, akit szeretünk, vagy egy emlék, amikor békében éreztük magunkat, talán egy napfényes tengerpart vagy erdei séta.

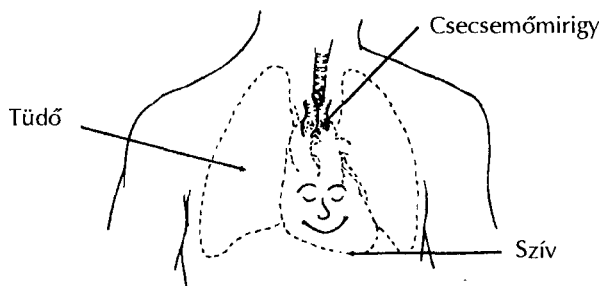
4. Tudatosítsuk a két szemöldökünk közötti pontot, amin keresztül behúzhatjuk az előttünk és körülöttünk levő bőséges mosolyenergiát. Engedjük ellazulni a homlokot, hagyjuk, hogy a Harmadik Szem kinyíljon. A mosoly energiája összegyűlik ebben a pontban, majd szétárad az egész testben.

5. Hagyjuk, hogy az energia leáramoljon az arcon, lazítsa el az arcizmokat, az orrot és a száját. Engedjük lefolyni a nyakon keresztül, közben fejünket lassan és finoman körbeforgathatjuk.





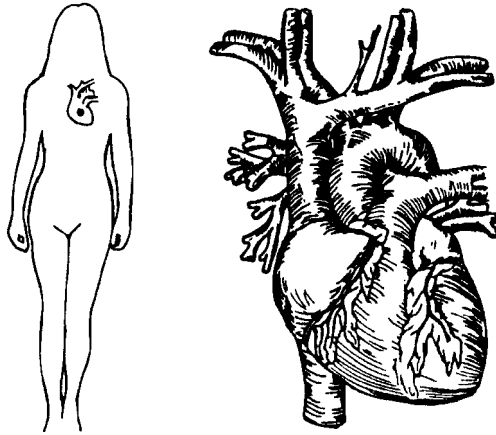
**3-34. ábra: A gyermekek csecsemőmirigye nagyobb.**



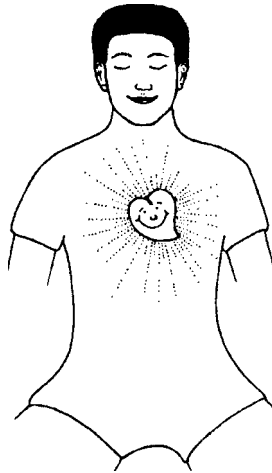
**3-35. ábra: Hagyjuk, hogy a csecsemőmirigy a szívre mosolyogjon és viszont.**

6. **A csecsemőmirigy.** Hagyjuk a mosolyenergiát lefelé áramolni a csecsemőmirigyhez, amely a szegycsont felső része mögött található és képzeljük el, ahogy elkezd sugározni a vibráló egészségtől (3-34., 3-35. ábra). Erezzük, ahogy felmelegszik, miközben finoman elkezd rezegni és kinyílik, mint egy virág.

7. **A szív.** Ahhoz, hogy a szív energiáinak aktiválódását segítsük, emeljük fel két összekulcsolt kezünket és a két hüvelykujjat támasszuk finoman a szívközpontnak. Engedjük, hogy a meleg, mosolygó energia a csecsemőmirigyől a szívhez áramoljon. Vezessünk le még több mosolyenergiát a szemöldökök között létrehozott forrásból a szívbe, hagyjuk, hogy leáramoljon, mint egy vízésés. Amikor befelé a szívre mosolygunk, örömet és boldogságot hozunk létre. Töltsünk itt el annyi időt, amennyi a szív ellazulásához és szeretettel való feltöltődéséhez szükséges. Ahogy feltöltődik, kinyílik, mint egy virág. Próbáljuk meg felidézni a szeretettel kapcsolatos legszebb emlékünket, akár érzelmi, akár isteni eredetű, töltsük meg vele a szívet – szeres-sük a szívünket.

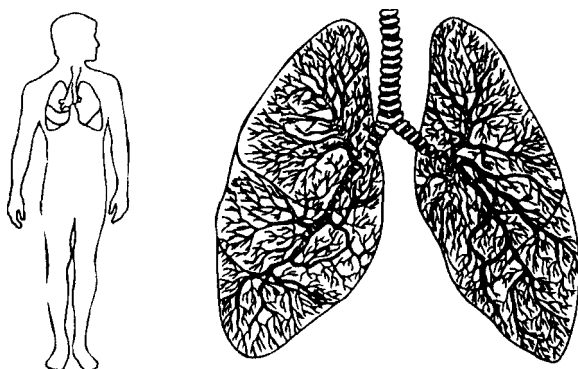


**3-36. ábra: Képzeljük el a szívünket és mosolyogjunk rá. Érezzük, ahogy visszamosolyog.**



**3-37. ábra: Érezzük, hogy a szívünk visszamosolyog ránk.**

A szív a sietség, az arrogancia és a kegyetlenség negatív érzéseivel van kapcsolatban. Amikor rámosolygunk, ezek az érzések széteszlatlak, ezzel helyet adnak a szeretetnek és az örömmek, ami kiterjed a szívben. Mosolyogjunk a szívünkre, amíg vissza nem mosolyog ránk (3-36., 3-37. ábra).



**3-38. ábra: Mosolyogjunk a tüdőre és engedjük, hogy visszamosolyogjon.**

8. A tüdő. Hagyjuk, hogy a szívben létrehozott öröm és boldogság továbbterjedjen a tüdőbe (3-38. ábra). Erezzük, ahogy a tüdő kinyílik a boldog, mosolygó energiának. Ha vizuális típusok vagyunk, nézzük belső látásunkkal a tüdőnket, ha inkább az érzéseinkben bízzunk, érezzük, ahogy a tüdő kitágul a pozitív energiától. A tüdő rózsaszínűnek vagy szivacsosnak tűnhet, vagy a túltelítettség érzését tapasztalhatjuk. Ha bármi olyat látunk vagy érzünk, ami kellemetlen, szabaduljunk meg tőle. A tüdőt meg tudjuk tisztítani az energetikai, érzelmi és fizikai szennyeződésektől, ha rámosolygunk és közben elképzeljük, hogy minden lélegzettel egyre több Chít szívünk beléje. Erezzük, ahogy a levegő az orr hegyétől leáramlik a tüdőbe, egészen addig, míg meg nem tölt minden egyes hólyagocskát, ahol az oxigén szén-dioxidra cserélődik. Köszönjük meg a tüdőnknek, hogy lélegzik és így életben tart minket.

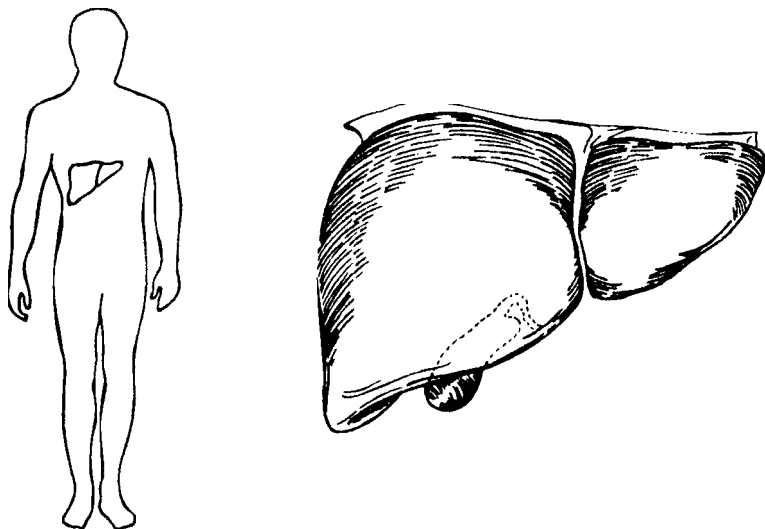
Erezzük, hogy az egész mellkasunk megtöltődik a mosolygó, szereteteli energiával. A tüdő a szomorúsággal, a depresszióval illetve a bátorsággal és a tisztességgel van kapcsolatban. Ha rámosolygunk, a szomorúság és más negatív érzéseink eltűnnek, helyet adva ezzel a bátorság és a tisztesség erényeinek.

*MEGJEGYZÉS: Ne felejtjük el, hogy mindig visszatérhetünk a mosolygás elének képzelt forrásához – ami egy boldog pillanat emléke vagy képe – hogy még több energiát nyerjünk a meditáció alatt. Ha azt tapasztaljuk, hogy a figyelmünk elkalandozik vagy ha a Belső Mosoly hatása meggyengül, gyűjtsünk még több mosolyenergiát a forrásunkból. A kínaiak azt mondják: „Ha vizet akarsz, menj el a kúthoz.”*

9. **A máj.** Hagyjuk, hogy a mosolygó energia tovább éljen a szívben és a tüdőben, majd irányítsuk a májba (3-39. ábra), ami a legnagyobb belső szervünk és a jobb tüdő alatt az alsó bordák között található. Erezzük, ahogy feltöltődik mosolygással, szeretettel, örömmel. A máj a látáshoz kapcsolódik, a szem energiáit ellenőrzi. Nézzük a májunktat belső látásunkkal és vizsgáljuk meg, milyen állapotban van. A felszínének simának és fényesnek kell lennie, nem jó, ha túltöltött vagy ernyedt. A szemünk segítségével kisimíthatjuk a felszínét, feszült részeit ellazíthatjuk. Legyünk hálásak a májnak, amiért méregteleníti a testünket, segít a vér tárolásában és epét termel.

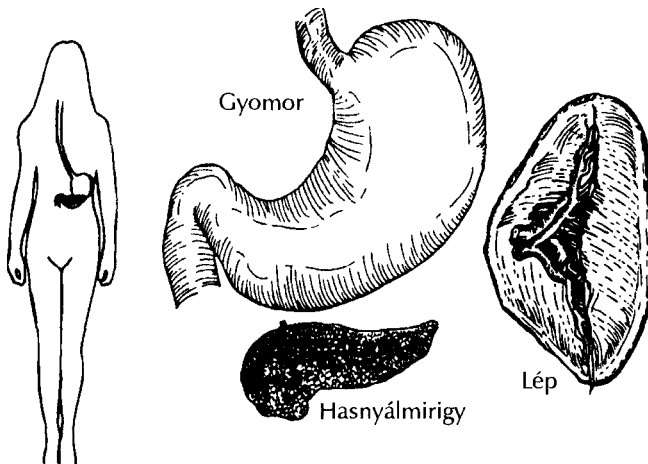
A máj a haraggal illetve a kedvességgel van kapcsolatban. Ha rámosolygunk, a harag eltűnik és helyet ad a kedvességnek, sőt a kínaiak szerint segít a döntéshozó képességünk megerősítésében is.

10. **A hasnyálmirigy.** Engedjük, hogy a mosolygás energiája átáramoljon a hason keresztül a hasnyálmirigybe, amely a bal oldali alsó bordák között található, a máj alatt a solar plexus (napfonat) területétől, közvetlenül a bal oldali tüdő alatti területig terjed. Köszönjük meg a hasnyálmirigynek, hogy emésztőenzimeket, inzulint termel és szabályozza a vér cukorszintjét. Amikor rámosolygunk, lássuk, ahogy egyre egészségesebb lesz, egyre jobban működik.



**3-39. ábra: Mosolygunk a májra és engedjük, hogy visszamosolygjon.**

11. A lép. Maradjunk a bal oldalunkon és mosolyogjunk a lépünkre (3-40. ábra), amely a bal vese mellett található. Ne zavarjon minket, ha nem tudjuk, pontosan hol van, ha abba az irányba mosolyogunk, előbb-utóbb kapcsolatba kerülünk vele. Ha szükséges, térjünk vissza az előttünk levő forráshoz és engedjük az energiát a szemöldökök közti ponttól a lépbe áramlani. Az energia feltölti a lépet majd továbbfolyik a vesékhez.

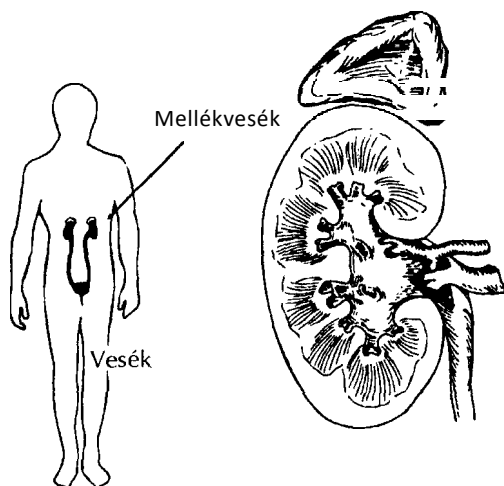


**3-40. ábra: Mosolyogjunk a lépre és a hasnyálmirigyre és hagyjuk, hogy visszamosolyogjanak.**

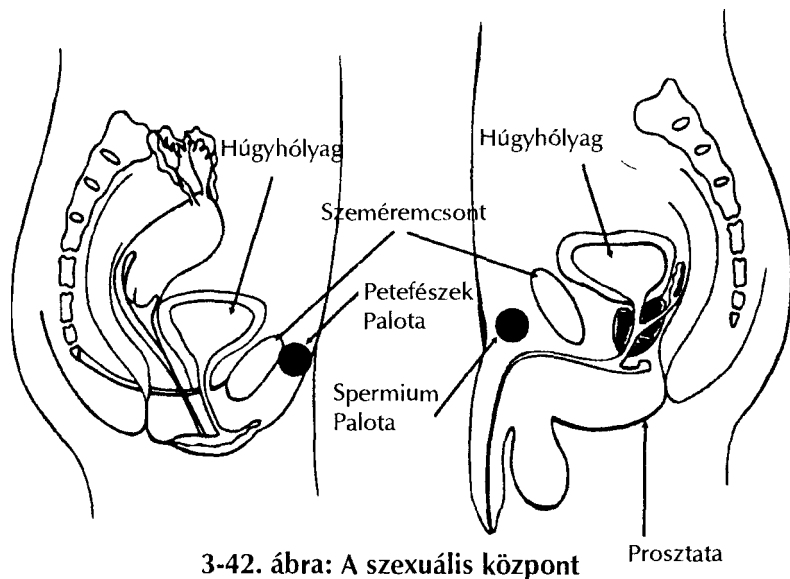
12. A vesék. Mosolyogjunk le a vesékre és érezzük, amint a sugárzó energiától kitágulnak (3-41. ábra). Belső látásunkkal vizsgáljuk meg, hogy a felszínük elég sima- és fényes-e és hogy megfelelően szűrnek-e anélkül, hogy túl lennének töltődve. A vesék a félelemmel vannak kapcsolatban. Ha rájuk mosolyogunk, a félelem eltűnik, finomság, kedvesség fogja feltölteni. Addig mosolyogjunk, amíg meg nem telnek energiával.

13. Ezután küldjük le a mosolyenergiát a húgyhólyaghoz, a húgycsőhöz, a nemi szervekhez és a gáthoz.

Nők: A női szexuális energiák gyűjtőpontja a „Petefészek Palota”, amely kb. 7-8 centiméterrel a köldök alatt a petefészkek között található. Mosolyogjunk az összegyűjtött energiával a petefészkekre, az anyaméhre és a hüvelyre. Köszönjük meg a petefészkeknek, hogy hormonokat termelnek és ellátnak minket szexuális energiával. Hozzuk

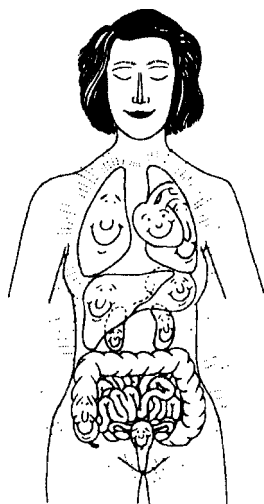


**3-41. ábra: Mosolygunk a vesékre és engedjük őket visszamosolyogni.**



**3-42. ábra: A szexuális központ**

fel a szexuális, a mosoly- és az erényenergia keverékét a köldökhöz és képzeljük el, ahogy spirálisan behatol ebbe a pontba.



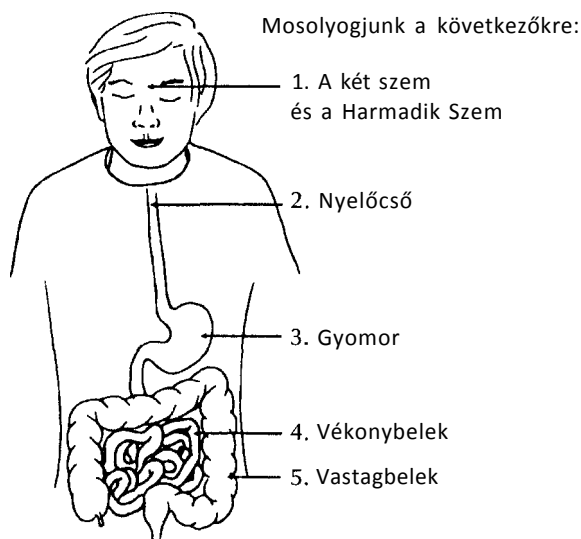
**3-43. ábra: Érezzük, hogy a szerveink visszamosolyognak ránk.**

**Férfiak:** A férfi szexuális energiáinak gyűjtőpontja a „Spermium Palota”, amely 4 centiméterrel a köldök alatt, a pénisz töve felett a prosztatata és az ondóhólyag területén található. Mosolyogjunk és képzeljük el a spirálisan a prosztatába és a herékbe áramló energiát. Mondjunk nekik köszönetet, hogy hormonokat és szexuális energiát termelnek. Hozzuk az összevegyített energiát a köldökhöz és spirálisan gyűjtsük a gyűjtőpontba (3-42. ábra).

14. Figyelmünkkel térjünk vissza mosolygó energiánk forrásához. Tudatosítsuk a szemöldök közti pontot és engedjük, hogy még több energia zuhogjon le rajta a belső szervekhez. Még egyszer fürdessük meg a csecsemőmirigyet, a szívet, a tüdőt, a májat, a hasnyálmirigyet, a lépet, a veséket, a húgyhólyagot és a nemi szerveket az energiában (3-43. ábra). Erezzük a nyugalmat és a békességet. Ha ezen a ponton be akarjuk fejezni, mosolyogjunk a köldökre és gyűjtsük az energiát spirálisan a központba, melyet a tenyerünkkel lefedünk.

**MOSOLYOGJUNK AZ EMÉSZTŐRENDSZERRE**

Miután a szervekre mosolyogtunk, térjünk vissza a forrásunkhoz és irányítsuk az energiát az emésztőrendszerre. A felhalmozott Chít engedjük lefolyni az orron keresztül a szájba, majd a nyál segítségével szétárasztjuk az energiát az emésztőrendszerben (3-44. ábra).



**3-44. ábra: Mosolyogjunk az emésztőrendszerre.**

A nyál aktivizálása. A taoizmus szerint a nyál nagyon értékes folyadék, a Hosszú Elet Itálának vagy Jade Folyadéknak is nevezik. Nagyon sok speciális technika létezik, amely a nyálra és lenyelésére épül. Ha a nyelvünket körbejárattjuk a szájban, még több nyál termelődik. Most bemutatunk egy taoista módszert, amivel felfokozhatjuk ezt a folyamatot.

Járassuk körbe a nyelvünket a fogakon kívül az ínyünkön. Kezdjük a bal felső hátsó fognál és csúsztassuk át a nyelvet jobbra, majd jobbról kezdve alul vissza balra, miközben a nyelv hegye az alsó ínyt érinti. Ezután térjünk megint vissza a bal felső hátsó fogakhoz és kezdjük előlről. Ismételjük meg néhányszor (a taoisták 36-ot ajánlanak) majd végezzük el ugyanezt a fogak és az íny belső felénél is. Mindez segíti a bőséges nyáltermelést.

A Chi lenyelése. Most képzeljük el, hogy a nyálunk fel van töltve a szemöldökök közti pontból induló mosolyenergiával. Gyűjtsük össze a nyálát a nyelvünk közepére, tegyük a nyelvet a szájpadlásra és nyeljük le gyors és nagy korttyal a nyálát a gyomorba. Így valójában a Chit lenyeltük az emésztőrendszerbe, az energia átáramlik a nyelőcsövön, a gyomron, a vékonybélben, a vastagbélben, a végbélben és a végbélnyíláson.



Az emésztőrendszer nagyon érzékeny az érzelmi állapotokra, sokan tapasztalunk emésztési problémákat stressz közben. Amikor a test készenléti állapotban van, például a vészreakció feszültségében, az emésztés leáll, a gyomor emésztőnedvei nem áramlanak. Emiatt fordítsunk különleges figyelmet a gyomorra és a belekre, legyünk biztosak abban, hogy észrevesszük, ha ezeknek a szerveknek a belső felszínét valami irritálja. Töltsünk el elég időt ahhoz, hogy mosolyenergiát vigyünk oda, ahol kényelmetlenséget érzünk.

## **MOSOLYOGJUNK A MIRIGYEKRE, AZ IDEGRENSZERRE ÉS A CSONTVELŐRE**

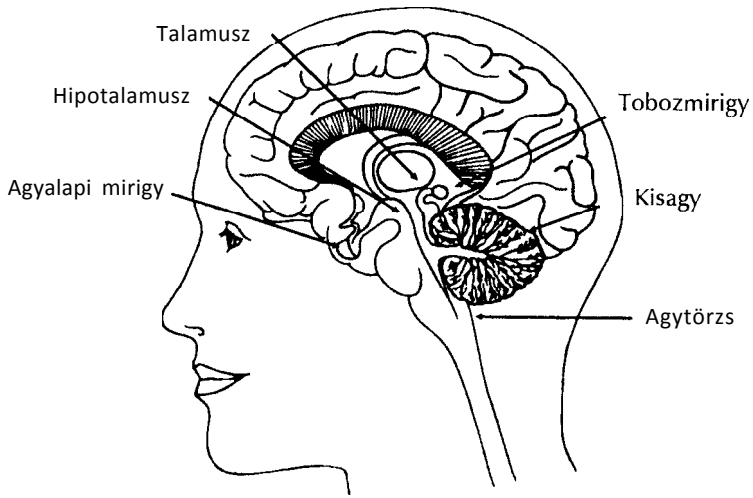
Miután befejeztük a mosolygást a szervekre és az emésztőrendszerre, figyelmünket még egyszer fordítsuk vissza az energiaforráshoz, ami egy méternyire előttünk van.

1. Ezúttal irányítsuk a mosolyenergiát a szemöldök közti ponton át egyenesen a jobb és a bal agyféltekébe. Mozgassuk körbe a szemet mindkét irányban 9-18-szor, hogy kiegyensúlyozzuk a két féltekét. Eközben érezzük, hogy a Chi az agyban a szemmozgással együtt spirálisan kering, miközben halmozódik. Hagyjuk az energiát itt összegyűlni.

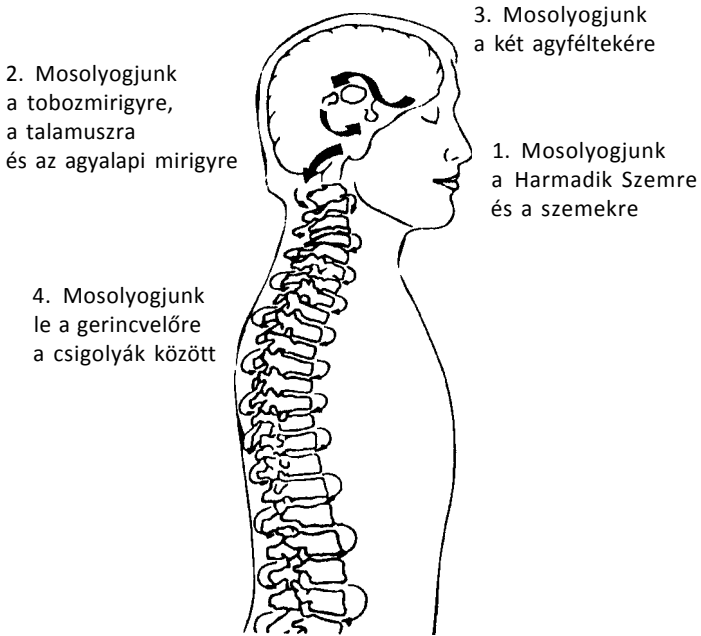
Keressük meg az agyalapi mirigy, a talamusz és a tobozmirigy helyét (3-45. ábra). Mosolyogjunk az agyalapi mirigyre, amely 8-10 centiméterre van a Harmadik Szem mögött van és érezzük, ahogy kinyílik. Mosolyogjunk a talamuszra, amely közvetlenül a gerincoszlop felett, kicsivel az agyalapi mirigy mögött és fölött található. Majd mosolyogjunk a koronánál levő tobozmirigyre.

3. Most vetítsük a mosolyenergiát a tudat és a szem erejét használva fénynyalábszerűen a koponyába. Engedjük, hogy átragyogjon a bal agyféltekén, majd seperjen végig a koponyában a jobb féltekébe és vissza. Hagyjuk az energiát spirálisan az agyban keringeni, majd koncentráljuk még egyszer az agy középpontjába.

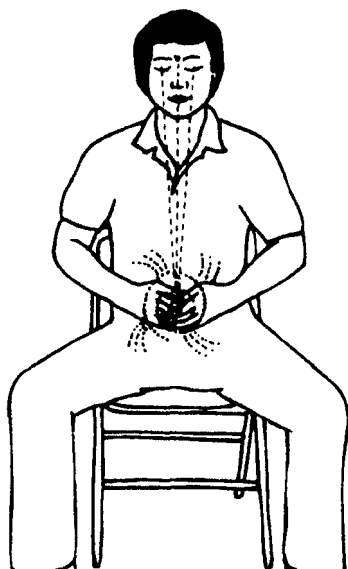
4. Engedjük a mosolyenergiát az agy hátsó részébe áramlani. Erezzük, ahogy a koponya lélegzik; szívjuk be a Chít a koponyába és a csontvelőbe. Azután engedjük, hogy lefolyjon a gerincoszlopon, csigolyáról csigolyára. Már említettük, hogy az embernek 24 csigolyája van: 7 nyakcsigolya, 12 hátcsigolya és 5 ágyékcsigolya. Vigyük végig az energiát csigolyáról csigolyára, porckorongról porckorongra. Azután mosolyogjunk a keresztcsont 5 és a farkcsont 4 összeforrt csigolyájára (3-46. ábra).



**3-45. ábra: Mosolyogjunk az agyra és a mirigyekre.**



**3-46. ábra: Mosolyogjunk a gerincvelőre és a csontvelőre.**



**3-47. ábra: Az energia összegyűjtése és tárolása**

### **AZ ENERGIA ÖSSZEGYŰJTÉSE ÉS TÁROLÁSA A KÖLDÖKNÉL**

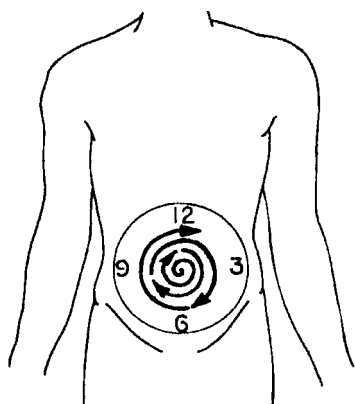
**Férfiak:** Tegyük a tenyereket a köldökre, a balat a jobbra. Masszírozzuk spirálisan letről jobb fele (az óramutató járásával megegyező irányba) 36-szor (3-47., 3-48. ábra).

**Nők:** Tegyük a tenyereket a köldökre, a jobbot a balra. Masszírozzuk spirálisan letről bal fele (az óramutató járásával ellenkező irányba) 36-szor (3-49. ábra).

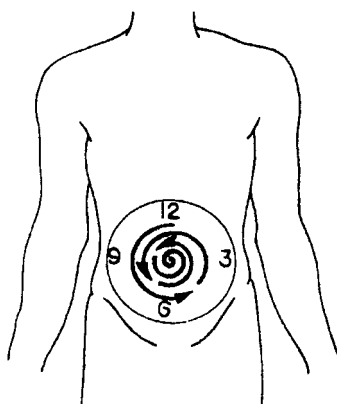
**Férfiak és nők:** Fordítsuk meg az irányt, és mozgassuk az energiát spirálisan a köldökbe 24-szer (férfiak az óramutató járásával ellenkező, nők a megegyező irányba). Minden körben kerülünk közelebb a köldökhöz. Ezzel befejeztük a Belső Mosoly gyakorlatát, érezzük a fokozott Chi-áramlást. Gyakoroljunk felkelés előtt, ez a legjobb stresszoldó módszer a világon.

### **A Hat Gyógyító Hang**

A Hat Gyógyító Hang gyakorlata segít nekünk, hogy kiemeljük a szervek jó rezgéseit, megerősítve pozitív energiáikat. Gyógyítja a szerveket, miközben egyéni funkcióikat egyensúlyba hozza a rendszer egészével. A hangokat tetszőleges testhelyzetben meg lehet szólaltatni,

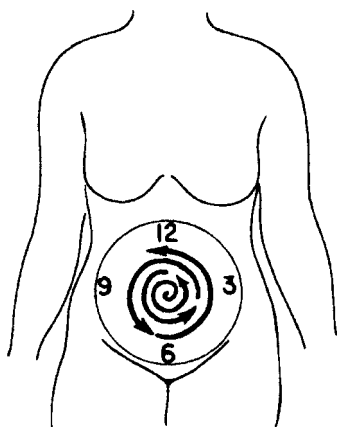


A férfiak az energiát először a köldöktől az óramutató irányába spirálisan keringessék 36-szor

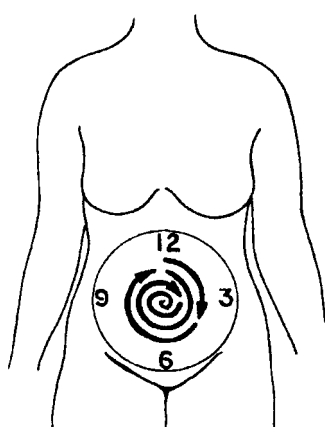


Ezután ellenkező irányba 24-szer a köldöknél befejezve

**3-48. ábra: Hogyan gyűjtsék az energiát a férfiak.**



A nők az energiát a köldöktől kifelé az óramutatóval ellentétesen spirálisan keringessék 36-szor



Ezután ellenkező irányba a köldöknél befejezve 24-szer

**3-49. ábra: Hogyan gyűjtsék az energiát a nők.**

de a komoly gyakorláshoz igazából ülő pozíció szükséges. A gyakorlat legfontosabb része, hogy megérezzük a negatív energiákat és így át tudjuk alakítani őket pozitív életerővé. Ha ismerjük szerveinket és a hozzájuk tartozó hangokat, elkezdhetjük a gyakorlást.

**A tüdő hangja:** Tegyük nyelvünket összezárt fogaink mögé és lassú, hosszú kilégzéssel hozzuk létre a Szszszszszsz hangot (a radiátorból kiszivárgó gőz hangjához hasonlót). A pihenés alatt (lassú belégzés közben) mosolyogjunk a tüdőre. Képzeld el, hogy megtelik fényel és koncentráljunk a bátorságra, amely közvetlen kapcsolatban van a tüdő energiáival (ez megnöveli a tüdő pozitív energiáit).

**A vese hangja:** Formáljuk a száunkat O alakúra, mintha gyertyát készülnénk elfújni és lassú, hosszú kilégzéssel képezzük a Húúúúúúúú hangot. Pihenés alatt mosolyogjunk a vesékre és képzeljük el, ahogy körülveszi őket a fényes, kék energia. Erezzük a finomságot, ami növeli a vesék pozitív energiáit.

**A máj hangja:** Tegyük nyelvünket a szápadlához, lassú, hosszú kilégzéssel képezzük az Ssssssssss hangot, pihenés közben mosolyogjunk a májra. Képzeld el, ahogy körülöleli a fényes, zöld energia, érezzük a kedvességet, ami növeli a máj pozitív energiáit.

**A szív hangja:** Szélesre nyitott szájjal lassan kilélegezve képezzük a Haaaaaaaa hangot. Pihenés közben mosolyogjunk a szívünkre, képzeljük el az öt körülölelő vörös fényt. Erezzük a szeretetet, az örömet és a boldogságot, hogy növeljük a szív pozitív energiáit.

**A lép hangja:** Ismét tegyük nyelvünket a szápadlához és lassú, hosszú kilégzés közben képezzük torokból a Khúúúúúúúú hangot, hasonlóan a bagolyhugához (a vese hanghoz képest ez inkább torokhang). Pihenéskor mosolyogjunk a lépre, képzeljük el, hogy fényes sárga fény veszi körül. Erezzük a becsületességet, ami a lép pozitív energiáit növelni fogja.

**A Hármás Melegítő hangja:** *(Hanyatt fekve gyakoroljuk, ha lehetséges).* Nyitott szájjal lassan kilélegezve képezzük a Híííííííí hangot. Pihenés közben képzeljük el, hogy egy nagy henger kilapítja, kisimítja testünket homloktól a lábujjakig. Ez kiegyensúlyozza a többi hang által keltett energiákat és segít a testnek a mély ellazulásban.

Mindennapi gyakorlással tapasztalni fogjuk, hogy a negatív érzelmi energiáknak kevés, vagy semmi helyük nem lesz a testben. Az mindig segít, ha egy kis időt érzelmi hulladékaink szelektálásával töltünk el. Keressük meg azt, amit újra tudunk belül hasznosítani, ahogy az otthoni szemétből a papírt, az üveget és a műanyagokat tudjuk. Sokkal jobban fogjuk magunkat érezni, ha megtanuljuk, hogyan alakítsuk át a negatív energiákat pozitív életerővé, ahelyett, hogy másokra ömlesztzenénk.

## 4. FEJEZET

# ENERGETIKAI FELKÉSZÜLÉS A GYÓGYÍTÓ FÉNY MEDITÁCIÓKRA

Néhány olyan technikával kezdjük, amelyek segítenek a testet ellazítani, a meridiánokat kinyitni és a Chi áramlását aktiválni. Ez képessé tesz bennünket arra, hogy az Egyetemes Erőt, a Felsőbb Én és a Föld Erőit a csontba vezessük, hogy „kitisztítsák a velőt”, így a csontvelő regenerálódni és növekedni fog. Ez ugyanakkor nagyon jó alapot biztosít a Mikrokozmosz Pálya meditációhoz, mivel megkönnyíti, hogy érzékeljük az energiát, amivel dolgozunk. Az előkészítő gyakorlatok leírása sokáig tart ugyan, de a mozdulatok maguk könnyűek. Ha megértettük a lényegüket, percek alatt végrehajthatók.

A testtudatosság létrehozása. Kényelmes pozícióban ellazulunk és befelé mosolygunk, figyelmünket a szemöldök közti pontra irányítjuk, hogy kinyíljon és kiterjedjen. Ezután a gát izmainak ellazítására koncentrálnunk.

A gerincvelő légzés és mozgás. Bár a gerincvelő légzéssel és mozgással ebben a fejezetben nem foglalkozunk, meg kell említenünk őket, mert ezek a módszerek különösen fontosak és minden meditáció előtt el kellene végeznünk őket. A gyakorlatok részletes leírása a Függelékben olvasható.

A Chi növelésének és érzékelésének technikái. Számos olyan technikát fogunk elsajátítani, amelyek a Chi érzékelésének hatékony módjai. Ezután megismerünk több olyan módszert, amellyel specifikus helyekre irányíthatjuk Chinket és növelhetjük az áramlás erejét, a tudat és a szem használatát, a Mikrokozmosz Pálya pontjait és légzés-technikákat is beleértve.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció előkészületei. A Mikrokozmosz Pálya meditáció előkészületei abból állnak, hogy keresünk egy

nyugodt és kellemes helyet, amely segít nekünk a gyakorolásban és pontosítsuk a meditáció megfelelő testhelyzetét.

**Az Eredeti Chi aktiválása az alsó Tan Tienben: Az Űst melegítése.** Az alsó Tan Tien (a köldök, a vesék és a szexuális központ között helyezkedik el) a taoista meditáció alapja, az a hely, ahol minden egyes gyakorlatot kezdünk és befejezünk. Végigjárjuk majd az alsó Tan Tienben tárolt Eredeti Chi felébresztésének különböző eljárásait. Ezt a megnövekedett Eredeti Chít később az energia Mikrokozmosz Pályán való keringetésére fogjuk használni.

## A TESTTUDATOSSÁG LÉTREHOZÁSA

A következő gyakorlatot végezhetjük állva, ülve vagy fekve is. Próbáljuk meg a gerincet egyenesen tartani, a csípővel, a vállakkal és a fejvel összhangban.

Ha az állást választjuk, a lábfejek legyenek vállszélességben, a súly 70 %-a legyen a sarkakon, 30 %-a a lábujjak párnáin. A lábujjakat kicsit tartsuk felfelé.

### A kezdés

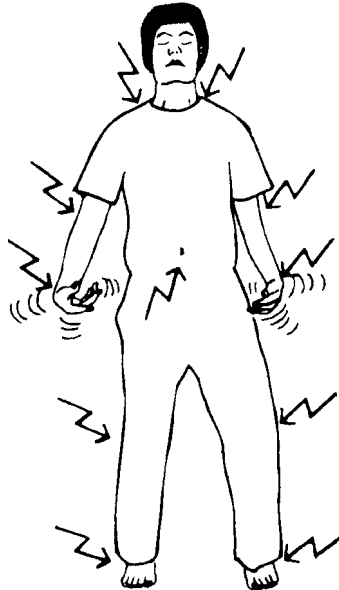
1. Lazítsuk el az ízületeket a test, a kezek, a gerinc könnyű felrázásával (4-1. ábra). Pihenjünk, tudatosítsuk a gerincvelőt és az tartuk az ízületeket lazán. Egyenesítsük ki a hát közepét (H-11 terület) és tartsuk a gerincet együtt.

2. Lazítsuk el a vállakat, tartsuk a nyakat egyenesen. Erezzük úgy, mintha a fejünk fel lenne függesztve. A legfontosabb, hogy lazítsunk.

3. Legyenek a térdék lazák és hajlékonyak, anélkül, hogy behajlítanánk őket. Legyenek kényelmesen egyenesek, de ne merevek.

4. A légzésünk legyen normális. Ne próbáljuk meg a légzést kontrollálni, fokozatosan vonjuk el róla a figyelmet. A légzésnek természetesen puhának és finomnak kellene lennie.

5. Ha az ülést vagy a fekvést választjuk, ugyanaz a szabály érvényes: lazítsunk és érezzük magunkat kényelmesen, miközben finoman figyelünk a gerinc tartására. Lélegezzünk normálisan a légzés ellenőrzése nélkül. Ülő helyzetben talpunk legyen a földön vállszélességben. Ha fekszünk, tegyünk párnát a térdék alá, hogy enyhén be legyenek hajlítva.



**4-1. ábra: Lazítsuk ki az ízületeket és érezzük, ahogy kinyílnak.**

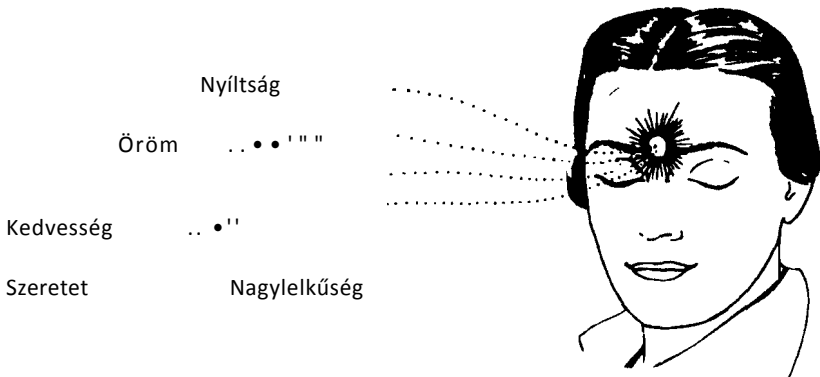


## A Harmadik Szem megnyitása és kiterjesztése

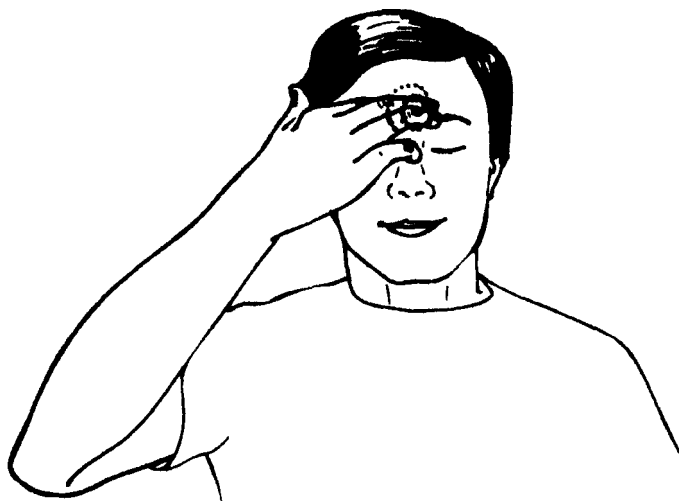
A Harmadik Szem (szemöldök közti pont) a szemöldök között a homlok kis horpadásában helyezkedik el (4-2. ábra). Ha ezt a pontot megnyitjuk meditáció közben, a tudat kinyílik az igazság, a bölcsesség, a jóindulat és a pszichikus erő előtt. Növeli a rejtett gyógyító erőket és a test rezgésszintjét. Ez a központ használható arra, hogy energiát küldjünk másoknak illetve, hogy az Univerzumból energiát kapjunk. A Harmadik Szemből kisugárzó rezgések alkalmasak a magasabb szintű energiaforrások még ismeretlen birodalmainak felkutatására. Erényeink rezgésszintjének felerősítésével és közvetítésével magasabb frekvenciát és fénysugárzást tudunk elnyelni és belül felhasználni.

1. A Harmadik Szem megnyitásának első lépéseként mosolyogjunk befelé és lazítsuk el a homlok izmait (a szemöldökök között). Használhatjuk az ujjunkat, amivel spirálisan megmasszírozhatjuk az ellazítandó területet (4-3. ábra). A behajlított mutatóujjak második ízületével finoman megnyomhatjuk a Harmadik Szemet, majd tartjuk a két ízületet egymásnak nyomva, miközben lassan elveszük őket a homloktól.

2. Összpontosítsuk a mosolyenergiát erre a pontra és érezzük, hogy az energia rajta keresztül kisugárzik. Próbáljuk meg érezni a nyitottságot, a kedvességet, a szeretetet és a nagylelkúséget, ahogy szétárad



**4-2. ábra: Fókuszáljuk a mosolyenergiát a Harmadik Szemre. Erezzük a nyíltságot, a szeretetet, a kedvességet és a nagylelkúséget.**



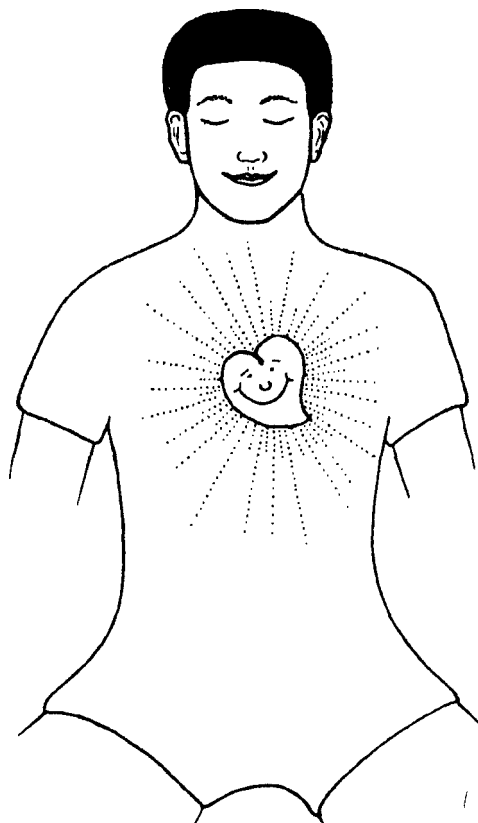
**4-3. ábra: Spirális mozdulatokkal megmasszírozhatjuk az ujjunkkal a homlok izmait (a szemöldökök között), hogy ellazítsuk a területet.**

bennünk. A mosolyenergia fokozatosan felemelkedik a szívből és a Harmadik Szemen át kisugárzik.

3. Lazítsuk el a testünket, mosolyogjunk a szívből és sugározzuk ki az energiát a Harmadik Szemen át (4-4. ábra). Belső energiánk lenyugszanak, a Yin és Yang elkezd kiegyenlítődni.

### **A gát izmainak ellazítása**

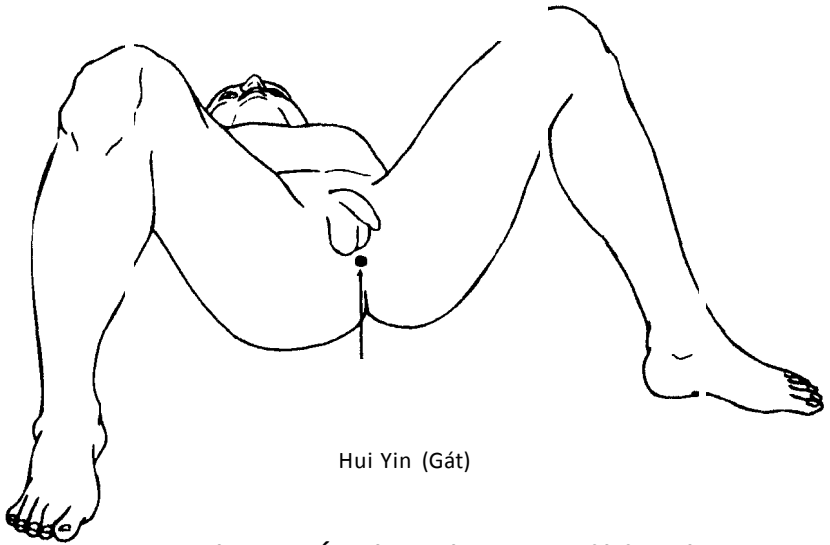
A gát központja (*Elet és Halál Kapuja*) a nemi szerv és a végbélnyílás között helyezkedik el. A pont, amire összpontosítani fogunk, egy homorulat közvetlenül a végbélnyílás fölött (4-5. ábra). Ez a kapu nagyon fontos, mert vezérli a szexuális energia áramlását, felvezetve azt a magasabban fekvő központokba, illetve megakadályozza, hogy a belső szervek energiái kiszivároghassanak a test alsó részén (4-6. ábra). A gátat tartják a szervek „talapzatának” is, hiszen a szervek súlyát is tartania kell. Ha erős és egészséges, a szerveket a helyükön tartja, megakadályozva azt, hogy megereszkedjenek és elveszítsék energiájukat.



**4-4. ábra: Mosolyogjunk a szívünkre és engedjük, hogy visszamosolyogjon a Harmadik Szemre.**

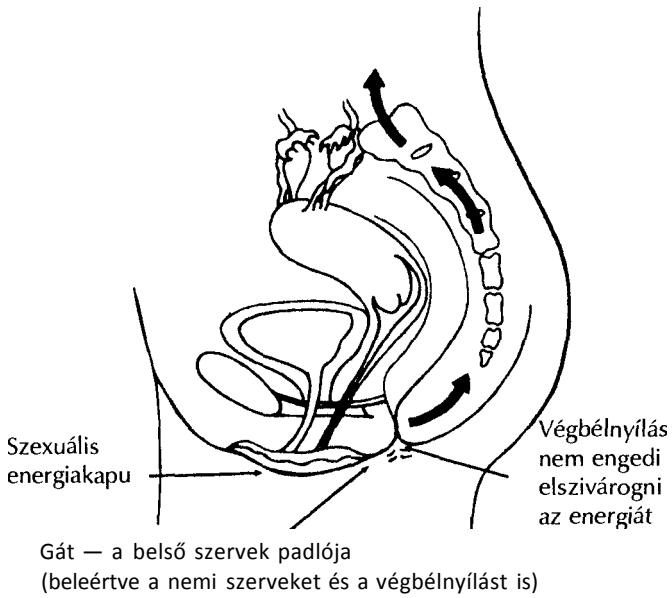
Ez a központ köti össze a testet a Eöldenergiával, amit a csontvelő tisztítására és megfiatalítására tudunk használni (a csontvelő a Chi egyik legnagyobb forrása). Ez segít abban, hogy a meridiánok kinyíljanak és a Felsőbb Én illetve az Univerzum energiái, melyeket fentről nyerünk, egyensúlyba kerüljenek (4-7. ábra).

Amikor a szexuális energia aktiválódik, a gáton keresztül segíti, hogy ezen erők között a kapcsolat létrejöhessen. Egyesíti az *Eg Előtti Erőt* (az eredeti erőt, amit szüléinktől kaptunk) az *Ég Utáni Erővel*, amit az ételekből, a levegőből, a Napból és a csillagokból nyerünk. Minden születés után szerzett energia segíti az életerő fenntartását. Ezek a kölcsönhatások a gát erején és energetikai állapotán múlnak.



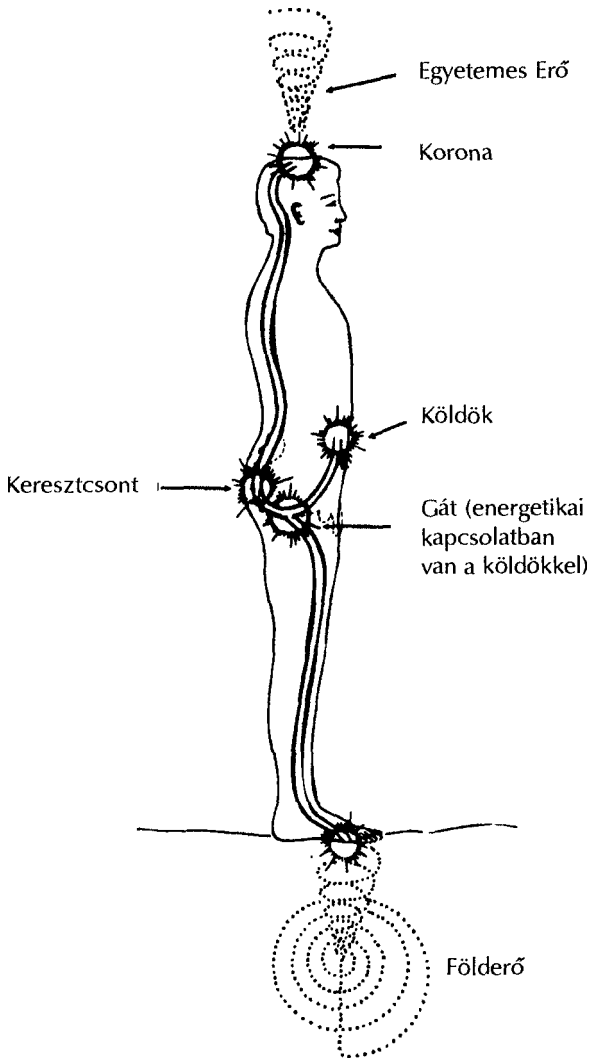
Hui Yin (Gát)

**4-5. ábra: Az Élet és Halál Kapuja a férfiaknál**

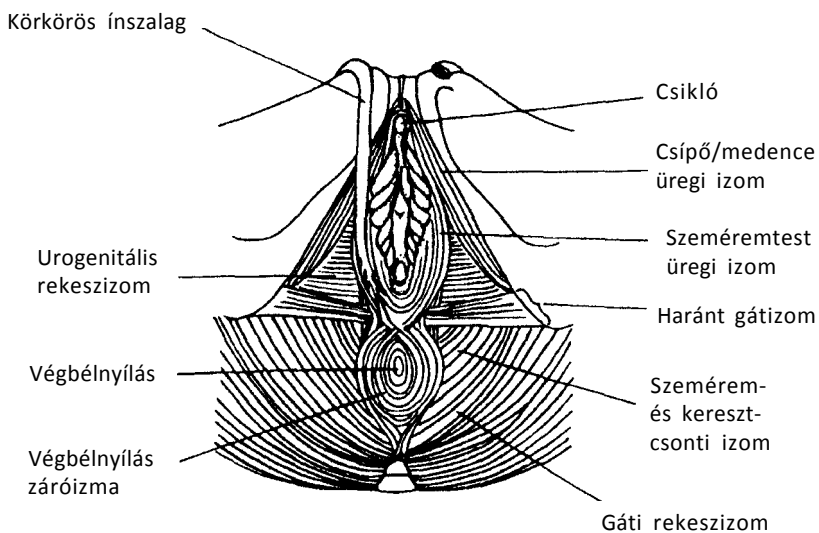


**4-6. ábra: Az Élet és Halál Kapuja a nőknél**

A gát izmait (4-8. ábra) nehéz ellazítani, ez az egyik oka annak, hogy elveszítjük kapcsolatának érzését a farkcsonthoz és a gerinchez. Amikor ezek az izmok meggyengülnek és elernyednek, könnyen megbetegedhetünk.



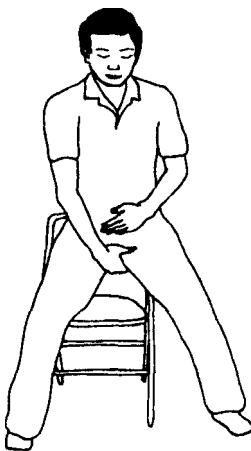
4-7. ábra: A gát kapcsolatai



**4-8. ábra: A gát izmai**

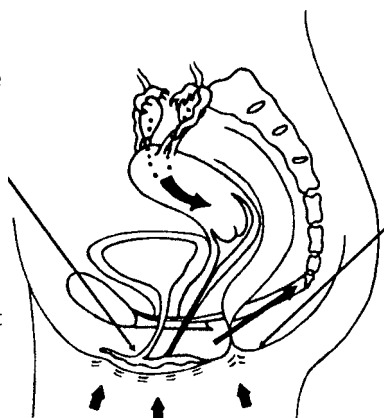
A következő gyakorlat segítségével még több érzékenységet tudunk létrehozni a gátközpontban.

1. Masszírozzuk ujjainkkal a gátat, amíg nem érezzük, hogy ellazul (4-9. ábra), majd húzzuk össze a körülötte levő izmokat.



