

Mesterek és harci művészetek IX/2.

MANTAK & MANEEWAN CHIA



A TAO GYÓGYÍTÓ
FÉNYÉNEK FELÉBRESZTÉSE II.

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/Huntington, New York

© 1993 Mantak and Maneewan Chia

Fordította: Pavelcze István
Lektor: Erdei Edit
Hungarian translation © Lunarimpex Bt., 1997
Hungarian edition © Lunarimpex Bt., 1997
All rights reserved

ISSN 1218-7771
ISBN 963 85739 1 0

Kiadja a Lunarimpex Bt.
Felelős kiadó: Tóth Erzsébet

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

Mesterek és harci művészetek IX/2.

MANTAK CHIA

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

A központokról, tanfolyamokról, a rendelhető angol nyelvű könyvekről, poszterekről, video- ill. hangkazettákról stb. információt az alábbi címeken kérhetnek (angol nyelven):

**The International Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket,
Chiang Mai, 50220, Thailand
Telefon: +(66-53) 495-596, 495-597, 495-599
Fax: +(66-53) 495-852**

**E-mail: healingt@loxinfo.co.th
Honlap: <http://www.healing-tao.com>**

LUNARIMPEX KIADÓ, 1997.

7. FEJEZET

A FÖLDENERGIA ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

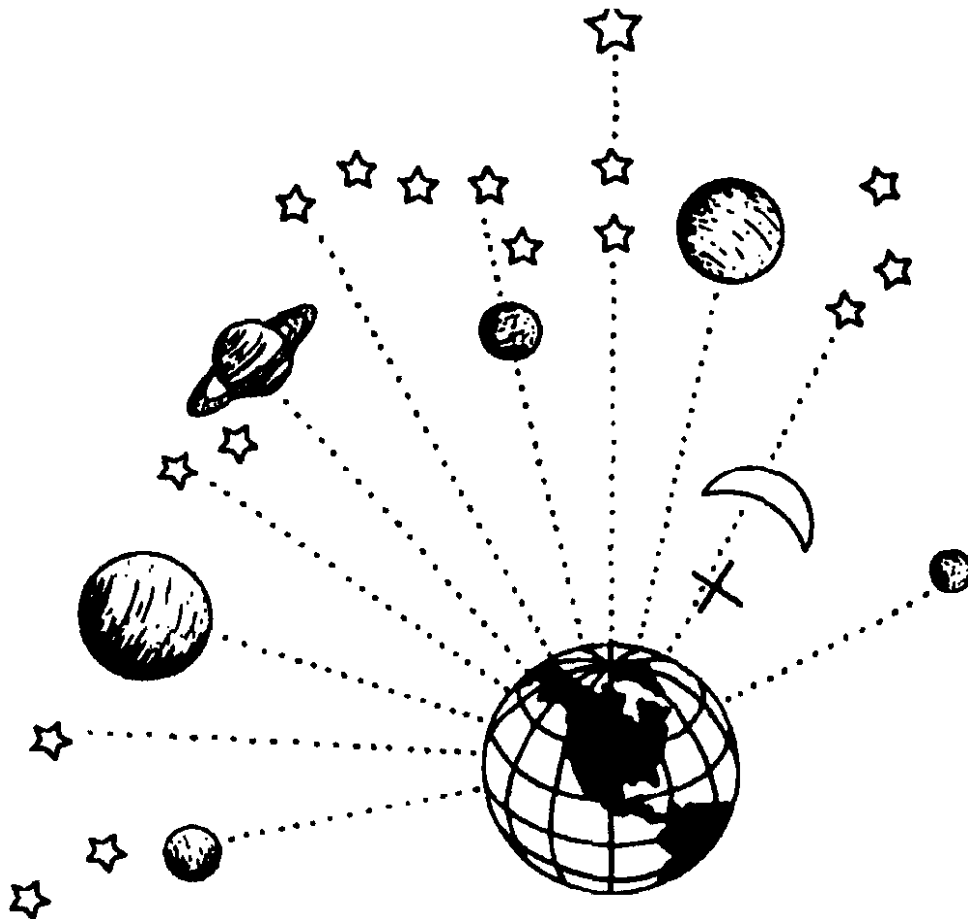
MUNKA A FÖLDENERGIÁVAL

A Chi olyan, mint az elektromosság, sőt, a Nyugaton elvégzett kutatások szerint valójában nem más, mint bioelektromos erő, amely a test életét, mozgását irányítja. Amikor elkezdjük a Chít a testünkben irányítani, akár a tudat/szem/szív módszerével, akár jógával, akár Chi Kunggal vagy más speciális mozgásformával, az energiaáramlás igen erőssé válhat. A tudat/szem/szív módszerével összegyűjthetjük és fókuszálhatjuk a Chít, ahogy a lencse összegyűjti a nap sugarait, ezáltal az energia koncentráltabb és intenzívebb lesz. Amint elkezdjük kiépíteni a test energiavezetékét, felmerül a földelés igénye, különben komoly problémák adódhatnak. A földenergia felhúzása Yin jellegű folyamat, stabilizáló hatású. Az ember képes a túl sok Yang energiát és a betegség negatív energiáit levezetni a földbe, ugyanakkor pedig a test be tudja fogadni a föld hűs, gyógyító Yin energiáját.

Mi a földelés lényege?

Az elektromos energia hatalmas erő, figyelemmel és kellő óvatossággal kell bánni vele. A modern világ gyakorlatilag összes, kényelmünket szolgáló berendezését az elektromosság működteti — az autógyújtását és akkumulátorát, a számítógépeket, a világítást, a sütőket, a hűtőket, a légkondicionáló berendezéseket. Az elektromosság nagyon hasznos, de ugyanakkor kárt, sérüléseket, sőt, akár halált is okozhat, ha figyelmen kívül hagyjuk a biztonsági előírásokat.

Az egyik legfontosabb szabály a következő: minél nagyobb a feszültség, annál fontosabbá válik a földelés. A kis feszültségű berendezéseken nem mindig találjuk meg a földelővezetékét, de a nagyfeszültségű eszközök, mint például a mosógép, centrifuga, erőgépek, szerszámgépek minden esetben földeltek (7-1. ábra).



7-1. ábra: A naprendszer biztosítja az energiát, amely a föld újratöltéséhez szükséges, de ha feléljük bolygónk energiaforrásait, nem lesz képes az újratöltésre.