**4-9. ábra: A gáti pont masszírozása**

1. Húzzuk össze a hüvely kis- és nagyjait



2. Húzzuk össze és fel a végbélnyílás első felét

3. Mosolyogjunk a gátra és érezzük a kapcsolatát a keresztcsonttal és a gerinccel

4. Érezzük, ahogy a terület kiterjed vagy megduzzad

#### 4-10. ábra: Húzzuk össze a gát körüli izmokat

2. Férfiak: Lazítsuk el és húzzuk össze a pontot 3, 6 vagy 9 alkalommal, minden összehúzást kb. 5 másodpercig megtartva, majd ez egészet ismételjük meg 3-6-szor.

Nők: Lazítsuk el és húzzuk össze a pontot 2,4 vagy 6 alkalommal, minden összehúzást kb. 5 másodpercig megtartva (4-10. ábra), ismételjük az egészet 3-6-szor.

3. Pihenjünk és mosolyogjunk a gát központjára. Érezzük a kapcsolatát a farkcsonttal és a gerinccel.

### Érezzük energiaközpontjainkat

Meg fogjuk tanulni, hogyan érzékeljük testünk, szerveink és mirigyaink energiáit. Ez segíteni fog minket abban, hogy meg tudjuk különböztetni a pozitív és a negatív hatásokat továbbá tudatunkkal és belső látásunkkal a rossz érzéseket jókra változtathassuk. Ha megismerjük belső energiáink természetét, könnyebb lesz az Egyetemes Erőt, a Felsőbb Én Erejét és a Földert érzékelni. Ez az érzés minden embernél más lehet.

Van aki azt érzi, hogy a köldök tájéka kitágul vagy megduzzad. Másnál a lábak belső fele melegszik fel, mint egy meleg energiafolyam, amely lenyúlik a lábfejekig. Ha ezt érezzük, vezessük az energiát mélyen a csontokba, ami segíti a csontvelő regenerálódását.

A nemi szervekben egyfajta elektromos zsibbadást is lehet tapasztalni vagy valamilyen felgerjesztett érzést. Később ez kiterjedhet az

egész testre, és a belső illetve külső energiák egyensúlyát tapasztalhatjuk. Az egész testet áthathatja egy kellemes, bizsergő érzés. A gyakorlat befejezésekként mosolyogjunk, miközben ellazítjuk a Harmadik Szem területét és összpontosítjuk a mosolyenergiát a szívből a gátra. Gyakorolhatjuk a mosolygást és a Harmadik Szem illetve a gát ellazítását bármikor, amikor van néhány percünk nyugodtan leülni vagy lefeküdni.

Ha már elsajátítottuk ezeket a gyakorlatokat, ne a meditációk előtti bemelegítésként alkalmazzuk őket, hanem a Mikrokozmosz Pálya gyakorlatával egyesítve.

## **A CHI MEDITÁCIÓ KÖZBENI ERZEKELESENEK FEJLESZTÉSÉRE ALKALMAZOTT TECHNIKÁK**

### **A Chi keringetése a Mikrokozmosz Pályán**

#### **MILYEN ÉRZÉS A CHI?**

A Mikrokozmosz Pálya meditáció lényege az, hogy a tudat segítségével mozgassuk a Chít a test egy körpályáján, amely a köldöknél kezdődik és végződik. Természetesen adódik a kérdés: „Milyen érzés a Chi?” illetve „Amikor a Chít érzem, hogyan tudom megmozdítani és a megfelelő helyre irányítani?”

Az tény, hogy a Chi a testünk minden pontján minden pillanatban áramlik. Ez a testünket mozgató életerő. Nélküle nincs élet! Sajnos legtöbbször nem tudjuk, hogyan azonosítsuk a Chi mozgásával kapcsolatos érzeteinket.

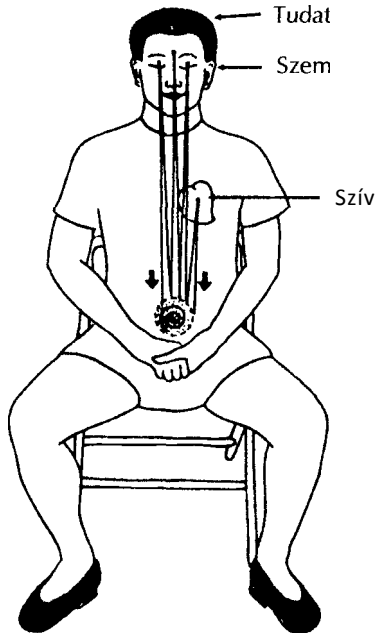
A Chít nagyon sokféleképpen lehet érzékelni. A leggyakoribb formái a bizsergés, a hő, a tágulás, elektrosztatikus érzetek, mágneses érzetek, pulzálás vagy pezsgés. Ez nem maga a Chi, hanem a Chi növekedésének jelei az adott területen. Maga a Chi sokkal titokzatosabb, finomabb dolog annál, minthogy ily módon meghatározhatnánk. Ezen a ponton azonban az a legfontosabb, ha az áramló Chít érzékelni tudjuk.



## A CHÍT A TUDAT IRÁNYÍTJA

A taoizmusban van egy mondás: „A tudat mozog, a Chi pedig követi.” Testünk bármely pontjára is összpontosítunk, a Chi odagyűlik és megnövekszik azon a helyen. Mivel minden mozgás mögött a Chi van, ha figyelmünket egyszerűen egy adott helyre irányítjuk, a terület idegpontjainak megnő az aktivitása – az izmok aktivitása, a nyirokrendszer keringése és a vérkeringés is befolyásolható. Mindezeket a rendszereket a Chi mozgatja, ezért a Chi áramlása megerősödik, ha ezek a rendszerek fokozzák a működésüket, ami azt jelenti, hogy a területre irányított figyelem önmagában automatikusan befolyásolja a terület energiaáramlását (4-11. ábra).

Amikor elsajátítjuk a Mikrokozmosz Pálya gyakorlatát, meg fogunk tanulni egyéb kiegészítő technikákat is, mint például a spirális mozgás, a különböző pontok megérintése, kéztartások (mudrák), légzés a pontok aktiválásának érdekében. Mindezek a módszerek segíteni fognak, hogy még többet használjuk mentális erőnket, ami-



4-11. ábra: A tudat mozog és a Chi követi.

vei a Chi áramlását fokozhatjuk. Minél erősebben összpontosítjuk tudatunkat, annál erősebb lesz az energiaáramlás. Mindezek megértése döntő fontosságú a Mikrokozmosz Pálya meditáció hatékony gyakorlásához.

Amikor az energia ellenállás nélkül folyik a vezetékekben és nincs szükségünk a kezek, a légzés vagy a spirális mozgató technikákra, hogy aktiváljuk a pontokat, sikerült elérni egy magasabb szintet. Ha úgy érezzük, hogy elég erős a mentális koncentrációképességünk ahhoz, hogy összegyűjtjük és irányítsuk a Chít a különféle segítő technikák használata nélkül, belátásunk szerint alkalmazhatjuk vagy teljesen el is hagyhatjuk őket. Ne felejtjük el, hogy ezek csak kiegészítő módszerek, melyek szükség esetén segítik az alapgyakorlatok elvégzését.

## A módszerek

### 1. SPIRÁLIS MOZGATÁS: A TUDAT/SZEM KAPCSOLAT

Az örvényektől, tornádóktól kezdve a sejtjeinkben mozgó elektronokig és a galaxisok, csillagködök spirális formáig a természet spirálisan mozog és mozgat. A spirál örvényszerű energiamezőt hoz létre, amely összegyűjti, magába szívja és összesűríti a többi energiát. Ahogy a természet is a spirált használja az Univerzumban, mi is felhasználhatjuk, hogy testünk működését fokozzuk a meditációk során.

Ennek a módszernek a segítségével a tudat, a szem és a szív erejét használjuk arra, hogy energiát vigyünk a Mikrokozmosz Pálya központjaiba, spirálisan összesűrítve a Chít ezekbe a pontokban. Befelé fordítjuk a tudatot, a szemet és a figyelmet, hogy megérezzük ezeket a központokat, mindegyikre addig fókuszálva, amíg az energiát nem érzékeljük. Azután a tudatot és a szemet használva továbbvezetjük az energiát a Mikrokozmosz Pálya következő fontos pontjába, amely testi érzetként jelöli ki nekünk a Pálya vonalát.

Lépésenként gyakoroljuk a belső látás elsajátítását, ahogyan az ábécét is, mielőtt elkezdünk írni. A Mikrokozmosz Pálya meditáció alatt ezekkel a technikákkal növeljük a Chít. Kezdetben az energiát úgy érzékeljük, mintha a bőr alatt vagy a test felületén mozogna.

A Chít eleinte a szem mozgásával létrehozott fizikai ingereken keresztül érzékeljük, miközben kifejlesztjük a képességet, hogy mentálisan tudjuk ellenőrizni a spirális folyamatokat. Ha nem érezzük a Chít a tudat és a szem mozgásával, próbáljuk meg megérinteni a

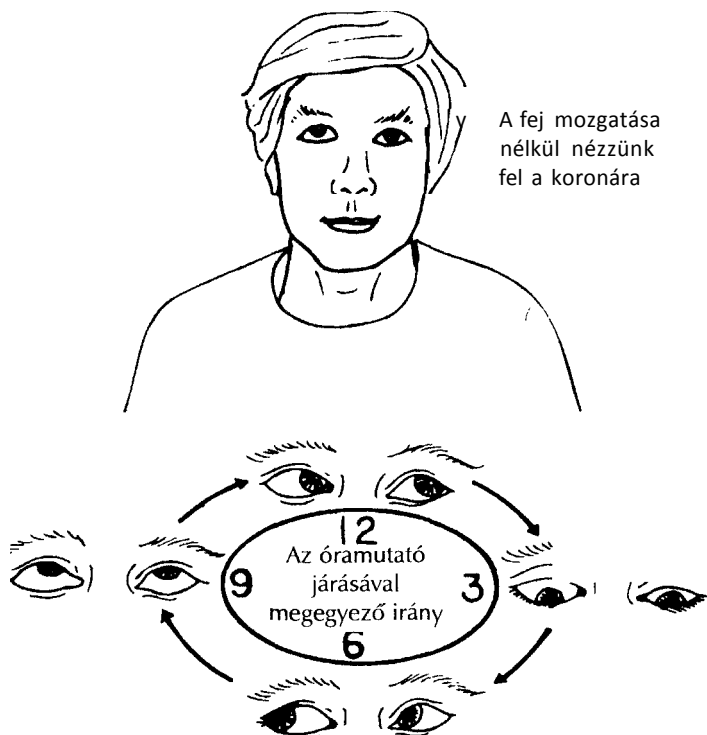
pontokat finoman a kezünkkel és figyeljünk az érintkezési pontokra (végül már nem lesz szükségünk semmilyen mozgásra vagy fizikai segítségre). A most következő gyakorlatsor segít, hogy érezzük a Chít a minden pontnál elvégzett spirális mozgatáskor.

**A. Spirális erő nyitott szemmel** (4-12., 4-13., 4-14. ábra). Az energia óramutató járásával megegyező irányú spirális mozgatása összesűríti a Chít az adott központba.

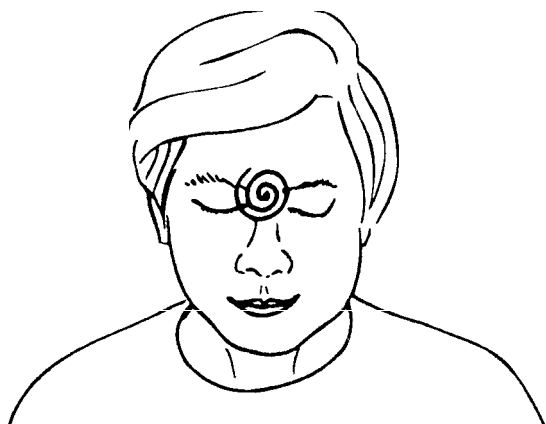
1. Szemünk legyen nyitva, fejünk mozgatása nélkül nézzünk fel a koronára a fejtetőn, majd jobbra, lefelé és balra.

2. Nézzünk fel újra.

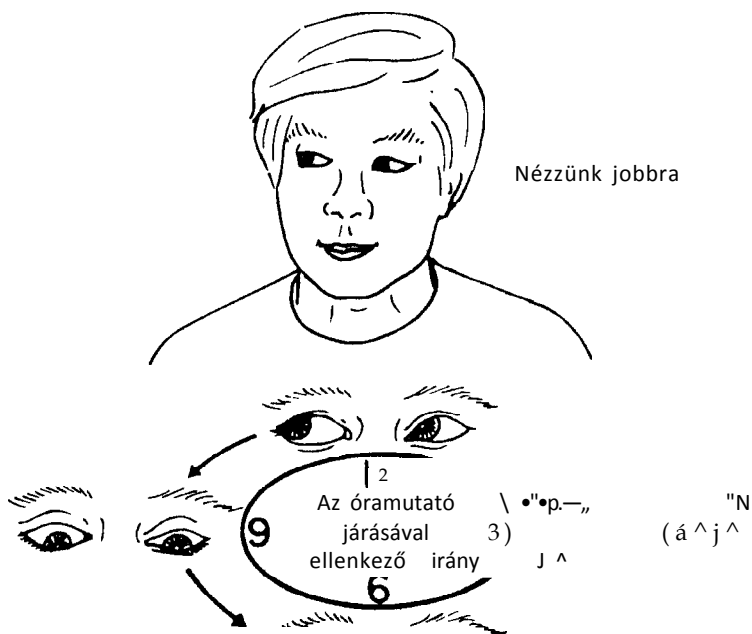
3. Csupjuk be a szemet, lélegezzünk be, érezzük a spirál mentén létrejött energialabdát. Lélegezzünk ki és érezzük a szemöldökök között összegyűlt energiát. Amikor ez az erő elég nagy, visszafordul és kitágul, mint egy kis orgazmus vagy robbanás, enyhítve a feszültséget.



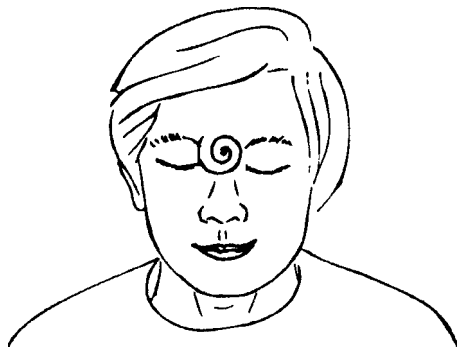
**4-12. ábra: Mozgassuk körbe a két szemet negyedkörönként.**



4-13. ábra: Pihenjünk és érezzük az energia spirális mozgását a Harmadik Szemnél.



4-14. ábra: Fordítsuk meg az irányt az óramutató járásával ellenkező irányba.



**4-15. ábra: Csukjuk be a szemünket és a fej mozgatása nélkül forgassuk körbe a két szemet mindkét irányban.**

5. Az óramutató járásával ellenkező irányú kintről befelé irányuló forgatás kiterjeszti a belső Chít és összeköti azt a testen kívüli Chível. A maximális kiterjedés pillanatában az áramlás visszafordul és lüktetve belénk áramlik.

6. A gyakorlatot a vízszintes síkban is elvégezhetjük: nézzünk előre, jobbra, hátra (a szemet finoman beszívva) és balra, majd az egészet fordítva. Ezt a mintát használjuk arra, hogy a Chít a köldökhöz gyűjtsük. Képzeljük el, hogy a köldöknél létrejött egy energialabda; pörgessük a labdát balra (ahogy lefelé nézünk, az óramutató járásával ellenkező irányba) majd a másik irányba. A szemmozgást összhangba hozhatjuk a pörgetéssel. A taoisták néha forgó Tai Chi szimbólumot vizualizálnak segítségképpen.

B. Tudat/szem spirális erő csukott szemmel. Ugyanaz, mint az előző gyakorlat, csak csukott szemmel kell végrehajtani. Ismételjük meg a lépéseket 9-36 alkalommal az óramutató járásával megegyező irányba majd ugyanennyiszor fordítva (4-15. ábra).

C. Haladó tudat/szem spirális erő fizikai mozgatás nélkül. Ez az a gyakorlat, amely igazából a tudat/szem erejére épül és segít a belső látás létrejöttében. Egyfajta energiát érzünk majd és tudatunk létrehozza a fejtetőn levő korona képét a „belső látás” segítségével.

A belső szemmel tudjuk magunkat belülről ellenőrizni és szükség esetén gyógyítani.

1. Csukjuk be a szemet és anélkül, hogy fizikailag mozgatnánk őket (vagy a fejet) használjuk a tudatunkat és nézzünk a koronára, majd jobbra, lefelé és balra.

2. Nézzünk ismét felfelé.

3. Ismételjük meg ezt 9-36 alkalommal.

4. Pihenjünk, érezzük a spirál mentén létrejött energiát.

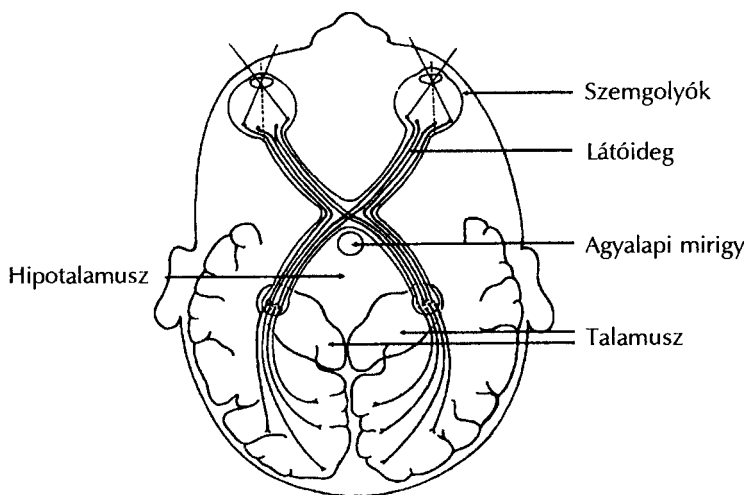
5. Ismételjük meg a gyakorlatot az óramutató járásával ellenkező irányba.

6. Ismételjük meg a gyakorlatot vízszintesen is: előre, jobbra, hátra és balra nézve belső szemünkkel, majd fordítva.

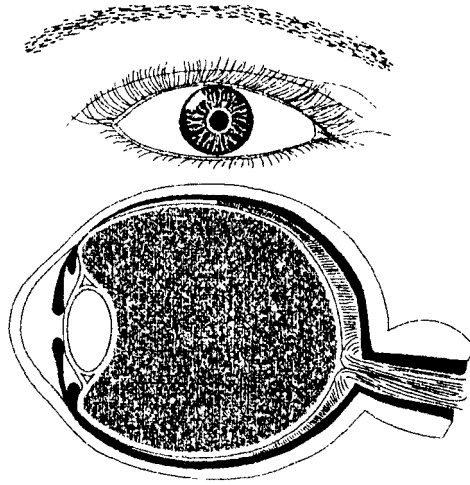
MEGJEGYZÉS: *Ettől a ponttól kezdve dolgozhatunk a tudat erejével és a belső szemmel (ha inkább vizuálisak vagyunk), vagy folytathatjuk a fizikai mozgatót is, hogy segítsen a spirálok létrehozásában.*

D. A felsőfokú tudat/szem gyakorlat: **Összehúzás és lazítás a Chi összesűrítéséhez és kiengedéséhez.** Használhatjuk a szem különleges izomerejét arra is, hogy aktiváljuk a Chínket és arra is, hogy a természet határtalan Chijét beszívjuk és összesűrítsük.

A szem az agy kiterjesztése. Közeli összeköttetésben vannak mind a paraszimpatikus, mind a szimpatikus idegrendszerrel, sőt, a 12 koponyaidegből 4 kizárólag a látóizmok mozgatóásával foglalkozik (4-16. ábra).



4-16. ábra: A szem az agy meghosszabbítása a külvilág felé.



**4-17. ábra: Húzzuk össze a szivárványhártya körkörös izmait.**

A szivárványhártya izmait funkcióik szerint megkülönböztetjük, van Yin és Yang típusú. A körkörös izom (gyűrűizom) csökkenti a pupilla méreteit, ha túl sok fényt kap a szem, ezért ez a Yin. Ezt az izmot a paraszimpatikus idegrendszer irányítja, amely az idegrendszer Yin ága s amely a pihenéssel és a nyugalommal kapcsolatos, Yin funkciókért, például a szívverés lelassításáért felelős.

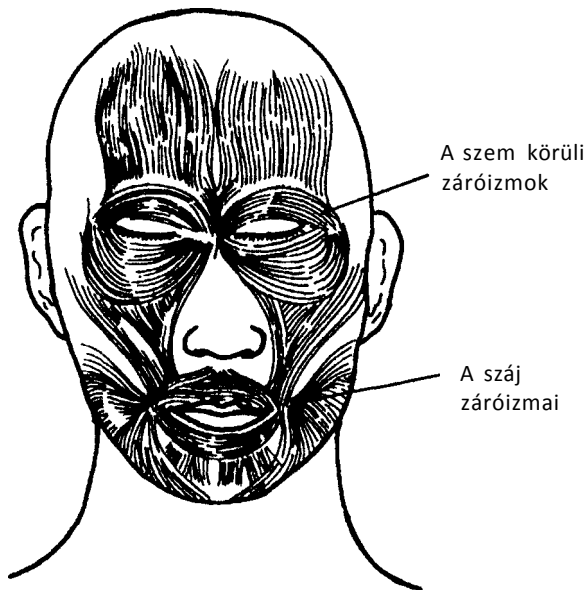
A szivárványhártya gyűrű'izma (4-17. ábra) kapcsolatban van a test más záróizmaival, például a szem és a száj körüli izmokkal, a végbélnyílás izmaival (4-8. ábra), az urogenitális rekeszizommal, a hüvely körüli izmokkal cs a pénisszel. A szívnek is hasonló záróizma van. A szivárványhártya és a szem körüli izmok összehúzása és kiengedése segít létrehozni és aktiválni egy lüktető, visszatükröződő rezonanciát a többi záróizommal. Amikor ezeket az izmokat aktiváljuk, elég erejük lesz ahhoz, hogy összegyűjtsék cs sűrítsék a tudat/szem energiáit (4-18. ábra).

A szivárványhártya sugárirányú izmai (táguló izmok) kitágítják a pupillát; ez a Yang. A szimpatikus idegrendszer irányítja, amely az idegrendszer Yang része, az „üss vagy fuss" programmal, a szívverés növelésével, a gyors légzéssel és más stressz- illetve vcszhelyzetbeli reakciókkal kapcsolatos. A sugárirányú izmoknak van erejük ahhoz, hogy az energiát kiterjessék és összekapcsolják a távoli energiákkal, míg a gyűrűizmok húzzák be és sűrítik össze a külső energiákat.

A tudat/szem haladó szintű használatakor finoman összehúzzuk és ellazítjuk a szivárványhártya gyűrűizmait és a szem körüli izmokat. Ez automatikusan aktiválja a végbélnyílás és a nemi szervek záróizmait. Amikor a test lüktetése és pumpálása létrejött, nagyon könnyű lesz a belégzéssel energiát a testbe behúzni majd befelé figyelve kilégzés közben összesűríteni.

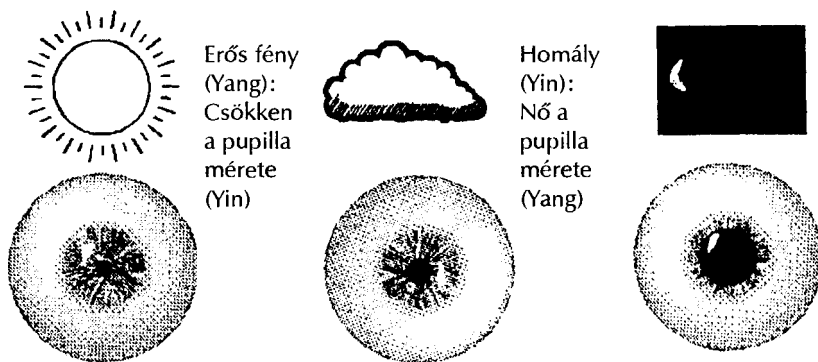
A szivárványhártya nagyon érzékeny a fényre, különösen a napfényre. Ha fényesen süt a nap (Yang), csökken a pupilla nagysága (Yin), ami szívóerőt hoz létre. Kis fény esetén (Yin) a pupilla megnő (Yang), amitől az energia kitágul.

*Gyakoroljuk, hogyan sűrítjük a fényt a testbe (4-19. ábra).* Használjunk gyertyát vagy nézzünk a napba; legbiztonságosabb napfelkeltekor vagy naplementekor, amikor a nap a horizonton van. Hogy megvédjük a retinát, erős fényben pislogjunk és mozgassuk a fejünket finoman előre és hátra. Napfelkeltekor és naplementekor nem szükséges pislogni. Ha nincs napfény, használhatunk gyertyát is, vagy egy 60 wattos izzót, később akár 100 wattosat is.



**4-18. ábra: Ha mindezek az izmok aktívak, van erejük a tudat/szem erejét összegyűjteni és sűríteni.**





**4-19. ábra: A fény testbe sűrítése**

1. Nézzünk bele a fénybe, lélegezzünk a Harmadik Szembe és a szájba, kicsit zárjuk le a szemhéjakat és finoman halványítsuk el a szivárványhártyákat. Érezzük, hogy behúzzuk a fényt és tartjuk meg ezt 10-15 másodpercig.

2. Lélegezzünk ki, kicsit nyissuk ki a szemet és sűrítsük a fényenergiát a szájba. Pihenjünk és hagyjuk a Chít a szájban kiterjedni. Lassan elkezdjük érezni a nap esszenciáját, amint egyre vastagabb és vastagabb lesz.

Ha a fénylő napba nézünk, 20-szor, 30-szor pislogjunk. Zárjuk be félig a szemet és nézzünk az előttünk levő fényre. Finoman lélegezzünk be, homályosítsuk el a szemet és engedjük be a fényt. A holdesszenciát hasonlóan gyűjthetjük, csak nem kell pislognunk és a fejünket mozgatnunk (4-20. ábra). Vessünk egy pillantást majd a 11. fejezetre: „A Nap és a Hold Chíje”.

Ezután hozzávesszük a gyakorlathoz a szem, a száj, a végbélnyílás és a gát záróizmait is. A mosolygás segítségével aktiválhatjuk a szem és a száj záróizmait.

3. Mosolyogjunk, lélegezzünk be könnyedén, homályosítsuk el a szemet és finoman húzzuk össze a szem és a száj körüli izmokat. Ugyanakkor érezzük, ahogy a végbélnyílás, a gát és a nemi szervek is összehúzódnak.

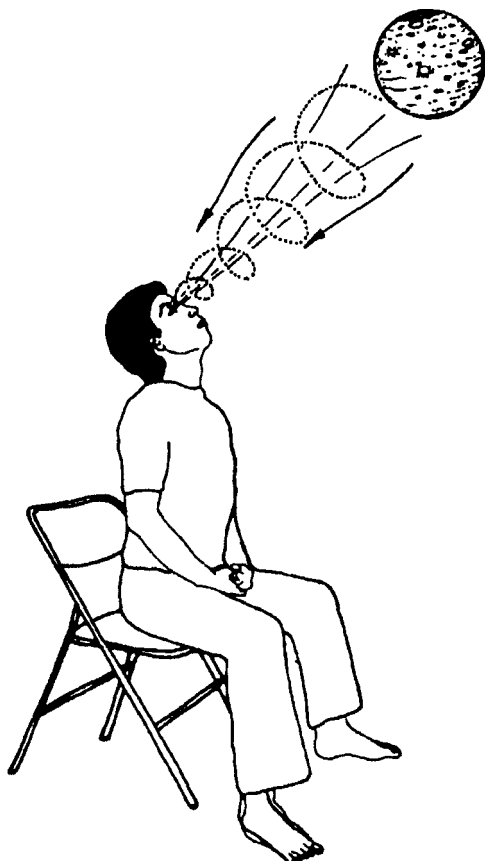
4. Figyeljünk mindezekre, miközben behúzzuk a fényt a Harmadik Szembe és a szájba, feltöltve vele a nyálunkat.

5. Lélegezzünk ki, könnyedén nyissuk ki a szemünket és kilégzés közben a tudatot a szájra és a nyálra fókuszálva sűrítsük össze a könnyű Chít a szájban.

Ne erőltessünk semmit, mert gyomorgörcsünk lehet. Ha ez mégis bekövetkezik, kilégzéssel lazítsuk el a feszültséget néhányszor. Le is nyelhetjük a nyálat (amely fel van töltve a fényből nyert Chível) a gyomorba (4-21. ábra).

6. Vegyük hozzá a nyelvet is. Lélegezzünk be, nyomjuk a nyelvet a szájpadráshoz, homályosítsuk el a szemet és húzzuk össze az előbb említett izmokat.

7. Lélegezzünk ki és lazítsuk el a nyelvet, de továbbra is tartsuk a szájpadráshoz érintve. Végezzük el az egész gyakorlatot (1-től 7-ig)



**4-20. ábra: Nézzünk a Napba vagy a Holdba, hogy összegyűjtsük a fény esszenciáját.**

6-9 alkalommal és pihenjünk. Érezzük a szájban a Chi-labdát növekedni és a nyelvet, amint vibrálni kezd, mintha elektromosság folyana át rajta.

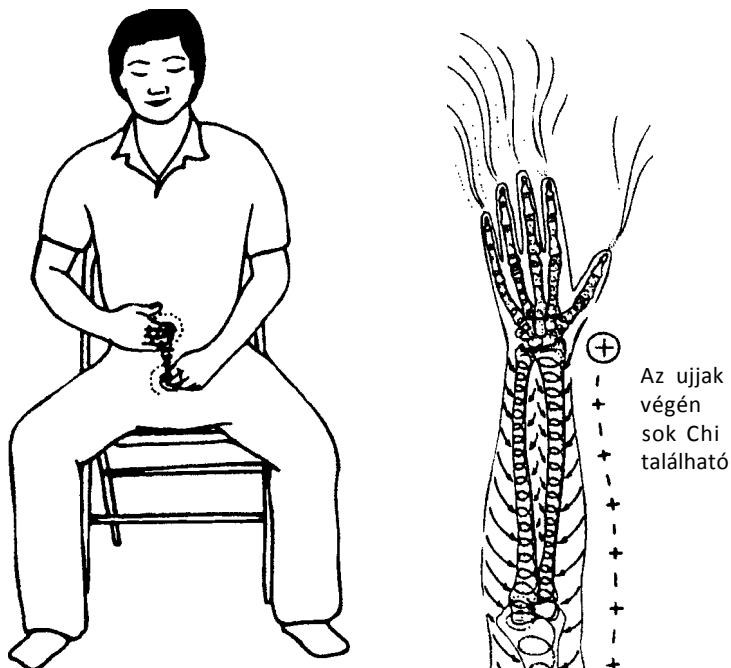
## 2. KEZÜNK SEGÍTSÉGÉVEL IRÁNYÍTUK A CHÍT

MEGJEGYZÉS: Ez a fejezet a későbbi fejezetekben leírt különböző módszerek magyarázatait tartalmazza. Ahogy haladunk a gyakorlásban, vissza-visszatérhetünk ezekhez a magyarázatokhoz.

A. A pontok megérintése. A Chi érzékelésének másik nagyon hatékony módja, ha a Mikrokozmosz Pálya meditáció közben kezünkkel megérintjük a pontokat és az érintési helyek mögé irányítjuk a figyelmünket. Tartsuk jobb tenyerünket a köldökön és tegyük a bal tenyeret vagy a bal kéz ujjait a pálya bármelyik pontjára vagy energia-központjára, amelyre éppen fókuszálunk. Vagy a tenyér Lao Gung pontját helyezzük rá, vagy a három középső ujjat (4-22. ábra). (Az utóbbi akkor hasznos, ha tenyérrel nem férünk a ponthoz.)



4-21. ábra: Nyeljük le a nyálat a gyomorba (Eredet Erő).



**4-22. ábra: Érintsük meg a köldököt és a szexuális központot.**

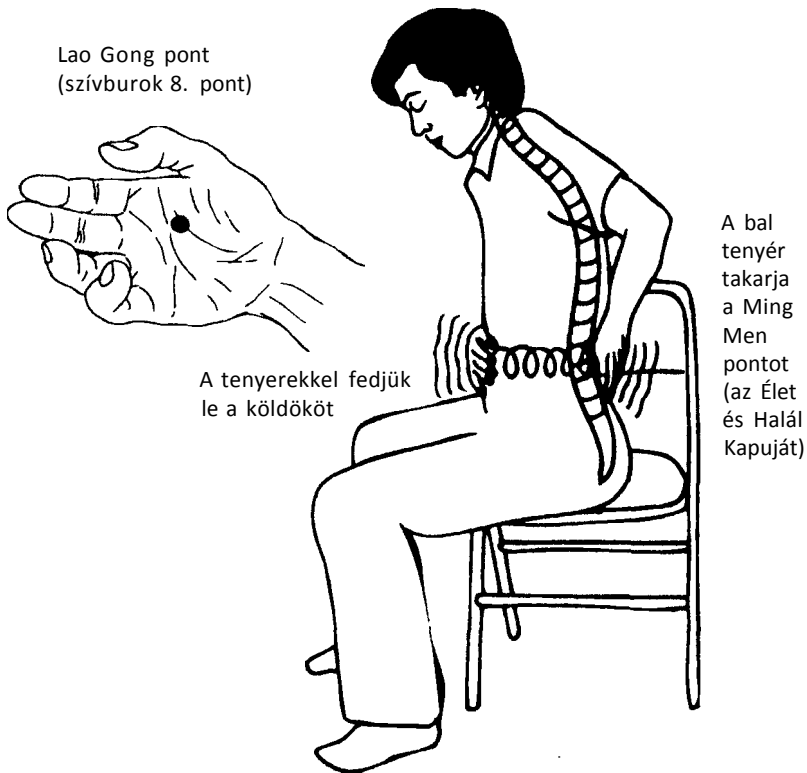
A kezekben bőségesen van Chi, ezért tudnak segíteni abban, hogy az energiát a központokba vezessük és ezzel aktiváljuk azokat. A pontok megérintése ezen kívül segít abban is, hogy még több figyelmet tudjunk az adott helyre irányítani. Minél jobban fókuszálunk oda a tudat/szem erejével, annál több Chi gyűlik ott össze. Idővel a gyakorlás folyamán egyre érzékenyebbek leszünk a finomabb energiaérzetekre is, így a pontok érintése elhagyható lesz. Kezdetben viszont az energiaközpontok megérintése sokat segít a Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásában.

**B. Tartsuk a tenyereket a pontok fölött.** Ebben a technikában a hangsúly a gyógyításon van. Segíthet a koncentráció növelésében és a szervek, a mirigyek és az idegrendszer belső érzékelésében. Ha a tenyereket az energiaközpontok fölött tartjuk és a mentális koncentrációhoz hozzákapsoljuk a tenyerek fókuszát is, segítünk az energia összesűrűsödésében (4-23. ábra).

Tartsuk a tenyereket kb. 5-6 centiméterre a pontoktól és érezzük, ahogy az energia a tenyerekből a központokba áramlik. Ez a mód-

szer segít akkor is, ha a test bármely pontjának, akár a belső szerveknek és a mirigyeknek energiára van szükségük. Tudatunkkal vezessük az Egyetemes Energiát (vagy a fényt) a tenyereken keresztül a fájó, beteg területre.

A kezek használata segít a figyelem jobb összpontosításában, hogy a tudat ne csapongjon meditáció közben. A gyakorlásnak ezen a pontján érezhetjük, hogy az energia egyre mélyebbre jut a testben. Ha megtanuljuk, hogyan lássuk, érezzük mélyen a belső szerveket, a kapcsolódó energiapályák érzékelése is egyre könnyebbé válik.



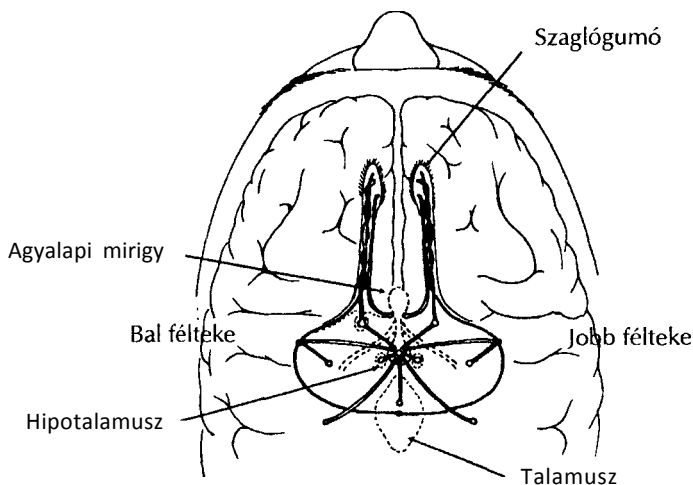
**4-23. ábra: Használjuk a Lao Gong pontot a tenyéren és fedjük le a köldököt és a Ming Men pontot**

### 3. A CHI ÁRAMLÁSÁNAK SZABÁLYOZÁSA A LÉGZÉSSEL

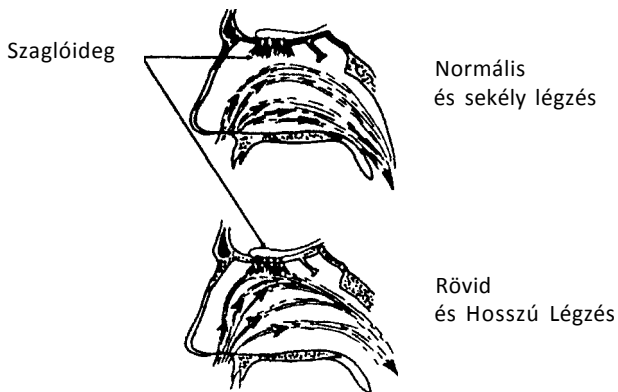
**A. A Rövid Légzés módszere az energiaáramlás stimulálásához.** A Rövid Légzés a Chi áramlását a szaglószeri idegbe stimulálja, a Hosszú Légzés pedig a talamust, a hipotalamust és az agyalapi mirigyet, így az agyközpontot és az idegeket serkenti (4-24., 4-25. ábra).

A Rövid Légzés a tudat, a szem, a szív és a lélegzet erejét egyesíti, hogy megnyissa az energiapontokat (4-26. ábra). Ezért ebben a technikában visszatartjuk a lélegzetünket, ami még több Chit sűrít az adott pontba. Minden egyes belégzésre 3, 6 vagy több rövid levegővétel történik. (Akiknek kényelmetlen a lélegzet hosszabb ideig tartó visszatartása, használjanak más módszereket, amíg meg nem nő a kapacitásuk.) A Rövid Légzés különösen hasznos az alacsony energiájú embereknek illetve azoknak, akik nem érzékelik a Chijüket.

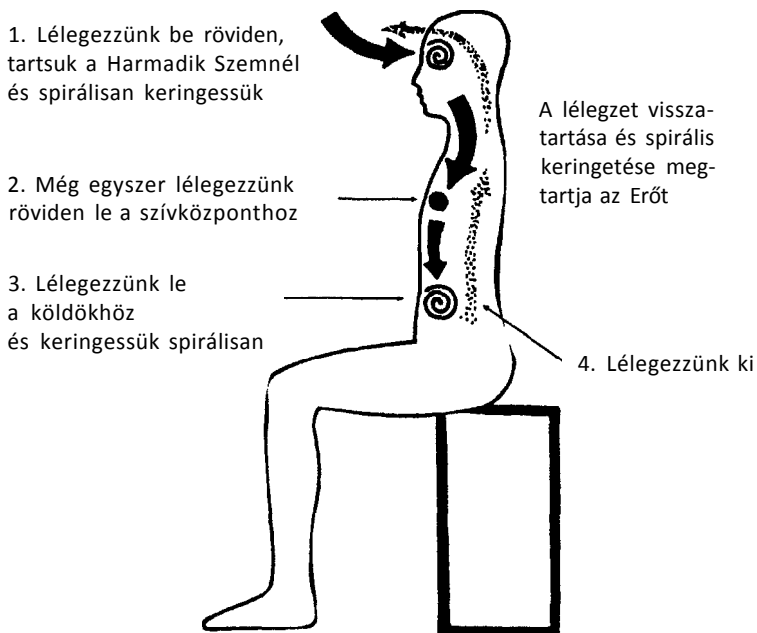
**ENNÉL ÉS MINDEN MÁS CHI KUNG GYAKORLATNÁL, AMELY MEGVÁLTOZTATJA A NORMÁLIS LÉGZÉST, VIGYÁZNI KELL! ELŐFORDULHAT, HA A MELLKAS TÚLFE-SZÜLT VAGY AZ ALHAS TÚLSÁGOSAN TELÍTETT, HOGY A LÉGZÉS VISSZATARTÁSA MELLKASI FÁJDALMAKAT OKOZ.**



**4-24. ábra: A szaglószeri ideg kapcsolatban van a talamusszal, a hipotalamusszal és az agyalapi miriggyel. A szaglógumó összeköti a hipotalamust a többi miriggyel.**



**4-25. ábra: A normális, sekély légzés nem stimulálja a szaglóideget. A Rövid és a Hosszú Légzés serkenti a szaglógumót és ezáltal az összes mirigyet.**



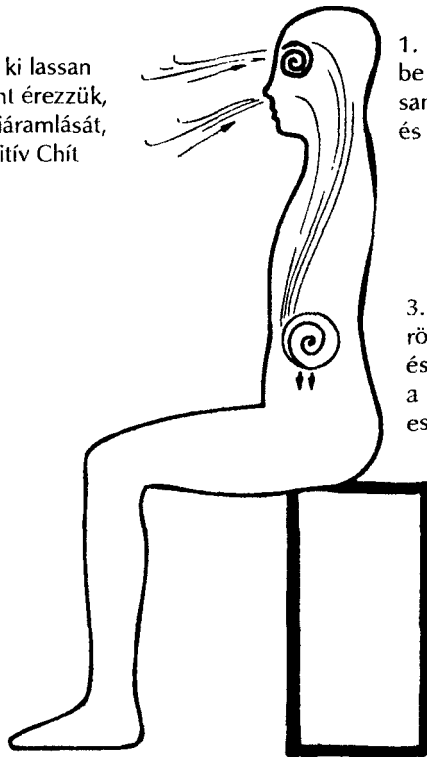
**4-26. ábra: A Rövid Légzés a tudat, a szemek és a szív és a légzés erejét kombinálja, hogy megnyissa az energiapontokat.**

**AZOK, AKIK TŰDŐ- VAGY SZÍVPROBLÉMÁBAN, ZÖLD HÁLYOGBAN, MAGAS VÉRNYOMÁSBAN, VÉRZÉKENYSÉGBEN, ÉRELMESZESEDÉSBEN VAGY MÁS SÚLYOS BETEGSÉGBEN SZENVEDNEK, NE HASZNÁLJÁK EZT A MÓDSZERT!**

1. Kilégzés nélkül lélegezzünk be néhányszor röviden, majd tartjuk vissza a lélegzetet 5 másodpercig, miközben spirálisan mozgatjuk az energiát valamelyik energiaközpontban. Ezután lélegezzünk ki, pihenünk és ismételjük meg a gyakorlatot.

2. Most vigyük a figyelmünket a köldökhöz. Kilégzés nélkül lélegezzünk be 3-6-szor a köldökbe, majd lélegezzünk ki, sűrítjük és tartjuk a légzés energiáját a köldöknél a ttidat/szem erejével.

2. Lélegezzünk ki lassan és lágyan. Amint érezzük, a negatív Chi kiáramlását, vigyük le a pozitív Chit a köldökhöz



1. Lélegezzünk be hosszán, lassan, csendesen és mélyen

3. Tartsunk rövid szünetet és érezzük a megtartott esszenciát

**4-27. ábra: Hosszú Légzés**



3. Először minden pontba 3-6 rövid lélegzetet veszünk, később azonban elég lesz 1-3 lélegzet is, hogy a pontot aktiváljuk, sőt, kilégzés nélkül továbbmehetünk a következő pontra, ha kényelmesen megy. Ahogy fejlődünk a gyakorlatban, egyre több ponton tudunk átmenni egy belégzéssel.

**FIGYELMEZTETÉS: LÉLEGEZZÜNK MINDEN ALKALOMMAL, HA KÉNYELMETLENSÉGET ÉRZÜNK VAGY KIFOGYUNK A LEVEGŐBŐL! A GYAKORLAT NEM FEJLŐDIK, HA CSAK ERŐLTETVE TUDJUK TOVÁBB VISSZATARTANI A LÉLEGZETÜNKET. NE ERŐLTESSÜK! GYAKOROLJUNK LAZÁN ÉS KÉNYELMESEN.**

B. A Hosszú Légzés módszere a Chi lenyugtatásához és összesűritéséhez (4-27. ábra). A Hosszú Légzés hasznos az ideges és hiperérzékeny emberek számára, akut fájdalom illetve a tudat érzelmi vagy mentális zavarai esetén. Használhatjuk a Rövid Légzésből mélyebb meditatív állapotba való áttérésre is.

1. Tudatosítsuk a szivárványhártyát, a szem, a száj, a végbélnyílás és a gát záróizmait.

2. Lélegezzünk be finoman és húzzuk össze a szivárványhártyát és a záróizmokat. Lélegezzünk lassan és nyugodtan és mintha selyemfonalat húznánk be a Harmadik Szemen keresztül, vigyük az energiát le a szájba majd bármelyik kívánt pontba. Kezdjük a gyakorlatot a köldökkel.

3. Lélegezzünk ki és lazítsuk el az izmokat. Lassan és puhán lélegezzünk ki a ponton át és érezzük, hogy ott tartjuk a Chít (még ha közben ki is lélegzünk). A kilégzés végén sűrítjük a Chít az adott pontba és tartunk egy kis szünetet, miközben érezni fogjuk a pontban aktiválódott energiát.

Bizonyosodjunk meg arról, hogy a figyelem 95 %-a az Eredeti Erőn van a köldök és a vesék között (még ha a pálya más pontjára is fókuszálunk).

C. A Belső Légzés: A Chi spontán lüktetése. Több ezer Chi Kung légzéstechnika létezik. Kezdetben ezek a technikák nagyon hasznosak az energia mozgatásában és irányításában, de idővel túl akarunk jutni rajtuk, továbblépünk és engedjük, hogy a tudat/szem/szív ereje természetesen keringesse a belső légzést vagy a Chít.

A Belső Légzés sokkal finomabb és biztonságosabb módszer, mint a Rövid Légzés. Ebben a módszerben a légzés hosszú, lassú, puha,

csendes, finom, sima, mély és egyenletes. Soha nem szabad erőltetni, hogy a légzés hosszabb, lassabb, puhább stb. legyen. Ehelyett legyen olyan, mint a víz, amelyet ha magára hagyunk, minden leülepedik benne, minden különösebb erőfeszítés nélkül megtisztul. Ugyanígy a hullámok is elcsitulnak a felszínén, amely így tükörsimává válik.

A taoizmusban gyakran történik utalás a Wu Chi, a „nem-cselekvés” erejére. Ha nem teszünk semmit, semmi sem marad elvégezetlenül, mert a dolgok vigyáznak magukra. Így tudjuk elérni a Belső Légzést is: elengedjük a speciális légzésekre irányuló próbálkozásainkat, a dolgot testre bízunk és a Belső Légzés magától elkezd élni. Magasabb szinteken a kilégzés rövidebb időkre teljesen megszüntethető bármiféle negatív hatás nélkül.

Ez mély relaxációs állapotot hoz létre és fokozott belső érzékenységet. A Belső Légzés és a Chi saját pályáján fog áramlani és a Chi áramlása fogja irányítani a légzést.

## **FELKÉSZÜLÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓRA**

### **A KÖRNYEZET ELŐKÉSZÍTÉSE**

Keressünk egy nyugodt helyet, ahol meditálni tudunk. Amikor elkezdjük a meditációs gyakorlatokat, a legjobb, ha keresünk egy olyan helyet, ahol senki és semmi nem zavarhat bennünket. Később, amikor a Mikrokozmosz Pálya meditációt kellően elsajátítottuk, képesek leszünk bárhol meditálni: sétálás, sorban állás, vezetés közben, az ágyban fekvé – bárhol és bármikor.

Vannak olyan helyek, melyeknek természetüknél fogva békés a Chijük és a pusztától segíti a meditatív állapot elérését. A tradíciók szerint a meditáló hegyeket, erdőket, barlangokat, kerteket, klostorokat vagy szépen feldíszített meditációs szobákat választottak gyakorlásuk helyéül. Ha már voltunk ilyen helyen, elég, ha visszaemlékszünk rá. Legtöbbször városban lakunk és mozgalmatlan életet élünk, ezért egyszerűen válasszunk ki egy sarkot, egy pontot a szobánkban, ahol gyakorolni fogunk és idézzük fel a természet erőit.

Tartsuk a meditációink helyét tisztán és rendezve. Ha van mellettünk friss virág vagy valamilyen növény, jó hatású tehet (A kaktusz-

félék azonban nem segítik az energetikai meditációkat). Van olyan virág- vagy növényfajta, amely nem kedveli az energiáinkat; van olyan is, amely elszívja azt vagy megbetegít minket. Ezt a legkönnyebben úgy deríthetjük ki, hogy a fa, növény vagy virág elé állunk és kinyújtjuk felé a tenyerünket. Próbáljuk meg jobb kézzel érezni a pozitív energiákat, bal kézzel pedig a negatív energiákat. Először figyeljünk a jobb tenyérre, hogy érzünk-e pozitív erőt, majd az ellazított bal tenyeret fordítsuk a növény felé és figyeljük a negatív érzéseket. Amelyik tenyér jelez, az megmutatja a növény energetikai természetét; sosem szabadna egy növény esetében jó és rossz érzeteket is tapasztalni. Próbáljuk meg érezni a különbséget a két tenyér között, idővel képesek leszünk egymástól megkülönböztetni a pozitív és a negatív érzeteket.

Miután jobb tenyerünk képes megérezni a pozitív energiákat, bal tenyerünk pedig a negatív energiákat, a döntés könnyű lesz. Ha egy érzetet megkedvelünk, vigyük magunkkal és figyeljük meg, hogyan hat ránk és energiáinkra. Ha nem szeretjük a növényből érkező energiákat, vigyük ki szobából, szabaduljunk ineg tőle. (Ha egy növénytől pozitív impulzusokat kapunk, ez később sem változik meg.)

Egy szép festmény vagy természetes anyagokból készült dísz tárgy is segít a meditáció atmoszférájának megteremtésében. Jó, ha kiválasztott tér a mienk és nincs a közelében olyan hely, ahol emberek mozognak, hogy ne tudják félbeszakítani a meditációt. Meditáció közben a háziállatokat ne engedjük be szobába, mert energiamezejük megzavarhatja a mi energiáinkat.

Ne engedjük, hogy bármi és bárki megzavarjon minket. Jól tesszük, ha úgy tervezzük meg a gyakorlást, hogy semmi és senki ne tudja azt félbeszakítani. Próbáljunk meg korán reggel meditálni, mielőtt a többiek felébrednek és elkezdődne a telefoncsörgés. A reggel azért is megfelelő, mert a test kipihent, a levegő friss és a Föld maga is feltöltődött energiával. Az éjszaka is lehet jó, ha szeretjük az éjszakai életet. Végül is, az a fontos, hogy nekünk megfelelő időpontot válasszunk, ami összhangban van életritmusunkkal.

Amikor meditálni készülünk, kapcsoljuk a telefont üzenetrögzítőre, ha van, vagy húzzuk ki. Ha mások is vannak a lakásban vagy a házban, kérjük meg őket, hogy ne zavarjanak minket gyakorlás közben. Ha úgy gondoljuk, hogy a meditációt nem szívlelhetik, mondjuk azt, hogy pihenünk – ami egyébként igaz is – és hogy nem fogadunk semmilyen hívást.

Mindenkinek joga van egy kis nyugalomra, hogy feltölthesse magát és a meditáció pontosan ezt jelenti. Ha feltöltődtünk, másoknak is többet tudunk adni. Ha nem vigyázunk magunkra, egy idő után másnak kell vigyáznia ránk!

A legtöbb ember szokásként éli meg a fizikai higiéniát; fogmosás vagy fésülködés nélkül nem kezdjük el a napunkat. A mentális higiénia még fontosabb, sokan mégsem vesznek róla tudomást. Ha adunk időt magunknak a mindennapi érzelmi, energetikai és fizikai tisztuláshoz, annak rövid időn belül meglesz a gyümölcse.

### **AZ ENERGIA MEGŐRZÉSE ÉS TESTÜNK MEGTISZTÍTÁSA A MEGFELEŐ ÉTREND SEGÍTSÉGÉVEL**

A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásakor eleinte jó, ha figyelnünk energiáink megőrzésére és arra, hogy testünket méregtelenítsük. Ha lehetséges, legalább a gyakorlás első 100 napjáig tartózkodjunk a nemi élettől, hogy létrehozassunk némi többlet Chít, amely segít a Mikrokozmosz Pálya megnyitásában. A szándékos cölibátus könnyű és kellemes is lehet, ha taoista módszerekkel megerősítettük szexualitásunkat. (Az olvasó figyelmébe ajánlom a Gyógyító Tao szexuális energiákkal foglalkozó könyveit, hogy tisztább rálátásunk legyen erre a dologra.)

A taoisták mértékletesek és tudják, hogy a cölibátus néhány ember számára nagy nehézséget jelent, ezért ez csak javaslat, nem abszolút követelmény. Nagyon hasznos lehet, ha csökkentjük az elfogyasztott hús mennyiségét és növeljük az ételek rosttartalmát, hogy kitisztítsuk az emésztőrendszert. Ha nem vagyunk vegetáriánusok, a gyakorlás első 100 napjában az ajánlott arányok a következők: az elfogyasztott ételek 80%-a álljon gabonafélékből és zöldségekből, 10-15%-a halból és csak 5%-a egyéb húsból.

### **LAZÍTSUNK, NYÚJTSUNK ÉS MELEGÍTSÜNK BE MEDITÁCIÓ ELŐTT**

Ha találtunk egy csendes helyet és készen állunk a meditációra, nagyon hasznos, ha néhány percet testünk ellazításával, különösen a gerinc lazításával töltünk el, mielőtt leülünk meditálni.

A Gyógyító Taóban a meditációk előtt nyújtásokat, Chi Kungot vagy Tai Chi gyakorlatokat végzünk. Ezek a gyakorlatok lazítóak és serkentők is egyben; lazítják az izmokat, fokozzák a vérkeringést, megszabadítják a tüdőt az állott levegőtől és feldúsítják oxigénnel a vért. Ha nem kedveljük ezeket a gyakorlatokat, meditáció előtt

tegyünk egy pihentető sétát. Ha mozgunk, mielőtt belépünk a meditáció csendes világába, gazdagodhat az élményünk. Segít levetni a tunyaságot, amit az ülő munka következménye és enyhíteni a feszültségeket, amelyek a hosszú napok során ránk rakódtak. Amikor aztán leülünk, készen vagyunk a meditációra. Használjuk a Függelékben leírt gyakorlatokat a gerinc ellazításához:

A gerincvelő ellazítása

A gerincvelő mozgatása

Daru-nyak mozgatás

Kombinált mozgások

Rázzuk a gerincet, hogy ellazuljon

### **VISELJÜNK LAZA ÉS KÉNYELMES RUHÁT**

A meditáció közben viselt ruha legyen laza és kényelmes. Fontos, hogy ne szorítsa el a Chi áramlását, a vérkeringést, az idegrendszert vagy a légzést. A szűk ruha lehet, hogy vonzó és divatos, de nem megfelelő a gyakorláshoz. A melegítők, tréningruhák kiválóak erre a célra, nőknek a hosszú szoknya is megfelel. Sort is lehet rajtunk, ha meleg van. Ha a ruhánkon van öv, lazítsuk meg illetve gomboljuk ki a nadrágunk legfelső gombját is, hogy az alhas ne szoruljon el.

Legtöbben cipő nélkül szeretnek meditálni; így lazábban érezhetjük magunkat. Ha a cipőnk kényelmes, természetesen rajtunk maradhat. Mivel egy ideig mozdulatlanul fogunk ülni, jó, ha melegebben öltözünk, mint egyébként tennénk, főleg, ha kinn hideg van vagy ha a testünk könnyen lehűl. Ez persze nem minden esetben van így, van aki egészen bemelegszik gyakorlás közben, úgyhogy döntsük el mi, nekünk mi jobb.

Hasznosabb, ha természetes anyagokból készült ruha van rajtunk, hogy a testünk lélegezhessen. A szintetikus anyagok elzárják a bőrpórusait, így csökken a bőr energia-felvevő képessége. Azok, akik műszálas ruhákban járnak, gyakran bezárják magukat a belső energiáikba, a fej marad az egyetlen hely, ahol a belső és a külső Chi kölcsönhatásai létrejöhetnek, ezért túl sok hő jut a fejbe. Ez különösen azoknak problémás, akik sokat használják a fejüket. Így a test többi része lezárul, a belső energiák a fejbe emelkednek, túlhevítik azt, ez még hajhullást is okozhat. Meditáció alatt a pórusok kinyílnak, ezért laza ruhára van szükségünk, hogy tudjunk rajtuk keresztül is lélegezni. Amikor már képesek vagyunk a bőrünkön át lélegezni, a testünknek még több kapcsolatra van szüksége a friss levegővel.

## ÜLJÜNK STABILAN

A testnek stabilnak kell lennie ahhoz, hogy a tudat is stabil lehessen. Ismerjük a mondást: „Ép testben ép lélek.” A tudat és a test közvetlen kapcsolatban állnak egymással, amikor a test és a légzés megnyugszik, a tudat könnyen követi ugyanezt az utat.

Ha a testtartásunk szilárd és kiegyensúlyozott, könnyedén el tudunk lazítani és már félúton vagyunk ahhoz, hogy elérjünk egy nyugodt és fókuszált tudatállapotot. Következésképpen, ha a testtartásunkban nincsen egyensúly és stabilitás, az izmok elfáradnak és megfeszülnek. Nehéz lesz lazítani és a figyelmünk csapongani fog, mint a gyertyaláng a szélben. Ezért aztán megéri, hogy eltöltsiünk néhány percet a megfelelő pozíció megkeresésével.

Hét fontos elvet kell figyelembe venni: az altest, a kezek, a gerinc, a vállak, az áll, a szem és a nyelv helyzetét.

1. Az altest. Az altest a jó meditációs testhelyzet bázisa, ezért először ezzel kell foglalkoznunk. Nagyon sok meditációs iskola javasol-



**4-28. ábra: A lótszülés elő'nye, hogy segíti összegyűlni a Chít a végtagok irányából a test központjába.**

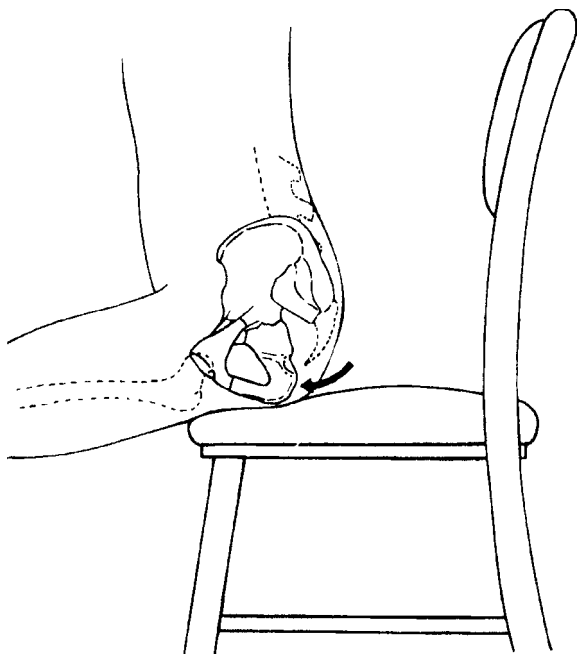
ja a földön ülést keresztbe tett lábakkal vagy lótusz pozícióban. Ennek a testtartásnak az az előnye, hogy segít a végtagokból a Chít a testközéppontba áramoltatni, ami jótékony hatású lehet, illetve a helyzet nagyon stabil, ha elég kényelmesen ülünk. A teljes lótuszülésben (más néven teljesen zárt helyzetben) a meditáló képes órákat, napokat vagy akár heteket is eltölteni és elhagynia a testét, anélkül, hogy eldőlne (4-28. ábra).

A földön ülés hátránya az, hogy nem mindig alkalmas a taoista gyakorlatokban felhasznált belső és külső erők közvetítésére. Minden olyan gyakorlatban, amely az energia mozgásával kapcsolatos, beleértve a Mikrokozmosz Pálya meditációját is, szükséges, hogy a meditáló erős energetikai összeköttetésben legyen a földdel. Minél több Chít mozgatunk meg a testben, annál fontosabb a földéhség, hogy elkerüljük a szervek túlmelegedését és az egyéb lehetséges negatív mellékhatásokat. A talpak ideális kapcsolódási lehetőséget biztosítanak a földenergiához a Yung Chuan (Bugyborékoló Forrás) ponton keresztül. Ezeknek a pontoknak az a funkciójuk, hogy felvegyék a földenergiát és felvezessék azt a testbe. A lábak segítenek abban, hogy a felszálló nyers energiát megsűrjék és így a test számára könnyebben felhasználhatóvá tegyék – a keresztbe tett lábak erre alkalmatlanok.

A legtöbb ember, aki sokat ült székekben, nem képes kényelmesen és stabilan ülni a földön hosszabb ideig. Emiatt, ha azt a követelményt támasztjuk a meditációhoz, hogy a földön kell gyakorolni, az könnyen akadályozó tényező lehet. Hogy megkönnyítsük a gyakorlást és megfelelően fel tudjuk venni a föld energiáját, a Mikrokozmosz Pálya meditációjához ajánlatos széken ülni. Ebédlői szék vagy kipárnázott összecsukható szék a legalkalmasabb erre a célra.

A testsúlyunkat négy ponton osztjuk el egyenletesen, ahogy az asztal súlya és a négy lábon oszlik el. Számunkra ez a négy pont a két láb és a két ülőgumó vagy a két ülőcsont (4-29. ábra). A talpak legyenek a földön teljes terjedelmükben kb. csípőszélességben. Ne hozzuk őket túl közel a székhöz és ne is legyenek nagyon távol, a lábikrák legyenek függőlegesek, mint az oszlopok. Ha lehet, a térdek legyenek csípőmagasságban vagy esetleg kicsit magasabban.

Az ülőcsont, ami a medence része, alakja miatt nagyon nagy súlyt képes megtartani, az építészek is felhasználják a formáját a felhőkarcolók építéséhez. Sokunknak szokása az, hogy hátradőlve a farkcsonton és a keresztcsonton ülünk, az ülőcsontok helyett. Emiatt nyomás



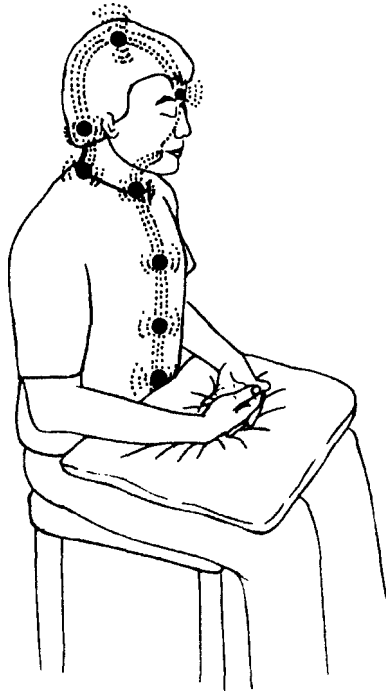
**4-29. ábra: Az ülőcsontok**

kerül a keresztcsontra, amely a gerincben a gerincvelői folyadék legfőbb pumpája, az idegrendszer élő párnája. Ezért bölcs dolog elfogadni a természet formaalkotó tudását és az ülőcsontokon, nem pedig a farkcsonton ülni. Ha sikerült megtalálni a megfelelő alappozíciót, ellenőrizzük le, hogy a súly a négy ponton egyenletesen oszlik el. így sikerül szilárd alapot találni a testnek a meditációhoz.

2. A kezek. A kezeink pihenjenek az ölünkben összekapcsolódva, legyen a jobb tenyerünk a bal tenyerünkben és a jobb kéz hüvelykujja és mutatóujja ölelje át a bal kéz hüvelykujjának tövét. Ha az kényelmesebb, az ölünkbe vehetünk egy párnát és arra tehetjük a kezeinket (4-30. ábra). A különböző erőkhöz különböző kéztartásokat használunk, de erről még később lesz majd szó.

Legalább annyi különféle kéztartás (mudra) létezik, ahány meditációs rendszer. Azok, akik más típusú meditációt is végeztek már, esetleg ragaszkodni fognak az ottani kéztartáshoz, de mi azt ajánljuk, hogy ebben az esetben használják az itt leírtat. Különösen jól működik a Mikrokozmoszikus Pálya meditáció alkalmával generált energiák



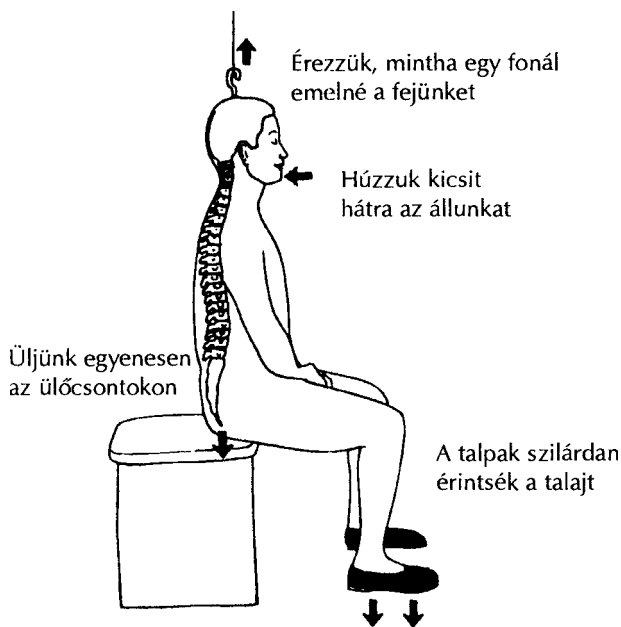


**4-30. ábra: Egy kispárna segít ellazítani a vállakat.**

megerősítésében és kiegyensúlyozásában. Ugyanakkor, ha a régen használt kéztartást vesszük fel, kiválthatja azt a hatást, hogy a meditáció közben öntudatlanul is áttérünk a régebbi meditációs gyakorlatra a Mikrokozmosz Pálya helyett.

3. A gerinc. A gerinc legyen egyenes, de nem merev, a gravitációval összehangolt, függőleges irányban jól összefogott. Segíthet, ha elképzeljük, hogy a fejünket felfelé húzza egy fonál. Ha a fej felemelkedik, a gerinc meg tud nyúlni, ami megnöveli a csigolyák közti távolságot (4-31. ábra).

Sokan tapasztalják azt, hogy a hátuk elfárad a hosszú meditáció alatt. A jó tartás segít, hogy ez elmúljon, mert elveszi a súlyt az izmokról és a csontrendszerre helyezi át, aminek végül is ez a feladata. A csontrendszer több száz kilót is elbír, ha jó a tartásunk. A Páncélinges Chi Kung és a Tai Chi gyakorlása nagyon hasznos lehet, mert megerősítik az izmokat és megtanítják nekünk a megfelelő testtartást.



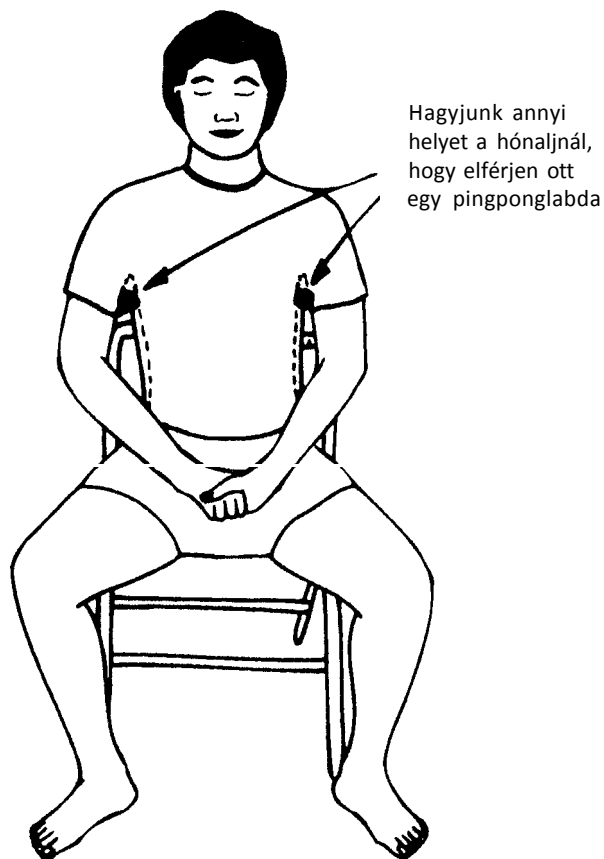
**4-31. ábra: A helyes ülőhelyzet**

A gerincoszlopban rengeteg ideg fut és ráadásul a Mikrokozmosz Pálya fő útvonala is. Ha a gerinc laza, egyenes és nyitott, a tudat is éberebb lesz (lásd a Függelékben a gerincvelő gyakorlatait).

4. A vállak. A vállak legyenek lazák és csípővel legyenek egyensúlyban. A hónaljunk legyen kicsit nyitva, annyira, hogy egy pingponglabda elférjen ott (4-32. ábra). Ez engedi a vér és a Chi szabad keringését a karokban és nem engedi, hogy a karokba futó idegek elszoruljanak.

5. Az áll. Az állat kicsit húzzuk vissza, hogy a fülek a vállak fölé kerüljenek. Ezt a lehető legkisebb erőfeszítéssel kell megtenni; ha erősen feszítünk, miközben hátrahúzzuk a fejet, az izmok gyorsan elfáradnak és nem fogunk tudni nyugodtan ülni az egész meditáció alatt.

6. A szem. Általában meditáció alatt a szemet csukva tartjuk, mert így nem zavar minket a külvilágból érkező képi információ és jobban tudunk belülré figyelni. Ugyanakkor sokkal pihentetőbb behunyt szemmel ülni. Ha valakinek ez mégsem kényelmes, vagy elálmosodunk tőle és elveszítjük az egyensúlyunkat, a szemünk kicsit nyitva

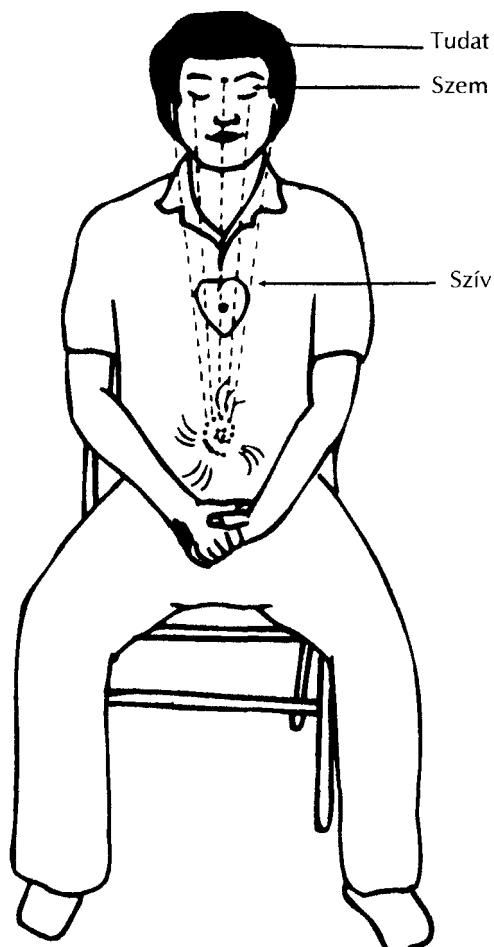


**4-32. ábra: A karok helyzete**

maradhat, miközben előre lefele nézünk vagy az orrunk hegyére, ahonnan viszont a szívre irányítjuk a figyelmet. Ha álmosak vagy zavartak vagyunk, kinyithatjuk a szemet egy pillanatra majd újra csukjuk be, hogy a figyelem befelé irányulhasson (4-33. ábra).

7. A nyelv. A nyelv hegye érintse a szájpadrást (4-34. ábra). Ez úgy működik, mint egy kapcsoló, amely összeköti a Tu Mót és a Ren Mót, a kormányzó és a befogadó vezetéket. Az érintés pontos helye különböző lehet. Hagyományosan három ilyen pont van: a *Szélpont*, a *Tűzpont* és a *Vízpont* (4-35. ábra).

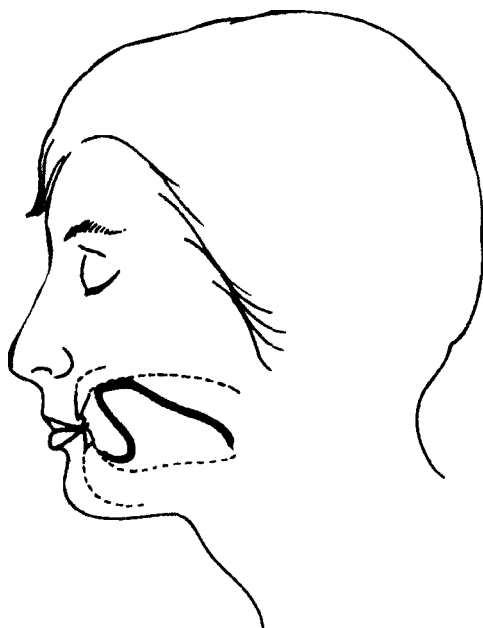
A *Szélpont*. A *Szélpont* a szájpadrás kemény részén található kb. 2-3 centiméterre attól a helytől, ahol a fogak és az íny találkozik. Ezt



**4-33. ábra: Fordítsuk befelé a tudatot és a látásunkat.  
Fókuszáljunk a köldökre és a szívre.**

a pontot ajánlja a legtöbb zen mester és taoista tanító, bár a régi taoisták figyelmeztetnek, hogy ha a nyelv ebben a helyzetben van, létrejöhet a „belső szél”, ami elálmosít minket. A taoista rendszerben a nyelv ezen pozíciója a Szélpályán való keringetést segíti.

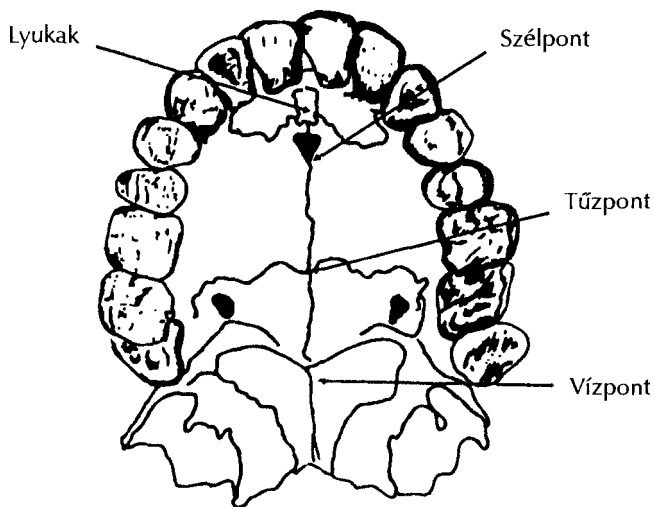
*A Tűzpont.* A Tűzpont a szájpadrás közepén van. A régiek szerint, ha a nyelvet ebben a helyzetben tartjuk, a száj túlságosan kiszáradhat. Néhány taoista rendszerben a Tűzkörön történő keringetéskor alkalmazzák.



**4-34. ábra: Érintsük a nyelv hegyét a szájpadláshoz.**

*A Vízpont.* A Vízpont hátul van a szájpadláson, ahol a kemény és a lágy rész találkozik. Hívják Égi Medencének is, mert ha a nyelv ebben a helyzetben van, a nyáltermelődés igen erős lesz. A taoisták kedvelik ezt a pontot, mert a nyálat nagyra értékelik, mint az Eredeti Chi megjelenési formáját, amely az étellel és itallal nyert Chível összeolvadva segíti az Univerzum energiáinak felvételét. A Vízpontot bizonyos rendszerek a Vízkörön való keringetéshez is használják.

Bár a Vízpontnak rengeteg előnye van, a nyelvet ennyire hátranyújtani és sokáig ott tartani nem mindenkinek könnyű. Indiában és Kínában a jógik gyakran elvágják a nyelv alatti kis húsdarabot, a frenulumot, hogy a nyelv könnyebben elérhesse ezt a pontot. Természetesen nem szükséges, nem is kívánatos ilyen szélsőségekig elmenni; a közelebb eső pontok is megfelelőek a kapcsolat létrehozásához. Ha a Szélpontot vagy a Tűzpontot használjuk és elálmosodunk illetve kiszárad a szánk, egyszerűen vigyük hátra a nyelvet a Vízpontig egy kis időre, amíg a probléma el nem múlik. Azután visszatérhetünk a kényelmesebb pozícióba.



**4-35. ábra: A szájpadlás**

Számunkra az a legjobb pont, ahol a legerősebben érezzük a Chít. Ezt a következőképpen határozhatjuk meg:

1. Dörzsöljük végig a nyelvet erőteljesen a szájpadláson előre és hátra 9-18 alkalommal.

2. Azután előlről kezdve (A Szélponttól) mozgassuk a nyelvet hátrafelé (A Vízpontig).

3. A következő érzeteket tapasztalhatjuk a nyelvben: bizsergést, fémes ízt, elektromos érzetet, hőt vagy egyszerűen az egész nyelvérzet megnő. Ez jelzi azt a helyet, amelyik számunkra optimális. Ez a hely minden nap más lehet, sőt az is előfordulhat, hogy nem az itt leírt három pont egyike. A legfontosabb, hogy minden gyakorlás alkalmával legyen meg a megfelelő összeköttetés a vezetékek között.

# AZ EREDETI ERŐ AKTIVÁLÁSA: AZ ÜST MELEGÍTÉSE

Az Eredeti Chi aktiválásának folyamatát azzal kezdjük, hogy a figyelmet a köldök, az Elet Kapuja és a szexuális központ között levő területre irányítjuk, hogy „az üstöt melegítsük”, amely előkészíti az Eredeti Chi serkentését, ami ezen a ponton keresztül folyik a testbe. Az Eredeti Chi felébresztésének sikerét melegérzet, hő jelzi. Az Eredeti Chi olyan, mint egy akkumulátor, amely a szikrát biztosítja ahhoz, hogy az energia erőteljesen tudjon a Mikrokozmosz Pályán áramlani.

Öt folyamat van, amelyek a gyakorlás alapjául szolgálnak:

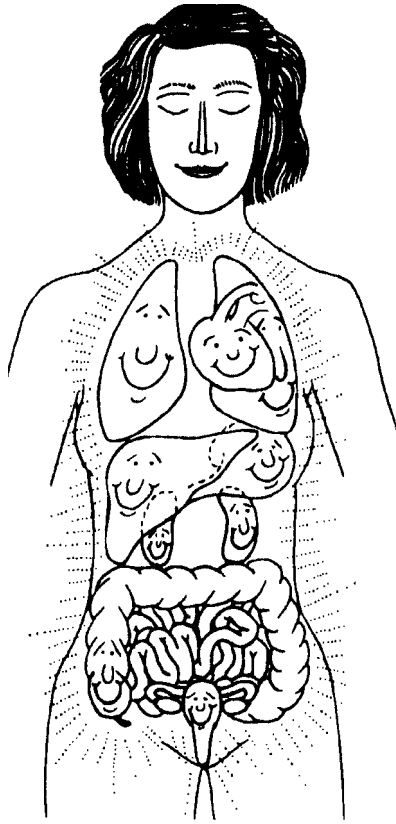
1. Az Erő létrehozása, amely az energia mozgását aktiválja.
2. A Chi összegyűjtése, amely energiagömb formájában jön létre.
3. Az energiagömb összesűritése egy pontba, a „Chi-gyöngybe”.
4. A Chi kiterjesztése vagy lüktetésének beindítása belül.
5. A Chi elraktározása a Tan Tienben, vagy bármelyik pontban, amelyikkel éppen foglalkozunk. Ezután pihenjünk és ne csináljunk semmit; hagyjuk a Chít magától mozogni.

## 1. A fújtatólégzés: Az Erő létrehozása

Üljünk egy széken egyenes háttal, a talpak érintsék a földet csípőszélességben. Tegyük mindkét tenyerünket a köldökre. A gyakorlást kezdjük a Belső Mosollyal, ahogy az a 3. fejezetben le van írva. Figyeljük meg az energia érzeteit, miközben a köldök mögött 3-4 centiméterre levő területre mosolygunk. Ilyenkor néhányan erős hőérzetet tapasztalhatnak a köldök környékén. Ha mégsem, legyünk továbbra is tudatában a köldök körüli érzéseknek a mosolygásunkkal (4-36. ábra).

Belégzés közben engedjük ki az alhasat (a köldök alatt és körül), hogy kifelé dülledjen. Erezzük, hogy a rekeszizom lesüllyed. Ezután laza mellkassal belégzés közben kis erővel húzzuk be az alhasat, mint ha a köldököt a gerinc felé próbálnánk közelíteni. Erezzük, hogy a nemi szervek is felhúzódnak eközben. Ismételjük meg 18-36 alkalommal (4-37. ábra).

Ez a gyakorlat masszírozza a szerveket, főleg a veséket illetve a szívbe vezető és a szívből érkező fő ereket, megszabadítva őket a blokkolt energiáktól és a mérgektől.



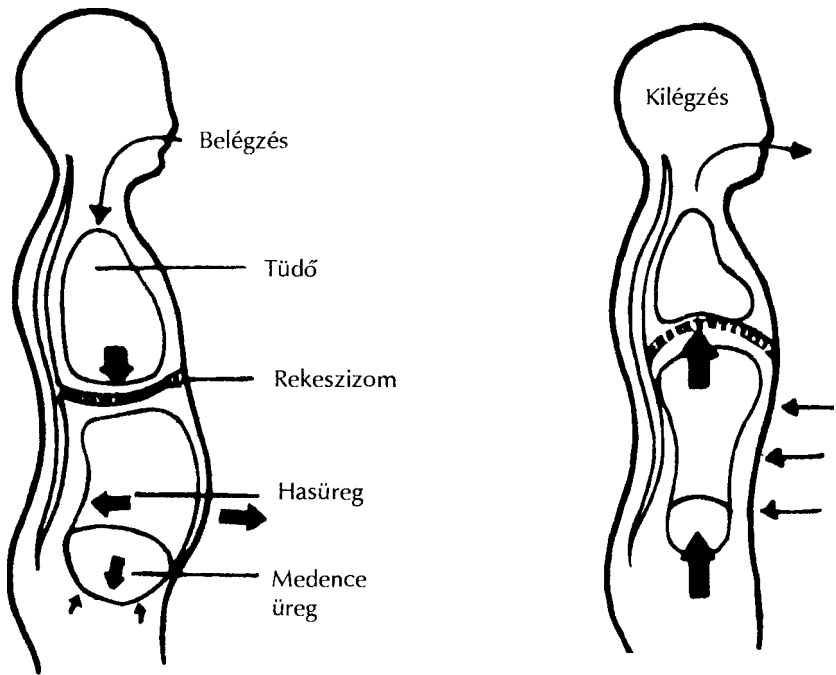
**4-36. ábra: Mosolyogjunk a szerveinkre és érezzük, ahogy visszamosolyognak ránk.**

## **2. Pihenjünk és gyűjtsük a Chít a köldökhöz**

Pihenjünk és tartsuk a tenyereket a köldökön. A szemet enyhén zárjuk össze és a tudat/szem erejének segítségével gyűjtsük össze és sűrítjük a létrehozott energiát. (A részleteket lásd a felsőfokú tudat/szem gyakorlat leírásánál.) Lélegezzünk be és könnyedén húzzuk össze a szívárványhártyát és a szem és a száj körüli záróizmokat, majd gyűjtjük össze az energiát gömbbé.

Lélegezzünk nagyon lassan ki a köldöknél és lazítsuk el az összes izmunkat. Próbáljuk meg ténylegesen érezni a meleget. Használjuk





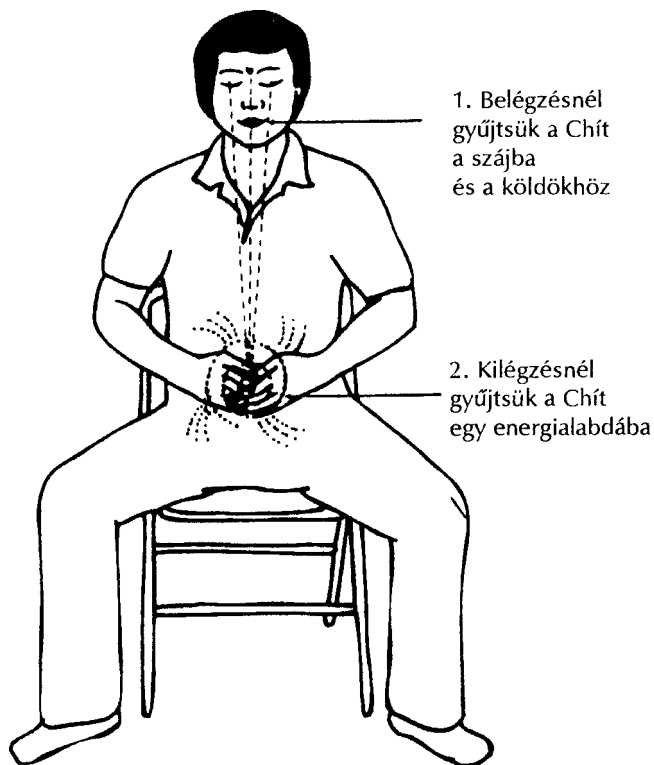
A has keresztmetszete

V a. Belégzésnél  
y minden irány-  
11 ban kitágul.

b. Kilégzésnél  
lapítsuk be  
a gerinc felé.  
Érezzük, hogy  
felhúzódnak  
a nemi szervek  
és a végbélnyílás.

#### 4-37. ábra: Belégzés és kilégzés

a tudat/szem erejét és gyűjtjük az energiát gömb formájában a köldök mögé. Néhányunknak ez könnyen megy, néhányunknál eltart egy ideig. Ha a köldökre való fókuszálás közben elszámolunk 1-től 9-ig, az segítheti a koncentrációt (4-38. ábra).



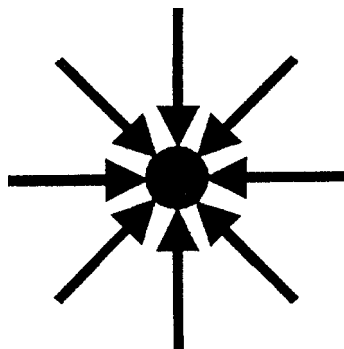
**4-38. ábra: Az erő összegyűjtése**

#### **SÚRÍTÁSUK AZ ENERGIAGÖMBÖT EGY PONTBA**

Ha megérettük az energiagömb melegét, pihenünk, majd lélegezzünk természetesen. A Chi összegyűjtésére és sűrítésére a tudat/szem erejét használjuk, ne az izmokat.

Kilégzés közben érezzük, hogy a köldök területe lassan bemelegszik. A létrejött hőből a tudat/szem erejével sűrítjük az energiagömböt egy pontba (4-39. ábra).

Vannak, akiknek a hangok használata segíthet. Ismételjük a „Chi” szót a tudatunkban, vagy számoljunk el 1-től 9-ig, miközben kilélegzünk és leküldjük a légzést az energiapontba. Érezzük az ott képződött energiát. A „Chi” szó használata segíthet a koncentrációban és fokozhatja a melegérzetet. Érezzük az ezen a területen húzódnó ütőerek cs gyűjtőerek lüktetését.



**4-39. ábra: Kilégzésnél gyűjtsük a Chít egy energialabdába.**

*MEGJEGYZÉS: Rögtön kilégzés után érezni fogunk valamit a köldöknél. Eleinte ez csak a bőr színén érződik. Ekkor növelhetjük a melegérzetet azzal, ha az energiát egy pontba sűrítjük 9-szer.*

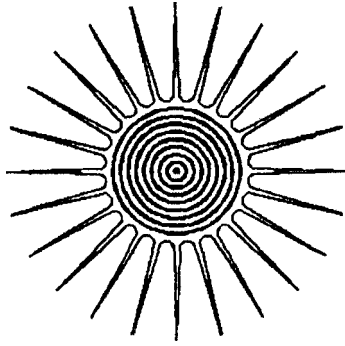
#### **A CHI KITERJESZTÉSE VAGY PULZÁLTATÁSA**

Amikor kilégzés közben az energiát egy pontba sűrítjük, érezni fogjuk, hogy a Chi ebbe a pontba húzódik össze. Amikor ellazítjuk a tudat/szem erejét, hirtelen lüktetést fogunk érezni, mint egy kis orgazmust vagy robbanást a tudatban vagy a pontban, amelyiken dolgozunk. A Chi nyomása nagy erővel fogja mozgatni az energiát. Néha a Chi hirtelen felmegy a koronába, a lábakba, a kezekbe vagy a hátba. A sűrítés és a lüktetés automatikusan történik (4-40. ábra).

#### **AZ ERŐ ELRAKTÁROZÁSA**

Amikor érezzük, ahogy a Chi összesűrűsödik és kiterjed, tartsuk a tudat/szem erejét könnyedén bármelyik kiválasztott pontra fókuszálva. A Chít erősebbnek és stabilabbnak fogjuk érezni, nem fog szétszóródni és meggyengülni. Ezt az szintet nevezzük az Üst melegítésének. Ha sikerült elérni a koncentrációnak ezt a relaxált állapotát, az energia magától fog mozogni, hogy gyógyítsa és kiegyensúlyozza testünket és tudatunkat.

A kisugárzás gyakorlása. Most vigyük a tenyereket a köldök elé 6-8 centiméterre és vizsgáljuk meg, hogy így is érezzük-e a kisugárzó, az energiamezőnket óvó meleget. Kezdetben csak a bőr felszínén érezzük a meleget, ami egyenlőre elegendő is, később majd ki fog sugárzódni az egész aurába.



**4-40. ábra: Lazítsunk és érezzük a tágulást vagy lüktetést.**

Pihenjünk és lazítsuk el a testünket és a tudatunkat egy kis időre. Erezzük a köldök körüli energiákat. Ha emésztési zavaraink vannak, eleinte hidegnek érezzük az alhasat. Ahogy haladunk a gyakorlásban, meg fogjuk tapasztalni a meleget is és a problémáink is elmúlnak.



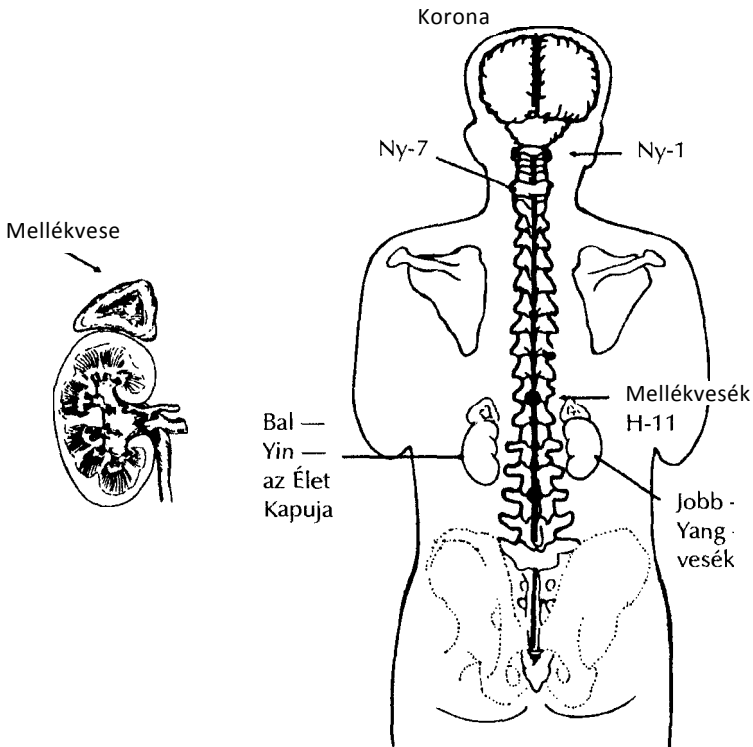
**4-41. ábra: Masszírozzuk a hasat.**

### 3. A belek ellazítása spirális mozgásokkal

1. Tegyük a két tenyerünket a köldökre. Masszírozzuk meg finoman körkörösén, lentről jobbra és fentről balra az alhasat és a beleket az óramutató járásával megegyező irányba (4-41. ábra).

2. Figyeljünk erősen arra, amit csinálunk, miközben lassan körbejárjuk a kezünkkel az alhasat és ugyanakkor a hasizmokkal spirálisan körbemozgatjuk a testünket. Ez nagyon fontos, mert aktiválja a beleket. Ha az energia megreked a belekben, nem tud szétáradni a testen. Végezzük el a mozdulatokat 36-szor.

3. Azután pihenjünk. Csukjuk be a szemet, tartsuk a tenyereket a köldökön, lazítsunk és érezzük a köldök melegét. Lélegezzünk ki a köldökön keresztül, a lézés esszenciáját oda irányítva.



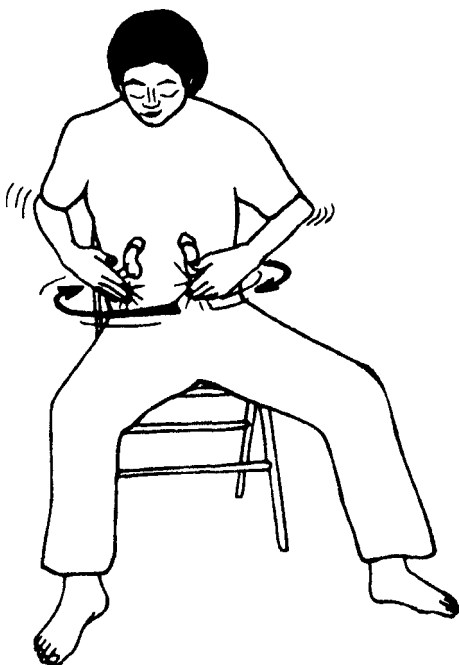
4-42. ábra: Melegítsük fel a veséket és aktiváljuk az Élet Kapuját.

Bár kilélegzünk, érezni fogjuk, hogy valami lemegy a köldökbe. Ha érzékeljük az energiát, gyűjtsük a Chi-gömbbe, amit már előtte a köldöknél létrehoztunk.

4. Pihenjünk. Ülünk nyugodtan és érezzük a kellemes melegséget a testünkben. Ez a két gyakorlat segít nekünk a köldök felmelegítésében.

#### 4. A vesék felmelegítése és az Élet Kapujának aktiválása

A taoizmus szerint nagyon fontos, hogy a két vese között mozgassuk a Chít, mert itt tárolódik az Eredeti Chi egy része. Szexuális energiát is raktároznak, amely aktiválja a vese energiáit és kiegyensúlyozza őket az Élet Kapujában. Ennek a gyakorlatnak az elvégzéséhez csukjuk be a szemünket és figyeljük a vesénket a belső látásunkkal. A taoista gyakorlatok nagyon erősen támaszkodnak a belső érzéke-



4-43. ábra: Masszírozzuk a veséket az ágyéki részt spirálisan, hogy segítsük kinyitni az Élet Kapuját.

lésre, mert minden szerv kapcsolatban van az Univerzummal. Ha összeköttetésbe akarunk kerülni az Univerzummal, ezt a szerveink finom energiáin keresztül tudjuk megtenni (4-42. ábra).

### **AZ ERŐ LÉTREHOZÁSA**

1. Tegyük a jobb tenyerünket a jobb vesére, a bal kéz ujjbegyeit pedig a köldök mellé és fölé jobb oldalra. Lélegezzünk a jobb vesén keresztül, spirális forgást végezve a csípőnkkel húzzuk a gyomor jobb oldalát a jobb vese irányába. Hátrahúzás közben érezni fogunk valamit a hátunkban; ez a jobb vesénk. Ismételjük meg a gyakorlatot 9-18 alkalommal.

2. Pihenjünk és tartsuk a kezünket továbbra is a jobb vesén. Hasonlítsuk össze a jobb oldali és a bal oldali érzeteket. Erezhetjük, hogy a jobb oldal nyitottabb, melegebb és könnyebb. Ha tudatosan és figyelemmel végezzük el a gyakorlatot, elkezdjük az energiát a vesékbe irányítani.

3. Tegyük a bal tenyerünket a bal vesére a jobb kéz ujjbegyeit pedig a köldök mellé és fölé bal oldalra. Végezzük el a fújatólégzés és a belek ellazításának gyakorlatát a leírtak szerint és a csípőfordítás ezúttal természetesen bal felé történjen (4-43. ábra).

### **Az ERŐ ÖSSZEGYÚJTÉSE**

4. Pihenjünk. Azután tegyük a jobb tenyerünket a köldökre a bal tenyerünket pedig az Elet Kapujára (amely a gerincen található a köldökkel szemben a két vese között). Csukjuk be a szemünket és tudatosítsuk a melegérzetet az Elet Kapujában. Lazítsunk, lélegezzünk be és lassan lélegezzünk ki az Elet Kapuján keresztül. Használjuk a tudat/szem/izmok erejét, hogy energiagömböt formáljunk ebben a pontban. Az egészet ismételjük meg 9-szer. Erezzük magunkat jól és kényelmesen (4-44. ábra).

### **Az ERŐ ÖSSZESÚRÍTÉSE**

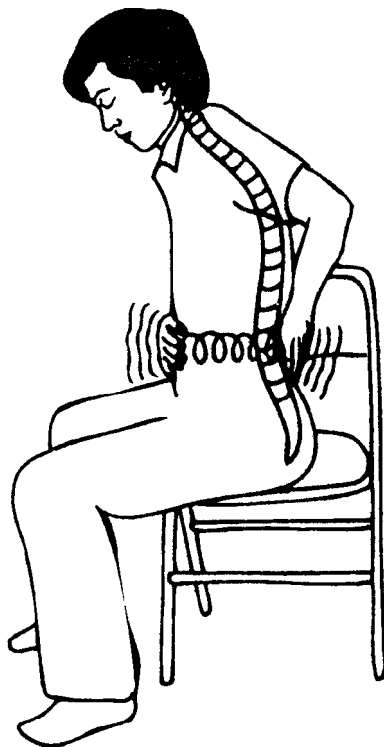
5. A kilégzés nagyon fontos. A kilégzés energiáját a tudat gyűjti össze. Sűrítjük össze az energiát és lazítsunk; hagyjuk, hogy az energia pulzáljon és szétáradjon a vesékbe. Ha érezzük, hogy sok Chít hoztunk létre, sűrítjük össze azt egy pontba, a vesék közötti Élet Kapujába, a „Chi” szót használva segítségképpen.

6. Ezután tároljuk a Chít a vesék között. Lazítsuk el a légzésünket és hagyjuk az energiát folyani, de a figyelmet tartsuk a két vese között.

## 5. Az Eredeti Erő aktiválása

1. Tegyük az egyik tenyerünket az Élet Kapujára, a másikat a köldökre. Érezzük, ahogy a köldök felmelegszik. Amikor mindkét kezünk meleg lesz, együtt tudnak dolgozni. Amikor a köldök és az Élet Kapuja is felmelegedett, képzeljünk el középük a központban egy sárga vagy vörös tűzgömböt, amely kb. pingponglabda nagyságú. Ezt hívjuk úgy, hogy „a központ Eredeti Energiája”.

2. Irányítsuk a belső látásunkat a központba és fókuszáljuk a tudatunk 95%-át az ott levő energiagömbre. A maradék 5%-ot használjuk arra, hogy előlről (a köldöktől) és hátulról (az Élet Kapujától) energiát irányítsunk a központba (az alsó Tan Tienbe). Ahogy a Tan



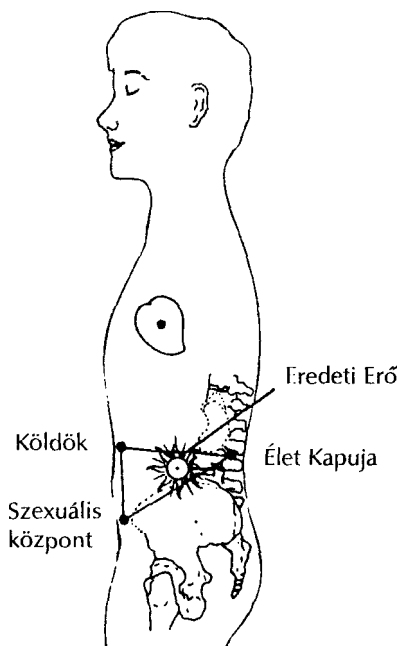
4-44. ábra: A jobb tenyér a köldökön van;  
a bal pedig az Élet Kapuján.



Tienben levő tűz melegszik, a köldök és az Élet Kapuja is melegedni fog. Csak annyit kell tennünk, hogy a két utóbbit felmelegítjük és hagyjuk, hogy a hő két energiagömbbe sűrűsödjön és kössük össze ezt a két gömböt; a köztük levő tér magától fel fog melegedni (4-45. ábra). Ezt a folyamatot úgy hívjuk, hogy „A tudat edzése az Erő összegyűjtésére és sűrítésére”.

3. Most tegyük mindkét kezünket előre a köldökre, de továbbra is figyeljük a központot. Amikor felmelegszik, folytassuk a rajta történő kilégzést és ismételjük a „Chi” szót. Bár kilégzés történik, érezzük, hogy a légzések essenciája a központban marad. Lélegezzünk ki, szüneteljünk és csak a tudatunkkal és a „Chi” szóval koncentráljunk a pontra a központban, amely egyre melegebb lesz. Pihenjünk.

4. Gyűjtsük össze a nyálunkat (amelyet a taoisták Jade Nektárnak vagy az Élet Vízének neveznek) úgy, hogy a nyelvünket körbemozgatjuk a szánkban. Ha elég sok összegyűlt, nyeljük le és irányítsuk azt



4-45. ábra: Az Eredeti Erő'

a tudatunkkal a Tan Tienbe. Ugyanakkor gondoljunk arra, hogy ez a terület felmelegszik. Figyeljünk a Tan Tienben a lüktetésre. Amikor felmelegszik, engedjük a meleget kisugárzódni, hátraáramlani a vesékbe és lelüktetni a nemi szervekbe. Élvezzük a pulzálást, ahogy a Tan Tienben lévő vörös energiagömb ritmikusan kitágul és összehúzódik.

## **6. A szexuális energiaközpont aktiválása és az Eredeti Chi felerősítése**

1. Férfiak. Masszírozzuk meg finoman a veséket, a heréket és a köldök területét.

Nők. Masszírozzuk meg finoman a melleket, a veséket, a petefészkeket és a derekat (részletesebb leírás a 10. fejezetben).

Amikor érezzük, hogy a szexuális központban az energia elkezd nőni, tegyük rá a tenyerünket. A tudat/szem erejével finoman húzzuk össze és lazítsuk el a szem körüli izmokat. Ugyanakkor finoman húzzuk össze és lazítsuk el a herék illetve a hüvely és a végbélnyílás körüli izmokat is néhányszor. Ez segít, hogy a létrehozott szexuális energia összegyűljön.

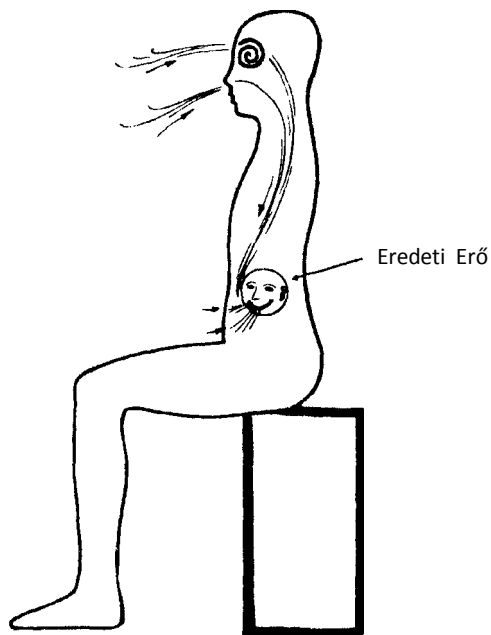
2. Tartsunk egy kis szünetet. Érezzük, ahogy az energia szétterjed a szexuális központban.

3. Tegyük a bal tenyeret a szexuális központra, a jobb tenyeret pedig a köldökre. Erezzük, ahogy a szexuális központ, a köldök és az Élet Kapuja felmelegszik. Majd érezni fogjuk, ahogy az Eredeti Chi aktiválódik az alsó Tan Tienben.

4. Most nagyon fontos, hogy pihenjünk. Könnyedén, erőfeszítés nélkül a tudat, a szem és a szív erejét használva érezzük, hogy a nemi szervek és a végbélnyílás enyhén felhúzódik az Eredeti Chi felé a Tan Tienbe. Húzzuk fel a szexuális energiát, mint egy szalmaszálon keresztül, hogy serkentse az Eredeti Chít, csatlakozzon hozzá.

5. Lélegezzünk be majd lélegezzünk ki az Eredeti Erő központján keresztül. Erezzük ott a nyomást. Fokozatosan tapasztalni fogjuk, ahogy az Eredeti Erő gyengéden felfelé húzza a nemi szervet és a végbélnyílást. Elképzelhetjük azt is, hogy az Eredeti Erőnek szája és orra van és lélegzik, pulzál bennünk. Fontos, hogy semmit ne erőltessünk (4-46. ábra).

6. Használjuk a tudatot és a finom légzést, hogy az Eredeti Erő pontjában felerősítsük a pulzálást. A főütőér és gyűjtőér ezen a terü-



**4-46. ábra: Érezzük, ahogy az Eredeti Erő lélegzik.**

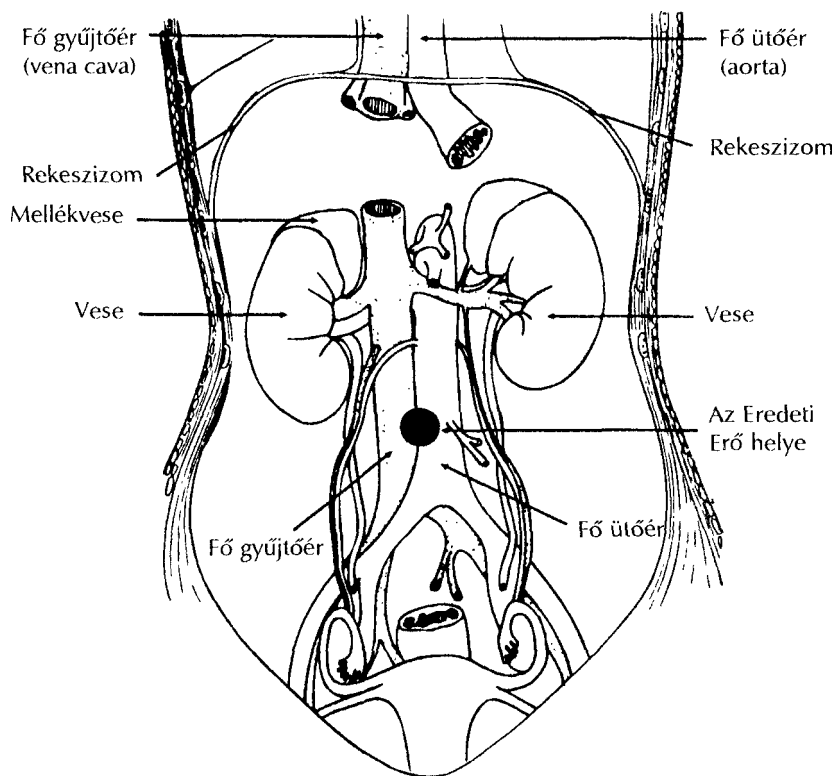
leten húzódik; ezek a legnagyobb keringési pumpák a szíven kívül. Ez a lüktetés úgy működik, mint egy transzformátor. Amikor aktív, erősíti a keringést, ezért a szívnek nem kell olyan erősen dolgoznia, ami az egész testre jótékonyan hat. Az energia összegyűjtése fokozza a Chi és a nyirokfolyadék áramlását. Nyomjuk finoman az ujjainkat az alhasba a köldök mellett és fölött kb. 2-3 centiméterre; éreznifogjuk az ütőér és a gyűjtőér lüktetését. Ha ténylegesen megérezzük az erek lüktetését, nagyon hasznos lesz számunkra (4-47. ábra).

7. Lélegezzünk be a tágulás finom érzésével és lélegezzünk ki a természetes összehúzódással. Tegyük a kezeinket oldalra a bordák alá, hogy érezzük, ahogy az alhasba lélegzünk. Lazítsuk el az egész testet, hagyjuk, hogy a bordák finoman lógjanak. Belégzés közben érezzük, hogy az alhas és a hát alsó része minden irányban egyszerre kitágul. Lélegezzünk ki természetesen és figyeljük meg, ahogy a lélegzet ki-be mozog a Tan Tienben.

Fokozatosan éreznifogjuk, ahogy a lélegzet lelassul, megnyúlik, mélyül, finomodik és egyenletessé válik, miközben ki és be mozog az

Eredeti Erővel összhangban (a „metafizikai méh”). Érezzük, amint a lélegzet olyan finommá válik, hogy úgy tűnik, mintha nem is lélegeznénk: benntartjuk az esszenciát, de a levegő valójában nem mozog. Olyan érzés, mintha a Tan Tien lüktetne, melegedne, bizseregne. Mondjuk belül ki a „Chi” szót, mialatt ki- és belélegzünk az Eredeti Erőbe a Tan Tienben. Töltsünk el 5-10 percet ennek az érzetnek a figyelésével.

Gyűjtjük össze a Chít a köldöknél (a részleteket ld. a 3. fejezetben).



**4-47. ábra: A fő ütőér lüktetése pontosan a köldök felett kicsivel a középvonal mellett.**

## A CHÍVEL KAPCSOLATOS MINDENNAPI GYAKORLATOK

A taoista meditációk mindennapos elvégzése segít bennünket, hogy boldogságot, örömet, szeretetet, finomságot, kedvességet és bátorságot érezzünk, a létrehozott Chi pedig gyógyítja és egészségesen tartja a testet. Ha bőségesen van életenergiánk, az kisugárzódik a körülöttünk élőkre is. Az emberek csodálkozni fognak, hogy amikor a közelünkbe kerülnek, eltűnik a szomorúságuk és a depressziójuk. A Kozmikus Belső Mosoly és a Kisebb Égi Kör gyakorlásával gyógyító energiát nyerhetünk az Univerzumból, a többi ember pedig élvezni fogja ezeket az energiákat, a jelenlétünket.

Amikor leülünk meditálni, nagyon gyorsan meg fogjuk tanulni, hogyan mozgassuk az energiát a Mikrokozmosz Pályán és hogyan engedjük be az Egyetemes Erőt és a Földerőt a testünkbe. Minél több Chít érzünk magunkban, annál könnyebben tudjuk növelni az életenergiánkat. Ha nagyon dühösek vagyunk, meg fogjuk tanulni azt is, hogyan alakítsuk ezt pozitív energiákká. Minél többet gyakorlunk, annál hamarabb megtalálnak minket a gyógyító erők.

Annak a megtapasztalása, hogy az energiánk hogyan működnek, a másokkal való kapcsolatainkban a legkönnyebb: segítsünk nekik, hogy ők is érezhessék ezeket az éltető erőket. Azonban ne felejtjük el, hogy soha ne avatkozzunk be mások életébe pusztán saját egónk dicsőítése kedvéért. Azok, akik tényleg szeretnék, hogy segítsünk nekik, tudatni fogják azt velünk; különben is, a segítség legjobb módja az, ha saját életünk örömein keresztül mutatjuk meg a belső munkánk eredményeit. Gyakoroljunk szeretettel a szívünkben és mások is tanulni fognak a példánkból.

### JÓL JEGYEZZÜK MEG AZ ALÁBBIAKAT:

*1. Minél többet lazítunk és engedjük az energiát áramlani, annál könnyebben tanuljuk meg a technikákat. A relaxáció ezenkívül segít a test energiáinak harmonizálásában, hogy a gyógyításban a legjobb eredményt tudjuk elérni. Ha túl merevek vagyunk, mikor meditálni próbálunk, nem tudunk kapcsolatba kerülni saját gyógyító képessége-*

inkkel. Ugyanakkor, ha túl sokat lazítunk anélkül, hogy átmozgatnánk magunkat, úgy fogjuk érezni, hogy a testünk szétesik, a Chínk elfolyik.

2. A Harmadik Szem (szemöldökök közti pont) ellazítása segíteni fog az egész test ellazulásában és kozmikus energiát tudunk a szervekbe és a csontrendszerbe vezetni.

3. Gyakorlás közben mosolyogjunk végig a gerinc teljes hosszában, miközben befelé figyelünk. Próbáljuk meg látni, ahogy a gerincet körülveszi a Chi. Érezhetünk meleget, zsibbadást vagy elektromos áramot az egész testben.

4. Az érzés a tanulás kezdete. Ki kell fejlesztenünk a belső érzékelésünket, hogy el tudjunk jutni a belső energiánk tudatosításához. A taoista meditációk a legközvetlenebb módszerek arra, hogy kifejlesszük a képességet az energiák megérezésére és megteremtjük a test és a tudat kapcsolatát.

5. A gerincben húzódnak az idegek a belső érzékelés vezetőjeként szolgálnak. Segítenek abban, hogy érzékeljük az energiaáramlást, mert összeköttetésben vannak az összes szervevel és miriggyel illetve a végtagokkal. A gerinc himbálása az idegeken keresztül aktiválja a szerveket és a mirigyeket. Minél lazábbak vagyunk, az idegek annál jobban képesek a belső látásunkat élesítő impulzusok vezetésére.

6. Ha a himbálás közben befelé mosolygunk, létrehozuk az energiák belső egyensúlyát a gerincben, így a gerinc megerősödik, illetve erősödik a kapcsolata a szervekkel és a mirigyekkel is. Emiatt megnő a képességünk, hogy a szerveket és energiáikat érzékelni tudjuk.

## ÖSSZEFOGLALÁS

### A TESTTUDATOSSÁG LÉTREHOZÁSA

1. Rázzuk fel a testünket könnyedén.
2. Nyissuk meg és élesítsük a Harmadik Szemet.
3. Lazítsuk el a gát izmait.

## A GERINCVELŐ LÉGZÉSE ÉS HIMBÁLÁSA

(Részleteket lásd a Függelékben: A gerincvelő bemelegítése.)

1. Kezdjük azzal, hogy kényelmesen egyenes háttal ülve vagy álva elhelyezkedünk.

2. Végezzük el a gerincvelői légzést 18-36 alkalommal.

3. Tegyük a jobb tenyeret a balba és hintáztassuk a felsőtestet derékból előre és hátra. Lazítsunk és koncentráljunk arra, hogy elengedjük a feszültségeket és lazítjuk a gerincet. Lélegezzünk a gerincbe és vesszük a Chít a gerincvelőbe. A fejünk és a nyakunk legyen laza, a tenyereket továbbra is tartjuk egymáson.

4. Hintáztassuk meg a testet oldalirányban.

5. Végezzük el a Daru-nyak hintáztatás gyakorlatát.

6. Ezután mozgassuk a felsőtestet körben a derék felett. Jobbra mozgás közben dőlünk kicsit előre, balra mozgás közben enyhén hátra. A fej mozgása lazán kövesse a test mozgását.

7. Gyakoroljuk a felsőtest Körkörös Mozgását. Először húzzuk hátra a jobb vállat, majd húzzuk hátra a bal vállat, miközben a jobbot előrenyomjuk. Váltakozva, folyamatosan végezzük ezeket a mozdulatokat. Mozogjunk előre és hátra, miközben a testünket forgatjuk és tartjuk együtt a tenyereket.

8. Végül, kombináljuk ez előző mozdulatokat, a tenyereket továbbra is együtt tartva. Utánozzuk a selyemhernyó mozgását, a testünk körben mozog, miközben a vállak forognak. Maradjunk lazák.

9. Pihenjünk és mosolyogjunk a gerincvelőre. Erezzük a melegséget és a kényelmet.

## TECHNIKÁK, MELYEKEL FOKOZHATJUK A CHI ÉRZÉKELÉSÉT

1. A tudat/szem erejének gyakorlata

A. Spirális erő nyitott szemmel. Tudatosítsuk a szemöldökök közti pontot. Nyissuk ki kicsit a szemet és nézzünk előre, majd jobbra, hátra és balra. Ismételjük ezt meg 9-36 alkalommal, pihenjünk és érezzük, hogyan nyílik meg ez a pont. Azután ismételjük meg az egészet az ellenkező irányban.

B. Tudat/szem spirális erő csukott szemmel. Csukjuk be a szemet és a fej mozgása nélkül nézzünk fel a koronára. Forgassuk körbe a szemünket negyedövenként és nézzünk jobbra, majd lefelé és balra. Ismételjük meg 9-36 alkalommal, pihenjünk és érezzük, ahogy megnyílik a Harmadik Szem. Ezután végezzük el az egészet ellenkező irányban. Most ismételjük meg a gyakorlatot a köldökre koncentrálva is, de

ezúttal előre, jobbra, lefelé, balra és ellenkezőleg mozgatva a szemet, miközben egy kis energiagömbre vagy forgó Tai Chi szimbólumra gondolunk.

C. Haladó szintű tudat/szem spirális erő a szem mozgatása nélkül. Csukjuk be a szemünket és anélkül, hogy mozgatnánk őket (vagy a fejet), a tudat segítségével nézzünk a koronára. Mozgassuk a belső tekintetünket negyedívenként jobbra, lefelé és balra. Végezzük el 9-36 alkalommal, pihenjünk és érezzük, ahogy a Harmadik Szem kitágul. Ezután fordítsuk meg az irányt és csináljuk végig a gyakorlatsort.

D. A felsőfokú tudat/szem gyakorlat. Összehúzás és lazítás az energia behúzása és sűrítése érdekében. Finoman húzzuk össze a szivárványhártya körkörös izmait és a szem körüli izmokat. Ez automatikusan aktiválja a végbélnyílás és a nemi szervek záróizmait. Mindezek együtt segítenek abban, hogy a könyvben leírt gyakorlatok magasabb szintjén be tudjuk húzni az energiát a testbe és össze tudjuk ott sűríteni.

2. Kezünkkel segítsük a Chi irányítását

A. A pontok megérintése. A Mikrokozmosz Pálya meditáció során érintsük meg a kezünkkel vagy ujjainkkal a Pálya pontjait, miközben tudatosítjuk őket.

B. Tartsuk a tenyereket a pontok fölött. Tartsuk a tenyereinket a pontok fölött 6-8 centiméterrel. Fókuszáljuk a tenyér közepén levő Lao Gong pontot az adott pontra és érezzük a közöttük létrejövő energiaáramlást. Irányítsuk az energiát a pontba, ami megnöveli ott a mennyiségét.

3. A Chi áramlásának irányítása a légzéssel

A. Az energiaáramlás fokozása Rövid Légzéssel. Először vegyünk mély lélegzetet és lélegezzünk ki teljesen. Azután finoman lélegezzünk be 3, 6 vagy 9 alkalommal, anélkül, hogy közben kilélegeznénk. Vigyük az energiát minden belégzéssel abba a pontba, amelyre koncentrálnunk és sűrítjük oda. Ha kényelmetlenül érezzük magunkat vagy kifogyunk a lélegzetből, lélegezzünk ki egy kicsit és kezdjük újra. Ne erőltessük.

B. A Chi lecsendesítése és összesűrítése Hosszú Légzéssel. Lélegezzünk be finoman és irányítsuk a légzést a kiválasztott pontba. Majd lélegezzünk ki finoman a ponton keresztül és érezzük, hogy ott marad a Chi esszenciája (még ha ki is lélegzünk). Sűrítjük a Chit a pontba.

C. Belső Légzés: A Chi spontán lüktetése. Engedjük, hogy a légzés hosszú, lassú, puha, csendes, egyenletes, finom, sima és mély legyen. Hagyjuk az energiát a maga útján áramlani vagy egyszerűen használjuk a tudatot, hogy gyengéden irányítsa a Chit, amíg magától meg nem



mozdul. Ne tegyük erőfeszítést arra, hogy a légzéssel koordináljuk az energiát. Csak lélegezzünk természetesen és engedjük az energiát a maga útján járni.

## **ELŐKÉSZÜLETEK A MEDITÁCIÓRA**

A környezet előkészítése

1. Keressünk egy nyugodt helyet, ahol meditálni tudunk.
2. Tartsuk ezt a helyet tisztán és rendben.
3. Készítsük elő, hogy ne zavarhassanak meg minket; kapcsoljuk ki vagy húzzuk ki a telefont.

Őrizzük meg szexuális és érzelmi energiáinkat és figyeljünk az étrendünkre.

Lazítsunk meditáció előtt.

Viseljünk laza és kényelmes öltözetet.

Hozzunk létre stabil ülőpozíciót.

1. Ülünk szilárdan a szék szélére, a talpak legyenek teljesen a földön csípőszélességben.
2. A tenyerek kulcsoljuk össze az ölkünkben, a jobb tenyér a balban.
3. Ellenőrizzük, hogy a hátunk laza, de egyenes és függőleges.
4. Lazítsuk el a vállakat és nyissuk ki a hónaljakat.
5. Húzzuk enyhén hátra az állat, hogy a fej a vállakra nehezedjen.
6. Zárjuk be a szemet (vagy félig zárva nézzünk lefelé).
7. Tartsuk a nyelvet a szájpadráshoz érintve.

Az Űst melegítése: Az Eredeti Chi aktiválása az alsó Tan Tienben

1. Kezdjük a fújtatólégzéssel, végezzük el 18-36 alkalommal.
2. Pihenjünk, és gyűjtsük a Chít a köldökhöz, köldökre tett tenyerekkel.
3. Lazítsuk el a beleket spirális testmozgásokkal.
4. Melegítsük fel a veséket és aktiváljuk az Élet Kapuját.
5. Aktiváljuk az Eredeti Erőt a köldöktől és az Élet Kapujától behúzott energiával és gyűjtsük az alsó Tan Tienbe.
6. Ébresszük fel a szexuális energiánkat, hogy az Eredeti Chít felerősíthessük.

## 5. FEJEZET

# A MIKROKOZMIKUS PÁLYA PONTJAI

### A TEST KÉT FŐ ENERGIAVEZETÉKE

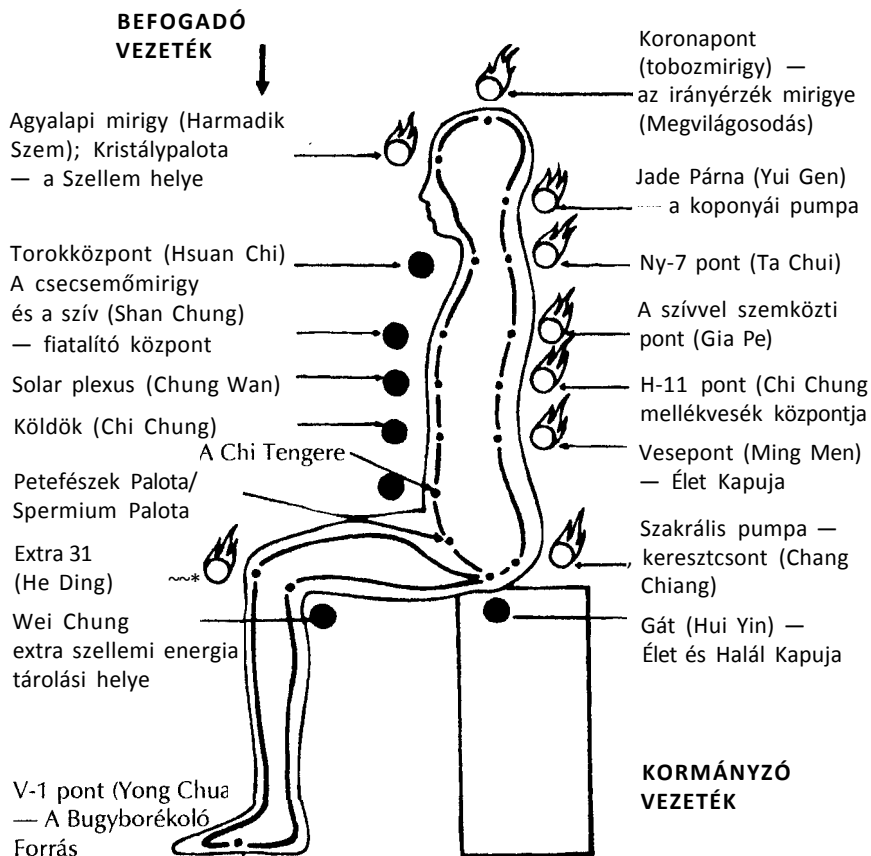
A meditációs gyakorlatok közben a régi taoisták felfedték az emberi testben folyó energiaáramokat. Úgy találták, hogy a *Cbi-áramlás* pontos mintát követve 60 nagyobb vezetéken és kb. 365 ponton, energiaközponton keresztül folyik át, ahol a Chi összegyűlik és sűrűsödik. Ez az energiaáramlás tölti fel az életerőnket. Testünk energiaközpontjainak van pozitív és negatív pólusa is, melyekben finom energiák mozognak spirálisan. Ezek a pontok fókuszpontként szolgálnak, melyeken keresztül a külső energiák belépnek a testbe, elnyelődnek és életerővé alakulnak. A magasabb szintű központok, mint például a korona, gyorsabban és többet dolgoznak, mint a többi. Lassítják a testbe érkező energiákat és transzformátorként szabályozzák és finomítják azokat, hogy a test fel tudja őket használni.

Minden egyes pont a saját magára jellemző minőségű energiát állítja elő, amivel vonzhatja illetve taszíthatja a többi pont energiáit, hogy az áramlást a saját funkcióinak megfelelően tudja irányítani és az egész testet el tudja látni a szükséges energiával. A mai tudomány már kiderítette, hogy az emberi test energiaáramlása valójában elektromágneses áramlás. A test akupunktúrás vezetékai az áramlás „pályái”, amelyek az életerőt a szervekbe és a mirigyekbe szállítják. A Chi a kapcsolat a fizikai test, az energiatest és a szellemtest között.

Ha ismerjük a testünkben az energiaáramlást, könnyen megérthetjük, hogy miért kell a Mikrokozmosz Pályát aktívan nyitva tartani, hogy kiegyenlítsük és növeljük a Chi mozgását. Ha nem tudjuk, hogyan őrizzük meg, hasznosítsuk újra és alakítsuk át a belső erőnket a Pálya mentén, energiafelhasználásunk olyan hatékony lesz, mint az autó, amelyik 5 liter benzinnel csak 10 kilométert képes megtenni. A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásával kapcsolatba kerülhetünk áramló energiáinkkal és megtalálhatjuk az akadályokat illet-

ve a gyenge pontokat a vezetéken és korrigálhatjuk ezeket a problémákat. Ez segíteni fog nekünk abban, hogy belső erőnket hatékonyabban tudjuk használni és belső fejlődésünkben gyorsabban tudjunk haladni.

A Mikrokozmosz Pálya két vezetékből áll, ezek a *kormányzó* és a *befogadó vezeték* (5-1. ábra), amelyek olyanok, mint két nagy folyó sok mellékfolyóval. Mindkét vezeték 12 mellékvezetékét lát el Chível



**5-1. ábra: Tanuljuk meg a Chít a Mikrokozmosz Pályán keringetni. A nyelv érinti a szájpadrást, hogy összekösse a kormányzó és a befogadó vezetékét.**

(amely 24 mellékvezetékét jelent). Amikor a test beteg, gyenge, nem képes elég energiát termelni ahhoz, hogy táplálja ezeket a meridiánokat, melyek a szerveket és a mirigyeket látják el energiával. A külső energia beengedésével és a Mikrokozmosz Pályán való keringetésével feltölthetjük ezeket a meridiánokat és javíthatjuk a belső funkciókat.

## **A kormányzó vezeték (Du Mo vagy Tu Mo)**

### **A KORMÁNYZÓ VEZETÉK SZEREPE**

A kormányzó vezeték a test fő Yang meridiánja. Minden más Yang vezeték összeköttetésben áll vele és töltődik általa, ahogy a házakba vezetett elektromos vezetékek is a fő hálózatból táplálkoznak. Ezért, ha a kormányzó vezetékben erős az energiaáramlás, a hat alapvető Yang vezeték is elég energiát kap.

### **A KORMÁNYZÓ VEZETÉK HELYE A TESTBEN A FELSZÍN ALATT**

A kormányzó vezeték a gátnál kezdődik és a farkcsont vége felé halad. Innen felfelé fut a gerinc mentén (közvetlenül a bőr alatt) egészen a nyakig, majd a fejtetőn levő koronáig. A koronától előre megy a fejtetőn és a homlokon át az orrig és az orr alatti, felső ajak fölötti pontban végződik.

### **A KORMÁNYZÓ VEZETÉK HELYE A TEST MÉLYEBB RÉTEGEIBEN**

A kormányzó vezeték mélyebben fekvő része a gátnál kezdődik és a farkcsont vége felé tart. A keresztcsont külső felén halad felfelé és belép a „szakrális részbe” (a nyolc lyukba), ahol eléri a gerincoszlopot. Innen a gerincen belül fut fel a koponyába. A koponyában a pókhálóhártya alatti üregben a kötőszövet mentén, az agy felszínén halad tovább (a korona alatt). Van kapcsolata az agy mélyebb rétegeivel is, például a tobozmiriggyel, az agyalapi miriggyel és a hipotalamusszal. Azután a vezeték kb. 3-4 centiméterrel a bőr alatt az arc közepén halad lefelé a szájadlásig.

## **A befogadó vezeték (Ren Mo)**

### **A BEFOGADÓ VEZETÉK SZEREPE**

A befogadó vezeték (kínaiból fordítható fogantatási vezetéknek is) a test fő Yin csatornája. A hat alapvető Yin csatornával kapcsolatban

áll és táplálja őket. Összeköttetésben van a kormányzó vezetékkel mindkét végén; együtt alkotják a Mikrokozmosz Pálya teljes körét.

#### **A BEFOGADÓ VEZETÉK HELYE A TESTBEN A FELSZÍN ALATT**

A befogadó vezeték a gátnál vagy Hui Yin pontnál (a végbélnyílás és a nemi szervek között) kezdődik. Felfelé halad a szeméremcsontnál a test közepén a torokig majd az alsó ajak alatti pontig. Az akupunktúra és a shiatsu a vezeték különböző mélységeiben fekvő pontjait használja, a bőr alatt néhány millimétertől 3-4 centiméterig.

#### **A BEFOGADÓ VEZETÉK HELYE A TEST MÉLYEBB RÉTEGEIBEN**

A befogadó vezeték mélyebben fekvő részét inkább használjuk a Mikrokozmosz Pálya meditáció során. A gátnál kezdődik (ahogy a kormányzó vezeték is) és a test közepén halad felfelé átlagosan 1 (a toroknál) illetve 3-4 centiméter mélyen a bőr alatt. A szeméremcsont és a szegycsont alatt húzódik, belép a torokba és a nyelv hegyén végződik. Amikor a nyelvet a szájpadráshoz érintjük, összekötjük a befogadó vezetékkel a kormányzó vezeték felső végével.

Amikor a test egészséges és bőséges benne a Chi, a Mikrokozmosz Pálya egyes pontjai többlet energiát kapnak a szervektől és a mirigyektől. Az energia keringetésével el tudjuk látni azokat a pontokat is, amelyek energiahiányosak. A Mikrokozmosz Pálya így tudja kiegyensúlyozni a test energiarendszerét. Ha a Pálya minden pontja telített, nekifoghatunk a másik hat „különleges” vagy „szellemi” vezeték megnyitásának is.

## **A MIKROKOZMIKUS PÁLYA ENERGIAKÖZPONTJAINAK RÉSZLETES LEÍRÁSA**

Ebben a fejezetben az energiaközpontok részletes leírásával és a meditáció közbeni használatukkal foglalkozunk. Nem kell egyszerre az összes központot megtanulni; egyenként tanulmányozzuk őket, amíg nem tudjuk a Chít mindegyiken át keringetni. Miután tudjuk a helyüket (5-1. ábra), megtanuljuk érezni az energiáikat, miközben a meditáció alatt egyesével összpontosítunk rájuk. Idővel az energiát máskor is érezni fogjuk ahogy növekszik és kihat életünk minden percére.

**MEGJEGYZÉS:** Kezdetben az energiaközpontokat a felszín alatti szövetekben fogjuk érezni (például hátul a gerinc és a bőr között). Ahogy haladunk a gyakorlásban, egyre mélyebben érzékeljük őket a gerincben, a szervekben és a mirigyekben, végül egészen mélyen, 3-4 centiméterrel a bőr alatt.

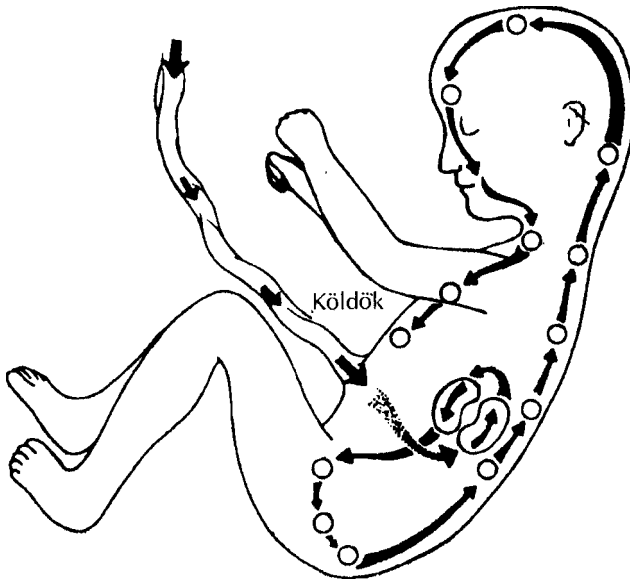
## 1. A köldök: A Szellem Palotája (Shen Ch'ue)

### ELHELYEZKEDÉSE

A Mikrokozmoszikus Pálya meditáció a köldöki központnál kezdődik és végződik, amely kb. 3-4 centiméterrel a köldök mögött található. (Ahogy fejlődünk, az energiájának érzete meg fogja mutatni a pontos helyét.)

### TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKSEL

A nyugati ember gyakran tréfálkozik a jógikkal kapcsolatban, akik „a köldöküket bámulják”. Legtöbbször azt gondolják, hogy a köldök nem más, mint a köldökzsinór műtét utáni hege, azoknak pedig, akik hal-



5-2. ábra: A köldökzsinór az első kapcsolatunk a külső világgal.

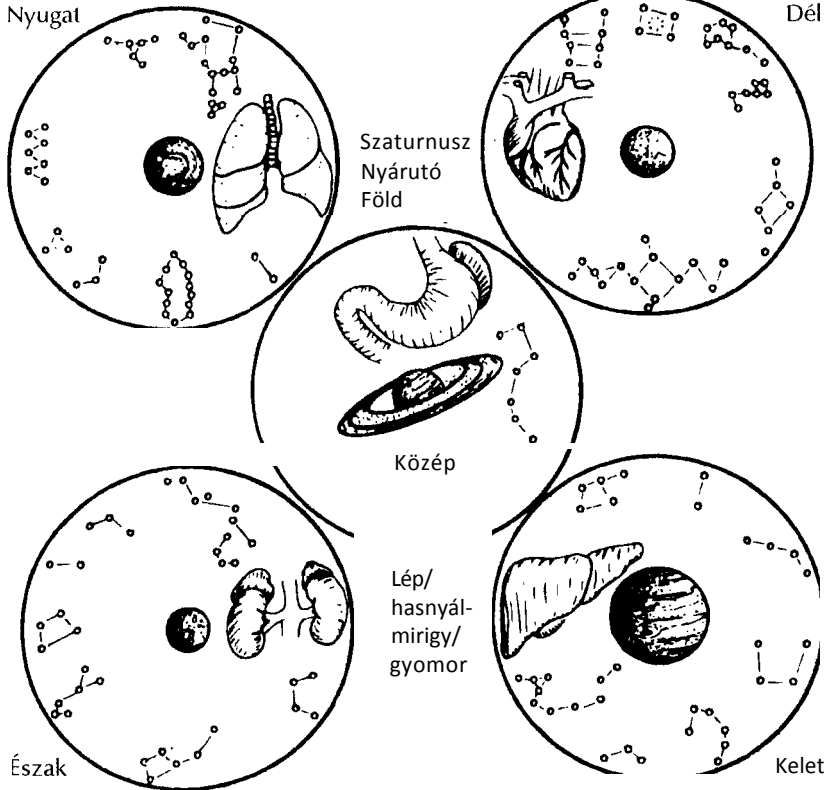
lottak már a meditációról, a fokozott koncentráció erre a kis különös pontra a has közepén, nevetségesnek tűnik. Mégis, a köldöki központ alapvető fontosságú az energetikai rendszerünkben, a test-energiák hálózatában.

Vénusz  
Ősz  
Fém  
Tüdő/vastagbél

Mars  
Nyár  
Tűz  
Szív/vékonybél

Nyugat

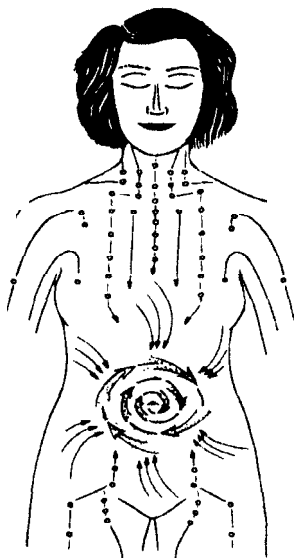
Dél



Merkúr  
Tél  
Víz  
Vese/húgyhólyag

Jupiter  
Tavas  
Fa  
Máj/epehólyag

5-3. ábra: Az öt elem, a szervek és a bolygók

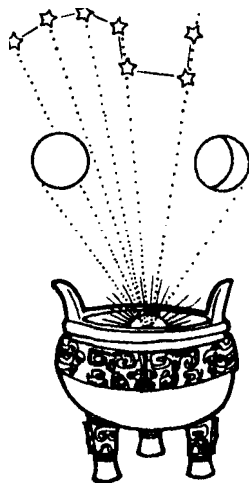


**5-4. ábra: A köldök mögött gyűjthetjük és vegyíthetjük a Chít.**

**Első kapcsolatunk a külvilággal.** A köldök területe volt első kapcsolatunk a külvilággal. Az oxigén, a vér és a táplálék ezen a hasi kapun jut el a magzathoz (5-2. ábra). Ennek az eredménye az, hogy a köldöki központ különösen érzékeny, amely a köldökzsinór átvágásával sem ér véget; egész életünkben velünk marad.

**A köldök a test fizikai középpontja.** A kínai Öt Elem rendszerében (Fém, Víz, Fa, Tűz és Föld) a köldök a Föld elemhez kapcsolódik. Minden elemhez tartozik egy irány is: a Fém, Víz, Fa, Tűz megfelel a nyugatnak, északnak, keletnek és délnek (5-3. ábra). A Föld a központot képviseli, a közepet, ahol állva a négy irányba tekintünk. A dolgok középpontja egyben az egyensúlyi pontjuk is. A köldök a test fizikai középpontja, félúton a felsőtest és az altest között. A harci művészetekben, a kalligráfiában és más dolgokban is gyakran halljuk, hogy milyen fontos a központ. A testünk, a súlyunk központja a leghatékonyabb hely, ahonnan a mozdulatok irányíthatók – a harci művészetekben megtanuljuk, hogyan mozogunk a központból koordinálva, melyet a kínaiak alsó Tan Tiennek, a japánok *Marának* hívnak. Mindennapi gyakorlással fokozatosan elsajátíthatjuk a köldöki központ érzetét és mindig fel tudjuk majd idézni, ha kapcsolatba lépünk az ott levő energiával (5-4. ábra).





5-5. ábra: Az Üst

A köldök az Üst elülső kapuja. A köldök külső része valójában az alsó Tan Tien elülső kapuja, amely a testben mélyebben fekszik. Az alsó Tan Tien pontos helye minden embernél más lehet, a fizikumtól függően. Az alsó Tan Tient Üstnek is hívják, mert a magasabb szintű taoista meditációkban ez az a hely, ahol „összegyűjtjük, összevegyítjük és összefozzuk” a test, a szellem és a lélek különféle energiáit a spirituális átalakulás érdekében (5-5. ábra). Valójában három Tan Tien létezik: az alsó a köldöknél, a középső a solar plexusnál (a napfonatnál) és a felső az agyban (5-6. ábra). *Tan Tien* azt jelenti, hogy az „elixír mezeje”, azokat a helyeket megjelölve, ahol a halhatatlanság elixírje készül, miközben az ember a taoista Belső Alkímia lépcsőfokain halad.

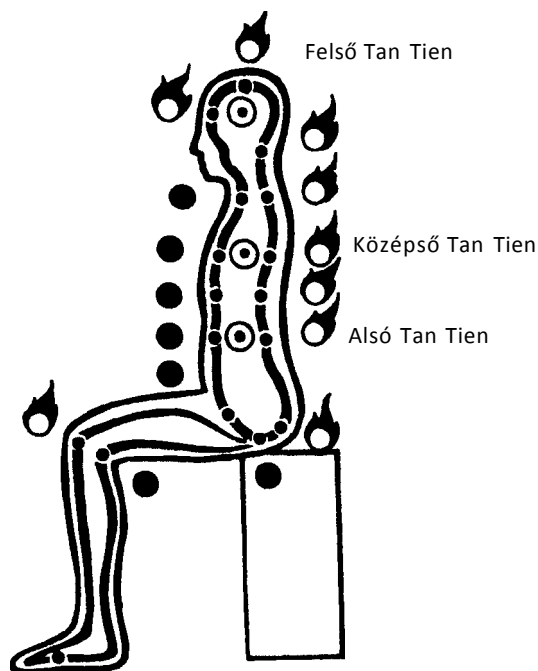
Mint ahogy az épület legalsó részeként az alap biztosítja a stabilitást, az elixír mezejének ápolása szolgál spirituális fejlődésünk alapjaként. Ez azt jelenti, hogy a köldöki központon végzett munka, „az elixír földjének megművelése” a taoista gyakorlatok alapköve.

Azoknak, akik Zent vagy Tai Chít tanultak, ismerős lehet a Chi Hai, vagy a Chi Tengere pont – amely három ujjnyival a köldök alatt található – mint egy hagyományosan használt pont, amely az Üsttel kapcsolatban áll. Ez a pont illetve a köldök is belépési lehetőséget ad az Üsthöz, ezért a gyakorlatok közben bármelyikre koncentrálhatunk.

A Gyógyító Tao rendszerében mi a köldököt használjuk. Miután több tízezer embernek próbáltam megtanítani a Mikrokozmosz Pálya meditációját hosszú éveken keresztül, az a tapasztalatom, hogy a köldök az emberek többségénél érzékenyebb, könnyebb megtalálni, ezért hatékonyabban működik, mint fókuszpont. A köldök és a Chi Tengere két olyan pont, amelyek ugyanoda vezetnek, akkor miért ne használjuk azt, amelyik kézzel fogható?

**A köldök a fő Chi-akkumulátorunk.** Mivel a köldök a test központjában van, ezért a Yin és Yang energiák egyensúlyi pontja is. A test energiát nyer mint az Égből, mint a Földből, elraktározza azt, összevegyíti és a köldöknél kiegyensúlyozza. E szerepe miatt a köldöknek van kapacitása arra, hogy nagyobb mennyiségű Chit is képes legyen biztonságosan tárolni.

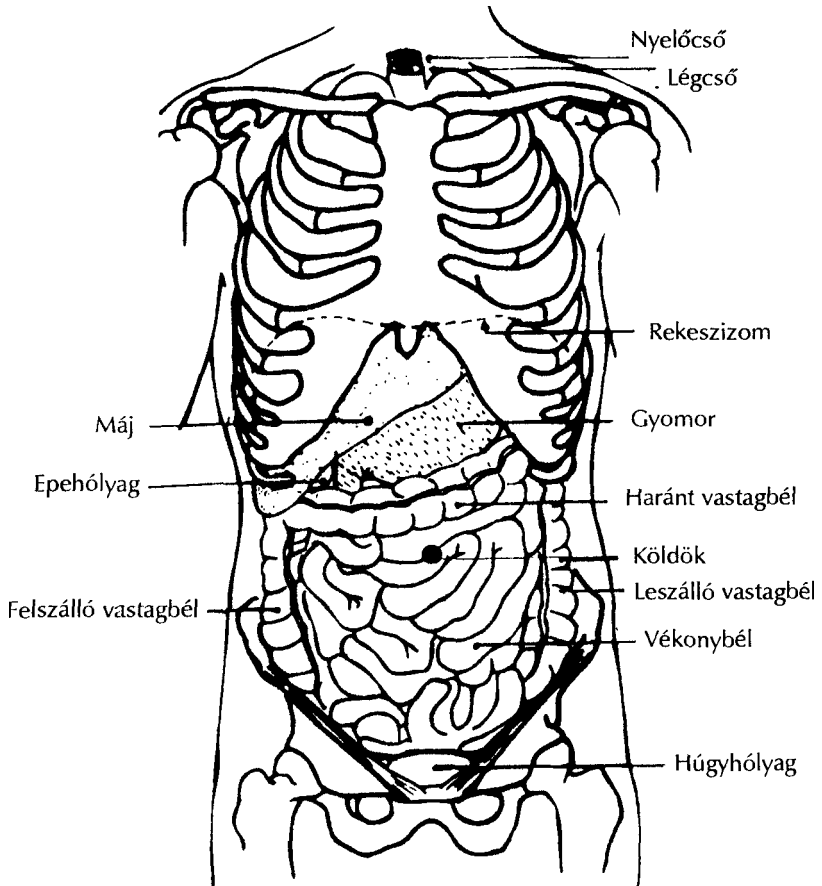
A taoisták ezt a központot *akkumulátornak* hívják. Mivel ez az Eredeti Erő forrásának elülső kapuja, összegyűjti, átalakítja és egyensúlyba hozza a más forrásokból érkezett energiákat és az Eredeti Erő új-



5-6. ábra: A három Tan Tien

rátöltésére a köldök, a vesék és a szexuális központ (amely a medence közelében van) közötti területre irányítja. A köldöki központ közeli kapcsolatban van minden energiacsatornával, különösen azokkal, amelyek a koronával, szexuális központtal, a gáttal, a vesékkal és a szívvel vannak összeköttetésben (5-7. ábra).

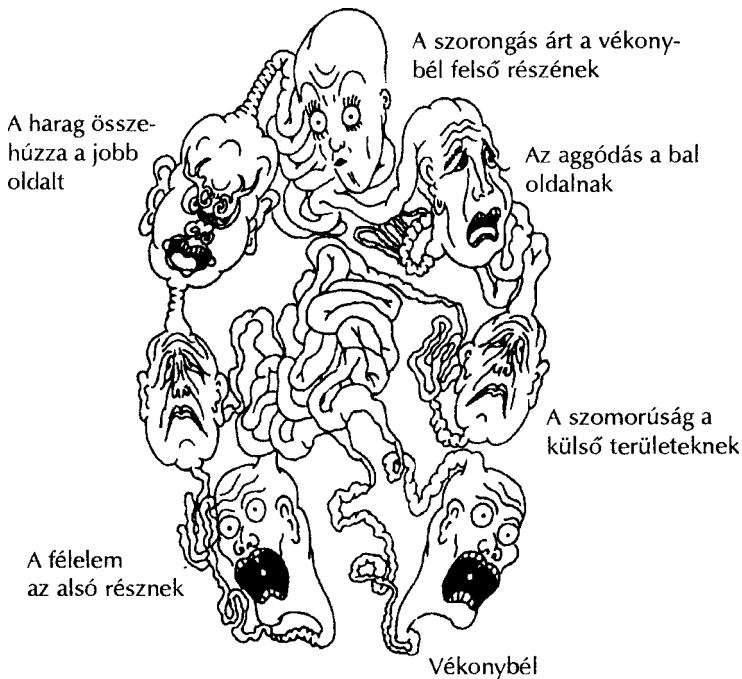
**A gyakorlást a köldökre való összpontosítással kezdjük és zárjuk le.** A Mikrokozmosz Pálya meditáció a köldöknél kezdődik és ér véget. Életünk kezdetétől fogva a köldök részt vesz a harmonizálásban,



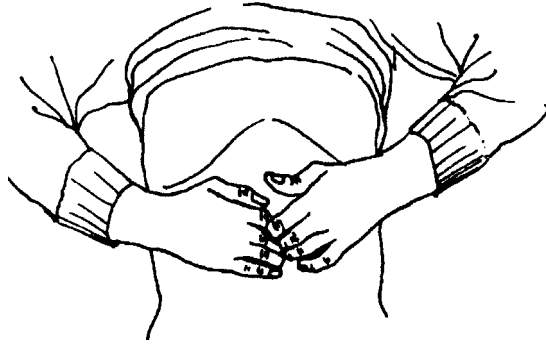
**5-7. ábra: A köldök hatással van a környező szervekre.**

a fejlődésben és a test energiáinak átalakításában, hiszen már a magzat is a köldökön át kapja a táplálékot. A köldökhöz, a test többi részével ellentétben lehet energiát gyűjteni, azt ott átalakítani és veszély nélkül tárolni (különösen a köldök, a vesék és a szexuális központ közötti területre). Amikor a meditációt a köldökre irányított fókuszálással kezdjük, rákapcsolódunk a köldök mögött az Üstben tárolt Chíre, ami „ugródeszkául” szolgál a Mikrokozmosz Pálya meditációhoz, mivel erőteljesen feltölti a kormányzó és befogadó vezetéket.

A köldök hatással van a közeli szervekre. A köldök nagyon fontos a vékony- és a vastagbelek illetve a fő nyirokrendszer szempontjából (5-7. ábra). A köldökre való koncentrációval aktiválhatjuk az életerőt, mert meleget hozunk létre és növeljük a nyomást a vékonybelekben, ami segíti az emésztést és a felszívódást, illetve megerősítjük vele a vastagbeleket, amely így könnyebben tudja kiválasztani a salakanyagokat, miközben a nyirokrendszer keringése is megerősödik.



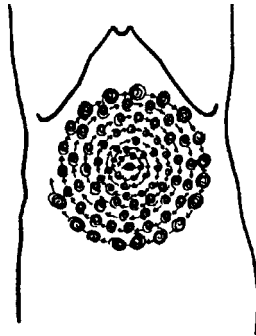
**5-8. ábra: Ha a köldök területet elzárt, negatív érzelmi állapotokat okozhat a vékonybelekben.**



**5-9. ábra: A köldök kapcsolatban van a szervekkel és ha elzáródott, árt a szerveknek.**

### **ÉRZELMI HATÁSOK**

Amikor a köldöki központ nyitva van és össze van kötve a többi központtal, kiegyensúlyozottak vagyunk; amikor blokkolt és le van zárva, nemtörődöm, csipkelődő és nyugtalan hangulatba kerülhetünk (5-8. ábra).



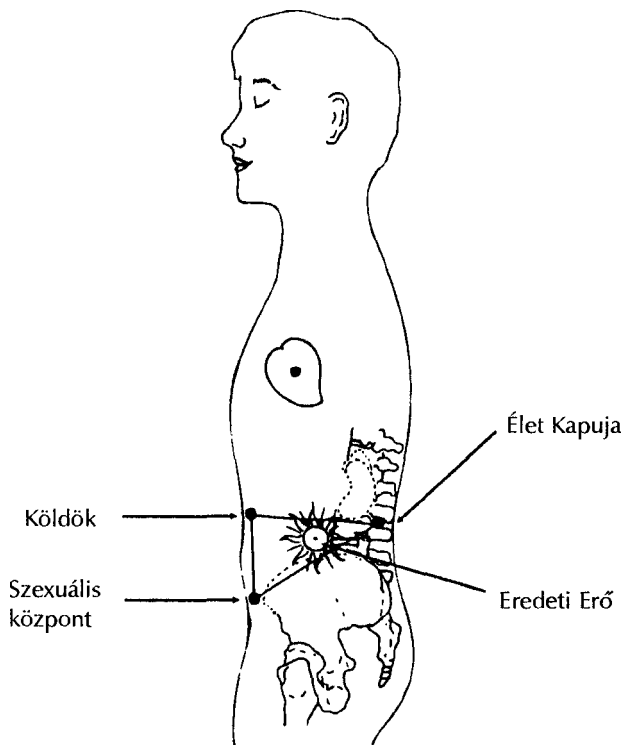
**5-10. ábra: Masszírozzuk magunkat.**

### **MASSZÍROZZUK A KÖLDÖK TÁJÉKÁT, HOGY MEGSZABADULJUNK A NEGATÍV ÉRZELMEKTŐL**

Amikor a negatív érzelmek feltörnek, gyakran elakadnak a köldök tájékán, leblokkolva az energiaáramlást és görcsöket okoznak. Ha ez a terület túlhevült, más betegségeket is okozhat, sőt még a meditációra is kellemetlen hatással lehet. Ha minden nap megmasszírozzuk

a területet, vagy bármikor, amikor görcsöt érzünk ott, az fel fogja oldani az elzáródásokat. A masszázshoz a reggeli időpont a legjobb.

Feküdjünk hanyatt. Az egyik kéz egy ujjával finoman nyomogassuk körbe a köldöki területet. (A másik kéz közben mellette pihenhet.) A köldököt magát ne masszírozzuk, csak körülötte, amíg nem találunk puha pontokat. Az érzékeny területeken kis görcsöt, csomót érezhetünk. Nyomjuk szét ezeket a csomókat az ujj végével a pont körül és a pontot masszírozzva, amíg el nem tűnnek. Vannak helyek, amelyek feszültebbek, mint a többi. Használjuk minimális nyomóerőt, tartsuk meg egy ideig, engedjük fel és ismételjük meg addig, amíg a csomó el nem tűnik (5-9., 5-10. ábra).

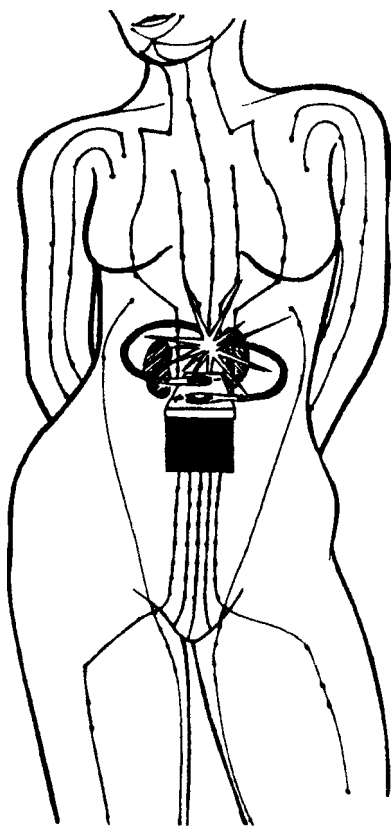


**5-11. ábra: Az alsó Tan Tien, az Eredeti Erő**

## 2. Az alsó Tan Tien, az Eredeti Erő forrása: A Belső Akkumulátor

### ELHELYEZKEDÉSE

Az alsó Tan Tien a köldök, az Elet Kapuja (veseközpont) és a szexuális központ közötti területen helyezkedik el. Ez a három pont olyan háromszöget alkot, amely képes táplálni az Eredeti Erőt a külső erők segítségével (5-11., 5-12. ábra). Ennek a központnak a pontos helye mindenkinél más lehet. Egy széles vállú, nagy alhasú férfinak kb. 3-4 centiméterrel a köldök alatt található, egy teltkarcsú nőnek kicsivel a köldök felett. Sok harcművész érzi a Tan Tien helyét a test köz-

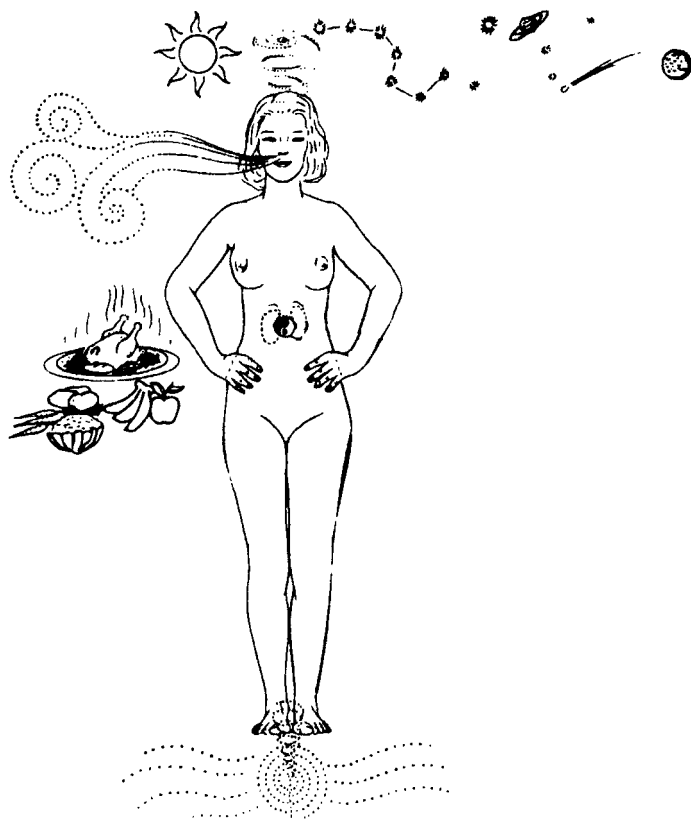


5-12. A belső akkumulátor

ponti tengelye és az Élet Kapuja között. Néhányan azt tapasztalhatják, hogy az energiaközpont kicsit lesüllyed, ahogy gyúlik az energiájuk. A központ pontos helye ott van, ahol az energia érzete a legerősebb.

#### TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKKEL

Az alsó Tan Tient, amely az Eredeti Chít tárolja, gyakran hívják Pirulák Mezejének vagy Cinóber Mezőnek is, amelyben a különböző forrásokból származó Chi összevegyül és életerővé alakul (5-13. ábra). Az Eredeti Erő, amivel születünk, a Yin orgazmikus energia (ami az anyától származik) és a Yang orgazmikus energia (ami az

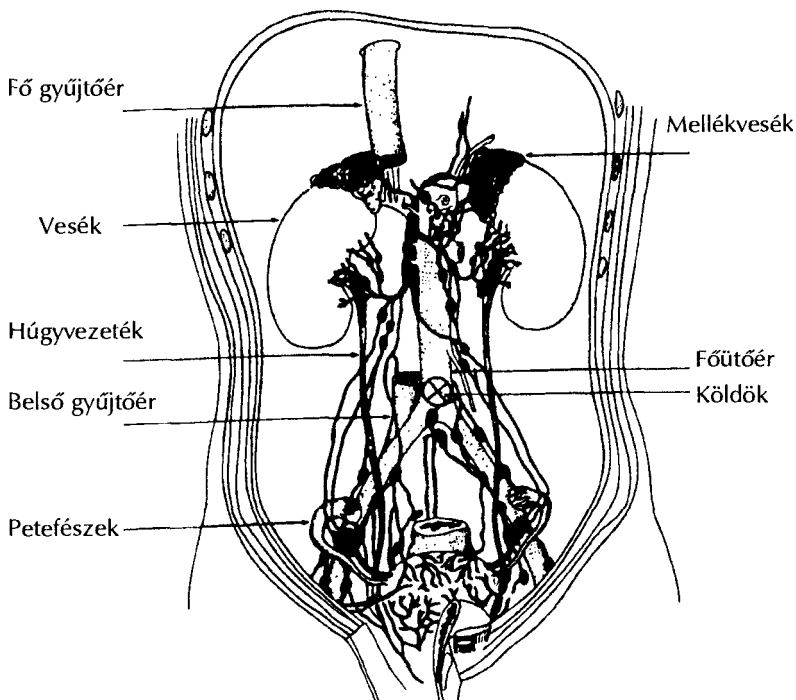


5-13. ábra: Az Eredeti Erő mindezekkel az erővel növelhető.



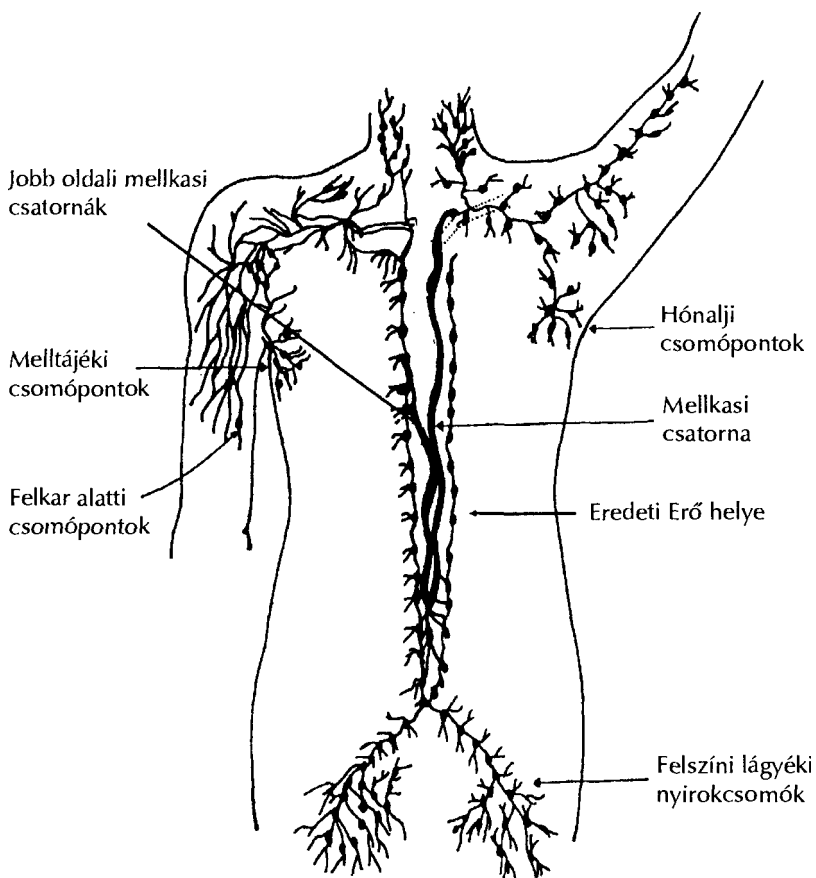
apától származik) egyesüléséből jön létre. Az orgazmikus energia a szerelmi energia és a szexuális energia keveréke. Amikor ez a két energia egyesül, az Egyetemes Erő és a Földelő segítségével új energiát, a Születés Előtti Chít hozzák létre a kialakuló embrióban, amely a szülők sejtjeiből épül fel.

A Születés előtti Chít minden nap igénybe vesszük az Egyetemes Erővel, a Földelővel és a Felsőbb Én (Kozmikus) Erejével együtt. Az, hogy milyen egészségesek vagyunk, attól függ, hogy mennyi Születés Előtti Chít tároltunk. A Születés Előtti Chi növeli a képességünket, hogy nagyobb erőket tudjunk befogadni az Univerzumból, amivel megerősítjük teljes lényünket. Ha a köldök, az Élet Kapuja és a szexuális központ közötti területre koncentrálnak, fokozatosan helyreállíthatjuk alapvető energiáinkat a külső erők segítségével (5-14., 5-15. ábra).



**5-14. ábra: Az Eredeti Erő környéke árthat a főütőérnek és gyűjtőérnek.**

Az alsó Tan Tien a test közepén található a fő ütőér és verőér előtt. Ezen a területen sok nyirokrendszeri csomópont van, mint például az ágyéki nyirokcsomó, a közönséges csípőtáji nyirokcsomó és az alhasi fő elvezető csatorna. Az itt összegyűlt Chi növelésével serkentjük a vérkeringést, a nyirokfolyadék keringését, a hormontermelést és csökkentjük a szív munkáját. Az Eredeti Chi melegítésének napi gyakorlata megőrzi és újrashasznosítja ezt az energiát, ahelyett, hogy megengedné, hogy elszivároгjon.



5-15. ábra: A nyirokrendszer

### 3. A szexuális központ: A Spermium/Petefészek Palota (Jing Gong/Zhongji)

#### ELHELYEZKEDÉSE ÉS FUNKCIÓI

**Férfiak.** A Spermium Palota (Jing Gong) a pénisz tövénél található, kicsivel a szeméremcsont mögött és alatt (kb. 3-4 centiméter mélyen a bőr alatt, a prosztatata és a szeméremcsont között). A befogadó vezeték 2. pontjának felel meg a kínai orvoslásban. A központ az energiáját a spermiumoktól kapja, amelyek a herékben, a prosztatában és az ondóhólyagokban termelődnek és tárolódnak. A férfiak a magömlés szabályozásával felhasználhatják ezt az energiát, de ha az orgazmus energiája nem kerül vissza a Mikrokozmosz Pályára, elhagyja a testet és elvész. Ha erre a központra koncentrálunk, segítünk az Eredeti Erőt Chível ellátni. A férfiak szexuális energiájának megőrzéséről *A szerelem taoista titkai: A férfi szexuális energiájának ápolása* c. könyvben olvashatunk (Aurora Press, 1984).

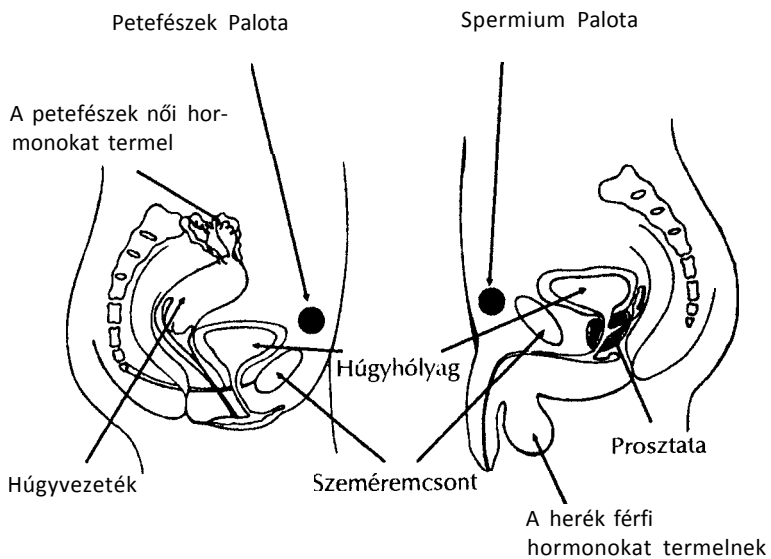
**A két kapu bezárása.** Fontos, hogy behangoljuk a két fontos kaput, amelyeken a szexuális energia rendszerint elszivárog.

Az elülső kapu a makkon található a húgycső nyílásánál, a másik pedig a pénisz tövében az urogenitális rekeszizomnál. Belülről ez a prosztatata nyílása, az alatt a hely alatt, ahol az ondóhólyagok a húgycsővel találkoznak.

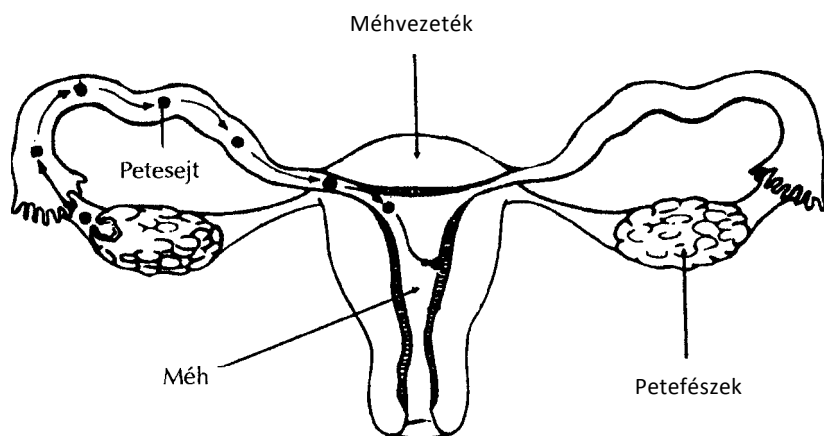
Húzzuk össze finoman ezeket a kapukat a szivárványhártya és a szem záróizmaival összhangban. Erezzük, ahogy finoman becsukódnak és érezzük, ahogy a Ching Chi a testben marad. Ez megőrzi az életerőnket (5-16. ábra).

**Nők.** A Petefészek Palota (Zhongji) a szeméremcsont fölött található, kb. az anyaméh tetejének magasságában (a köldök alatt egy tenyérnyivel). A nőknél az a pont a befogadó vezeték 3. pontja. Hogy könnyebben elhelyezzük, tegyük a két hüvelykujjat együtt a köldökre és a kinyújtott mutatóujjakkal lefelé képezzünk egy háromszöget. Ahol a mutatóujjak találkoznak, ott van a Petefészek Palota (kb. 3-4 centiméter mélyen a bőr alatt). Azok a helyek, ahova a kisujjak esnek, jelzik a petefészkeket.

A petefészkekből érkező energia a Petefészek Palotában gyűlik össze. A petefészek minden hónapban termel egy petét a test legfinomabb anyagából és a szexuális energiából, amely a Petefészek Palotában tárolódik. Ha a petesejt nem termékenyül meg, elhagyja a testet mindazon vér és Chi kíséretében, amely az embrió táplálására



**5-16. ábra: A Spermium és a Petefészek Palota**



**5-17. ábra: Az anyaméh és a petefészek**

gyűlt össze (5-17. ábra). Ha a nemzés nem áll szándékunkban, ez az energiaveszteség szükségtelen és nem egészséges; ha erre a központra koncentrálunk, az ellátja Chível az Eredeti Erőt. A *Petefészek Légzés* lehetőséget ad a petesejt esszenciájának a megőrződésre, így újra hasznosítható és életerővé alakítható lesz. Ennek az energiának a megóvásáról részletesen a *Gyógyító szerelem a Tao segítségével: A nő szexuális energiájának ápolása* c. könyvben olvashatunk.

**A két kapu lezárása.** A Petefészek Légzés mellett nagyon fontos a nők számára, hogy lezárják a két kaput, hogy elkerüljék energiájuk kiszivárgását. Az elülső kapu a hüvelybemenet, a másik a méhnyak.

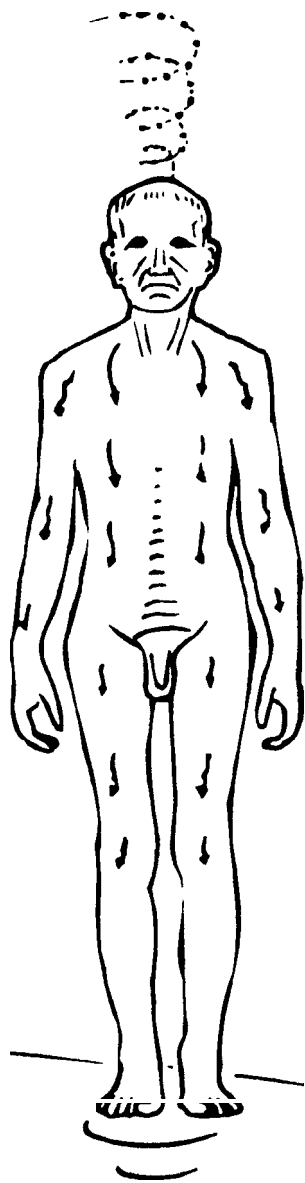
Finoman húzzuk össze ezt a két nyílást a szivárványhártya és a szem körüli izmok összehúzásával összhangban. Ez a testben tartja a szexuális energiát.

### **TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKEL**

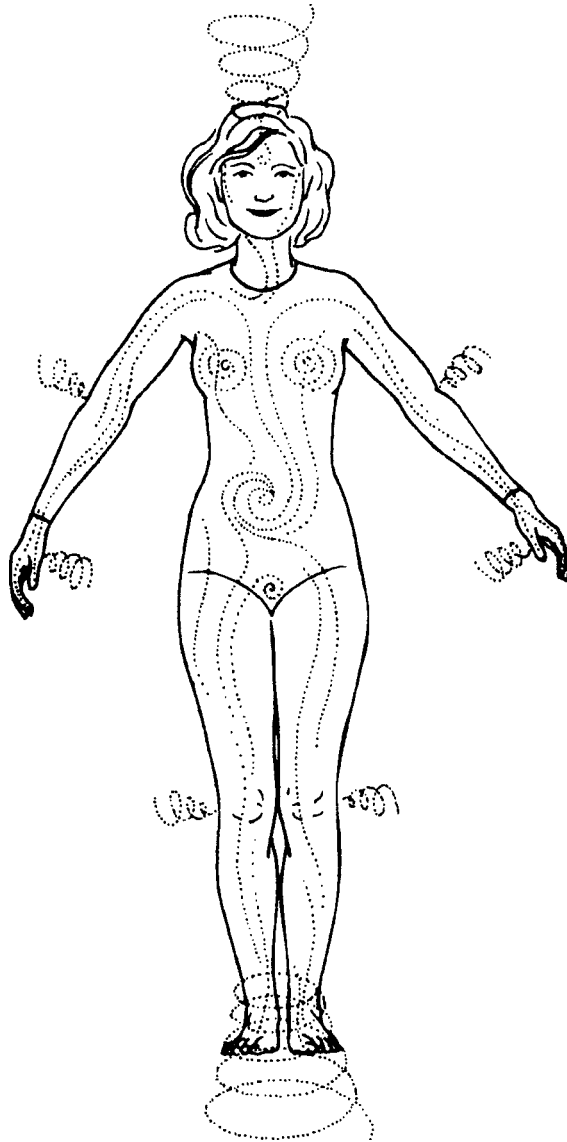
A szexuális központ a férfiak esetében magában foglalja a prosztatát, a péniszt és a heréket; a nők esetében a petefészeket, a méhnyakat és a hüvelyt. Ezek a szervek segítik a szexuális központ energiáját, amely a „generátor” szerepét tölti be és ellátja az Eredeti Erőt Chível. Férfiaknál és nőknél egyaránt a szexuális központ a nemző energia tároló helye, amely gyógyító és alkotó energia, ezáltal a test legerősebb Chíje. Amikor nem használjuk nemzésre, visszavezethetjük és életerővé alakíthatjuk.

A szexuális energia az egyetlen energia, amely állandóan megsokszorozható, ha eleget tárolunk belőle. Gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az orgazmikus energiát a Mikrokozmosz Pályán keresztül újra felhasználjuk, nem engedve, hogy elhagyja a testet. Így ahelyett, hogy a test energiájának egyharmadát spermium és petesejt termelésére fordítanánk, meg tudjuk óvni és fel tudjuk használni, ha intelligens szexuális életet élünk, amely nem engedi, hogy a test esszenciája elfolyjon. A gyakorlás magasabb szintjén a szexuális energia spirituális energiává alakítható.

Már elmondtuk, hogy az emberi élet a Yin orgazmus (női) és a Yang orgazmus (férfi) szexuális energiáiból születik, amikor a spermium és a petesejt szeretkezéskor találkozik és egyesül. A megtermékenyüléskor az Egyetemes Erő és Földérő elegyedik az orgazmus energiáival és a Koszmosz (Felsőbb Én) Ereje táplálja az embriót. Amikor a férfi és a nő gyermeknemzés céljából szeretkeznek, azt a taoisták Ég és Föld Újraegyesítésének nevezik.



**5-18. ábra: A szexuális energia nagymértékű elvesztése kimeríti a testet.**



**5-19. ábra: A fiatalság és a sugárzás megtartásának titka a szexuális energia fenntartása és növelése.**

Férfiak. A férfiaknál a herék tesztoszteront és más androgéneket, hormonokat termelnek, amelyek az első és másodlagos nemi jellegek kialakulásáért és a nemi ösztönökért felelősek. Ellenőrzik az FSH hormonokat is, amelyeket az agyalapi mirigy termel, hogy szabályozza a spermiumtermelést. A szexuális energia erejét és minőségét közvetlenül befolyásolja ezeknek a hormonoknak a szintje a testben, ennek a Chének nagy részét a hormonok alkotják.

A szexuális energia és a hormonok az idő haladtával eltűnnek, ami azzal jár, hogy az agyalapi mirigy kiszárad és öregedést okozó hormonokat termel, amely végül a halálhoz vezet, amikor a testi funkciók nagyon meggyengülnek (5-18. ábra). Ha a férfiak nem tudják fenntartani a szexuális központ életerejét, nem fogják tudni szabályozni a szexuális energiájukat és a hormonszintet, így nem tudják elkerülni az öregedést és az idő előtti halált. A magömlés visszatartásának gyakorlata nem csak, hogy fenntartja ezt a szintet, hanem újra felhasználja az energiát ahelyett, hogy kiengedné a testből. Ez a gyakorlat megkívánja a Mikrokozmosz Pálya megnyitását meditációban.

Nők. A petefészek két jól elkülöníthető részből áll, a tüszőből és a sárgatestből. A tüsző termeli az esztradiolt és más ösztrogéneket, olyan hormonokat, amelyek szabályozzák a sejtlegzést, a vérkeringést, az elsődleges és másodlagos nemi jellegek kialakulását és a nemi ösztönöket. Ellenőrzik az FSH hormonok működését, amelyet az agyalapi mirigy termel, hogy szabályozza a petesejt termelést. A sárgatest progeszteront termel, amely serkenti a petevezeték kiválasztását és az ösztrogénnel együtt szabályozza a peteérést és a menstruációt. Mindezek a hormonok fontos részei a nő szexuális energiájának.

A taoisták szerint a nők számára a fiatalság és az életerő fenntartása a nemi hormonok szintjének növelésével (ezáltal a szexuális energia növelésével) lehetséges a Gyógyító Szerelem gyakorlatának segítségével, amely képessé teszi a nőt, hogy a menstruációs ciklusát szabályozza (5-19. ábra). A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásával a nők képesek energiát feljuttatni a koronához, hogy serkenték, regenerálják és megerősítsék a mirigyeket.

## **ÉRZELMI HATÁSOK**

Amikor a Spermium illetve a Petefészek Palota nyitott és összeköttetésben áll a többi központtal, érzékeljük egyéni alkotóerőnket, ha blokkolt, zárt, aligha élvezhetjük az életet.



## 4. A gát: Élet és Halál Kapuja (Hui Yin)

### ELHELYEZKEDÉSE

A gátközpont a nemi szervek és a végbélnyílás között található (5-20. ábra). A központhoz a terület más részei és funkciói is tartoznak, például a végbélnyílás és a végbélnyílás hátsó része is összeköttetésben van a Hui Yin ponttal.

A gátból négy vezeték indul ki a testben előre, hátulra, felülre és alulra (5-21. ábra).

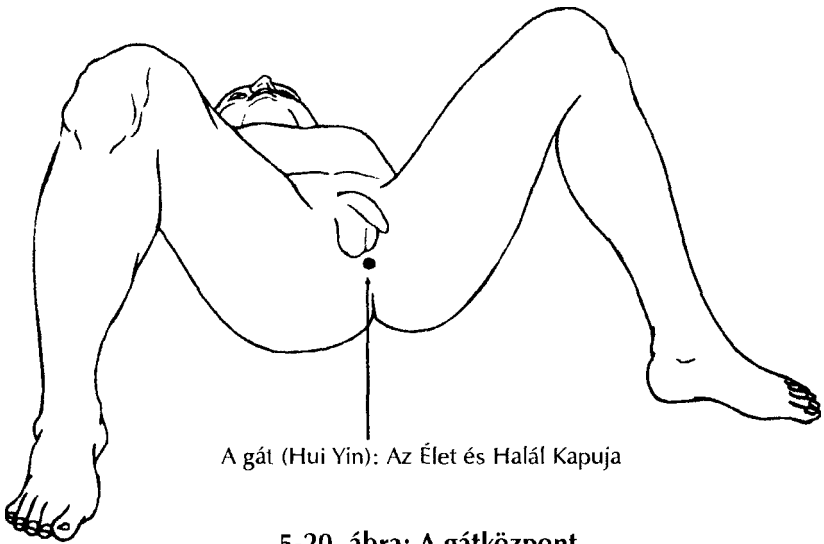
1. A gátat a koronával összekötő vezeték egyetemes Yang (pozitív) elektromágneses energiát szállít.

2. A gátat a talpakkal összekötő vezeték a föld Yin (negatív) energiáját szállítja.

3. Az elülső vezeték, amely a köldököt köti össze a szexuális központtal, a test Eredeti Chíjét szállítja.

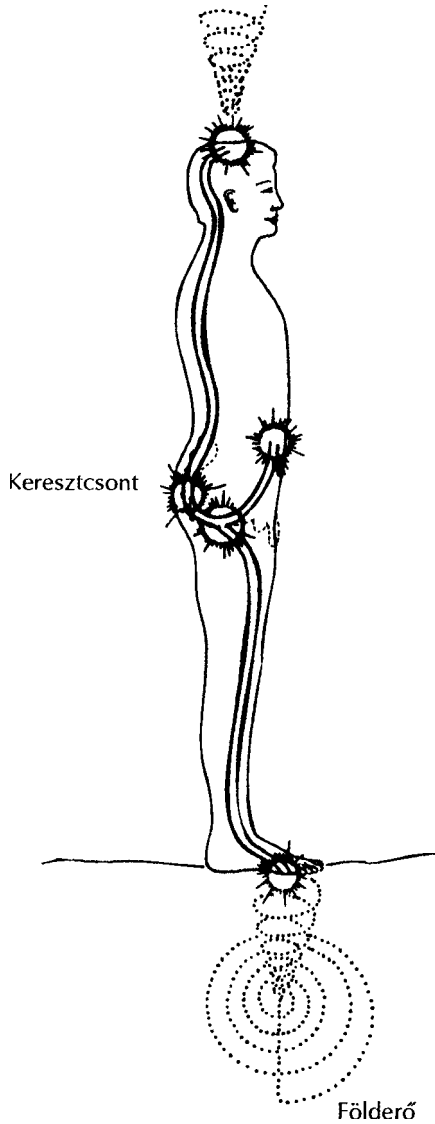
4. A hátsó, a farkcsontot és a keresztcsontot összekötő vezeték nyolc lyukat tartalmaz és a természet elektromágneses erejét szállítja.

Meditáció közben könnyedén húzzuk össze és lazítsuk el a gát izmait néhányszor. így érezni fogjuk a vezetékeken folyó energiákat, elektromos érzeteket, amelyeket összegyűjthetünk és életerővé alakíthatunk.



A gát (Hui Yin): Az Élet és Halál Kapuja

5-20. ábra: A gátközpont

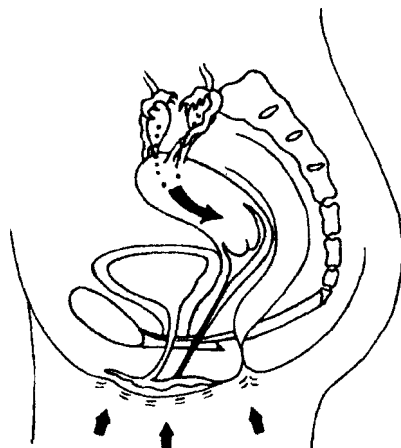


5-21. ábra: A gát kapcsolatai

## TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKSEL

A Hui Yin (gát) pont egy energiapumpa, amely földenergiát, szexuális energiát és életerőt pumpál fel a gerincbe, növelve ezzel a Chi áramlását a Mikrokozmosz Pályán. A helyet úgy is hívják, hogy a *Chi Hídja*, mert összeköti a kormányzó és befogadó vezetékeket (5-22. ábra). A Hui Yin kifejezés arra utal, hogy ezen a ponton találkoznak a Yin energiák csatornáit (főleg a nyolc szellemi vezeték).

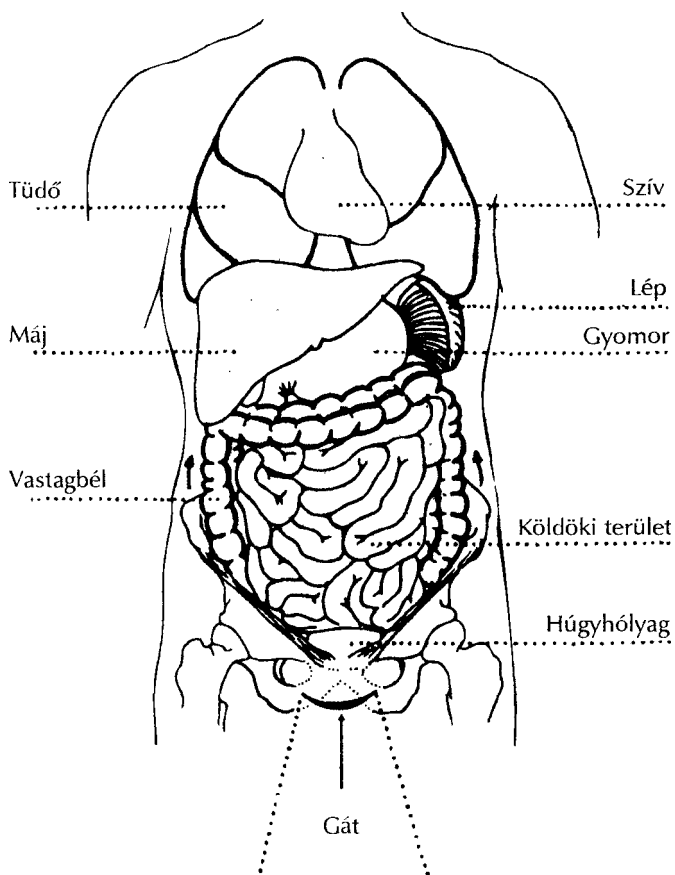
A végbélnyílással és a végbélnyílás hátsó részével együtt a gát a taoizmus szerint a szervek „zsilipje”. A Halál Kapujának hívják, mert a szexuális energia és az életerő megfelelő szabályozás híján ezen a ponton távozik a testből. Ugyanakkor az Élet Kapujának is nevezik, mert a szexuális energia és a Földelő ezen a ponton keresztül halad



**5-22. ábra: Ha összehúzzuk a nemi szerveket és a végbélnyílást, ezek hídként viselkednek és felfelé pumpálják a Chit.**

a magasabban levő energiaközpontok felé. Ezenkívül a gát a szervek „pereme”, „padlója”, mert a testben a helyük a gát erejétől függ. Ha a gát erős, a szervek a helyükön maradnak, stabilak és egészségesek lesznek; ha gyenge, a szervek elveszítik a tartásukat és megereszkednek (5-23., 5-24. ábra). Ezenkívül a gát együtt dolgozik a farokrésszel, amely életfontosságú szerepet játszik a gerincben futó energia aktíválásában és felhúzásában. Amikor ezen a területen kevés a Chi, a vérkeringés túl lassú, ami aranyeret és hátfájást okozhat.

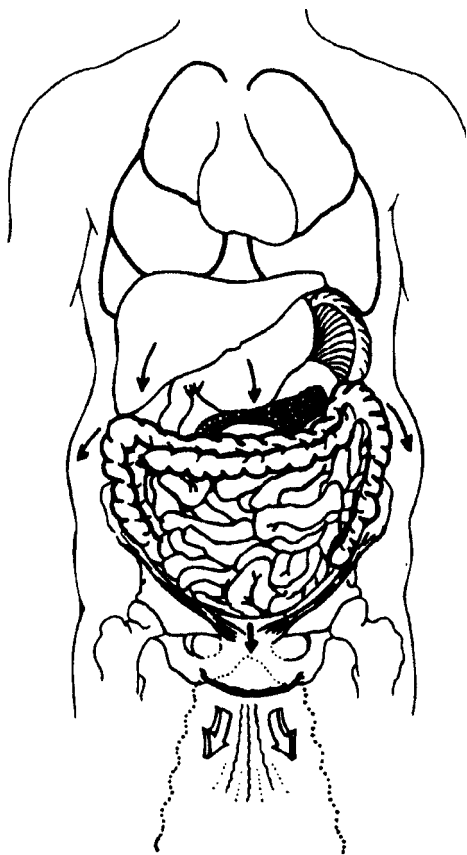
A végbélnyílás szinten része az Élet és Halál Kapujának. Amikor erős a kapcsolata a gáttal, az életerő biztonságban van, mert a végbélnyílás fokozza a vér, a nyirokfolyadék és a Chi áramlását. Ugyanakkor része a pumpának, a Chi Hídnak is, mert szerepet játszik az energiának a gerincbe való felküldésében. Amikor ez a kapcsolat gyenge vagy megszakad, az életerő elszivárog és ez a fontos kapu elveszíti hatékonyságát. Ugyanakkor, ha ezen a ponton az energiaáramlás elakad, székrekedésszerű, telítettség-érzetet okoz, amely megakadályozza, hogy a test megszabaduljon a szennyeződésektől, a méreg-



5-23. ábra: Az erős gát segíti a testben tartani a Chít.

anyagoktól. Ez még egy ok arra, hogy az energiát a Mikrokozmosz Pályán tartsuk keringetve.

A végbélnyílás hátsó része a végbélnyílás és a farkcsont között van, ahol is a Yin és Yang energiákat harmonizálja (5-25. ábra). Emellett segít a szexuális energiát, a földenergiát és az életerőt felpumpálni a gerincbe. Chi Hídként is viselkedik, a gát és a farkcsont közötti energiaáramlást segítve.



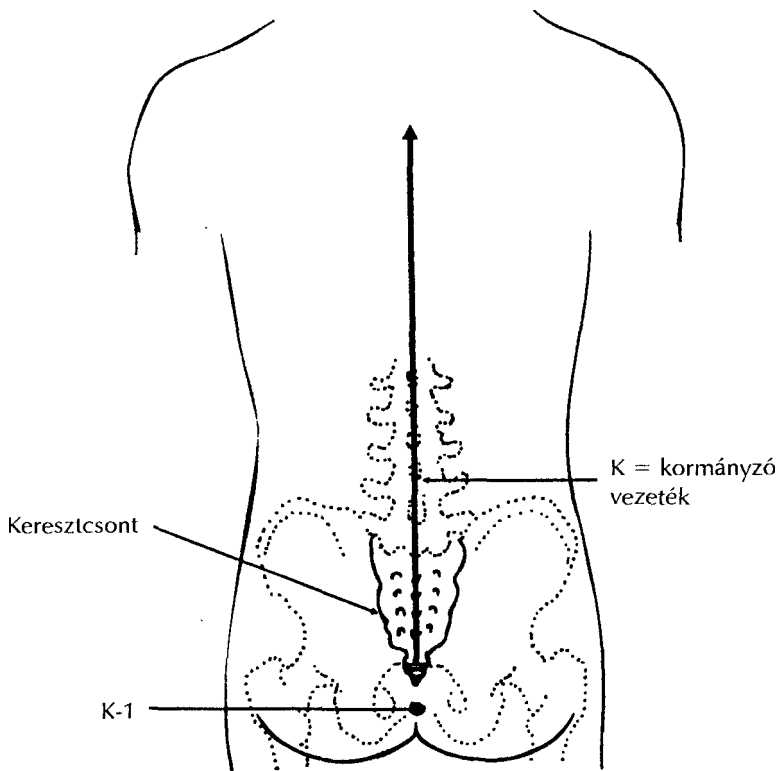
**5-24. ábra: A gát a szervek padlója. Ha meggyengül, a Chi elszivárog.**

Mindhárom pont – a gát, a végbélnyílás és a végbélnyílás hátsó része – összeköttetésben van a földdel. Amikor a farkcsont felé húz-

zuk őket, érezhetjük, hogy a földenergia elindul felfelé. A taoisták úgy meditálnak, hogy a talpuk a földön van és az energia könnyen fel tud emelkedni rajtuk keresztül. Ha gyakorolunk, nagyon közeli kapcsolatba kerülhetünk a Földanyával.

### ÉRZELMI HATÁSOK

Amikor a gát nyitott és kapcsolatban van a földdel, földeknek érezzük magunkat; amikor blokkolt és le van zárva, nem érezzük magunkat biztonságban.



5-25. ábra: K-1 pont (Chong Giong) - A végbélnyílás hátsó része

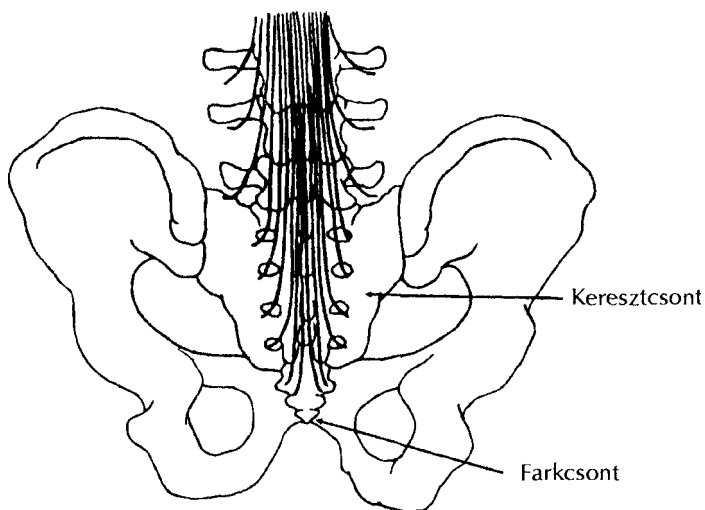
## 5. Farkcsont és keresztcsont (Chang Qiang vagy Wei Lu)

A kínai orvoslásban a farkcsont csúcsa és a szakrális rész a kormányzó vezeték két első pontja (5-26. ábra). A meditációk szempontjából, bár tudjuk, hogy ez két pont különböző, egy központként kezeljük őket – farkcsontként vagy keresztcsontként is utalhatunk rá, hiszen erős energetikai kölcsönhatásban vannak.

### A FARKCSONT

Minden energiafajta a farkcsont csúcsán kezdi meg útját felfelé a gerincben a koponyáig. A farkcsonti részen 12 ideg húzódik, amelyek lefelé haladnak a 12 földi (Yin Chi) meridiánnal együtt (5-27. ábra). Ha a farkcsontot belülről aktiváljuk (vagy kívülről az ujjainkkal), stimuláljuk ezeket az idegeket, amely erősíti a szerveket. Emellett van benne egy olyan mozgó rész, amelyet a föld felé lehet közelíteni és ez segíti a földenergiákra való kapcsolódást (a taoisták szerint a csontok nagyon jól vezetik a Chít).

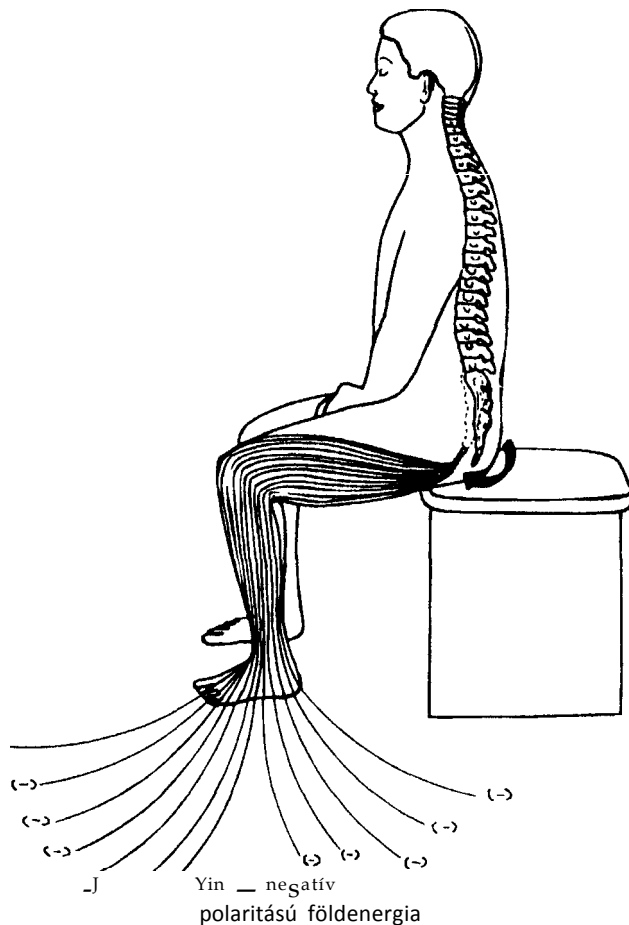
Az Eredeti Erő központja és a farkcsont erős összeköttetésben állnak. Amikor a végbélnyílást és a végbélnyílás hátsó részét finoman a farkcsont felé húzzuk, rákapcsolódunk az Eredeti Erőre, a Földelőre, a szexuális energiára, amelyek a gerincen keresztül jutnak el a ma-



5-26. ábra: A keresztcsont és a farkcsont idegei

gasabban fekvő energiaközpontokhoz (5-28. ábra). Ezek az energiák nem tudnak feljebb emelkedni, ha a farkcsonti terület le van zárva. Ha ez a kapcsolat létrejön, úgy érezzük, mintha egy elektromos kábelt küldenénk fel a gerincbe.

Kapcsolatunk a földenergiával. Már volt arról szó, hogy az emberek és az állatok közötti legnagyobb különbség az, hogy az emberek

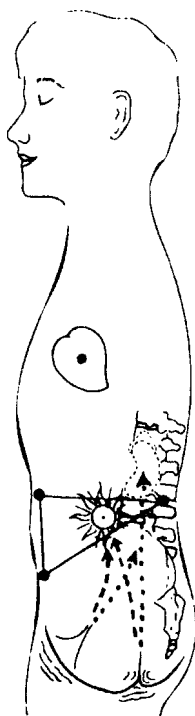


**5-27. ábra: A keresztcsont és a farkcsont idegei a 12 földhöz kötődő meridiánhoz kapcsolódnak.**



felegyenesedve járnak. Mivel a fejük fenn van, a farkcsontjuk pedig lenn, ez csatornát képez az egyetemes és a földies erő között. A farkcsont lefelé küldi az Egyetemes Erőt, a fej felfelé irányítja a Földerőt, az agyat pedig mindkét energia táplálja. A taoisták szerint ez a testtartás az oka az ember mentális fejlettségének. A legtöbb állat felemelt farokkal vezeti le az Egyetemes Erőt és a lábakon keresztül húzza fel a Földerőt, hogy erősítse a testét, de így kevesebb energia jut az agyba.

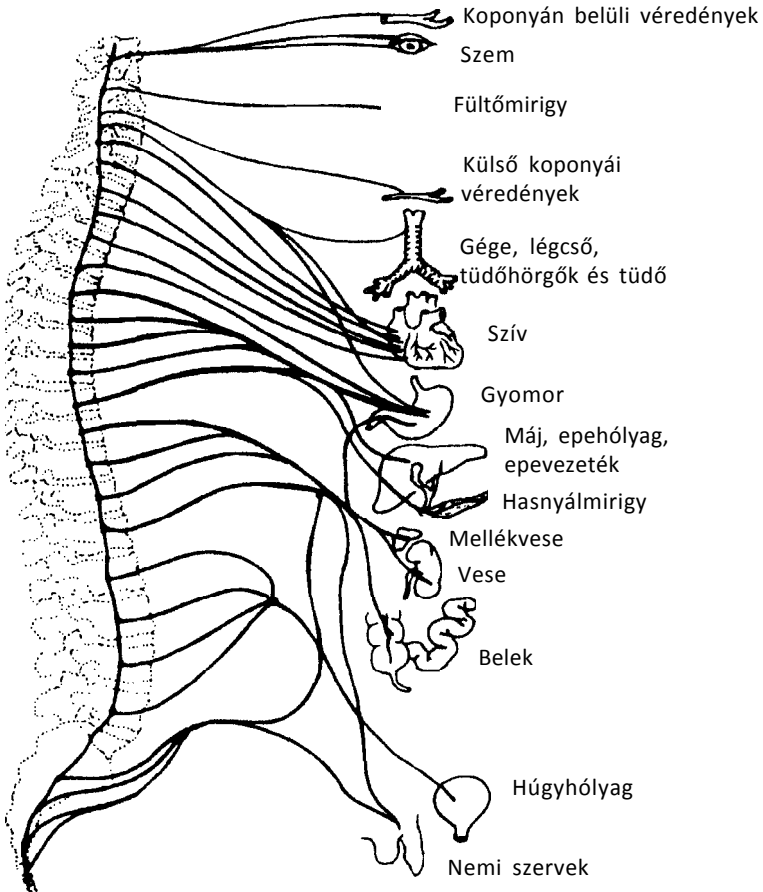
Az Egyetemes Erő óramutató járásával megegyező irányú spirálban érkezik a koronához, ott behatol a testbe és táplálja a fejben a mirigyeket, majd folytatja útját lefelé a szájpadrálig. A Földerő a talpakon keresztül a nemi szervek, a gát, a farkcsont és szívközpont érintésével emelkedik fel, amíg el nem éri a nyálmirigyeket. A másik vezeték a gerincen át az agyba szállítja az energiát.



**5-28. ábra: Húzzuk finoman össze a végbélnyílást, a nemi szerveket, a végbél nyílás hátsó részét és toljuk őket az Eredeti erő felé.**

## A FARKCSONTI TERÜLET TULAJDONSÁGAI

A farkcsont és a keresztcsont a fő idegek gyűjtőterülete és közeli kapcsolatban vannak a szervekkel és a mirigyekkel (5-29. ábra). A farkcsont ezenkívül segít kiegyensúlyozni a belső energiákat, ha nyitott és összeköttetésben van a többi központtal, így növelve erejüket. Amikor a farkcsont fel van töltve életerővel, a test könnyű, főleg akkor, ha valaki mozgásművészettel, például Tai Chival foglalkozik. Ezenkívül a szexuális energia és a Földenergia ezen helyen finomo-



**5-29. ábra: A farkcsont és a keresztcsont összeköttetésben áll a szervekkel és a mirigyekkel.**

dik, mielőtt eljutna a magasabban fekvő központokba. Amikor ebben a pontban blokk van, le van zárva, a test nehézkes és nem kiegyensúlyozott.

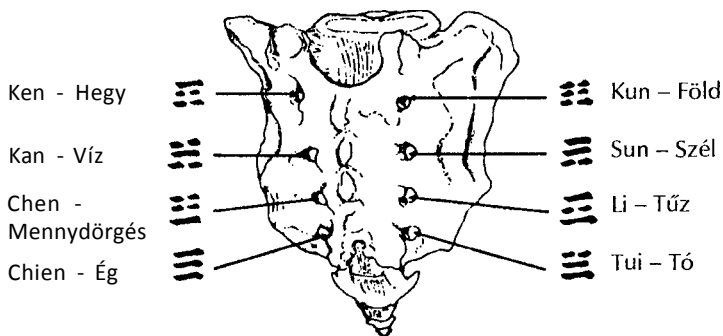
### A SZAKRÁLIS RÉS KÖZPONTJA

A taoisták a szakrális központot Halhatatlan Csontnak hívják. Sár-gás színű és a lényege a földenergia. A keresztcsonton nyolc lyuk van (a Nyolc Halhatatlan Üreg). A bal oldali négy a Yang, a jobb oldali négy a Yin. Összeköti a gerincvelőt a kisaggyal, a felső aggyal és az agyvelővel. Amikor a keresztcsontot serkentjük, erős Chi-áramlást hozunk létre és rákapcsoljuk azt az Eredeti Erőre.

A taoista gyakorlatok a farkcsont és a keresztcsont kinyitására és a többi központtal való összekapcsolására helyezik a hangsúlyt, hogy erős kapcsolatot hozzanak létre az Egyetemes és a Földerő között (a nyolc lyuk megfelel az Ég előtti Pa Kua rendszerének, amely az Univerzum nyolc öseregét szimbolizálja). A keresztcsont a rajta levő lyukakkal együtt összeköttetésben van a Göncölszekérrel is, hiszen el tudja nyelni a csillagkép energiáját és össze tudja vegyíteni azt a Sarkcsillag energiájával, amelyet aztán a koronánál tárolunk.

### ELHELYEZKEDÉSE

A szakrális rész kb. 2-3 centiméterrel a farkcsont vége felett található. Itt van a szakrális pumpa is, amely a gerincfolyadékot pumpálja fel a gerincbe (a gerincfolyadék táplálékot szállít a gerincbe és az agyba). Ha a tudat segítségével növelni tudjuk a pumpa aktivitását, ez fiatalon tartja az agyat (5-30. ábra).



5-30.: A Nyolc Halhatatlan Üreg képes elnyelni a természet erőit.

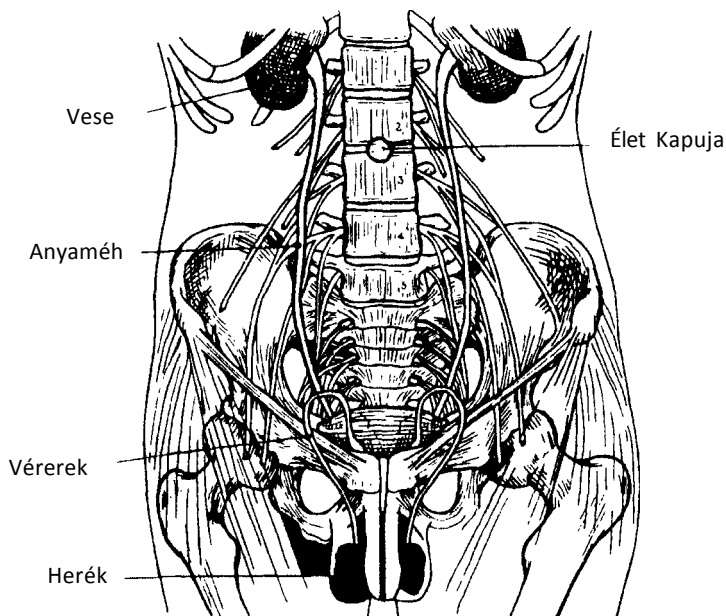
## TULAJDONSÁGAI

A farkcsont és a szakrális rés a reinkarnációval és az elmúlt életekkel áll összefüggésben. A taoizmus persze a jelenre figyel, azt állítja, hogy a reinkarnáció körfogása legyőzhető, ha megerősítjük a testet, a szellemet és a lelket és átalakítjuk az életerőt szellem- és lélektestté, hogy visszajuthassunk a Wu Chíbe, minden dolgok eredetéhez.

## ÉRZELMI HATÁSOK

Amikor a farkcsont és a keresztcsont nyitott és össze van kapcsolva a többi központtal, kiegyensúlyozottak vagyunk; ha le vannak zárva, börtönben érezzük magunkat.

A gerincvelő az idegek és a szimpatikus idegrendszer fő központja, amin keresztül az agy a testtel kommunikál. A tudat, a szem és a szív erejének növelésével, meditáció segítségével és a Belső Mosoly gyakorlásával megerősíthetjük és kontrollálhatjuk ezt a rendszert. A taoisták szerint ezek az idegek összeköttetésben állnak a szellemtesttel és az energiatesttel is.



5-31. ábra: A test elülső része

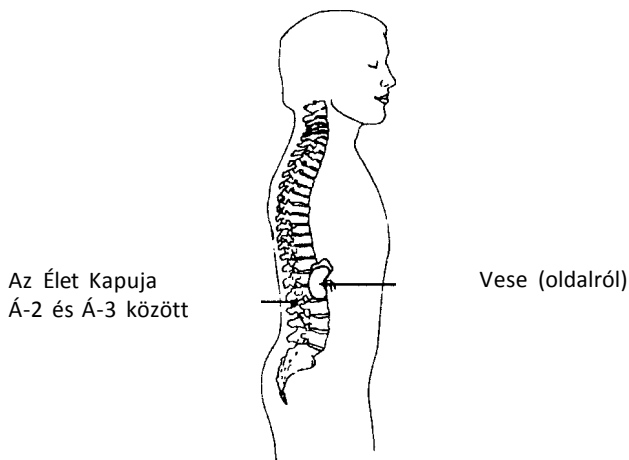
A csontok a Yang (pozitív) Chi vezetékek, az idegek a Yin (negatív) Chi vezetékek. (Természetesen a csontoknak és az idegeknek van Yin és Yang minőségük is, váltakozó mértékben.) Amikor vegyítjük a csontok és az idegek negatív és pozitív minőségeit, még több Chít hozunk létre. Ha a gerinc menti pontokra koncentrálunk, növeljük az energiaáramlást és megnyitjuk a gerincvelőt, a csigolyák közötti rést kinyújtjuk és energiapárnákat hozunk létre, amely megvédi őket és az idegeket.

## 6. Veseközpont: Az Élet Kapuja (Ming Men)

### ELHELYEZKEDÉS

A veseközpont a vesék között helyezkedik el, pontosan a második és a harmadik ágyékcsigolya között (5-31. ábra). Tegyük az ujjunkat a gerincre a köldökkel szemben és hajoljunk előre és hátra. Az a csigolya, amelyik a legjobban tolődik ki és húzódik vissza, jelzi a veseközpont helyét.

A vesék a gerinc két oldalán helyezkednek el kb. derékmagasságban és az alsó bordák védik őket (5-32. ábra). A bal vese Yin (hideg) Chít hoz létre, a jobb vese Yang (meleg) Chít. Együtt segítik a Yin és Yang minőségek egyensúlyát a testben. Megtisztítják a vért a méreganyagoktól, amely aztán a vizelettel távozik a testből.



5-32. ábra: A vesék helye

## **TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKSEL**

A vesék tárolják szexuális és energetikai eszenciánkat és tisztítják a vért. A veseközpontot az Elet Kapujának hívják, mert ez a Születés Előtti Chi, a velünk született életerő központja. Amikor a férfiak a túlhajszolt szexuális élet, illetve a nők a terhesség és a menstruáció miatt elveszítik szexuális energiájukat, a vesék kimerülnek, ami meggyengíti a gerincvelőt és hátfájást okoz. Mivel a vesék össze vannak kötve a húgyhólyaggal, a nemzőszervekkkel, a csontvelővel és az aggyal, ezek a helyek is kimerülhetnek, ha a Születés Előtti Chít a elpazaroljuk a szabályozatlan szexuális aktivitásunkkal.

Eredetileg az volt a feltevés, hogy a Születés Előtti Chi nem pótolható, de a mai taoisták azt állítják, hogy meditációval és gyakorlással visszaszerezhetjük elvesztett életerőnket és megerősíthetjük a veséket. A Gyógyító Szerelem technikája fontos, hogy ne veszítsük el a szexuális energiánkat a szex során. Ha a veséket lemerítjük az egészségtelen nemi étellel, hátproblémáink is adódhatnak, magas vérnyomással és idegességgel egybekötve.

A vesék transzformátorként működnek, hogy serkentsék a test energiáit, amikor azok alacsony szinten vannak. Törekvőerőnk és akaraterőnk forrásai és az Övcsatorna keresztútjai, amely nagyon fontos terület a magasabb szintű gyakorlás során. Ha a vesék gyengék, kevesebb energiánk és személyes erőnk lesz életünkben. Ugyanakkor az Eredeti Erő egy részét is tárolják. Amikor az Egyetemes Erő és a Felsőbb (kozmikus) Én Ereje belép a köldökbe, a vesék és a szexuális központ felé veszik útjukat és végül a vesék, a köldök és a szexuális központ közötti területen tárolódnak.

A veseközpont biztonsági pont, amely enyhítheti a túl gyors vezetékmegnyitás mellékhatásait. Ha meditáció közben kellemetlen érzések vannak a fejünkben, koncentráljunk a veseközpontra, hogy levezzünk a többlet energiát a fejből. A többlet energia nemcsak elhagyja a problémás területet, hanem lesüllyed a V-1 pontba a talpon. Ezen a ponton keresztül férhetünk a földenergiához és gyógyíthatjuk a központot. (Ez különösen jótékony hatású azoknak, akiknek magas a vérnyomásuk.)

## **ÉRZELMI HATÁSOK**

Amikor a veseközpont nyitott és össze van kötve a többi központtal, gyengédek, finomak vagyunk; ha le van zárva, félünk, hogy kihasználnak bennünket.

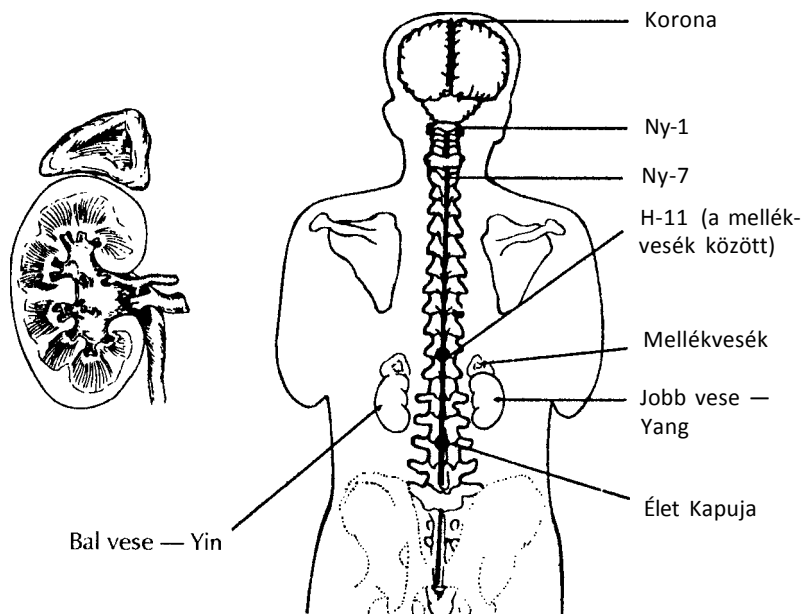
## 7. A mellékvese központ, H-11 (Chi Chung)

### ELHELYEZKEDÉSE

A mellékveseközpont a mellékvesék illetve a 11. és a 12. hátcsigolya között helyezkedik el; gyakran hívják H-11 pontnak is. Tegyük az ujjunkat a gerincre a napfonattal szemben, előrehajlás közben a H-11 pont jobban kiáll, mint a többi csigolya.

### TULAJDONSÁGAI ÉS KAPCSOLATA A SZERVEKSEL

A mellékvesék kb. 3-4 gramm súlyúak és a vesék tetején találhatók (5-33. ábra). Azokat a hormonokat termelik, amelyek a szív-működésért felelnek és erős energiaforrást biztosítanak szükség esetén a szívverésnek és a testi erőnek. Amikor fizikai vagy pszichológiai stressz ér minket, a mellékvesék megnövelik az anyagcseréjüket és megerősítenek minket, akár „menekülni vagy harcolni” akarunk. A mellékvese-központ segít az életerő és a szexuális energia felpumpálásában a gerincbe a magasabban fekvő központok felé, ahol azok finomod-



5-33. ábra: Hátsó kép

nak. A H-1 1 pontra való koncentráció segít a függőségekkel kapcsolatos problémákban, melyek az adrenalinhoz kapcsolódnak.

A mellékvesék két részből állnak: a velő és a kéreg. A velő termeli az adrenalint és a noradrenalint. Mindkét hormon gyors hatást idéz elő a szimpatikus idegrendszerben, növelve a szívverést és a légzést. A mellékvesekéreg, a mirigy külső része, szteroid hormonokat termel, például kortizont. Ezek a hormonok szabályozzák a test ásványi anyagainak termelését, főleg a nátriumét és a káliumét. A kéreg termeli a glukokortikoidokat is, amelyek a vércukor szintjéért felelősek. A serkentőszerektől való függés, például a koffein, csokoládé, a nikotin, a drogok és bizonyos növények fokozatosan kimerítik a mellékvesék Chíjét és csökkentik mindezeket a funkciókat.

Az adrenalin ereje. Mindannyian használjuk testünkben az adrenalin erejét, de legtöbbször nem ismerjük fel, csak vészhelyzetben. A pót-lékok, mint a kávé, a nikotin és bizonyos drogok hasonló izgalmat keltenek a mellékvesék stimulálásával. Amikor a túlserkentés vágya szokássá válik, az anyagtól való függőség nő. Ez aztán kimeríti a mellékveséket és elszórja az életerőnket. Mikor a Mikrokozmosz Pálya meditációját egy ideje gyakoroljuk, azt fogjuk tapasztalni, hogy a természetes energiaszintünk megnő, ugyanakkor a külső pótszerek iránti igényünk csökken.

A kábítószer. A kábítószer használata a leggyorsabb út, hogy az adrenalin energiáját elveszítsük. A régi taoisták és más ezoterikus iskolák kutatták az alkímia külső formáit is, „halhatatlan pirulát” készítve az uralkodójuknak és saját maguknak is. Ez a szer arzénből, higanyból, ólomból, kénből, foszforból, ezüstből, drágakövekből és más mérgező anyagokból állt és számos uralkodó és taoista kutató életét rövidítette meg.

Néhány szer csak enyhén volt mérgező és nem ölte meg azonnal a kísérletezőt. Ehelyett becsapta a testét és azt az érzetet váltotta ki benne, mintha élet-halál harc történe. Ekkor, akár csak a mai kábítószer-élvezők esetében, az illető nagyon ébernek és feltöltöttnek érezte magát, de ez csak átmeneti állapot volt. A kísérletező mellékveséi és testének minden sejtje rá volt kényszerítve, hogy a legjobb esszenciáját termelje a bevitt méreganyag ellensúlyozására. Látomásokat látott, égi zenét hallott és azt gondolta, hogy megtalálta Istent. Amikor azonban a drog hatása elmúlt, az illúzió véget ért, a kísérletezőnek pedig még nagyobb dózusra volt szüksége, hogy a magasabb rendű tudatállapotát fenntartsa. így a halálán kívül semmi mást nem érhetett el.



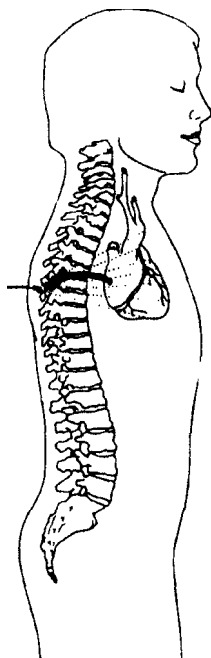
Ezekből a tragikus esetekből tanulva a taoisták megértették, hogy a „halhatatlan pirula” belül van, nem pedig a vegyi anyagokban. A szexuális energia az élet valódi forrása lehet, hiszen a test aktívan tartja a nemzőrendszerét akkor is, amikor nem akarunk gyermeket nemzeni. Megtanulhatjuk, hogyan őrizzük meg szexuális energiánkat és hogyan kapcsolódjunk az Egyetemes Erőre. Ez erőt ad nekünk az öngyógyításhoz, helyettesíti az elvesztett adrenalin-energiát és növeli alkotóerőnket, spirituális energiánkat.

### ÉRZELMI HATÁSOK

Amikor a mellékvese-központ nyitott és kapcsolatban van a többi központtal, szabadnak érezzük magunkat; amikor le van zárva, nyomasztónak találjuk az életet.

### 8. A szív mögötti központ, H-5 (Gia Pe)

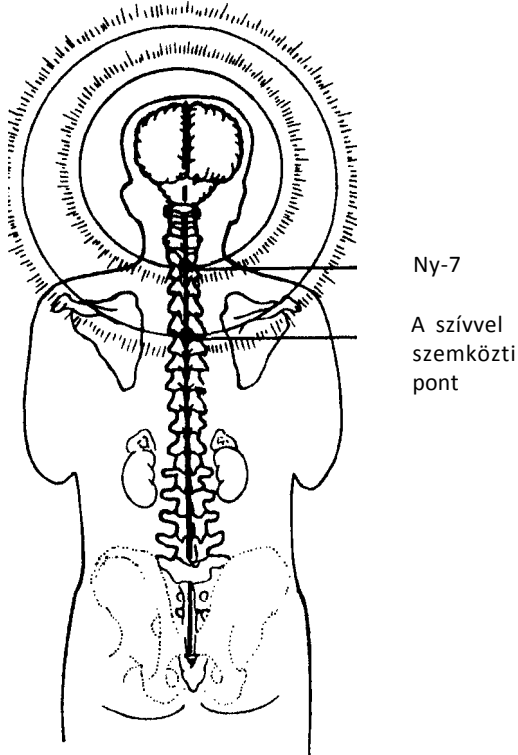
Gia Pe (H-5  
és H-6 között)



5-34. ábra: A szívvel szemkötti központ

## ELHELYEZKEDÉSE

A Gia Pe pont a lapockák illetve az 5. és 6. hátcsigolya között (H-5 és H-6 pontok) található, a szívközpont magasságában (5-34., 5-35. ábra).



**5-35. ábra: A szívvel szemközi pont hátulról**

## TULAJDONSÁGAI

A Gai Pe pont erős összeköttetésben van a szívvel; energiagyűrűt formál, hogy megvédje a szívet és a koronaközpontot. A gyakorlás magasabb szintjén, a belső utazáskor Szél Pontnak is hívják, mert védi az utazót (Védő Szélnek is nevezik). Segít a szívnek a szeretet, a béke, az öröm és a boldogság energiáit aktiválni. Ha engedjük a szegycsontot enyhén besüllyedni, serkenthetjük a központot, amely pumpaként viselkedik a magasabban levő központok számára.

**MEGJEGYZÉS:** A *Gia Pe* pont a forró energia helye. Ha türelmetlen, sietős állapotban koncentrálnunk erre a pontra, túlmelegíthetjük a szőburkot és a szívet. Akiknek gyenge a szívük és hűvösebbek az energiáik, nyugodtan koncentrálnak erre a pontra.

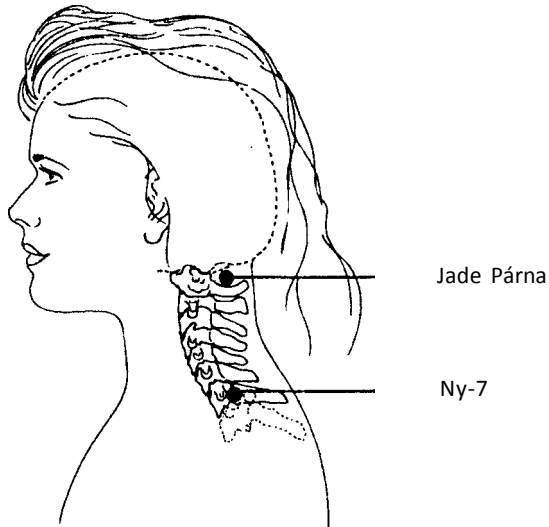
### **ÉRZELMI HATÁSOK**

Mivel a pont közvetlen kapcsolatban van a szívvel, segíthet a szív és a csecsemőmirigy aktiválásában. Ha nyitott és össze van kötve a többi központtal, a szabadság érzetét adja, az élet mély megélését; ha blokkolt, le van zárva, az éleket terhesnek, reménytelennek, melankolikusnak és kaotikusnak érezzük.

## **9. A torok mögötti pont, a Nagy Csigolya, Ny-7 (Ta Chui)**

### **ELHELYEZKEDÉSE**

A Ta Chui pont a 7. nyakcsigolya alatt van. Ha előrehajtjuk a fejünket és az ujjunkkal végigfutunk a nyakon, a legnagyobb kiálló csigolya alatt találjuk meg (5-36. ábra).

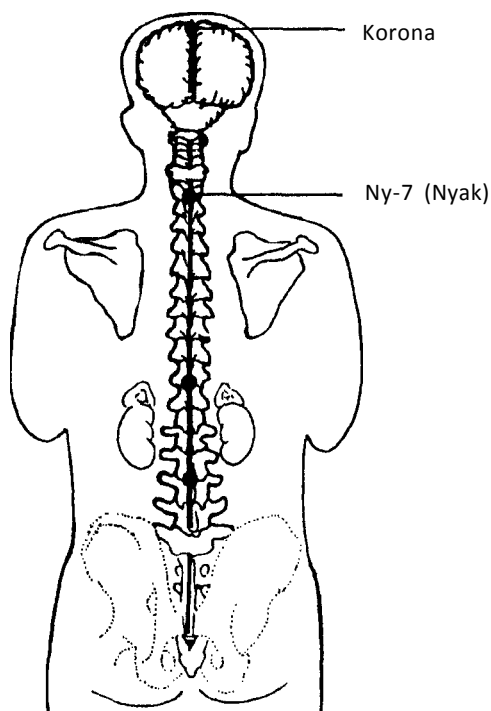


**5-36. ábra: A torokkal szemkölti pont**

## TULAJDONSÁGAI

Az Ny-7 pont központi összeköttetést biztosít az alsótestből és a felsőtestből érkező idegek és energiák számára. Itt csatlakozik a láb Yang csatornája a kormányzó vezetékhez illetve a kezek és a lábak idegvezetékei itt találkoznak. Ha ez a központ blokkolt, a felfelé áramló energia akadályoztatva van és visszafordulhat a kezek és a lábak felé. Ez azt jelenti, hogy az Ny-7 pontra többet kell figyelni a meditáció alatt, hogy a Chi felfelé tudjon áramlani.

Amikor a gyógyítók, a masszörök és a harcművészek a kezük használatára koncentrálnak, az energiát a test olyan pontjairól vezetik el, ahol a legjobban szükség van rá. Emiatt nekik nem szabad túl sokat



**5-37. ábra: Használjuk a Ny-7 pontot a nyak, a gerinc és a korona kapcsolatának megerősítésére, növelve az energiaáramlást. Ha a Chi a koronán át elindul lefelé, a kezekbe és a lábakba irányíthatjuk.**

figyelni erre a központra, mielőtt a felső energiaközpontjaik nincsenek teljesen nyitva, mert felfokozhatják a kezekbe és a lábakba irányuló energiaáramlást. Az energia útja főleg a Mikrokozmosz Pályán kell, hogy haladjon, nem jó, ha eltérítjük más vezetékekbe és felhívjuk. Az Ny-7 pontot sokat használjuk a Gyógyító Tao más gyakorlataiban is, például a Gyógyító Szerelemben, a Tai Chiban, A Páncélingben, és Csontvelő Nei Kungban, hogy megerősítse a nyak, a gerinc és a korona kapcsolatát és növelje az energiaáramlást (5-37. ábra).

### ÉRZELMI HATÁSOK

A 7. nyakcsigolya a nyak legnagyobb csontja. Ha az Ny-7 pont nyitott, emberséget érzünk; ha le van blokkolva, visszautasítok, makacsak vagyunk, tehetetlennek érezzük magunkat.

## 10. Kisagyi pont: A Jade Párna (Yu Chen)

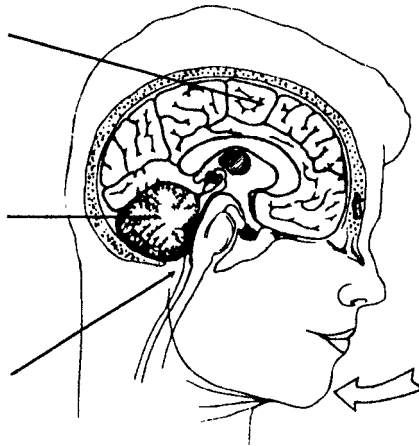
### ELHELYEZKEDÉSE

A Jade Párna a koponya alapján levő nyílásban fekszik, az első nyakcsigolya fölött. A koponyái pumpa része, amely gerincfolyadékot és Chít pumpál felfelé (5-38. ábra). Ezen a területen van a nyúltagy és a kisagy is, amelyek a szívverésért, a légzésért és az izomfunkciókért felelnek.

Nagyagy — a szexuális energia és a Föld-erő Yang tárolója

Kisagy — Yin Nyúltagy

Jade Párna  
Isteni Száj



5-38. ábra: A kisagyi pont

## TULAJDONSÁGAI

A kisagyi pont a Yin energiáért felelős, segít kiegyensúlyozni a nagyagy Yangját és a finomított szexuális energia és Földelő tároló helye. Közvetlen kapcsolatban áll a koronával és a Harmadik Szemmel. A taoisták szerint 12 energiavezeték nyúlik le a kisagyból a talpakig, hogy összeköttetést teremtsen a földenergiákkal.

A Jade Párna ellenőrzi a légzést. A kisagyi pont ellenőrzi a légzést és ha kinyílik, a légzési minták megváltozhatnak. Néha a légzés súlyosabbá válik vagy hosszú ciklusba lassul. Hirtelen rángásokat is okozhat a testben, vagy néhány pillanatra leállíthatja a légzést. Ha valami baj történik, mentálisan azonnal leállíthatjuk a folyamatot és megváltoztathatjuk a légzésünket vagy keringességünk az energiát a Mikrokozmosz Pályán és a légzés magától megváltozik.

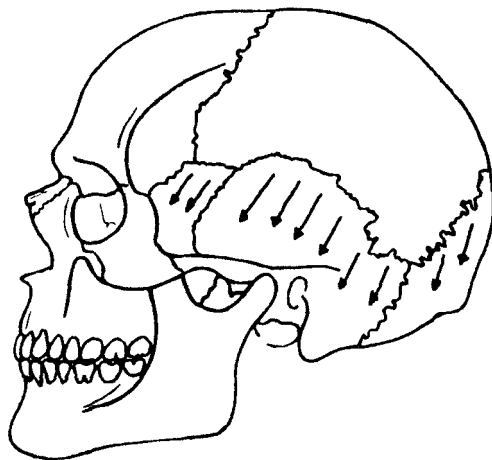
Ha kíváncsiak vagyunk arra, mi történik ezekkel a normálistól eltérő légzésformákkal, hagyjuk folytatódni őket, amíg kényelmesen érezzük magunkat. Kis idő múlva a légzés visszaáll a normális mintába. A légzéstechnikák csak eleinte szükségesek a Mikrokozmosz Pálya serkentéséhez. Ha elég erős kontrollt fejlesztünk ki, észrevevesszük, hogy az energia mozgatásához elég a tudat, ami sokkal gyorsabb. Ezen a ponton a légzés magától és természetesen működik.

A Jade Párna aktiválja a koponyái pumpa hátsó részét. A pont része a koponyái pumpának is. Amikor az állat finoman a nyak felé hátra- és a koponya felé felhúzzuk és ezzel hátra és felfelé nyújtjuk a nyakat, az első nyakcsigolyák között megnő a rés. Ez aktiválja a Jade Párnát és a koponyái pumpa hátsó részét, amely gerincfolyadékot és Chít küld az agyba (5-39. ábra).

Az Isteni Száj. Az Isteni Száj a Jade Párna, a kisagyi pont másik neve. Ha elképzeljük, hogy az Isteni Száj kinyílik, megnöveljük a terület kapacitását és növeljük a koponyái pumpa teljesítményét. A taoisták szerint az a hely extra energia tárolására is alkalmas és információkat képez „fentről” szerezni, akár egy antenna.

## ÉRZELMI HATÁSOK

Ha ez a pont elzáródott és nincs összeköttetésben a többi központtal, az energia bejut a felső agyba, ami megnöveli ott a nyomást. Ez képzeteket okoz és gátolja a meditációt. Ha megtanuljuk a tobozmirigy, az agyalapi mirigy, a talamusz és a hipotalamusz helyét, a megfelelő helyekre vezethetjük az energiát, ahelyett, hogy engednénk össze-vissza szaladgálni az agyban. (A Mikrokozmosz Pálya meditáció)



**5-39. ábra: A koponyái pumpa**

ció rendszerint megoldja ezeket a problémákat.) A túlszűfolt energiát hatékony tudjuk visszairányítani a tudat/szem erejével. Amikor a kisagyi pont nyitott, inspirációt érzünk; ha blokkolt, fulladozunk. Az itt felgyülemelő energia nyakfájást okozhat.

### **11. A korona: A százszoros találkozási pont (Bai Hui)**

#### **ELHELYEZKEDÉSE**

A koronapont a fejtető középső vonalán van, a fülek csúcsát összekötő képzeletbeli vonal és a középvonal metszéspontjában.

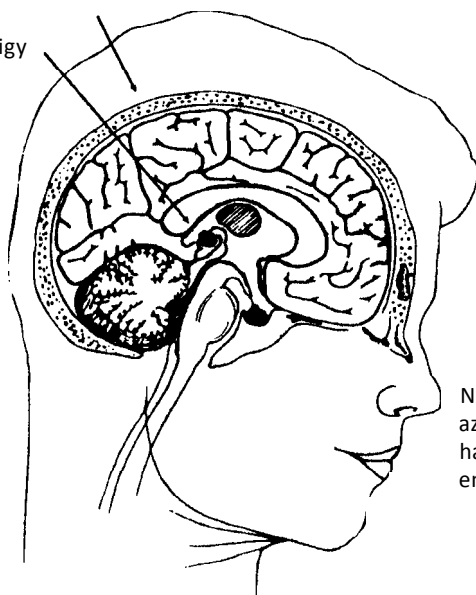
#### **A KORONAPONTHOZ KAPCSOLÓDÓ PONTOK**

**A tobozmirigy:** a korona hátsó része. A korona hátsó pontja (a Kun Lun hegy, az ember legmagasabban fekvő pontja és az Ég legmagasabb csúcsa) összeköttetésben van a tobozmiriggyel, amely a korona alatt kb. 8 centiméter mélyen van az agyban (5-40. ábra). A tobozmirigy közeli kapcsolatban áll az agyalapi miriggyel, amely a szemöldökök közti pont mögött van; amikor találkoznak, növelik a személyes erőt.

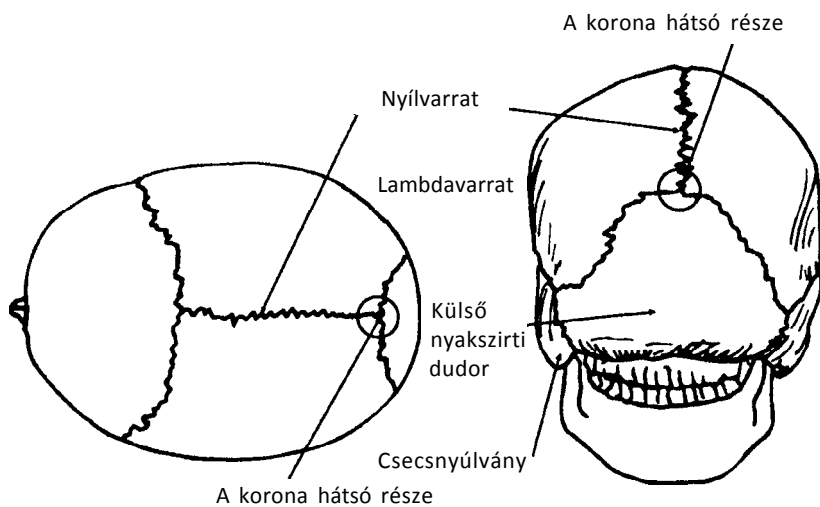
A tobozmirigy a test legfőbb érzékelője és „belső órája”. Ha meditáció közben serkentjük, vezérli a belső látást, segíti az auralátást és fejleszti a belső irányérzékeny, mint egy belső iránytű (5-41. ábra).

A test legmagasabb pontja  
— Kun Lun Hegye

Tobozmirigy

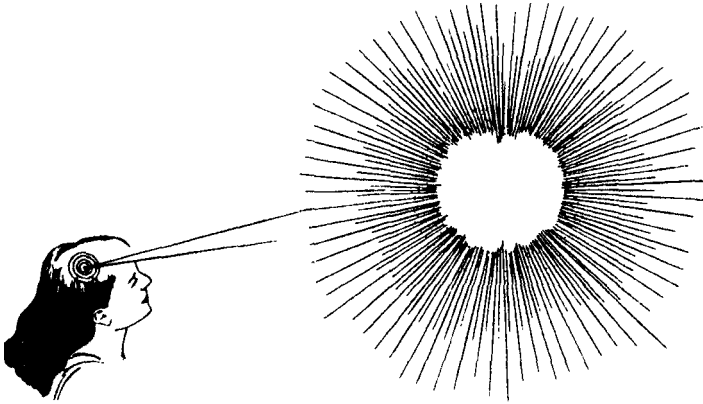


Nyomjuk hátra az állat, hogy a fej hátsó része megemelkedjen



5-40. ábra: A korona hátsó részének pontja, Kun Lun Hegye



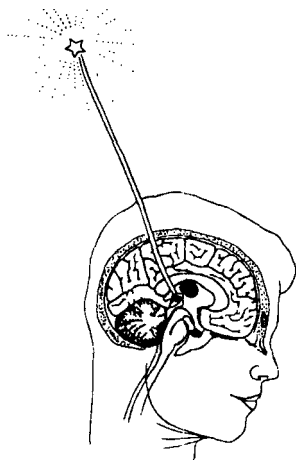


**5-41. ábra: A tobozmirigy a belső iránytűnk és óránk, a belső látás forrása.**

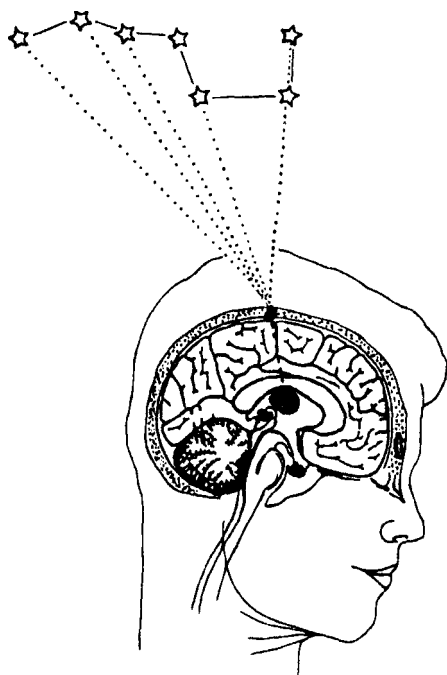
A spirituális iskolák szerint a korona hátsó része használható arra, hogy „legyőzzük a halált” a külső erők, a szexuális energia és az Eredeti Erő vegyítésével, a „Halhatatlan Test” létrehozásával. Ezzel a testtel elhagyhatjuk a fizikai testet, mielőtt a halál bekövetkezne. Ezenkívül a koronapont biztosít belépést a nem anyagi világokba is; a velük való kapcsolatba kerülés a taoizmus egyik fő célja.

A Kun Lun pont erős összeköttetésben áll a Sarkcsillaggal és az Északi Sarkkal és így irányt tud nekünk adni a testen kívüli utazások alkalmával. (A taoisták az Északi Sarkot az Ég egyik Kapujának tartják.) A Kristálypalota csúcsára, a tobozmirigyre és a korona hátuljára fókuszálva figyelmünket, kivetíthetjük magunkat az Északi Sarkra vagy a Sarkcsillagra, miközben elnyeljük lila színű kisugárzott energiájukat (5-42. ábra). A tobozmirigy érzékeli a sötétet és a világot és így hatással van a szexuális ciklusunkra, szabályozza a test biológiai óráját és belső ritmusát. A tobozmirigy és az agy kapcsolódó részei fontosak a téli depressziók okozásában és gyógyításában. Ha naplemente előtt néhány órán át megvilágítják a pácienseket nagy erejű spektrumlámpákkal, jelentős javulás mutatkozik a problémáikban. A Gyógyító Fény meditációjával az Univerzum fenyét becsukott szemmel is érzékelhetjük.

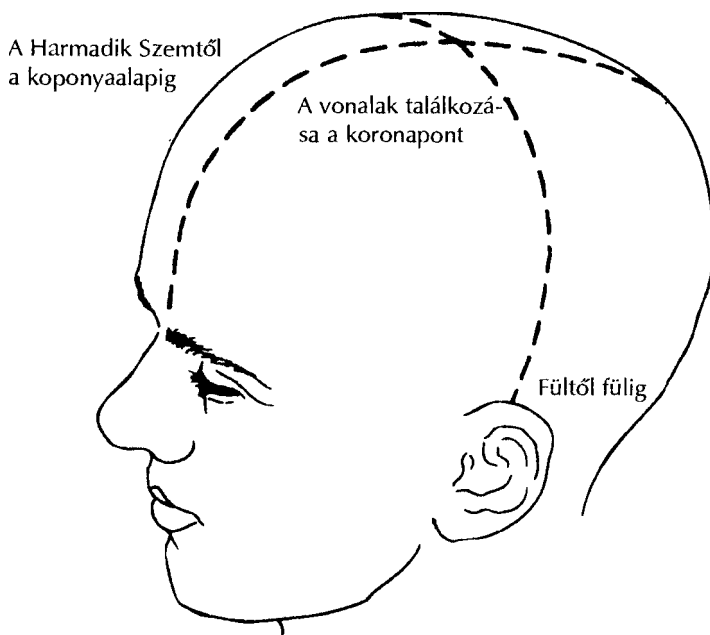
A talamusz és a hipotalamusz. Ezek a pontok is részei a koponyái pumpának, segítenek befogadni a Göncölszekér energiáját (5-43. ábra). (Ha a belső tekintetünket a Kristálypalota központjára – a



**5-42. ábra: A tobozmirigy közeli kapcsolatban van az Északi Sarkkal és a Sarkcsillaggal.**



**5-43. ábra: A talamusz és a hipotalamusz kapcsolatban van a Göncölszekérrel.**

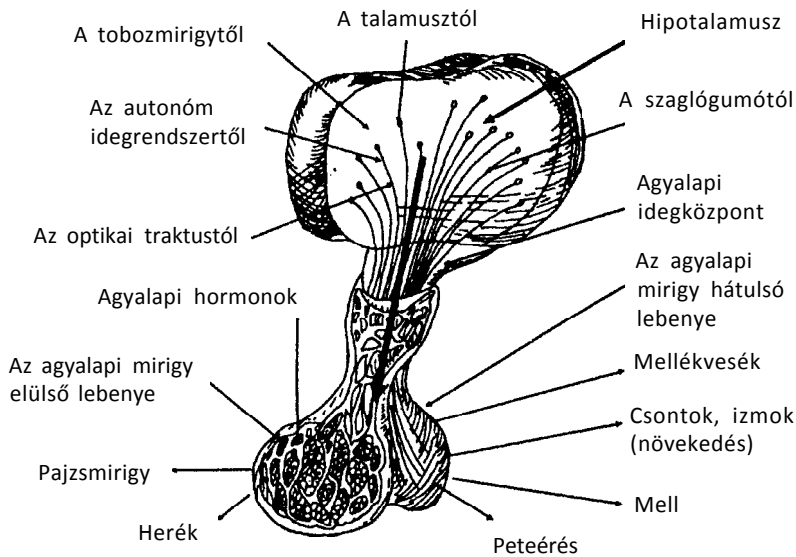


5-44. ábra: A korona helye

Kristálysobára – , illetve a korona tetejére irányítjuk, segítjük a pumpa aktiválódását.) A füleket összekötő vonal és a homlok közepétől hátrafelé húzódó vonal találkozási pontja a korona (5-44. ábra). A korona alatt 7-8 centiméter mélyen van a talamusz, ez alatt kb. 3 centiméterrel a hipotalamusz. (E mögött kb. 2 centiméterrel található a tobozmirigy.)

A hipotalamusz az egész hormonális rendszer irányító egysége. Az idegrendszer (a szimpatikus cs a paraszimpatikus) jeleit, a látóidegek, a szaglógumók és a talamusz impulzusait érzékeli. A tudatos és tudatalatti gondolatok is hatással vannak a hormonrendszerre, mivel az agykéreg és a hipotalamusz között is van idegi kapcsolat.

A hormonrendszer hormontermelése (a pajzsmirigyé, a mellékveséké, a petefészkeké, a heréké stb.) visszahat a hipotalamuszra, amely ennek megfelelően adja ki a parancsot az elülső agyalapi mirigynek a „főhormonok” kiválasztásának beállítására. Az elülső agyalapi mirigy „főhormonjai” ellenőrzik a pajzsmirigy, a mellékvesék, a petefészkek, a herék stb. aktivitási szintjét – az egész hormonrendszer egészségét. A hátsó agyalapi mirigy a hipotalamusz egyes



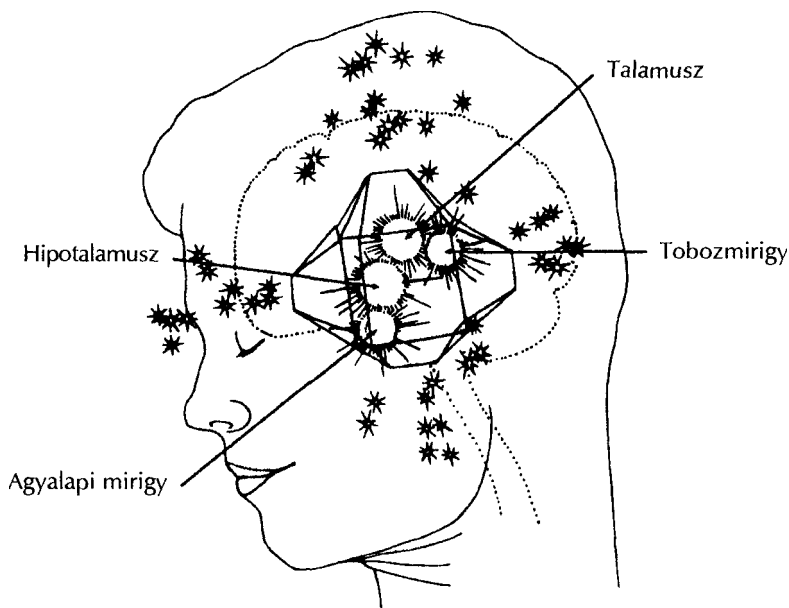
**5-45. ábra: A hipotalamusz, az agyalapi mirigy és egyéb mirigyek kapcsolatai**

neuronjainak végződéseiből áll. Ezekből a végződésekből két másik hormon jut egyenesen a véráramba, hogy a test egyéb funkcióit szabályozza (5-45. ábra).

A taoisták szerint az a pont az Egyetemes Erő fő kapcsolódási pontja. Amikor a lélek felébred, ezen a helyen tartózkodik. A tobozmirigy a pozitív (férfi) töltés, a hipotalamusz a negatív (női) töltés – amikor kapcsolatba kerülnek, erős, kiegyensúlyozott energiát hoznak létre. Ha erre a központra figyelünk és elképzeljük a Göncölszék hét csillagját, rákapcsolódhatunk a csillagkép energiájára, amely vörös fénysugárként lép be a koronán keresztül a testbe.

A Kristálypalota. Az agy irányít minden testi folyamatot, akár akaratlagos, akár nem. Megjegyzi, amit érzékelünk és elküldi a reakcióinkat a környezetnek. Ha az energiát keringetjük és a lenti pontoktól az agyba kerül, az agyunk egészséges marad és a memóriánk is megerősödik.

A Kristálypalota az agy közepén található (5-46. ábra). Ha elképzelünk két vonalat, egyiket a koronától lefelé, a másikat a Harmadik Szemtől hátrafelé (a fülek csúcsainak magasságában) meghúzva, ta-

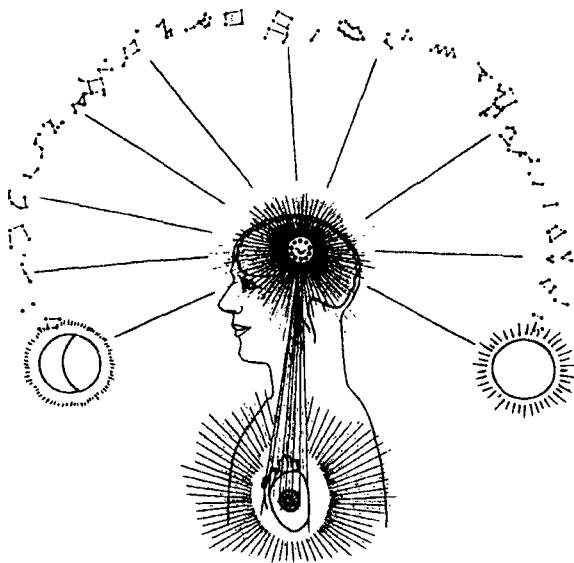


**5-46. ábra: A Kristálypalota**

lálkozási pontjuk lesz a Kristálypalota központja, amelyet a tobozmirigy, a talamusz, a hipotalamusz és az agyalapi mirigy vesznek körül. Itt a motorikus és érzékelő idegrostok és idegszövetek sűrű hálót alkotnak. Meditáció során a Kristálypalota ovális kristályként jelenik meg, amely higanyszerű fényben ragyog.

A Kristálypalota tojás alakú; csúcsa kb. 15°-os szögben a korona hátsó fele felé mutat. Amikor finoman hátrahúzzuk az állunkat, a kisagyi pont megemelkedik és segít a Kristálypalotának kinyílni és még jobban befogadni a külső energiákat. A tojás csúcsa a tobozmirigy; közepe a talamusz és a hipotalamusz; alsó része pedig az agyalapi mirigy.

Ha a Kristálypalota nyitott, fényleni fog, mint sokmillió apró kristály. Fényt bocsát ki és nyel el, felébreszti belső tudásunkat és a mélyen rejlő képességeinket. Fényt és tudást kap az Univerzumtól és továbbadja azt a szerveknek és a mirigyeknek, hogy megerősítse őket (5-47. ábra). A Kristálypalotán ezenkívül van 10 lyuk is, amelyek megfelelnek a 10 Égi Nemzetségnek, melyek a kínai asztrológia szerint minden, a Földre hatással levő égi energiát szabályoznak.



**5-47. ábra: A Krisztálypalota kapcsolatban van a 10 Égi Nemzetséggel és a szívvel.**

#### **TULAJDONSÁGAI**

A koronapont a központi idegrendszer nagy részének és az egész érzékszervi rendszernek a működésében részt vesz.

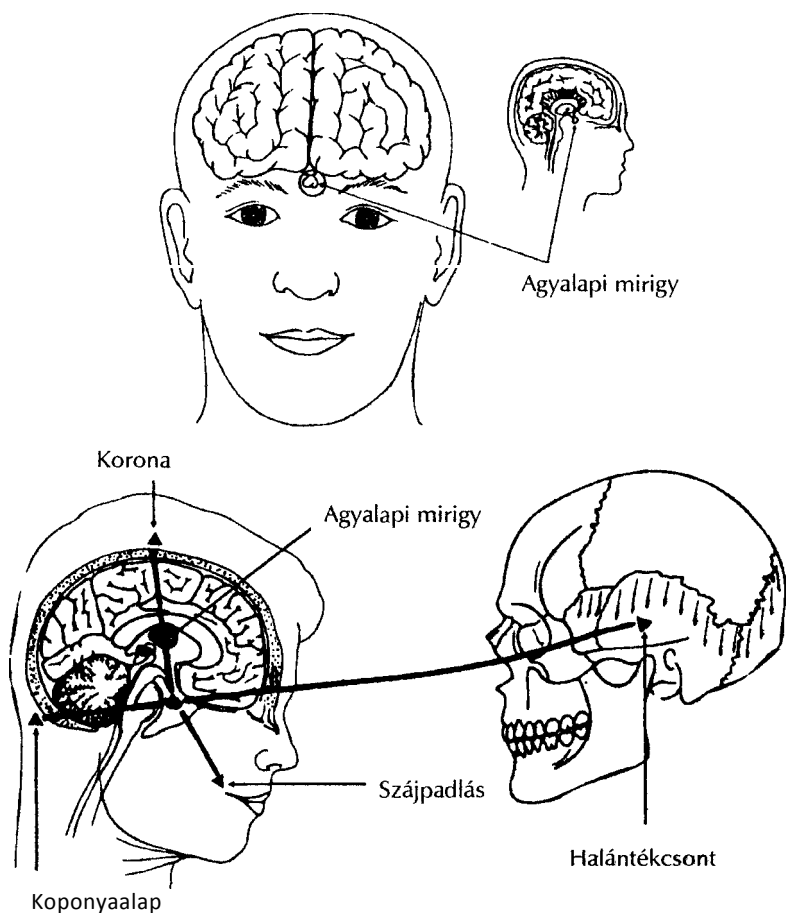
#### **ÉRZELMI HATÁSOK**

Ha a korona nyitott és kapcsolatban van a többi központtal, sugárzó boldogságot érzünk és a magasabb erők segítségét. Láthatjuk az aurát és az „irányító fényt”, amely a testből való kilépéskor vezet (nem csak a halál alkalmával). Ha a pont le van zárva, érzékszélődásaink, képzeleteink lehetnek, fájhat a fejünk, kiszámíthatatlan hangulatváltozások történhetnek; esetleg áldozatnak, szolgának érezzük magunkat.

### **12. Az agyalapi pont: A Harmadik Szem (Ying Tang)**

#### **ELHELYEZKEDÉSE**

Az agyalapi mirigy a szemöldökök közti pont mögött kb. 8 centiméterrel a koponyában található. Ezt tartják a szellem lakóhelyének (5-48. ábra).



**5-48. ábra: Az agyalapi mirigy kapcsolatai**

Az agyalapi mirigy a Kristálypalota része. Három külső ponthoz kapcsolódik: a homlok közepéhez, amely a hipotalamusszal és a szemöldökök közti ponthoz (a Harmadik Szemhez), amely az agyalapi miriggyel áll kapcsolatban, illetve a két szem és az orr töve közt levő ponthoz.

Az agyalapi terület ezenkívül összeköttetésben van a következő pontokkal:

- Közvetlenül a Jade Párnával.
- A homlok közepe a koronával.

- A szem közötti pont a szájpadrással és a kormányzó vezetékkel.
- A pont bal oldala a bal oldali (Yang) halántékcsonttal.
- A pont jobb oldala a jobb oldali (Yin) halántékcsonttal.

### **TULAJDONSÁGAI**

Az agyalapi mirigy az egyik legfontosabb belső elválasztású (hormontermelő) mirigy. A hipotalamusz által közvetített ingereket érzékelve sokféle hormont termel, melyek a test sokféle funkcióját irányítják. Például a tiotropint, amely a pajzsmirigy működéséért felel; adrenokortikotropikus hormonokat, amelyek a mellékvesék kéregállományát stimulálják; tüszőserkentő hormonokat (FSH-t), amelyek a férfiakban a tesztoszteron, a nőkben pedig a sárgatest termelését idézik elő; prolaktint, amely az anyatej kiválasztását serkenti; növekedési hormonokat, amelyek a sejtek anyagcseréjéért felelnek. A közepelbeny serkenti az intermedin hormonokat, amelyek a bőr pigmentsejtjeit szabályozzák.

A hátsó agyalapi mirigy felel a vízháztartásért, a vérkeringésért, a vesefunkciókért és a simaizmokért.

A Mikrokozmosz Pálya magasabb szintű meditációját gyakran a Harmadik Szemnél kezdjük, befogadva így a Felsőbb Én (Kozmikus) Energiáját, amely aktiválja a köldököt és a Pálya más pontjait is. Ez a pont hozza működésbe a Felsőbb Én Erejét és szűri meg a kívülről belsönket táplálni érkező sugárzásokat. Az elemi részecskék ereje, ha áthalad a Harmadik Szemen és eljut a nyelven keresztül a szájba, hogy ott összekeveredjen a többi erővel, életerővé alakítható, amit a taoisták Nektárnak, Elixírnek, az Élet Vizének neveznek.

### **ÉRZELMI HATÁSOK**

Ha az agyalapi pont nyitott, bölcsék vagyunk; ha le van zárva, döntésképtelenek vagyunk.

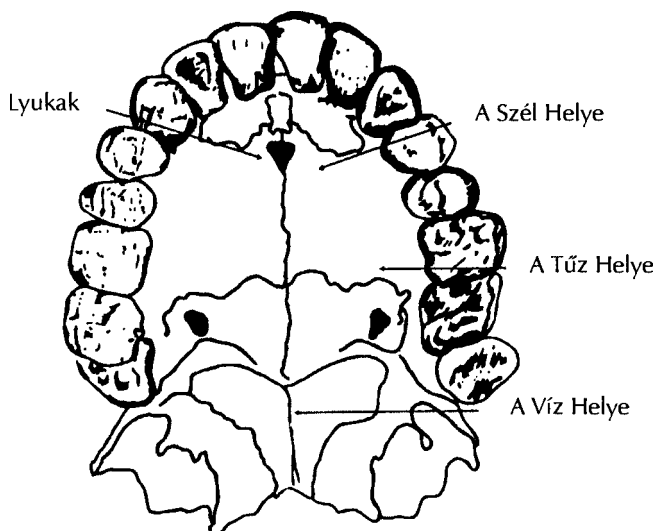
## **13. Az Égi Tó (HsuanYing)**

Az Égi Tó három részből áll: a szájpadrás, a nyelv és a nyál.

### **A SZÁJPADRÁS**

A szájpadráson át, a fogak mögötti mélyedésben erősen áramlik lefelé a testbe a Chi (5-49. ábra).





**5-49. ábra: A szájpádlás három helye**

A szájpádláshoz három helyet kapcsolunk:

A Szél Helye. A Szél Helye a fogak mögött a hajlat közepén van.

A Tűz Helye. A Tűz Helye hátrább van a kemény szájpádláson, összeköttetésben áll a szívvel, felkeveri a „tűz energiáját”.

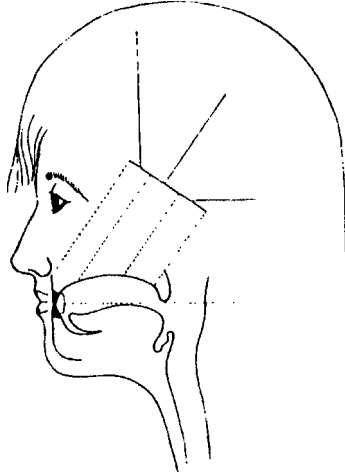
A Víz Helye. A Víz Helye a puha szájpádlás elején van az agyalapi mirigy alatt, a vezeték mentén, mely a veséket és a szexuális központot látja el Chível. Ha a nyelvet ehhez a ponthoz érintjük, felhúzzuk az agyba a szexuális energia Yin esszenciáját.

A három hely használata. Ha a nyelvet a szájpádláshoz nyomjuk majd elernyesztjük néhányszor, érezni fogjuk az energiaáramlást. Gyakran hűvösséget, meleget, zibbadást, bizsergést vagy elektromos érzetet érzünk. A nyelvet a szájpádláson előre-hátra mozgatva megtaláljuk a legjobb helyet: ahol a legerősebb a Chi áramlása. (Rendszerint ez a fogak közelében a szájpádlás horpadásában van.) Koncentráljunk erre a területre, miközben levezetjük a Chít a testbe.

Ha azt érezzük, hogy több Yin energiára van szükségünk, tegyük a nyelvet a Víz Helyére. Ha több Yang energiára, tegyük a Szél Helyére, amíg nem érezzük a tüzet, majd tegyük vissza a Víz Helyére. Kezdetben nehéz lehet a nyelvet sokáig behajlítva tartani, ezért jó, ha váltogatjuk a helyét.

## A NYELV

A nyelven több fontos pont is van (5-50., 5-51., 5-52. ábra). Ha ezeket az energiaáramlás aktiválja, segítik a Chi átáramlását a Hármas Melegítő meridiánján.



### 5-50. ábra: A felső szájpadrás kapcsolatban van a szervekkel.

A nyelv hegye. Ha a nyelv hegye az alsó állkapocshoz ér a fogak alatt, az itt átfolyó energia segíti a lép működését.

Ha a nyelv hegye a két fogsor közé illeszkedik, az itt átfolyó energia a tüdők működését segíti.

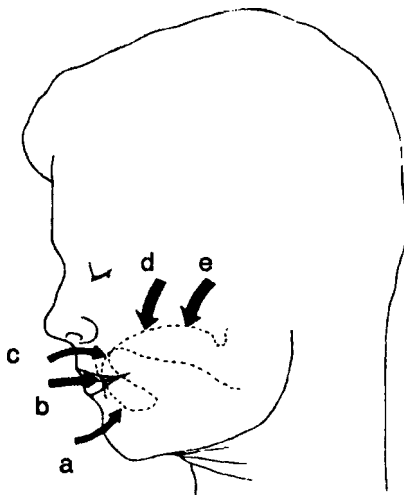
Ha a nyelv a felső fogsorhoz ér közvetlenül a fogak mögött, a szív aktivizálódik.

Ha a felső kemény szájpadrást érinti a nyelv hegye, a májat aktiválja az átfolyó Chi.

Ha a puha szájpadráshoz ér, a veséket serkenti.

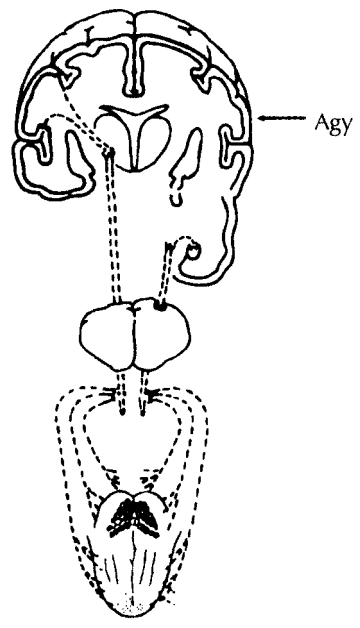
Az Arany folyadék pontja. A nyelv bal oldalán van egy pont, amelyet az Arany folyadék (Arany fiú) pontjának hívnak. Ez a pont segíti az Egyetemes Erő működését a testben. Pozitív töltésével összeköti a kormányzó vezetéket és a Kristálypalotát.

A Jade folyadék pontja. A nyelv jobb oldalán van a Jade folyadék (Jade leány) pontja, amely a Földelő aktivizálódását segíti. Negatív töltésével összeköti a befogadó vezetéket, a veséket és a szexuális központot.

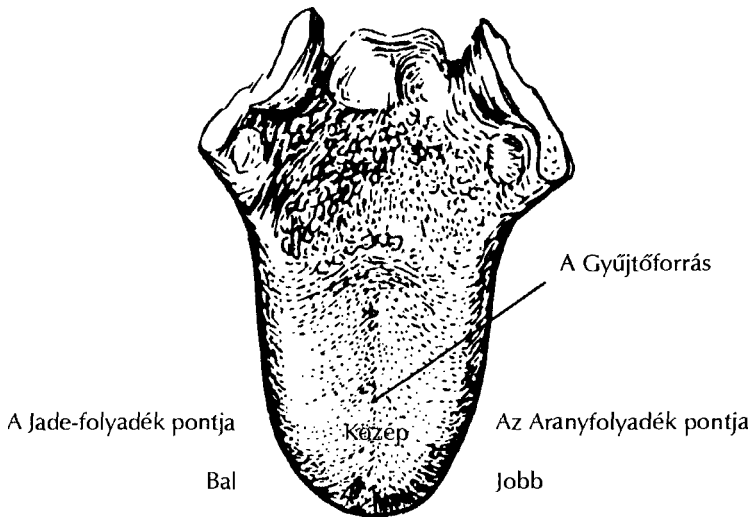


- a. Alsó állkapocs a fogak alatt, a Hármas Melegítő reflexpontja
- b. A száj eleje, a tüdő és a vastagbél reflexpontja
- c. A szájpamlás eleje, a szív és a vékonybél reflexpontja
- d. A szájpamlás közepe, a máj és az epehólyag reflexpontja
- e. A szájpamlás hátsó része, a vesék és a húgyhólyag reflexpontja

5-51. ábra: A szájpamlás és a nyelv kapcsolata a szervekkel



5-52. ábra: A nyelv kapcsolatban áll az aggyal.



**5-53. ábra: A nyelv kapcsolatai**

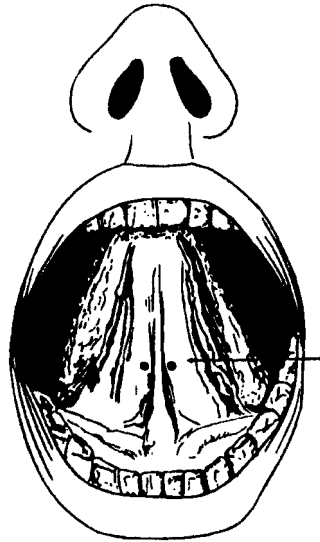
A Gyűjtőforrás pontja. A nyelv közepén van a Gyűjtőforrás pontja, amely semleges (5-53. ábra). Középre a Toló-csatornához, a szívhez, az Eredeti erő központjához és a szervekhez kapcsolódik.

A Sárkány Ikek. A nyelv alatt levő két zöld inat Sárkány Ikeknek nevezik. Ezek mozgatják, gördítik a nyelvet, hogy segítsék a három fontos pont aktiválását és a nyálképződést.

#### **A NYÁL ÉS AZ ELIXÍR (NEKTÁR)**

Amikor az elektromágneses életerő eljut a szájpadláshoz, a nyelv pontjaihoz és a Sárkány Ikekhez, aktiválja a nyálat (5-55. ábra), ami ettől édes és illatos lesz. Ha a szánkban összegyűlik, nagy korttyal nyeljük le, ez serkenteni fogja a torok két oldalán levő pontokat (amelyek az Arany folyadék és a Jade folyadék pontokhoz kapcsolódnak). A taoisták szerint a nyál, ha megfelelően keverednek benne a külső erők, fiatalító hatású. Emellett lehűti és kiegyensúlyozza energiáinkat. Ha a megfelelő módon nyeljük le, segít megnyitni a befogadó vezetékét, így az energia könnyebben tud a testben lefelé áramlani. (Valójában az energiát nehezebb lefelé irányítani, mint felfelé.)

A nyálnak számos egyéb funkciója is van. Nedvesíti a szájban levő hárttyakat; összekeveredik az étellel, hogy segítse az emésztést; a szénhidrogének emésztését megkezdi, glukózzá alakítva őket; segít az étel-



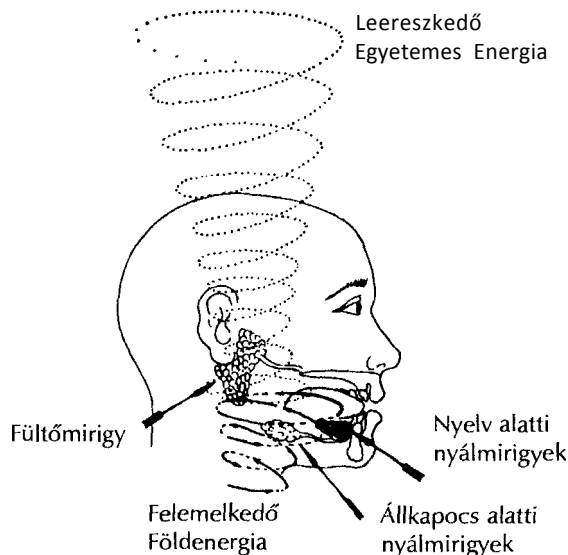
A Dupla  
Sárkány

### 5-53. ábra: A nyelv alatti pont

nek feloldódni, mielőtt a gyomorba jut. Ezenkívül tartalmaz vitaminokat, például B2-t és K-t valamint más emésztőnedveket is.

**Hogyan nyeljük le a nyálát.** A nyál tudatos lenyelése az egészség megőrzésének egyik legjobb módja. Ha a nyelv körbejárásával, a nyálmirigyek serkentésével a nyálát összekeverjük az Egyetemes Erővel, a Felsőbb Én Erejével, a Földerővel és az Eredeti Erővel, jótékony hatásokat fejtünk ki a testünknek.

- Megtisztítja a száját a keserű érzetektől, csillapítja a torokfájást és segít a fogszuvasodást megelőzni.
- Nedvesíti a gyomrot, a vékonybeleket és a vastagbeleket, ezzel is segítve az emésztést.
- Nedvesíti a szerveket és az ízületeket.
- Segít a szív lehűtésében, ha túlhevült és táplálja a bőrt.
- Ha sokszor egymásután nyeljük le a nyálunkat, megszünteti az éhségérzetet.
- Ha nem vagyunk jól és az energia vagy a nyálka elakadt a torkunkban vagy a mellkasunkban, koncentráljunk arra, hogy felmelegítsük a köldököt, mozgassuk körbe a nyelvet, hogy a különböző erőket összevegyítsük és nyeljük le a nyálát 3-6 részletben. Ettől gyors javulást várhatunk.



**5-55. ábra: A nyál és az Elixír (Nektár)**

- A magasabb szintű taoista gyakorlatok alkalmával a nyál folyamatos keverése és finomítása segít a Belső Igazgyöngy, az emberi lélek esszenciájának kialakulásában.
- Ha nehezen alszunk el, nyeljük le a nyálunkat néhányszor, hogy lehűtsük belső rendszerünket, ez előkészíti a testet az alváshoz.

**A nyál, mint a Felső Elixír (Nektár, vagy az Elet Vize).** Úgy gondolom, a szájban termelődik egyik másik folyadék is, ami nem a normális nyál, hanem a szexuális energia és a vesékben tárolt Eredeti Erő keveréke. Ha megfelelően serkentjük, felemelkedik az agyba és aktiválja a tobozmirigyét, a hipotalamuszt és az agyalapi mirigyét. Ezek a mirigyek hormonokat választanak ki, amely elixírként folyik le a szájpadlásba – ez a „felső” folyadék, az Arany Elixír.

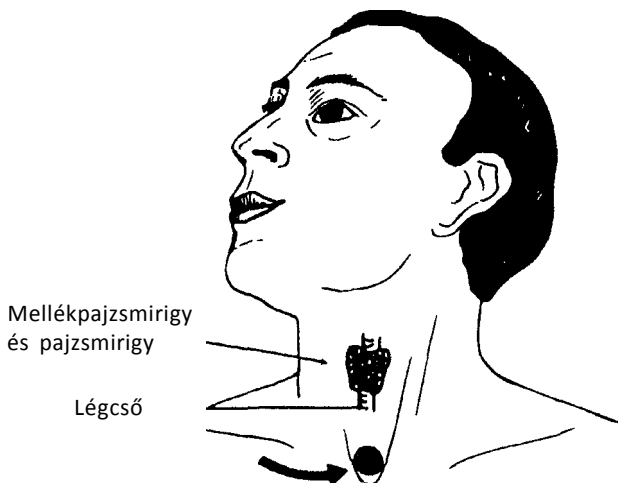
Ha két ember nagyon jól szeretkezik, ez a folyamat természetesen is megtörténik. A nő édes, illatos nektárszerű nedvességet érez a szájában. Ha a megfelelő módon nyeli le, a legjobb anyag a spirituális fejlődés növelésére, az erősödéésre, a gyógyulásra.

Ha az emberi szeretet és szex együtt van, a vese energiái aktiválódnak és a kormányzó vezetéken felemelkednek a koronához, stimulálva a mirigyeket. A szeretet és a szex együtt képesek az Egyetemes Erőt és a Földert is egymáshoz vonzani.

## 14. A torokpont: Az Ég kivetülése (Tien Tu)

### ELHELYEZKEDÉSE

A torokpont a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy alatt található, kicsivel a szegycsont fölötti mélyedés fölött. Ha lefuttatjuk az ujjunkat a nyak középső vonalán, megtaláljuk a V-alakú mélyedést a szegycsont felső végén. Ez a pont a torokpont (5-56. ábra).



5-56. ábra: A torokpont

### TULAJDONSÁGAI

**Beszéd és kommunikáció.** A torokpont a beszédhez és a kommunikációhoz kapcsolódik. A taoista fiziológia szerint a nyelv a szívvel kapcsolatos érzékszerv. A szív (Hsin) ugyanakkor a tudat természetes helye. A szív/tudat és a nyelv közötti kapcsolat nyitottsága határozza meg, hogy az elménkben megfogant gondolatokat erőteljesen és tisztán tudjuk elmondani. A torokpont a nyelv és a szív között éppen félúton van. Ha a Chi erősen áramlik ezen a ponton át, könnyen tudjuk kifejezni magunkat, beszédünk tiszta és sima lesz. Ha a pont blokkolt, nagyon nehéz megtalálni a megfelelő szavakat. Amikor sikerül megnyitni, nagyban segíthetünk ezen a helyzeten.

**Az álmok.** A torokpont erősen kapcsolódik az álmokhoz. Az elmúlt évszázadban a tibetiek ismertek voltak álmójógájukról, tudatos álmom

gyakorlataikról. A tibeti technikák tanulmányozása erősen inspirálta a tudatos álmódás kutatását és számos tudományos eredményhez vezetett az álmodással és a tudat természetével kapcsolatban.

Az kevésbé ismert, hogy a taoizmus számos ágának is fontos részei ezek a gyakorlatok. Azok a taoisták, akik ezt a gyakorlatot végzik, elalvaskor a torokpontra koncentrálnak, hogy tudatosan tudjanak áthaladni az ébrenlét és az alvás között húzódó hídon. Ha képesek vagyunk éberén álmodni, erős kontrollt tudunk létrehozni a Chínk felett és ez képessé tesz minket az élet és halál szakadékan való tudatos átlépésre.

Nyugaton is sokan ismerik a híres kínai népmesét, *A nyugati utazást*, amely a Majomkirály számos történetét meséli el. A Majomkirálynak 72 különböző mágikus ereje volt. Ezek megfelelnek a test 72 000 finom energiavezetékének. A taoisták azért gyakorolják az álmójogát, hogy képesek legyenek a Majomkirály 72 mágikus tettét álmukban utánacsinálni. Ezek között van a repülés, a láthatatlanná válás, megkettőződés, alakváltoztatás stb.

Ha álom közben megtanulja a gyakorló ezeket a technikákat, elkezdni őket ébren is gyakorolni. Ezt a tudást nem önös célokért kutatják; az igazi taoista a bölcsességet és a harmóniát keresi az Univerzummal, nem hatalmának növelését. A képességek egyszerűen annak a jelei, hogy még jobban képes irányítani az energiatestét.

Más gyakorlatok, mint például a Kan és a Li illetve egyéb magas szintű technikák hasonló célokat vesznek célba. Még inkább evilági szempontok szerint szemlélve az álmodást, a taoisták szerint az álom szükséges folyamat, amely segít a nap közben nem megoldott, el nem engedett érzelmek feloldásában. A Belső Mosoly, a Hat Gyógyító Hang és az Öt Elem Egyesítésének gyakorlataival kapcsolatba kerülhetünk érzelmeinkkel, feldolgozhatjuk, megtisztíthatjuk őket. Gyakorolhatjuk a megbocsátást és az elengedést, hogy megtisztítsuk a Chít és a szellemet. Ennek eredményeként természetes módon kevesebbet álmodunk. Ha a tudat tiszta marad az alvás során, az energiatest megerősödik, ez pedig felgyorsítja a spirituális fejlődésünket.

Az energiatest. Mivel a torok kapcsolatban van a beszéddel, a taoisták szerint ennek két egyszerű következménye van: a beszéd összefügg a légzéssel és mivel a légzés összefügg a Chível, a torokpont az energiatest egyik irányítási pontja.

A torokpont gyenge és nehéz megvédeni. Ha megnyitjuk, mielőtt más központokkal megerősítettük volna a kapcsolatát, energiát ve-



szíthetünk, sőt rossz szándékú személy hatása alá is kerülhetünk. A szellemek és más lények leginkább a torkon keresztül szeretnek belépni a testbe. Ezért a kormányzó és a befogadó vezetékét meg kell tisztítani és az energiát keringetni kell tudni rajtuk, mielőtt ezt a pontot teljesen megnyitjuk meditációban. Ha észrevesszük, hogy valamilyen szellemlény próbál birtokba venni minket, védekezhetünk az energia erőteljes keringetésével a Mikrokozmosz Pályán.

A pajzsmirigy. A pajzsmirigy a torokpont felett a légcső körül található, ez a legnagyobb belső elválasztású mirigyünk. Az anyagcsereért felelős, hormonokat termel. Akinek kevés van ezekből a hormonokból, puffadt az arca, elhízott, tunya, unalmas észjárású, extrém esetekben szinte csak vegetál. Ha túl sok hormont termel a pajzsmirigy, hatalmas étvágy és idegességre való hajlam jelenik meg. Az ilyen ember lesoványodik a felgyorsult anyagcsere miatt.

A pajzsmirigy kritikus ásványa a jód, amiből nagyon kevés is elég a hormontermeléshez. Az alulműködő mirigy esetében a sejtek megsokszorozódnak, hogy minden csepp jódot ki tudjanak vonni az ételből, míg a túltengő mirigy megnő az agyalapi mirigyből érkező pajzsmirigy-stimuláló hormonok túltermelése miatt, esetleg a jód-túladagolástól, bár ez utóbbi igen ritka.

A pajzsmirigy-hormonnak számos funkciója van. Segíti az anyagcsere szabályozását; hat a fizikai és mentális fejlődésre, a szövetek elkülönülésére és növekedésére. Segít megakadályozni a vérben a kalcium lerakódását úgy, hogy kiegyensúlyozzák a mellékpajzsmirigy hormontermelését, mely utóbbi a vér kalciumtartalmát tartja fenn a fogakból és a csontokból nyert kalcium segítségével.

Amikor a Mikrokozmosz Pálya nyitott és a torokpont kapcsolatban van a többi központtal, kiegyensúlyozza az alul- vagy túlműködő pajzsmirigyet.

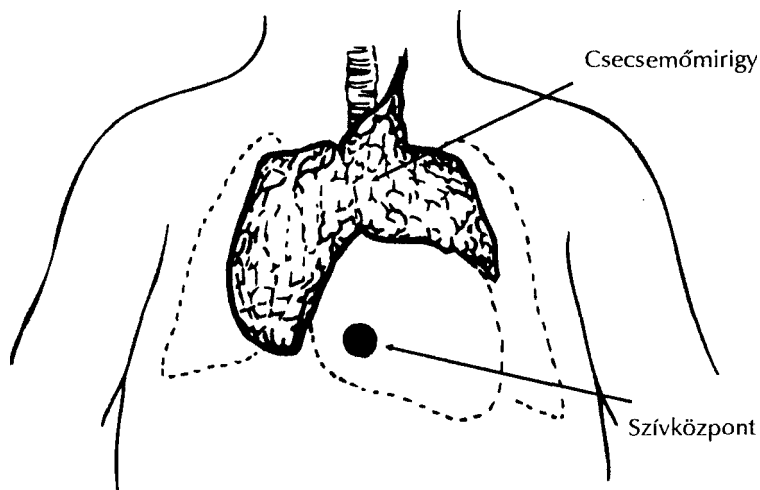
## **ÉRZELMI HATÁSOK**

Ha a torokpont nyitott, ékesszólóan tudunk beszélni, ha le van zárva, nehezen változunk.

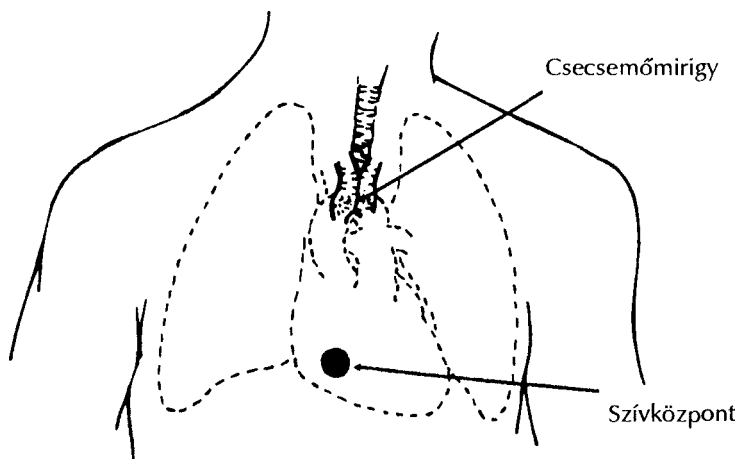
## **15. Szívpont (Shan Zhong)**

A szívnek két pontját kell figyelembe vennünk. Az egyik a szív tényleges középpontja (5-57., 5-58. ábra), amelyet meditáció során tudunk megerősíteni; a másik az energiaközpont, a szegycsont közelé-

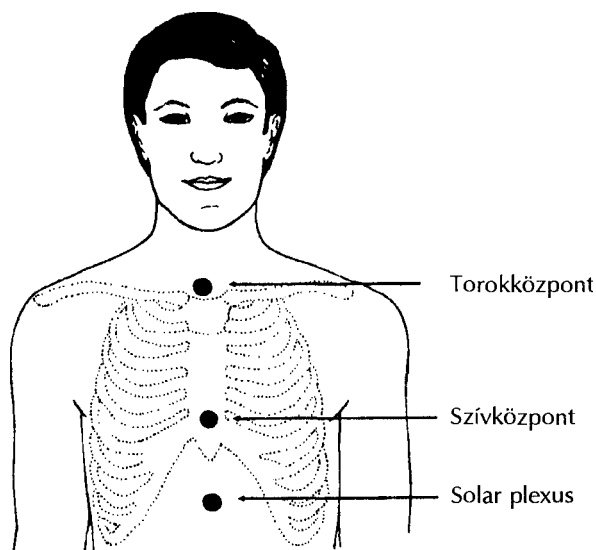
ben, amely közvetlen kapcsolatban van a torokkal és a solar plexussal (napfonattal) a befogadó vezeték 17. pontja mentén (5-59. ábra). Itt az energiaközponttal foglalkozunk, amely közeli összeköttetésben van mind a fizikai szívvel, mind a csecsemőmirigyel.



5-57. ábra: A gyermek csecsemőmirigye



5-58. ábra: A felnőtt csecsemőmirigye



**5-59. ábra: A szívközpont**

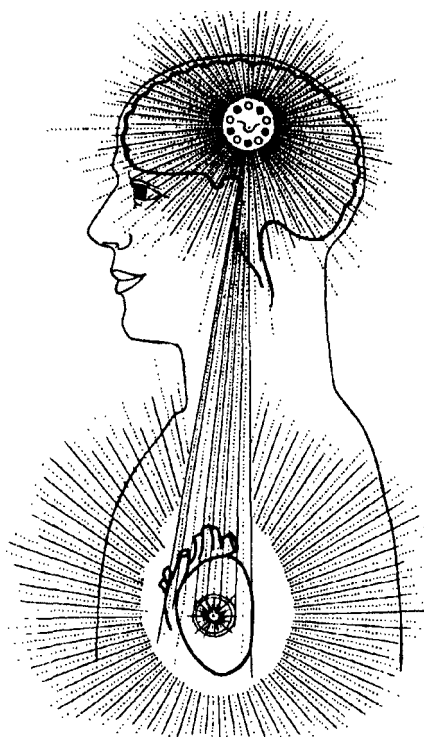
#### **ELHELYEZKEDÉSE**

Az energetikai szívközpont a férfiaknál a mellbimbók között, a nőknél a szegycsont alja fölött 2-3 centiméterrel van. Az Eredeti Erő központját köti össze a gerinc H-5 és H-6 pontjaival és a fizikai szívvel.

#### **TULAJDONSÁGAI ÉS ÉRZELMI HATÁSAI**

A szívközpont csak nehezen tud megnyílni, ezért a teljes megnyitása meditációban eltart egy ideig (5-60. ábra). Néha megrekednek itt az energiák, ami fájdalmat, kényelmetlenséget, levegőhiányt okoz. A szegycsont masszírozása segíthet ezen a problémán. Legtöbbször azt tapasztalják, hogy az érzelmi fájdalom eltűnik, ha a kapcsolódó negatív energiák is eltűnnek. A Szívhang gyakorlása segít megszabadulni mint az érzelmi, mind az energetikai problémáktól.

A szeretet, az öröm, a boldogság, az őszinteség és a tisztelet a szív fontos tulajdonságai. Ha meg akarjuk nyitni ezt a pontot, ki kell fejeznünk ezeket az érzelmeket mások felé, amit meditációban tudunk fejleszteni. Ha már egy ideje gyakoroljuk a Belső Mosolyt és a Mikrokozmosz Pálya meditációt, az erényeket könnyű újra felidézni, mert ezek a módszerek táplálják őket. A szívközpont emellett a gyűjtőpontja a Felső Melegítő meridiánnak is. Ha a szív nyitott, sze-

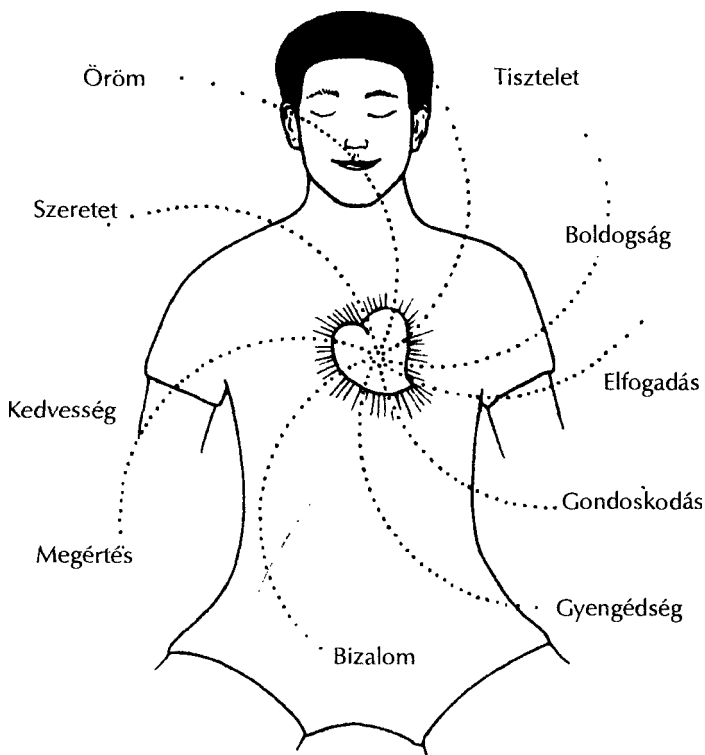


**5-60. ábra: A szív nehezen tud megnyílni.**

retetet, örömet, boldogságot, őszinteséget és tiszteletet érzünk (5-61. ábra); ha blokkolt, zárt, paranoiát, önsajnálatot, türelmetlenséget, sietséget és gyűlöletet tapasztalhatunk.

*MEGJEGYZÉS: NŐKNEK: A nőknek nagyon fontos, hogy a szív-pontot és pozitív energiáit táplálják, mert így jobban tudják szabályozni a szexuális energiájukat, a menstruációs ciklusukat és spirituális fejlődésüket. (Ezt a pontot a nőknél a Halhatatlan Központnak is nevezik.) Ha ez a pont nyitott, az energiája összekapcsolódik a mellikkel és a szív erényeit az egész testre kiterjeszti.*

A magasabb szintű gyakorlatokban a nők az energiájukat a szívközpontban tudják tárolni. Ha a Mikrokozmosz Pálya nyitott, a nők a keringetést a köldöktől kezdve a szív irányába is kezdhetik, majd to-



**5-61. ábra: A szív megnyitása**

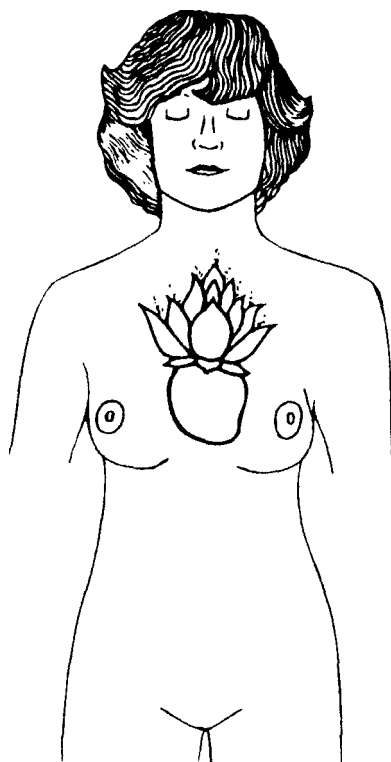
vább a torok, a korona felé, azután lefelé a gerincen és végül újra fel a köldökhöz. Nők (vagy nagyon Yin férfiak) esetén a Pálya iránya természetes módon megfordulhat, így a test eleje inkább Yang, hátsó része pedig inkább Yin lehet. A normális esetben a gerincen felfelé haladó tüzes Yang energiát használjuk az elől levő vizes Yin vezeték tisztítására, de ha a vízenergia erős, felhasználhatjuk a tűz-pályán kialakult blokkok megtisztítására.

### **A SZERETET KÖZPONTJA**

A szívpoint a szeretet központja és a segítségével összeköttetést tudunk teremteni az Egyetemes Szeretet energiáival. Úgy működik, mint egy üst, melyben az összes erény, érték összevegyíthető a legfőbb erénnyé, az együttérzéssé. A taoisták szerint a szívben szunnyad spirituális lényegünk és amikor az erények az együttérzésben találkoznak, a szel-

lem kicsírázik, mint egy mag, amiből kinő a gyümölcsöket termő fa. Ha azonban a szívközpontot túl hamar nyitjuk ki, mielőtt a többi központ is nyitott lenne, túl érzékennyé válunk a külső hatásokra és szeretet energiáját elveszíthetjük.

Vannak vallások, ahol ezen a ponton keresztül kényszerítik az emberekre a lemondást, így biztatva őket a jótékonykodásra, az adományozásra. Arra ösztönzik a hívőket, hogy nyissák meg a szívüket, érezzék, ahogy az kivirágzik és adjanak a szeretetükből másoknak, mielőtt saját bensőjükben létrejött volna az a bőség, kiegyensúlyozottság, amely ezt lehetővé tenné (5-62. ábra). Ez spirituálisán nagyon egészségtelen; a lemondás nem követeli meg az önfeláldozás ilyen mértékét. A lemondással valójában az ego szeszélyeit és parancsolgatását

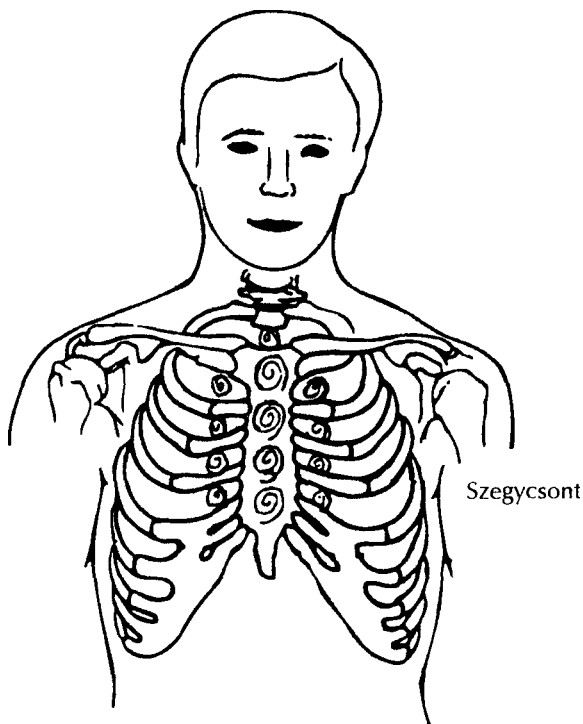


5-62. ábra: Érezzük, ahogy a szív kivirágzik.

engedjük el, hogy megtanuljunk egy magasabb szintű tudatállapotban élni és mindinkább isteni forrásunkat, a Taót hordozni.

*MEGJEGYZÉS: A tisztelet a szív energiái közül az egyik legfontosabb. Amikor tiszteletet érzünk, a szív nyitott és könnyen fogadja az Egyetemes Erőt és a Földelőt. A tisztelet az, ami a tanítóányt a mesteréhez fűzi.*

A megbocsátás és a szeretet azok irányába, akiket nem kedvelünk vagy gyűlölünk, nagyon fontos feltétele a szív megnyitásának. Ha gyűlölet van a szívben, bezárul és igen nehéz ismét kinyitni. Ha nem tudjuk „szeretni az ellenségeinket”, próbáljunk meg távol maradni tőlük és semleges, tárgyilagosan viselkedni velük. Forduljunk megértéssel a korlátjaik felé.



**5-63. ábra: A szegycsont masszázsa**

## **KAPCSOLATA A CSECSEMŐMIRIGGYEL**

Mivel a szív pumpálja szét a vért az egész testbe, szövevényes érrendszere van, amely ellátja izmait az életet adó táplálékkal. A szívközpont ellenőrzi a szívet és a csecsemőmirigyét, ezért fontos, ha meditációban erre a pontra fókuszálunk, mert így megerősítjük ezeket a szerveket.

A csecsemőmirigy, amely elől a nyak alatt található, kulcsszerepet játszik az immunrendszerben, mert a fehér vérsejtek termelését serkenti, amelyek a betegségek, fertőzések ellen védik a szervezetet. Születéskor a csecsemőmirigy meglehetősen nagy és a kamaszkorig fokozatosan nő, majd zsugorodni kezd. A középkorúaknál már egészen kicsi, de még mindig fontos szerepe van az immunrendszerben. Az élet első néhány hetében a csecsemőmirigyben termelt T-nyiroksejtek bekerülnek a véráramba és elfoglalják a test nyirokcsomóit, a későbbiekben pedig elkezdik termelni az antitesteket, amelyek az immunrendszer életfontosságú részei.

## **A SZEGYCSONT MASSZÍROZÁSA SEGÍTI A SZÍVPONT KINYÍLÁSÁT**

A szegycsont masszírozása a bordák között segít megszabadulni a negatív érzelmektől, serkenti a nyirokrendszer áramlását és aktiválja a csecsemőmirigyét. Használjuk a mutatóujj vagy a középső ujj perceit a szegycsont körkörös masszírozására fentről lefelé és alul a bordák között (5-63. ábra). Ha fájdalmas helyet találunk, töltsünk el ott több időt és óvatosan masszírozzuk, amíg a fájdalom el nem tűnik. Eleinte csak óvatosan masszírozzunk, mert különben később fájdalmak jelenhetnek meg.

## **A SZÍV**

A szív közepe vörös színű, a legmélye tiszta fehér. A szívközpont pozitív töltésű, az Elet kapujában és a vesékben levő negatív töltés ellenpólusa. E két minőség kölcsönhatása harmonizálja a Chi áramlását az egész testben. Ezen kívül a szív bal oldala vörös és pozitív, jobb oldala pedig sötétzöld és negatív. Ezek együtt alkotják az eredeti spirituális energiát, amelyek a Shent, a szellemet táplálják, amely a szívben lakik.

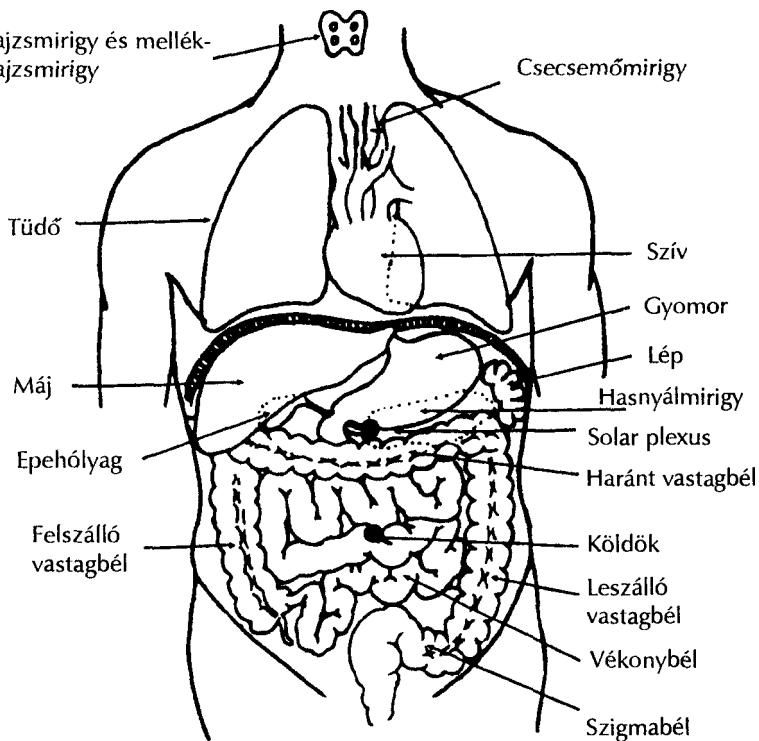
A taoisták szerint az Eredeti Chi fogamzás után két részre válik. Az egyik része az agyban a Kristálypalotában tárolódik, másik része a vesékben, mint szexuális energia. Amikor meditáció alatt összevegyítjük ezt a két részt, helyreállítjuk eredeti spirituális esszenciánkat.



## 16. A solar plexus (Chung Kung) és a kapcsolódó pontok

### ELHELYEZKEDÉSE

A solar plexus pontja (a befogadó vezeték 12. pontja) kicsivel a köldök és a szegycsont kard alakú kinövése között félúton levő pont fölött van (5-64. ábra).



5-64. ábra: A solar plexus és a köldöki központ

### TULAJDONSÁGAI

A solar plexus (napfonat) a lép, a hasnyálmirigy, a gyomor és a máj pontja. Ez a pont ellenőrzi az aurát (a test külső energiamezőjét) és határozza meg a Középső Űst helyét, amelyben a szexuális energia és az életerő spirituális energiává alakul. (Ebben az űstben keveredik a test, a lélek és a szellem.)

A lép. A lép a legnagyobb nyirokszervünk, a másik kettő a csecsemőmirigy és a mandulák. A lép emellett vérsejteket termel, kivonja a mérgező anyagokat a véráramból és vasat tárol a hemoglobin létrehozásához. Mint a többi nyirokszerv, a lép is része az immunrendszernek, ezért a betegségekkel szembeni ellenállást is támogatja. A kínai orvoslás szerint a lép a Chi átalakításáért és szállításáért felel. Az átalakulás az emésztés során történik, amelyben a lép (és a hasnyálmirigy) fő szerepet játszik. A véráramlás szállítja a tápanyagokat (a Chít), melyet az emésztés során nyertünk, a test minden sejtjének.

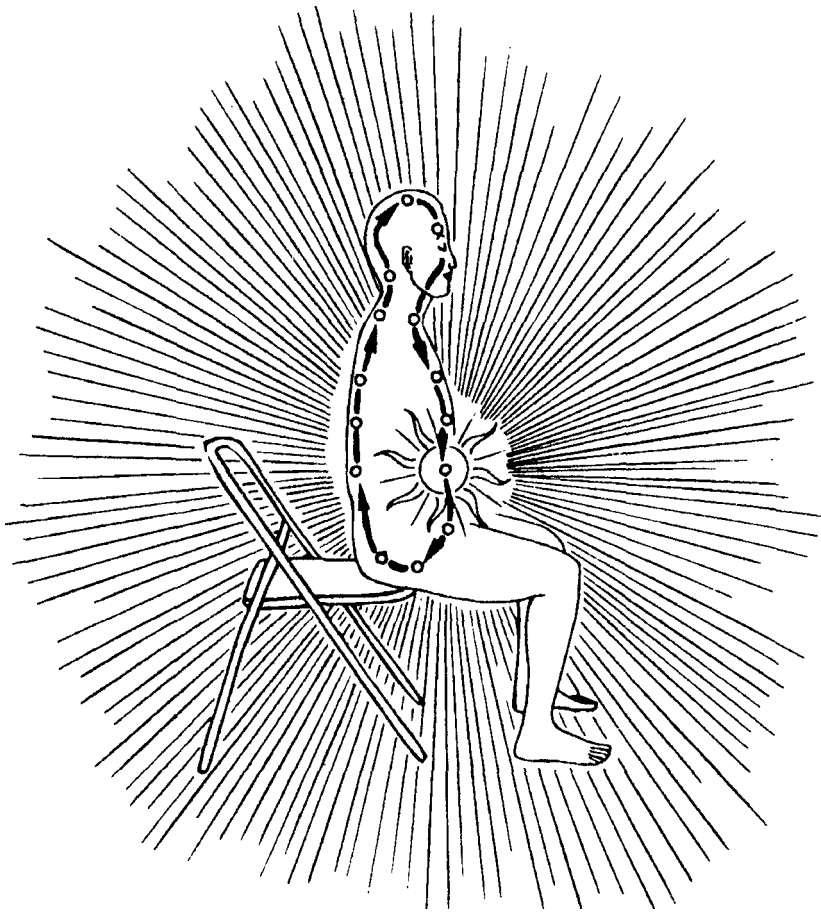
A hasnyálmirigy. A hasnyálmirigy, amely kicsivel a gyomor és a máj alatt van, felügyeli a glukóz anyagcserét. Belső és külső elválasztású mirigy is egyben. Mint belső elválasztású (hormontermelő) mirigy, inzulint és glukagont termel. Az inzulin létfontosságú a glukóz (vércukor) energiává alakításában, a glukagon pedig a májban tárolt cukrot alakítja át vércukorrá, amennyiben szükséges. Mint külső elválasztású mirigy, emésztőnedveket termel, amelyek a szénhidrátok, zsírok és fehérjék lebontását végzik és azokat a vékonybelekbe választja ki. A kínai orvoslás valójában nem tesz különbséget a lép és a hasnyálmirigy között; mindkettőjük funkcióját a lépnek tulajdonítja.

A gyomor. Bár az emberek általában azt gondolják, hogy a gyomor az emésztés fő szerve, valójában csak a fehérjék lebontása történik itt. Az alkoholon és az aszpirinen kívül más anyag nemigen szívódik fel a gyomorban. A kínai orvoslás szerint a gyomor „az ételek megrohasztásáért és erjesztéséért” felel, az esszenciájuk szállításáért, a Chi leereszkedésért és a testfolyadékok termeléséért.

A máj. A máj kb. 2 kg súlyú, a test legnagyobb szerve. Számos funkciója van. Epét termel, amely az emésztést elősegítendő, emulgeálja a zsírokat, mielőtt azok elérik a vékonybeleket. Meglepő lehet, hogy a máj legalább olyan fontos a cukorháztartásban, mint a hasnyálmirigy, hiszen cukrot tárol és ha szükséges, felszabadítja azt.

Mint méregtelenítő szerv, lebontja a nitrogénes hulladékot, az alkoholt és más káros anyagokat. Lecitint termel, amely zsíremulgeáló és amelyet a C vitamin táplál. A cukor mellett zsírolódó vitaminokat, például A, D, E, és K vitamint is tárol.

Az **aura**. Az aura a testet körülvevő energiamező (5-65. ábra). A test gyakorlatilag minden folyamata, az emésztéstől kezdve az izommozgásig, elektrokémiai jellegű. Minden elektromos természetű funkciót elektromágneses mező vesz körül, így a test aurája is elektromágneses mezőnek tekinthető.



**5-65. ábra: Az aura a solar plexusból**

Bár az aurát csak nagyon kevesen látják gyakorlás nélkül, tudatosan vagy tudat alatt majdnem mindenki érzi azt. Az elektromágneses mezők kölcsönhatásba lépnek, ha találkoznak, ugyanígy, ha emberek közelében vagyunk, auráink hatással vannak egymásra. Gondolataink és érzelmeink is elektromosan töltöttek és hatással vannak az aurára. Fontos, hogy a solar plexus pont nyitva legyen, de ha túlságosan nyitott, túlérzékennyé válhatunk mások gondolataira, érzelmeire és véleményére egészen addig a pontig, hogy képtelen vagyunk

lezárni magunkat mások társaságában a mentális és érzelmi hatások elől. Ezen lehet segíteni, ha egy ajtót vagy rostélyt képzelünk a solar plexus elé, amelyet fel lehet emelni vagy le lehet engedni kívánság szerint, attól függően, hogy mennyire intim kapcsolatra vágyunk a többiekkel.

Néhányan kritizálhatják a solar plexus ilyen módon történő levédését, mert szerintük mindig nyitva kellene tartani. Szerintem mindenkinek joga van a magánélethez, senkitől nem várható el, hogy otthon, a munkahelyén, a hálószobában, a fürdőszobában állandóan nyitva tartsa ezt az ajtót; és ez még inkább igaz az érzelmekkel kapcsolatban. Tudnunk kell megnyitni a solar plexust, ha a többiek jelenlétében bizalmat és magabiztosságot érzünk, de meg kell tudni védeni magunkat, ha olyanok a körülmények, ahol a visszavonulás üdvözítőbb. Még a legnagyobb szenteknek is szükségük volt magánéletre. Tiszteljük saját igényeinket is.

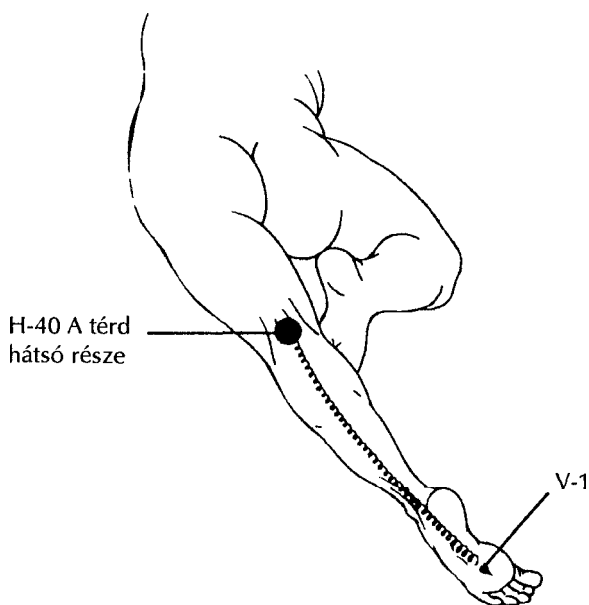
### **ÉRZELMI HATÁSOK**

Ha a solar plexus nyitott, bátrak és kockázatvállalók vagyunk; ha blokkolt, pánikhangulat, aggodás lehet úrrá rajtunk.

Gyakorlat. Képzeljünk el erős napfényt a solar plexusban és érezzük, ahogy a Naphoz kapcsolódik. Engedjük ki a könnyű fényt az aurába. Az erős solar plexus segít a másokból kiáramló negatív energiák elleni védekezésben. El tudjuk küldeni ezt a fényt másoknak is, ha rákapcsolódunk a fény határtalan forrására. Ez meg tudja változtatni a negatív érzéseket, amelyet mások felénk irányítanak. A solar plexus fehér fénye láthatóvá tesz minket a magasabb szintű erők és mesterek számára, hogy azok könnyebben megvédhessenek és vezethessenek bennünket.

## **17. A térdek hátsó része, H-40 pont (Wei Zhong)**

A térdek hátsó részén a meditációk során gyűjtött energia tárolható (5-66. ábra). A haladó spirituális gyakorlatokban itt lakik a testen kívüli utazásokhoz szükséges energia. Nehéz ezekhez a pontokhoz hozzáférni, ha keresztbe tett lábakkal meditálunk. A térdek a lábfejekhez kapcsolódnak, amelyek támaszt, hajlékonyságot és szabadságot biztosítanak, hiszen összeköttetésben vannak a Földelével. Ha ez a kapcsolat gyenge vagy hiányzik, merevek, feszesek vagyunk.



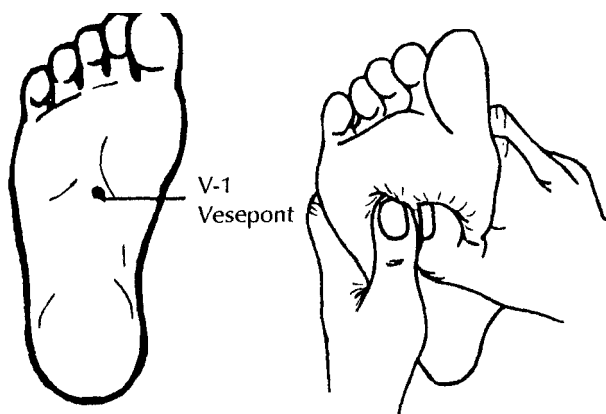
5-66. ábra: V-1 pont;  
**A talpak (Yong Quan) — „Bogyorékoló Forrás”**

### 18. A talpak: A Bogyorékoló Forrás, V-1 pont (Yong Quan)

A V-1 pont a talpak hajlatában van, amely akkor válik láthatóvá, ha behajlítjuk a talpakat (5-64-7. ábra). Bogyorékoló Forrásnak is hívják, mert az energia ezen a ponton át „bogyog” fel a testbe. A V-1 pont közvetlen összeköttetésben van ezzel az energiával és finomítja azt, mielőtt elérné a magasabban fekvő központokat.

#### **A TALPAK KAPCSOLATAI**

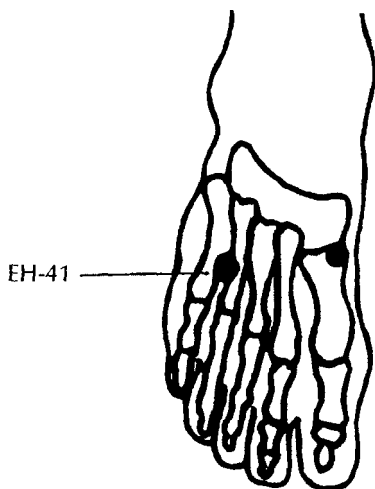
A talpak erős kapcsolatban vannak a tenyerekkel. Ha megfelelően használjuk, ez a kapcsolat segít a test belső órájának beállításában. Ha a tudat és a fizikai érintés segítségével a jobb tenyeret a bal lábfejjel, a bal tenyeret pedig a jobb lábfejjel összekötjük, beindítjuk a Mikrokozmosz Pályát (különösen a farkcsont, a keresztcsont és a koponyalap mentén) és kiegyensúlyozzuk az itt levő központokat. A talpaknak ezenkívül fontos kapcsolata van a koronával és a gáttal.



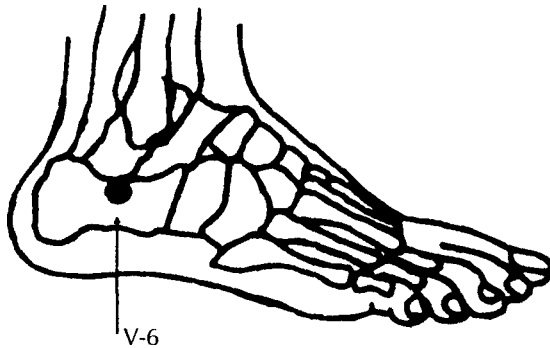
5-67. ábra: A talpak: A Bugyborékoló Forrás

**TULAJDONSÁGAI**

Ha mindkét lábon nyitva vannak ezek a központok, segítik a testet stabilizálni a földdel való kapcsolatuk révén. Ha le vannak zárva, földetlenségnek, instabilnak érezzük magunkat, hiszen a földdel való kapcsolatunk gyenge.



5-68. ábra: Lin Chi, a Gyermekek Gondozása pont



**5-69. ábra: Chao Hai, a Fénylő Tenger**

**A TALP ÉS A LÁBFEJ EGYÉB PONTJAINAK MASSZÍROZÁSA, DÖRZSÖLÉSE**  
 A talp átdörzsölése meditáció előtt és után segíti a meridiánok aktivizálódását. A főbb pontok masszírozása segíti a Chi áramlását és kiegyensúlyozza a szív és a vesék Yang és Yin energiáit (5-68., 5-69. ábra).

Chao Hai, a Fénylő tenger: A vese pont (V-6). Ez a pont egy ujjnyival a belső boka alatt van.

Kung Sun, az Unoka: A lép pontja (L-4). Ez a pont a talp belső szélén, a nagyujj harmadik perce mögötti lyukban található.

Lin chi, a Síró Gyermek Gondozása: Az epehólyag pontja (EH-41). Ez a lábfej külső felén a 4. és az 5. lábujj ízülete között található.

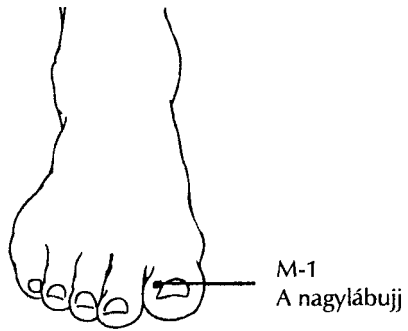
Shenmai, a Kiterjedő Edény: A húgyhólyag pontja (H-62). Ez a pont a boka külső felén a bokacsont alatti és mögötti kis mélyedésben van.

## **19. Nagylábujj, M-1 (Da Dun)**

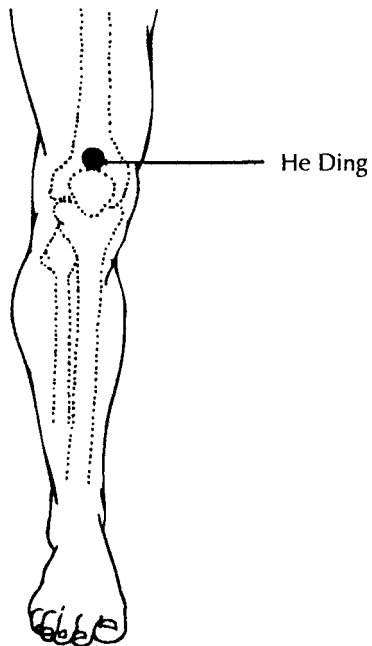
A Da Dun pont a nagylábujj külső felén található, a köröm oldala és az ízület között (5-70. ábra). Segíti harmonizálni és megtisztítani az itt áthaladó spirituális energiát.

## **20. Térdkalács (He Ding)**

A térdkalács felső részének közepén a He Ding pont az energia megálló- és pihenőhelye. Emellett segíti a Földelő finomodását a gát felé vezető útján.



5-70. ábra: A Da Dum pont



5-71. ábra: A térdpont



## A PONTOK MEGISMERÉSE

Kezdetben elég, ha a pontok helyeit ismerjük. Töltsünk el elég időt azzal, hogy a megkeressük őket a testünkön. Ha van valaki, akivel együtt tudunk dolgozni, segít, egymás testén is megkeressük őket. Saját tempónkban tanuljuk meg a pontok funkcióit is, de a legfontosabb a gyakorlás. Ha ismerjük a helyüket, elkezdhetjük a Mikrokozmosz Pálya meditációt. Végül, a gyakorlás erejétől függően a funkciók nem csak intellektuálisan, hanem a tapasztalás útján is világossá válnak előttünk.

## 6. FEJEZET

# A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA

## A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGISMÉRÉSÉNEK ÉS BEGYAKORLÁSÁNAK PROGRAMJA

Ebben a fejezetben megismerkedünk néhány új módszerrel, melyek segítenek megnyitni a Mikrokozmosz Pályát. Azután az ezt követő fejezetekben lépésről lépésre elsajátítunk haladó technikákat is, amelyekkel a Mikrokozmosz Pályán tudunk dolgozni, többek között a Pálya pontjainak energiáinak felerősítését. Ezek a haladó technikák kiegészítésként használhatók az ebben a fejezetben leírt alagyakorlat mellett.

Azt tanácsoljuk az olvasónak, hogy a könyvben előírt módszereket és időtartamokat ne kövesse túl szigorúan, mindig alkalmazkodjon a saját szintjéhez és a gyakorlás sikerességéhez. Nagyon fontos, hogy alaposan sajátítsa el az adott szintet, mielőtt továbblépne a következőre. Azt ajánljuk, hogy minden szintet legalább két hétig naponta gyakoroljon, hogy elérje a megfelelő képességeket. Ez segít megérezni az energiát és erős alapot biztosít a továbblépéshez. Még ha megértjük az alapelveket és gyorsan tanulunk is, az nem jelenti azt, hogy máról holnapra magunkévá tettük a gyakorlatot. Az intellektuális megértés és a gyors tanulás nem tudja igazából létrehozni a test és a tudat kapcsolatát, erre csak a rendszeres gyakorlás képes. Olyannyira ismernünk kell minden egyes lépést, hogy erőfeszítés nélkül, gyakorlatilag automatikusan végre tudjuk azokat hajtani. A testünk, az agyunk és az idegrendszerünk legjobban az ismétlések révén tanul, melyeket legalább két hétig rendszeres időközönként elvégzünk.

## A MIKROKOZMIKUS PÁLYA ELSAJÁTÍTÁSÁNAK ÉS MEGERŐSÍTÉSÉNEK LÉPÉSEI

6. fejezet: A Mikrokozmosz Pálya megnyitása A *Gyógyító Energiák felébresztése a Tao segítségével* (Aurora Press, 1983) c. könyvben leírtakat tartalmazza. Ezen kívül kiegészítésképpen közöl még különféle technikákat a Mikrokozmosz Pálya megnyitásához, amelyeket az elmúlt tíz év tapasztalatai alapján finomítottam ki.

7. fejezet: A Földenergia és a Mikrokozmosz Pálya. Ebben a fejezetben megtanuljuk, hogyan kapcsolódhatunk a föld energiáira, hogyan tudjuk befogadni ezeket az energiákat és hogyan tudjuk őket az Eredeti Chível összehangolni. Azután megtanuljuk, hogyan keringesük ezt a megerősített energiát a Mikrokozmosz Pályán, hogy biztos alapot hozzunk létre az energiakeringetési gyakorlatainkhoz.

8. fejezet: A Koszmosz Erő: A Felsőbb Én energiája és a Mikrokozmosz Pálya. Az ebben a fejezetben leírtak elmélyítik a Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlatát és még jobban megnyitják a vezetékeket valamint a kapcsolódó energiaközpontokat. Megtanuljuk, hogyan növeljük és erősítsük meg a Chít a Harmadik Szem aktiválásával és a Felsőbb Én energiájának befogadásával. Ha rá tudunk kapcsolódni erre az aranyszínű energiára, megtanuljuk, hogyan hozzunk létre fénygömböt belőle, amely beburkol és megvéd minket a meditáció alatt.

9. fejezet: A Szív megnyitása: A Shen és a Mikrokozmosz Pálya. Ebben a fejezetben új lépéssel, a Szív megnyitásával foglalkozunk. Felfedezzük a kapcsolatot érzelmeink és szellemünk, a Shen között. Miután aktiváltuk ezt a fontos energiaközpontot, felhasználjuk az energiáját, hogy a többi belső szerv fizikai és érzelmi energiáját megtisztítsuk és kiegyensúlyozzuk. Ez a gyakorlat megerősíti a Mikrokozmosz Pálya meditációt és a Belső Mosoly egy magasabb szintjére juttat bennünket.

10. fejezet: A szexuális energia és a Mikrokozmosz Pálya. Ez a fejezet részletesen elmagyarázza, miért fontos a szexuális energia a taoista gyakorlatokban. A befogadó vezeték szélesítésére összpontosít, különös hangsúllyal a szívközpont és a szexuális központ kapcsolatára. Ez egyesíti a szeretet energiáját és a szexuális energiát.

11. fejezet: Az Égi Chi és a Mikrokozmosz Pálya. A li. fejezetben az Égi vagy Egyetemes Erőről (az Egi Chiről) szólnunk és arról a kapcsolatról, ami a fizikai, az energia- és a szellemtest, illetve ezen erő között létezik. Elmagyarázzuk az Égi Chi különféle megjelenési

formáit és azok jelentőségeit a meditáció során. A gyakorlás segítségével a kormányzó vezetékét nyitjuk tovább, megtanuljuk, hogyan kapcsolódjunk a Sarkcsillag és a Göncölszekér energiájára, összevegyítve azokat a saját Chínkkel az erősödés és a gyógyító képességek érdekében. Végül elsajátítjuk ezeknek a külső energiáknak a keringetését a Mikrokozmosz Pályán a régi taoista módszer szerint, illetve azt, hogy hogyan vegyítsük őket a saját Chínkkel és nyerjünk ily módon életerőt.

12. fejezet: A Mikrokozmosz Pálya összefoglalása: Elemi és haladó gyakorlatok. Ebben a fejezetben összefoglaljuk a Mikrokozmosz Pálya haladó meditációjának összes lépését.

13. fejezet: További haladó gyakorlatok: A Makrokozmosz Pálya és az Öt Pulzus. A Mikrokozmosz Pálya további gyakorlataival ismerkedünk meg, részletes leírást találunk arról, hogyan kapcsolódhatunk a természet határtalan gyógyító forrásához. Megismerjük a *Makrokozmosz Pályát*, más néven a *Nagy Égi Kört*, amely képessé tesz minket arra, hogy a Chít a befogadó és a kormányzó vezeték mellett a négy végtagban is keringetni tudjuk.

14. fejezet: Egység a Taóval: Útmutató a mindennapi gyakorláshoz. Ebben a fejezetben hasznos tanácsokat találunk, melyek segítenek abban, hogy folyamatosan sikeresen haladjunk a Mikrokozmosz Pályán, a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang gyakorlataival. Szó esik még arról, hogyan változik meg a gyakorlás az évszakok változásai szerint.

15. fejezet: Útmutató a problémák orvoslásához: Hasznos tudnivalók és otthon is használható gyógymódok egyszerűbb problémák megoldásához. Ebben a fejezetben a gyakorlással kapcsolatos gyakran felmerülő kérdésekre válaszolunk és az esetleges nehézségekkel foglalkozunk. Ha bármilyen kérdés vagy probléma kerül az olvasó elé a gyakorlás alatt, lapozza fel ezt a fejezetet.

16. fejezet: A gyógyítás és az egészség fenntartásának Taója. Ez a speciális fejezet a Mikrokozmosz Pálya, a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang számos gyógyító alkalmazását tartalmazza. Egyes egészségi problémák gyógy módjait és általános taoista gyógyító módszereket találhatunk benne.

# ÁTTEKINTÉS: A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA

## ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

A Mikrokozmosz Pálya meditáció nagyon egyszerű gyakorlat.

1. Lazítsuk el a gerincünket a Gerincvelő légzés és a Gerincringatás segítségével. Azután ülünk stabil pozícióban.

2. Lazítsunk a Hat Gyógyító Hang és a Belső Mosoly segítségével.

3. A tudat segítségével keringessük az energiát a Mikrokozmosz Pálya körén amennyiszer csak akarjuk.

4. Amikor készen vagyunk, gyűjtsük az energiát a köldökhöz.

5. Fejezzük be a gyakorlást egy kis Chi-fejlesztő ön-masszázsral, hogy ellazítsuk a hosszú ülés alatt esetleg összegyűlt feszültséget.

A Mikrokozmosz Pálya meditációjának lényege az, hogy a Chít végigvezetjük a test egyik körpályáján. Minden továbbiakban leírt gyakorlat ennek a részletesebb kidolgozása; módszerek, amelyek segítségével más energiákat tudunk befogadni, hogy növeljük az energia áramlását a Mikrokozmosz Pályán.

## A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSÁNAK TECHNIKÁI

A Mikrokozmosz Pálya megnyitásának gyakorlata megváltozik, ha már teljesen elsajátítottuk. Kezdetben szükséges, hogy az itt leírt technikákra támaszkodjunk, hogy meg tudjuk érezni és irányítani tudjuk a Chít. A gyakorlás során egyre kevésbé lesz ezekre szükség, mert az energia egyre könnyebben fog mozogni a legkisebb irányításra is.

Számos technika használható a Pálya megnyitására.

- Tudat/szem spirális mozgás vagy Chi-gömb forgatása
- Érintés kézzel
- Belégzés a pontokba
- Rövid Légzés a Pálya mentén
- Hosszú (Mély és Lassú) Légzés a Pálya mentén
- A tenyerek tartása a pont felett, az aura serkentése
- Előre-hátra mozgás az elülső és hátsó csatornák aktiválásáért (állva vagy ülve)
- Színek és vizualizáció
- A keresztcsont ütögetése laza öklökkel
- A fogak csattogtatása és a nyelv feszítése a szájpaddlásnak
- Belső vagy Anyaméh Légzés – a Chi spontán lüktetése

## GYAKORLÁS: FELKÉSZÜLÉS AZ ELEMI MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓRA

*MEGJEGYZÉS: A 3. és a 4. fejezetben illetve a Függelékben megtalálhatjuk ezeknek a gyakorlatoknak a részletesebb leírását.*

Lazítsuk el a testet és a gerincet Chi Kung bemelegítéssel. Mozgasuk át finoman az egész testet, majd végezzük el a Gerincvelő légzés, a Gerincagy ringatása és a Daru-nyak gyakorlatokat.

Tisztítsuk meg az érzelmeinket és melegítsük be a belső szerveket a Hat Gyógyító Hang segítségével. Ismételjük el kétszer, háromszor mindegyik szervnél a megfelelő hangot, ez segít a testet behangolni és kiegyensúlyozni az energiákat a gyógyító hatású keringetéshez.

Hozzunk létre stabil ülőpozíciót. Vizsgáljuk meg a pozíciókat: stabil alsótest, összezárt tenyerek, egyenes és függőleges gerinc, laza és egyensúlyban levő vállak, az állkapocs enyhén hátra van húzva, hogy a fülek a vállak fölé kerüljenek, a szem finoman becsukva, a nyelv érinti a szájpadlást.

Ha megtaláltuk a megfelelő ülőhelyzetet, szánjunk egy kis időt arra, hogy koncentrálunk és felkészülünk a gyakorlásra.

Előkészítésképpen figyeljünk befelé. Legyünk tudatában a körülöttünk levő dolgoknak: érezzük, ahogy a lábunk a padlót érinti, ahogy a tenyerek összekapcsolódnak, érezzük a széket, amin ülünk.

Figyeljünk a hangokra a szobában, a szobán kívül és belül saját magunkban is.

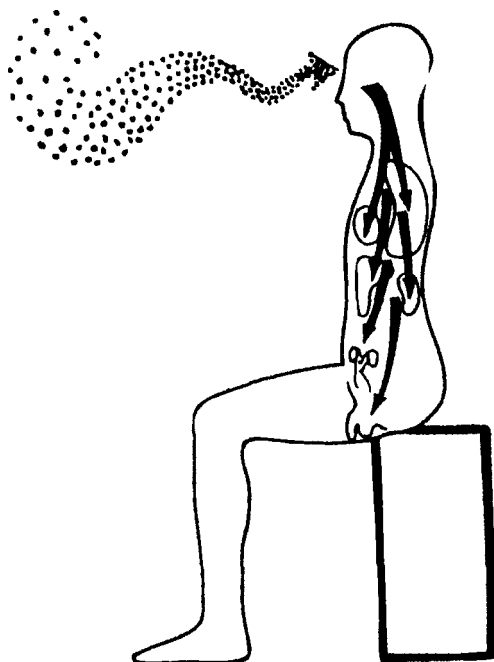
Figyeljük a légzésünket. Érezzük, ahogy a test természetes módon kitágul a belégzésnél és összehúzódik a kilégzésnél. Ez erősíti az ereket. Lélegezzünk be és ki ebben a tudatállapotban legalább 18-szor vagy 36-szor.

Lazítsuk el magunkat a Belső Mosoly segítségével. A Mikrokozmosz Pálya meditáció előtt először mindig lazítsunk a Belső Mosoly segítségével. A Belső Mosoly nagyon hatékony módszer a test és a tudat ellazítására illetve arra, hogy a belső pozitív értékeinkkel kapcsolatba tudjunk kerülni. A lazítás fontos az egészségünk szempontjából, stresszoldó szerepe miatt, de ez csak a taoista meditáció első lépése, nem pedig a végcélja. Van egy mondás: „A kezdők azért meditálnak, hogy ellazuljanak, a mesterek azért lazítanak, hogy utána meditáljanak.” Nagyon nehéz elérni mély meditatív állapotokat, ha a test és a tudat nem elég laza; legyünk biztosak abban, hogy ele-

gendő időt töltünk el a Belső Mosollyal a Mikrokozmosz Pálya meditáció előtt.

A legjobb mindig az, ha az egész testre mosolygunk a gyakorlás előtt, de ha kevés az időnk, elég néhány testrészt kiválasztani. Kezdetben az is megfelelő, ha a testünk elülső felére, középre majd a hátulsó felére mosolygunk, ahogy az a 3. fejezetben is olvasható. A Mikrokozmosz Pálya haladó gyakorlásakor már hasznos, ha először végigmegyünk a belső szerveken, hogy aktiváljuk azokat a belső energiákat, amelyek segítségével az Egyetemes, a Koszmosz és Földérőre kapcsolódhatunk. Ha túl sok nyers energiát engedünk a testbe anélkül, hogy belül összehangoltuk volna az erényeink energiáit, „Chi-emésztési zavarok” léphetnek fel!

Lapozzunk vissza a 3. fejezethez, az „Erények”-hez, ahol megtaláljuk a Belső Mosoly részletes leírását (6-1. ábra).



**6-1. ábra: A mosolygás segít aktiválni a szervek energiáit.**

## **Az ÜST MELEGÍTÉSE:**

### **Az EREDETI CHI AKTIVÁLÁSA AZ ALSÓ TAN TIENBEN**

1. Végezzük el a fújtatólégzést 18-szor, 36-szor.
2. Pihenjünk és gyűjtsük a Chít a köldökhöz, miközben a tenyerek a köldökön pihennek.
3. Spirális mozdulatokkal lazítsuk el a beleket.
4. Melegítsük fel a veséket és aktiváljuk az Élet Kapuját.
5. Aktiváljuk az Eredeti Erőt úgy, hogy energiát húzunk a köldökből és az Élet Kapujából, az energiát az alsó Tan Tienbe gyűjtjük.
6. Aktiváljuk a szexuális energiát, hogy felerősítsük az Eredeti Chít.
7. Ha az eddigi lépéseket befejeztük és érezzük a nyomást, a lüktetést és a szívóerőt, finoman húzzuk fel a nemi szerveket és a végbélnyílást az Eredeti Erő felé. Folytassuk a belégzést erre a területre és érezzük az ott ébredő nyomást.
8. Ahogy a nyomás növekszik, érezni fogjuk az energia erős mozgását. Engedjük, hogy az Eredeti Chi oda sugározzon, ahova akar. Lehet, hogy ezen a ponton a Mikrokozmosz Pálya spontán módon és erőfeszítés nélkül nyílik meg; az energia leáramlik a farkcsomóhoz, a gerincen át felemelkedik a koronához és elöl lesüllyed a befogadó vezetéken. Azonkívül a Chi a testben levő beteg területekre is áramolhat, oda, ahol szükség van az energiára. Az Eredeti Chi tudja, hova kell mennie; ez az ön-gyógyítás legjobb gyógyszere. Ne gondoljuk, hogy irányítanunk kell, ha magától elindul; csak lazítsunk és engedjük útjára.

Fontos, hogy a Mikrokozmosz Pálya befejezésekor legyen meg az Eredeti Chi erős érzete a köldöki központban. Ez a test legfőbb Chi-forrása és ha a gyújtómedence nincs tele, a csatornák sem lesznek telítve energiával. Ezért ne siessünk. Ha adunk időt magunknak arra, hogy tápláljuk a Chít és tudatosítsuk ezt a helyet, a Mikrokozmosz Pálya könnyebben és természetesebben megnyílik.

## **GYAKORLÁS: A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA**

Ebben az első gyakorló részben három olyan technikát mutatunk be, amelyek megnövelik a Chi-érzékelés erősségét: a tudat/szem ereje, az érintés módszere és a természetes légzés módszere. Ezeket kombinál-

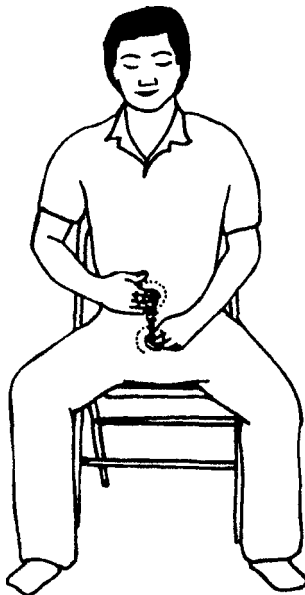


va alkalmazzuk, hogy energiát juttassunk a Mikrokozmosz Pálya központjaiba.

Használjuk a tudat/szem erejét, hogy spirálisan energiát sűrítsünk a pontokba. Az érintés segítségével tudjuk a figyelmünket összpontosítani és az energiát mozgatni. A **jobb kezét mindig energiaküldésre, a bal pedig az energia befogadására használjuk.** Végül mély, lassú lélegzéssel tágítsuk ki és nyissuk meg a központokat. Lélegezzünk természetesen a pontokba, engedjük, hogy a lélegzés magától egyre hosszabb, mélyebb, csendesebb, nyugodtabb, simább, puhább és egyenletesebb legyen.

### A Gyógyító Fény Felébresztése: Az Ero mozgása a Mikrokozmosz Pályán

MEGJEGYZÉS: *Ha a tudatiszem módszerével kívánunk gyakorolni, lapozzunk vissza a 4. fejezethez.*

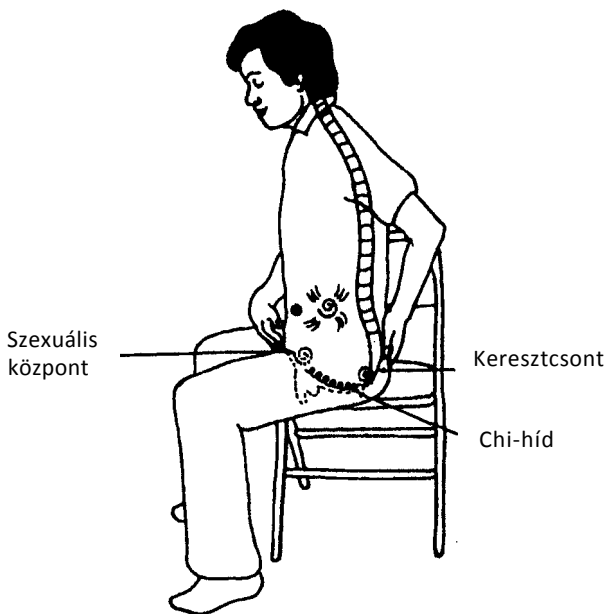


6-2. ábra: Jobb kézzel érintsük meg a köldököt,  
bal kézzel pedig a szexuális központot.

## VEZESSÜK AZ ENERGIÁT A KÖLDÖKTŐL A GÁTHOZ

1. Tegyük a jobb kéz ujjait a köldöki központra, a bal kéz ujjait pedig a szexuális központra (6-2. ábra). Engedjük az energiát az Ere-deti Erőből kisugárzódní és leáramlani a szexuális központba. A tudat és szem segítségével mozgassuk az energiát 36-szor az óramutató járásával ellenkező irányú spirál mentén körbe a szexuális központ körül, hogy az energia itt kiterjedjen, majd 36-szor az ellenkező irányban, hogy összesűrűsödjön. Küldjük az energiát a jobb tenyérből a bal tenyérbe és képzeljük el, ahogy a két pont közötti csatornát szélesre nyitja az áramló Chi. Erezzük, hogy létrehoztuk a kapcsolatot.

Belégzéskor lélegezzünk a szexuális központba, feltöltve azt friss energiával. Kilégzéskor is érezzük, ahogy a lélegzet a szexuális központba áramlik, megerősítve és feltöltve azt. Mondjuk ki belül a „Chi” szót és összpontosítsuk a figyelmet a központra, hogy az ott levő energiát megnöveljük. Ismételjük meg a be- és kilégzést 9-szer, 18-szor. Koncentráljunk a szexuális központra, amíg meg nem érezzük az összegyűló Chít. Erezzük az energia vonalát a köldöktől ki-terjedni a szexuális központig.



6-3. ábra: A Chi-híd

2. Tegyük a bal kezét a gáthoz és három ujjal érintsük meg. Engedjük az energiát ideáramlani a köldöktől és a szexuális központtól. Küldjük az energiát a jobb kézbe a bal kézbe, képzeljük el, ahogy a három pontot összekötő csatornát az egyre erősebben áramló Chi kiszélesíti. Mozgassuk az energiát spirálisan vagy forgassunk meg egy Chi-gömböt a tudat/szem erejével 36-szor mindkét irányban.

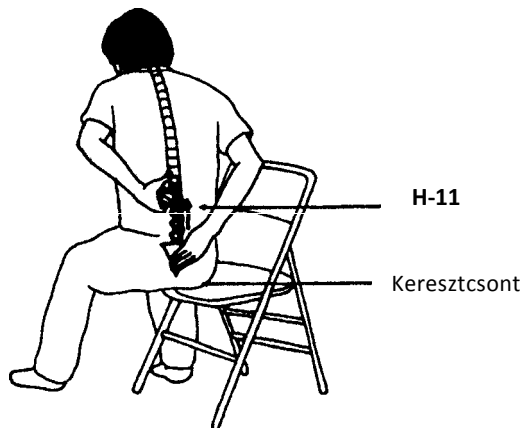
Lélegezzünk be és ki a gáton keresztül a „Chi” szó segítségével 9-18-szor.

3. Sűrítsük az energiát 8-12 centiméter átmérőjű gömbbe az alsó Tan Tienben és forgassuk meg a Pálya irányának megfelelően. Hagyjuk, hogy olyan sebességgel pörögjön, amilyenvel akar. Az együttrezgés serkenteni fogja a Pályán az energia áramlását. Engedjük le ezt a gömböt a gáthoz.

### AZ ENERGIA FELEMELÉSE A GERINC MENTÉN

1. Tegyük a bal kezünket a keresztcsontra és a farkcsontra, a tenyér a keresztcsonton legyen, a középső ujj vége érintse a farkcsontot. A jobb kezünk ujjvégei legyenek a szexuális központon (6-3. ábra).

2. Ahhoz, hogy létrehozzuk a Chi-hidat, nagyon finoman húzzuk fel a gátat, inkább a tudat, mint az izmok segítségével lezárva a nemi szerveket (a férfiak azt érzik, hogy a herék kicsit felemelkednek, a pénisz visszahúzódik, a nők pedig azt, hogy a hüvely izmai enyhén

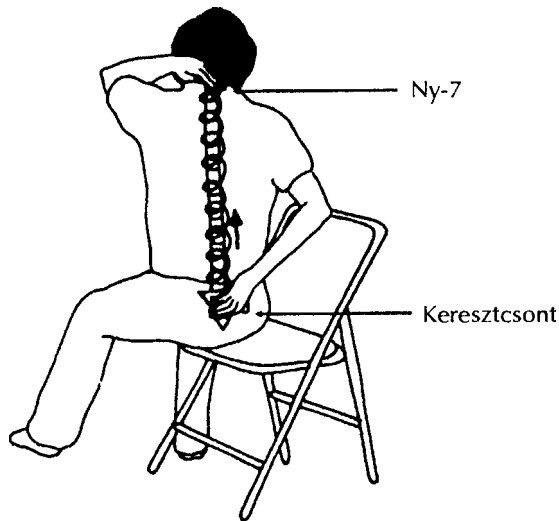


6-4. ábra: A keresztcsont és a H-11 pont

összehúzódnak). Azután gyengéden szorítsuk össze a végbélnyílást is a keresztcsont felé húzva. Végül finoman szorítsuk össze a végbélnyílás és a keresztcsont közötti záróizmot és érezzük, mintha energiát szívnánk egy szívószálon keresztül a farkcsontba és a keresztcsontba. Küldjük az energiát a jobb kézből a bal kézbe és képzeljük el, ahogy az áramló Chi kiszélesíti a pontokat összekötő csatornát. Engedjük az energiát a köldöktől, a szexuális központból és a gáttól a farkcsontba és a keresztcsontba sugárzódní. Mindkét irányban spirálisan mozgassuk vagy forgassuk meg az energiát ezeken a helyeken 36-szor a tudat/szem erejével. Lélegezzünk be és ki a farkcsonton és a keresztcsonton keresztül a „Chi” szó segítségével 3-9-szer.

3. Tegyük a bal kezét az Elet Kapujához. Hagyjuk az energiát ideáramlani és 36-szor a tudat/szem erejével spirálisan mozgassuk az energiát vagy forgassuk meg a Chi-gömböt mindkét irányban. Lélegezzünk be és ki az Elet Kapuján keresztül, a „Chi” szó segíti az energianövekedést. Végezzük el 9-18 alkalommal.

4. Vigyük a bal kezét a T-11 pontra és engedjük, hogy az energia ide áramoljon. Itt is mozgassuk vagy forgassuk körbe az energiát 36-szor mindkét irányban, lélegezzünk be és ki a ponton keresztül a „Chi” szó segítségével. Végezzük el 3-9 alkalommal (6-4. ábra).



6-5. ábra: A keresztcsont és a Ny-7 pont

5. Engedjük az energiát a szívvel szemközti Szárny Pontba (a T-5 és a T-6 pontok közé) sugárzódni. Mozgassuk spirálisan az energiát vagy forgassuk meg a Chi-gömböt mindkét irányban a tudat/szem erejével 36-szor. Lélegezzünk be és ki ponton keresztül a „Chi” szó segítségével. Mindezt ismétljük meg 3-9 alkalommal.

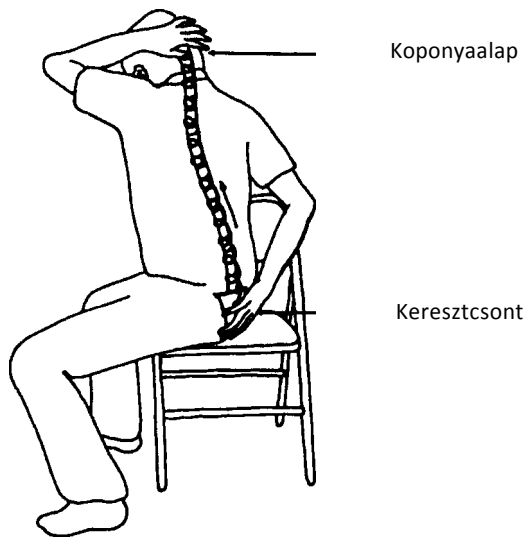
6. Tegyük a bal kezét a C-7 pontra és engedjük az energiát ide sugárzódni. Járjunk el pontosan ugyanúgy, mint az előző esetben (6-5. ábra).

7. Vigyük fel a bal kezét a Jade Párnához. Hagyjuk ideáramlani az energiát és járjunk el az eddigiek szerint (6-6. ábra).

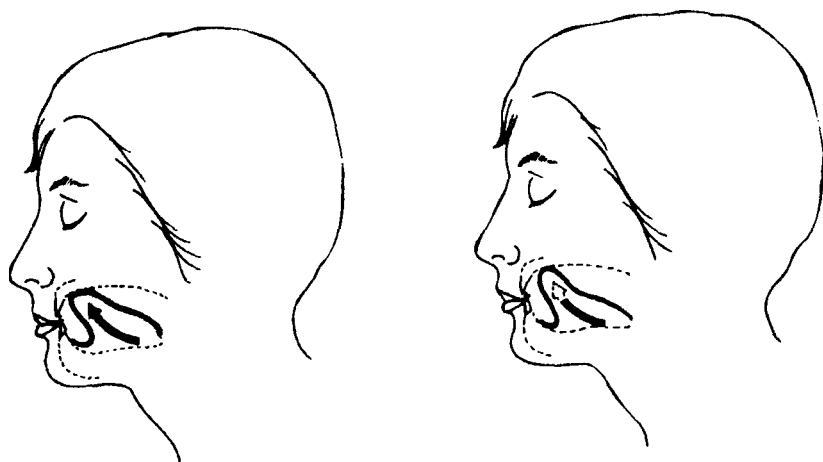
8. Tegyük a bal kezét a korona hátsó részéhez, figyeljünk az ide áramló energiára és ismét végezzük el az előbbieken leírt módon és számban a gyakorlatot.

9. Most tegyük a bal kezét a korona tetejére és járjunk el a megszokott módon.

10. Végül tegyük a bal kezét a szemöldökök közti pontra és itt is ismétljük meg a gyakorlatot.



**6-6. ábra: A keresztcsontr és a koponyaalap**



**6-7. ábra: Feszítjük fel a nyelvet majd lazítsuk el.**

### **KÜLDJÜK LE AZ ENERGIÁT AZ ELÜLSŐ CSATORNÁN A KÖLDÖKHÖZ**

1. Érintsük a nyelvünk hegyét a szájpadráshoz. Feszítjük neki, majd engedjük el a feszítést (6-7. ábra). Ismételjük meg 9-18 alkalommal. Ezután csattogtassuk össze a fogainkat 18-36-szor, majd szorítsuk őket össze és engedjük el. Ez rezgeti a csontokat és aktiválja a csontvelőt, ami segít a Chínek a csontok sűrűbb anyagán is áthatolni.

**MEGJEGYZÉS:** *Ha sok tömésünk van, óvatosan csattogtassuk a fogainkat!*

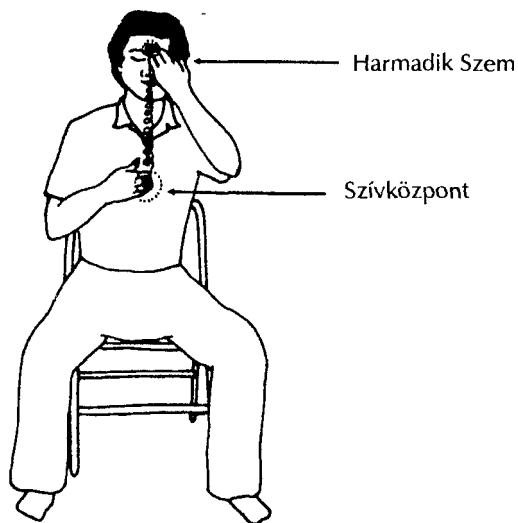
Engedjük, hogy az energia a szájpadrásba áramoljon, majd járjunk el most is a már leírt módon.

2. Vigyük a bal kezet a torokponthoz és érintsük meg három ujjal. Gyűjtsük össze a szájbán a nyálat és nyeljük le, majd végezzük el a szokásos gyakorlatot.

3. Érintsük meg a szívközpontot három ujjunkkal, figyeljünk az ide áramló energiára majd végezzük el a gyakorlatot (6-8. ábra).

4. Vigyük le a három ujjvéget a solar plexushoz (napfonathoz). Figyeljük az energia áramlását és végezzük el a gyakorlatot.

5. Engedjük az energiát visszatérni a köldökhöz és járjunk el az ismert módon (6-9. ábra). Ha kell, az előírt 3-9 alkalom helyett többször is megismételhetjük, érezzük a köldök mögötti pulzálást. Ha nehezen tudjuk az energiát a koronától a köldökhöz vezetni, finom simogatással segíthetünk. Addig stimuláljuk az energia süllyedését a



**6-8. ábra: A Harmadik Szem és a szívközpont**

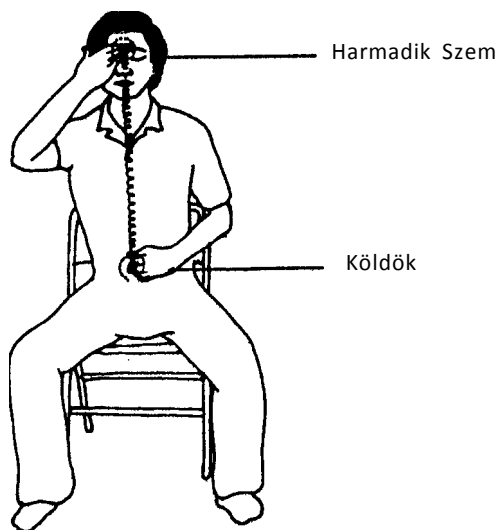
simogatással, amíg le nem vittük a fejben, a toroknál, a mellkasban vagy bárhol megakadt többletenergiát a köldökhöz.

6. Ha akarjuk, itt befejezhetjük a meditáció aktív, Yang részét, de folytathatjuk is a keringetést a Pályán, amennyiszer csak jólesik (6-10. ábra).

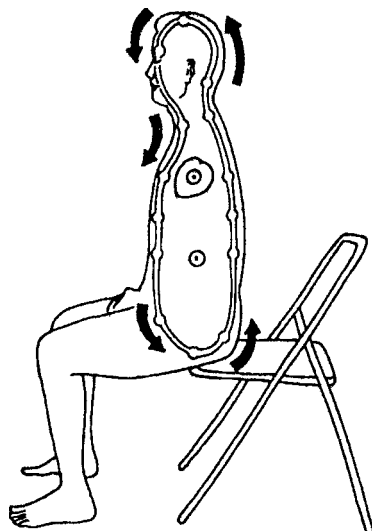
#### **A YLN ÁLLAPOT: PIHENJÜNK AZ EREDETI CHÍBEN**

1. Pihenjünk, lazítsuk el a testünket és a tudatunkat. Keressük meg a test semleges pontját, ami lehet a köldök, a szív vagy a fej, ahogy érezzük. Egyszerűen csak legyünk ott. Ne tegyünk semmit, csak szüreteljünk le a gyümölcsöt, amit az energia Mikrokozmosz Pályán való keringetésével és a Chi áramlásának kiegyensúlyozásával létrehozunk.

2. Engedjük, hogy az energia azt tegye, ami neki tetszik. Irányt is válthat; a test más részébe áramolhat; a test rázkódhat és vibrálhat; magas frekvenciájú hangokat hallhatunk. Töltsünk el ebben az állapotban 5-10 percet, hogy időt adjunk magunknak a szüretelésre: a belső csend, a nyugalom és tisztaság megtapasztalására. Engedjük, hogy a fizikai test feloldódjon az Eredeti Chíben, az üresség állapotában, erőfeszítés nélkül pihenve.



6-9. ábra: A Harmadik Szem és a köldök



6-10. ábra: Használjuk a tudat/szem/szív erejét a Chi irányítására a Mikrokozmosz Pályán.



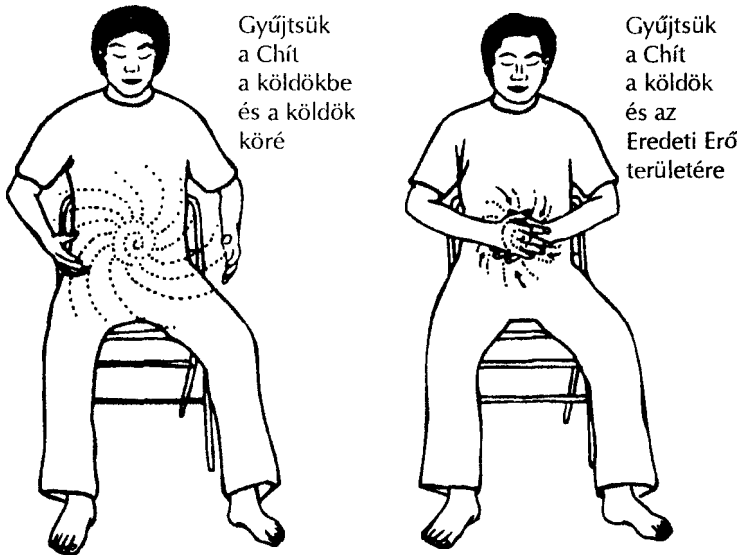
## A MEDITÁCIÓ LEZÁRÁSA

1. Ha készen állunk a meditáció lezárására, vigyük az energiát a köldökhöz és gyűjtsük ott össze, engedjük, hogy visszatérjen a köldök mögötti, vesék előtti területre és újratöltse az Eredeti Erőnköt. Mozgassuk az energiát spirálisan vagy forgassuk meg képzeletben a Tai Chi szimbólumot a köldök körül 36-szor kifelé és 24-szer befelé (a férfiak az óramutató járásával megegyezően kifelé és ellenkezőleg befelé, nők fordítva) (6-11. ábra).

2. Pihenjünk és élvezzük azt a kényelmes, békés érzést, amelyet a meditációban létrehoztunk. Erezzük a testünkben és a tudatunkban a teret, a tágasságot, ami a fizikai és mentális feszültségek megtisztításával született.

3. Fejezzük be a gyakorlást Chi-fejlesztő ön-masszázsral.

4. Keljünk fel lassan és vigyük magunkkal kellemes érzéseinket a mindennapi életünkbe is. Ha bármikor betegséget, feszültséget kezdünk érezni, vigyük vissza a tudatot és a légzést a központba. Rendszeres gyakorlás után bármikor fel tudjuk idézni ezeket a kellemes érzeteket.



6-11. ábra: Gyűjtsük a Chít a köldökhöz.

## A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSÁNAK EGYÉB MÓDSZEREI

Ha úgy döntünk, a következőkben leírt bármelyik technikát használhatjuk akár a tudat/szem, akár az érintés módszere helyett vagy mellett, hogy a Pályán áramló Chi érzetét fokozni tudjuk. Az előkészületek és a lezárás ugyanaz, mind az előző meditációnál.

### RÖVID ÉS HOSSZÚ LÉGZÉS

A Rövid Légzés a tudat/szem/szív erejét és a légzést kombinálva nyitja meg az energiaközpontokat. Azok, akik nem tudják kényelmesen visszatartani a lélegzetüket több rövid belégzés alatt, inkább próbálkozzanak más módszerrel, amíg a kapacitásuk meg nem nő. Ez a módszer nagyon jól működik, ha alacsony az energiaszintünk vagy ha egyszerűen serkenteni akarjuk az energiaáramlást. Ne használjuk ideges, túl aktív érzelmi állapotban.

Ha idegesek vagyunk, inkább használjuk a Hosszú Légzést, amely megnyugtatja az energiát, miközben a Pályán keringeti. A Hosszú Légzés ugyanolyan hosszú be- és kilégzésekből áll. Ha nagyon feszültek vagyunk, vagy szeretnénk megszabadulni a felgyülemlett érzelmi állapotunktól, a kilégzés hosszát megnövelhetjük.

**FIGYELMEZTETÉS: AZOK, AKIKNEK SZÍV VAGY TÜDŐ PROBLÉMÁJUK, ZÖLD HÁLYOGJUK, MAGAS VÉRNYOMÁSUK VAN, VÉRZÉKENYEK, ÉRELMEZSESEDÉSTŐL, ÁLMATLANSÁGTÓL, FEJFÁJÁSTÓL VAGY MÁS SÚLYOS PROBLÉMÁTÓL SZENVEDNEK, NE HASZNÁLJÁK A RÖVID LÉGZÉST, ILLETVE FINOM, RÖVID IDEIG TARTÓ LÉGZÉSEKKEL ELLENŐRIZZÉK, HOGY A HOSSZÚ LÉGZÉS NEM TÚL MEGÉRŐLTETŐ-E SZÁMUKRA!**

Előkészületek. Végezzük el ugyanazokat az előkészületeket, mind az eddigi meditációk során: Chi Kung bemelegítés, a Hat Gyógyító Hang, stabil ülőpozíció, Belső Mosoly és az Üst melegítése.

### A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

1. Összpontosítsuk a tudatot a köldökre. Finoman lélegezzünk be hatszor röviden kilégzés nélkül és érezzük, ahogy kihúzzuk a Chit az

alsó Tan Tienből, hogy feltöltse a köldök területét. Tartsuk vissza a lélegzetet, amíg a tudat/szem erejével spirálisan körbeforgatjuk vagy megpörgetjük az energiát a köldöknél. Majd lélegezzünk ki, pihenünk és őrizzük meg a kilégzés energiáját a köldöknél. Ismételjük meg 3-9 alkalommal. (Kezdetben 6-szor lélegezzünk be minden egyes pontba, de később már elég lesz 1-3 belégzés is, hogy aktiváljuk a pontot és továbbmehetünk a következőre kilégzés nélkül, ha még mindig kényelmesen érezzük magunkat. A gyakorlással idővel több pontot is le tudunk fedni egyetlen beléggzéssel.)

**FIGYELMEZTETÉS: HA BÁRMIKOR KÉNYELMETLENÜL ÉREZZÜK MAGUNKAT VAGY LÉGSZOMJUNK TÁMAD, AZONNAL LÉLEGEZZÜNK KI. A GYAKORLAT EREJE NEM FOG NÖVEKEDNI, HA ERŐLKÖDVE TARTJUK VISSZA A LÉLEGZETÜNKET! NE ERŐLTESSÜK, MARADJUNK LAZÁK ÉS ÉREZZÜK MAGUNKAT KÉNYELMESEN!**

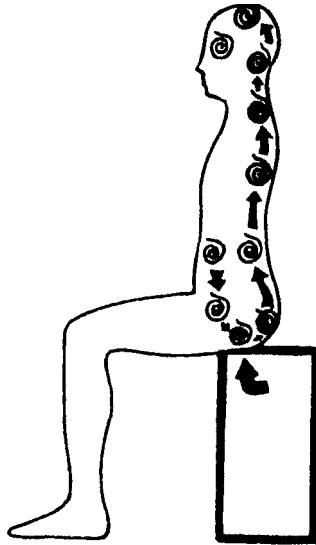
2. Fordítsuk a figyelmünket a szexuális központra. Hat rövid beléggzéssel vigyük az energiát a köldöktől a központig, minden egyes kis beléggzésnél körbemozgatva azt a központ körül.

Lélegezzünk ki, pihenünk és ismételjük meg 3-9 alkalommal.

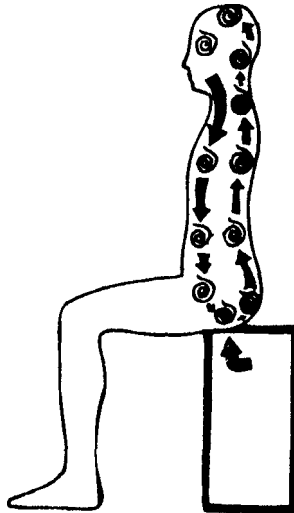
3. Folytassuk ugyanígy tovább a gátnál, a keresztcsontnál, az Élet Kapujánál, a T-11 pontnál (vagy a T-5, illetve a C-7 pontnál kívánság szerint), a Jade Párnánál és a koronánál. Minden alkalommal az adott pontba lélegezzük az energiát, a Chít az előző pontból átvezetve (6-12. ábra).

4. Vigyük le az energiát rövid kilégzések segítségével a koronától a Harmadik Szembe, a szájpadráshoz, a torok központba, a szívközpontba, a solar plexushoz és végül vissza a köldökhöz. Amikor lefelé mozgatjuk az energiát, eldönthetjük, hogy használjuk-e a Rövid Légzést. Ha akarjuk, csak a tudat/szem spirális technikájára támaszkodunk, de egy vagy több kilégzést is elvégezhetünk az ereszkedő vezeték minden pontjánál (6-13. ábra).

5. A Hosszú Légzést azonnal alkalmazhatjuk, ha néhány alkalommal körbejártuk a Pályát a Rövid Légzés segítségével, de tőle függetlenül is használhatjuk. Nagyon egyszerű: lélegezzünk be egyetlen hosszú, lassú, mély lélegzetet a gáttól a gerinc mentén fel a koronáig, majd a koronától lélegezzünk ugyanígy ki a köldökig és a gátig.



6-12. ábra: A Rövid Légzés segít a Chít a köldöktől a gátig, majd a koronáig vezetni.



6-13. ábra: A Rövid és a Hosszú Légzés irányítja a Chít a Mikrokozmosz Pályán.

Ismételjük meg 6-9 alkalommal, pihenünk és figyeljük, ahogy a Chi a Pályán kering.

6. Ismételjük meg a 2-5. lépéseket, amennyiszer csak akarjuk. Néhány kör után észre fogjuk venni, hogy nem feltétlenül szükséges a Rövid vagy a Hosszú Légzést, a spirális forgatást vagy Chi-gömb pörgetését használnunk; az energia magától vagy a tudat finom irányításával is folyni fog.

7. Ha készek vagyunk befejezni a meditációt, vigyük vissza az energiát a köldökhöz. Pihenünk a meditáció Yin fázisában, akár csak az előzőekben.

Lezárás. Gyűjtsük az energiát a köldökhöz és most is fejezzük be Chi fejlesztő ön-masszázsral.

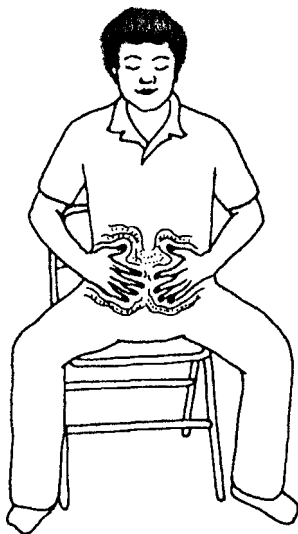
#### **A TENYEREKET TARTSUK A MIKROKOZMIKUS PÁLYA PONTJAI FELETT**

Ez a módszer az aurában dolgozik, minden más szempontból ugyanolyan, mintha megérintenénk a pontokat.

Előkészületek. Akárcsak az előzőekben.

A Mikrokozmosz Pálya

1. Tegyük mindkét tenyeret a köldök fölé kb. 5-10 centiméter távolságra. Tartsuk itt őket addig, amíg meg nem érezzük az ener-



6-14. ábra: A tenyerek a köldök felett



**6-15. ábra: A tenyerek a szexuális központ felett**

giát, amely a tenyerek közepéből a köldökbe sugárzódik. A két tenyér közepe a szívvel energetikai összeköttetésben áll (6-14. ábra).

2. Vigyük mindkét tenyeret le a szexuális központ fölé (6-15. ábra).

3. Vigyük a bal tenyeret a keresztcsont fölé, a jobb kéz a szexuális központ fölött marad (6-16. ábra).

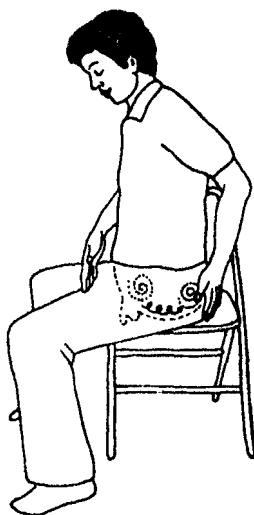
4. Vigyük végig mindkét kezét a Mikrokozmosz Pályán, az Elet Kapuja, a Jade Párna, a korona, a Harmadik Szem, a szápadlás, a torok központ, a szív, a solar plexus és a köldök pontjai fölött. Minden pontnál töltsünk el elég időt ahhoz, hogy megérezzük a pulzást és a sugárzást (6-17. ábrától 6-21. ábráig).

5. Ismételjük meg az 1-5. lépéseket, amennyiszer akarjuk.

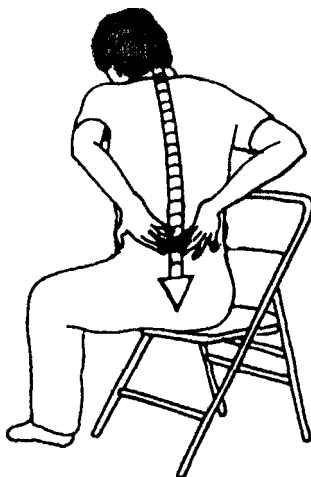
Lezárás. Gyűjtsük az energiát a köldökhöz és fejezzük be a meditatiót ezúttal is Chi-fejlesztő ön-masszázzsal.

### **DŐLJÜNK ELŐRE ÉS HÁTRA, HOGY AKTIVÁLJUK AZ ELŐL ÉS HÁTUL FUTÓ CSATORNÁKAT**

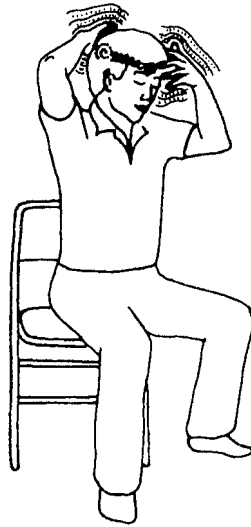
Ebben a gyakorlatban előre és hátra mozgatjuk a testet, mintha egy hintaszékben ülnénk. Hátradőlünk, miközben az energia a kormányzó vezetéken emelkedik és előredőlünk, miközben a befogadó vezetéken süllyed.



**6-16. ábra: Jobb tenyér a szexuális központ,  
bal tenyér a keresztcsont felett**



**6-17. ábra: A tenyerek az Élet Kapuja felett**

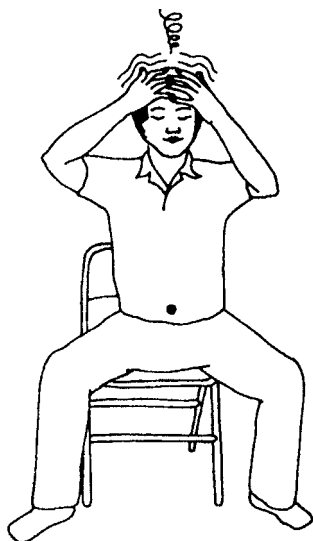


**6-18. ábra: Jobb tenyér a koponyaalap,  
bal tenyér a Harmadik Szem felett**

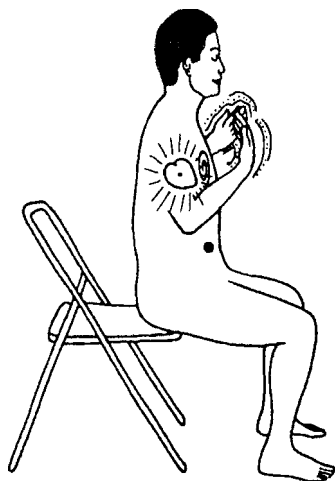


**6-19. ábra: A tenyerek a korona felett**





6-20. ábra: A tenyerek a Harmadik Szem felett



6-21. ábra: A tenyerek a szív felett

Előkészületek. Ahogy az előzőekben.

A Mikrokozmosz Pálya

1. Belégzés közben tudatosítsuk a köldökt.
  2. Lélegezzünk ki lassan és mélyen, miközben előredőlvé vezessük az energiát a köldöktől a gátig.
  3. Lassú és mély belégzés közben dőlünk hátra és finoman emeljük fel az energiát a gerinc mentén a koronáig.
  4. Lassú kilégzés közben vigyük le az energiát elől a gátig, miközben előredőlünk.
  5. A 3. és 4. lépéseket ismételjük meg, amennyiszer akarjuk.
  6. Kilégzéssel dőlünk előre és vigyük az energiát a köldökhöz.
- Lezárás. Gyűjtjük az energiát a köldökhöz és fejezzük be Chi-fejlesztő ön-masszázzsal.

### **KERINGETÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYÁN BELSŐ LÉGZÉSEL**

A Chi kínaiul nem csak energiát, hanem lélegzetet is jelent. Lehet külső légzés (a tüdön keresztül) vagy belső légzés is, amely a meridiánokon át történik, sőt a két légzés valójában számos finom szálon át összeköttetésben áll.

A Mikrokozmosz Pálya gyakorlata a Belső Légzés használatával azt jelenti, hogy a Chít csak a tudat és a szándék irányítja, a légzés természetes és engedi a Chít a maga útján járni.

A Belső Légzés használata a gyakorlás egy magasabb szintjét képviseli. Azt tapasztalhatjuk, hogy egy idő után könnyedén tudjuk alkalmazni, sőt az is lehet, hogy természetes módon, magunktól térünk rá a használatára.

### **CSATTOGTASSUK A FOGAINKAT ÉS FESZÍTÜK A NYELVET A SZÁJPADLÁSHOZ**

Már alkalmaztuk ezt a módszert az első meditáció során. Most azért említjük meg, hogy kihangsúlyozzuk, hogy ez egy speciális technika, amely segíti összekötni a „Szarka Hidat” a szájpadról, ahol a kormányzó és a befogadó vezeték találkozik. Ha megtanultuk, hogyan kössük össze ezeket a csatornákat, mellőzhetjük ezt a gyakorlatot.

1. Ha nehezen tudjuk levinni az energiát a Harmadik Szemtől a szájpadról, érintsük a nyelvünk hegyét a szájpadról, majd feszítsük neki a nyelvet és engedjük el. Ismételjük ezt meg 9-36 alkalommal és érezzük, ahogy az elektromos feszültség átáramlik a szájpadról a nyelvbe.

2. Könnyedén csattogtassuk össze a fogainkat 18-36 alkalommal, majd szorítsuk össze őket és lazítsuk el. Ez megrezgeti a csontokat és aktiválja a csontvelőt, így segíti, hogy a Chi a csontok sűrűbb anyagába is behatolhasson. Engedjük, hogy az energia a szájpaddlásba sugárzódjon.

Ne felejtjük el, hogy legyünk óvatosak, ha töméseink vannak!

## **SZÍNEK ÉS VIZUALIZÁCIÓ**

Ezzel a módszerrel ténylegesen felébresztjük a gyógyító fényt. Általában nem használják a Mikrokozmosz Pálya meditáció során, de a következő fejezetekben sokat foglalkozunk vele. Rá fogunk csatlakozni az Égi, a Földi és a Koszmosz Chi finom frekvenciáira, hogy felerősítsük, energetizáljuk és kiszélesítsük a Mikrokozmosz Pályánkat.

## **ÖSSZEFOGLALÁS**

Töltsünk el legalább 2-4 hetet az elemi Mikrokozmosz Pálya megnyitásával és keringetésével, mielőtt továbblépnénk a következő fejezetekre. Ne felejtjük el, hogy az ezután következő gyakorlatok az alapmeditáció különféle variációi, ezért addig ne menjünk tovább, amíg teljesen fel nem ébresztettük és tényleg *meg nem érezzük* az Eredeti Chi energiáját, amit keringetni tudunk a kormányzó és a befogadó vezetéken. Ne siessünk! Mielőtt elkezdenénk felerősíteni az energiáinkat, meg kell találnunk a csatornákat, ahol a test alapvető energiái mozoghatnak.

Bár a meditáció maga egyszerű, a hatása mégis lenyűgöző. Ha rendszeresen gyakorlunk, a tudatunk megnyugszik és kitisztul, a testünket szépnek és egészségesnek érezzük. A krónikus fájdalmak rendszerint eltűnnek és a gyógyulás legkülönbözőbb formáit és szintjeit tapasztalhatjuk.

Ezek a kijelentések túlzónak tűnhetnek, de nincs szükség arra, hogy megváltoztassuk a hitünket azért, hogy megállapíthassuk, hogy ezek a hatások valódiak vagy sem. A bizonyíték maga a tapasztalás lesz; az eredmények magukért beszélnek. Ha megtanuljuk kontrollálni az életerőnket, fokozatosan fejleszteni fogjuk egész valónkat is. Ahogy kinyitjuk magunkat az Univerzum energiái felé az egész testben keringetve őket, meg fogjuk tapasztalni egyetemes kapcsolatunkat a létező dolgokkal.

# Tartalom

A KÖNYV CÉLJA.....	5
FIGYELMEZTETÉS.....	6
MANTAK CHIA MESTER ÉS FELESÉGE, MANEewan CHIA	7
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	10
ELŐSZÓ	
Mi is a Belső Fény fejlesztésének Taója?	11
DR. LAWRENCE YOUNG	
A CHI ÉS AZ ORVOSTUDOMÁNY	17
BEVEZETÉS MI A TAO?	23
A GYÓGYÍTÓ TAO CÉLJAI.....	23
<i>Egyetemes spirituális függetlenség.....</i>	<i>23</i>
A HÁROM TEST.....	25
<i>A test, a szellem és a lélek fejlesztése.....</i>	<i>24</i>
<i>A fizikai test gyógyítása:     Legyünk újra gyermekek, hogy visszatérhessünk     az Eredeti Forráshoz.....</i>	<i>25</i>

<i>Az energiatest fejlesztése</i> .....	28
<i>A szellemtest megalkotása</i> .....	30

## 1. FEJEZET

# A TAOISTA BELSŐ ALKÍMIA ÁTTEKINTÉSE

33

### AZ ÁTALAKULÁS ALAPJAI:

Külső és Belső Alkímia.....	33
-----------------------------	----

### A WU CHI ÉS AZ UNIVERZUM:

VALLÁS ÉS TUDOMÁNY.....	34
-------------------------	----

<i>Wu Chi: Eredeti Forrásunk</i> .....	36
--	----

<i>Yin és Yang</i> .....	36
--------------------------	----

<i>Az Öt Fő Energiafolyamat</i> .....	39
---------------------------------------	----

### A CSILLAGOK ÉS A FÉNY HATÁSA

BELSŐ UNIVERZUMUNKRA.....	40
---------------------------	----

### A KÜLSŐ CHI HÁROM FŐ FORRÁSA.....

42

<i>Mi ez a három erő?</i> .....	42
---------------------------------	----

<i>A Három Erő tartja fenn az összes létező életformát</i> .....	43
--	----

<i>A növények; az állatok és az ásványok: Az Egyetemes Erő másodlagos forrásai</i> .....	45
--	----

<i>Az emberi lények, mint az Egyetemes Erő és a Földelő csatornáit</i> .....	45
--	----

<i>A Nagy Égi Kör és a Kis Égi Kör</i> .....	47
--	----

## 2. FEJEZET

# A CHI

53

MI A CHI?.....	53
----------------	----

A CHI MÁS KULTÚRÁKBAN.....	56
----------------------------	----

A CHI NYUGATI MEGKÖZELÍTÉSE.....	57
A CHI ÉS AZ ÖNGYÓGYÍTÁS.....	59
A BELSŐ CHI KÉT FAJTÁJA: AZ ÖRÖKLÖTT ÉS A SZERZETT.....	61
AZ EREDETI CHI AZ EMBEREK BEN.....	63
<i>Az Eredeti Chi: Életerőnk forrása.....</i>	63
<i>Az Eredeti Chi: A test akkumulátora.....</i>	63
<i>Hogyan növeljük és szerezzük vissza az Eredeti Chít? .....</i>	70
A CHI ÉS A MEDITÁCIÓ.....	74
<i>Belső Alkímia:</i>	
<i>Hogyan dolgozzunk érzelmeinken és a Chín. ....</i>	78
<i>A tudat erejének fejlesztése.....</i>	79
<i>A taoista meditáció: A gyakorlati módszer.....</i>	82
<b>3. FEJEZET</b>	
<b>AZ ERÉNYEK</b>	<b>83</b>
A TUDAT ÉS A SZÍV MEGNYITÁSA.....	83
AZ ERÉNYEK:	
A Gyógyító Tao gyakorlatainak szíve.....	84
<i>Erényeink megértése.....</i>	86
<i>Az együttérzés: Az erények egyesítése.....</i>	87
<i>A magasabb szintű érzelmi állapotok     megalapozása.....</i>	88
<i>Egyenlőnek születünk.....</i>	88
A SZERETET ENERGIAJÁNAK MEGÉRTÉSE.....	90
<i>A szeretet belső forrása.....</i>	93
<i>Tanuljunk meg szeretni önmagunkat.....</i>	94
<i>A feltétel nélküli szeretet tükrözi az együttérzést. ....</i>	97
AZ ERÉNYEKEN ALAPULÓ RENDSZER:	
A legmagasabb szintű Chi.....	97

<b>A NEGATÍV ÉRZELMI ENERGIÁK ÁTALAKÍTÁSA</b> .....	98
<i>Az érzelmi hulladék elhelyezésének     problematikája</i> .....	99
<i>A negatív érzelmi energiák újrahasznosítása</i> . . . .	101
<i>Életerőnk növelése az energiák     újrahasznosításával</i> .....	106
<b>A STRESSZ ÉLETERŐVÉ ALAKÍTÁSÁNAK     TAOISTA MÓDSZEREI</b> .....	107
<i>A Belső Mosoly</i> .....	107
<b>A BELSŐ MOSOLY MEDITÁCIÓJA</b> .....	110
<i>A Hat Gyógyító Hang</i> .....	124

#### 4. FEJEZET

### **ENERGETIKAI FELKÉSZÜLÉS A GYÓGYÍTÓ FÉNY MEDITÁCIÓKRA**           127

<b>A TESTTUDATOSSÁG LÉTREHOZÁSA</b> .....	128
<i>A kezdés</i> .....	128
<i>A Harmadik Szem megnyitása és kiterjesztése ...</i>	130
<i>A gát izmainak el lazítása</i> .....	131
<i>Érezzük energiaközpontjainkat</i> .....	136
<b>A CHI MEDITÁCIÓ KÖZBENI ÉRZÉKELÉSÉNEK     FEJLESZTÉSÉRE ALKALMAZOTT TECHNIKÁK</b> . . . .	137
<i>A Chi keringetése a Mikrokozmosz Pályán</i> . . . . .	137
<i>A módszerek</i> .....	139
<b>FELKÉSZÜLÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA     MEDITÁCIÓRA</b> .....	155
<b>AZ EREDETI ERŐ AKTIVÁLÁSA: AZ ÜST MELEGÍTÉSE</b> .	168
1. <i>A fűjtatólégzés: Az Erő létrehozása</i> .....	168
2. <i>Pihenjünk és gyűjtsük a Chit a köldökhöz</i> . . . .	169
3. <i>A belek ellazítása spirális mozgásokkal</i> .....	174

4. A vesék felmelegítése és az Élet Kapujának aktiválása.....	175
5. Az Eredeti Erő aktiválása.....	7 77
6. A szexuális energiaközpont aktiválása és az Eredeti Chi felerősítése.....	179

## A CHÍVEL KAPCSOLATOS

MINDENNAPI GYAKORLATOK.....	182
JÓL JEGYEZZÜK MEG AZ ALÁBBIAKAT.....	182
ÖSSZEFOGLALÁS.....	183

## 5. FEJEZET

### A MIKROKOZMIKUS PÁLYA PONTJAI 187

#### A TEST KÉT FŐ ENERGIAVEZETÉKE.....187

*A kormányzó vezeték (Du Mo vagy Tu Mo)..... 189*

*A befogadó vezeték (Ren Mo)..... 189*

#### A MIKROKOZMIKUS PÁLYA ENERGIAKÖZPONTJAINAK RÉSZLETES LEÍRÁSA.....190

1. A köldök: A Szellem Palotája (Shen Ch'ue) .... 191

2. Az alsó Tan Tien, az Eredeti Erőforrása:  
*A Belső Akkumulátor..... 200*

3. A szexuális központ: A Spermium/Petefészek Palota  
(Jing Gong/Zhongji)..... 204

4. A gát: Élet és Halál Kapuja (Hui Yin)..... 210

5. Farkcsont és keresztcsont  
(Chang Qiang vagy Wei Lu)..... 216

6. Veseközpont: Az Élet Kapuja (Ming Men). .... 222

7. A mellékoese központ, H-11 (Chi Chung). .... 224

8. A szív mögötti központ, H-5 (Gia Pe).....226

9. A torok mögötti pont, a Nagy Csigolya, Ny-7  
(Ta Chui)..... 228

10. Kisagyi pont: A Jade Párna (Yu Chen). .... 230



11. A korona: A százszoros találkozási pont (Bai Hui).....	232
12. Az agyalapi pont: A Harmadik Szem (Ying Tang).....	239
13. Az Égi Tó (Hsuan Ying).....	241
14. A torokpont: Az Ég kivételése (Tien Tu) . . . . .	248
15. Szívopont (Shan Zhong).....	250
16. A solar plexus (Chung Kung) és a kapcsolódó pontok . . . . .	258
17. A térdek hátsó része, H-40 pont (Wei Zhong)	261
18. A talpak: A Bugyborékoló Forrás, V-1 pont (Yong Quan).....	262
19. Nagylábujj, M-1 (Da Dun).....	264
20. Térdkalács (He Ding).....	264
<b>A PONTOK MEGISMERÉSE.....</b>	<b>266</b>

## 6. FEJEZET

### **A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA 267**

<b>A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGISMERÉSÉNEK ÉS BEGYAKORLÁSÁNAK PROGRAMJA . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>ÁTTEKINTÉS:</b>	
<b>A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>GYAKORLÁS: FELKÉSZÜLÉS AZ ELEMI MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓRA . . . . .</b>	<b>271</b>
<b>GYAKORLÁS:</b>	
<b>A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA . . . . .</b>	<b>273</b>
<i>A Gyógyító Fény Felébresztése:     Az Érő mozgatása a Mikrokozmiikus Pályán. . . . .</i>	<i>274</i>
<b>A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSÁNAK EGYÉB MÓDSZEREI . . . . .</b>	<b>283</b>
<b>ÖSSZEFOGLALÁS . . . . .</b>	<b>292</b>

Miről olvashatunk Chia mester  
A TAO GYÓGYÍTÓ FÉNYÉNEK FELÉBRESZTÉSE című  
könyvében?

- Öngyógyítás a szervezet legfontosabb pontjain átáramoltatott Chi-vel.
- Lazítás a megvilágosodás felé vezető úton a kozmikus belső mosollyal.
- A szellemi fejlődés felgyorsítása a szexuális energia szeretetté alakításával.
- A meditációk gyors feltöltése energiával a bemelegítő gerinc-Chi Kung gyakorlatok segítségével.
- > A Föld, az Ég és a Felsőbb Én energiáinak felhasználása a halhatatlanság eléréséhez.

Ez a kézikönyv bemutatja az életerő (Chi) keringetésének módszerét a test két központi akupunktúrás vezetékéből álló hurokban. A férfias (Yang) és nőies (Yin) bioenergia-áramok egyensúlyának megteremtése a fizikai, érzelmi, mentális és spirituális egészség elérésének legközvetlenebb útja.

A jelen könyv Mantak Chia taoista mester korábban (angolul) megjelent, széles körben elismert „A gyógyító energia felébresztése a Tao segítségével” (Aurora Press, 1983) című munkájának alaposan átdolgozott és bővített változata. A könyvben Chia mester áttekintést nyújt a teljes taoista testi/tudati/szellemi rendszerről.

Az első kötetben a szerző áttekinti a taoista belső alkímiát, bemutatja a Chít, az erényeket, ismerteti a Gyógyító Fény meditációira való energetikai felkészülést, a mikrokozmosz pályát és annak megnyitását.

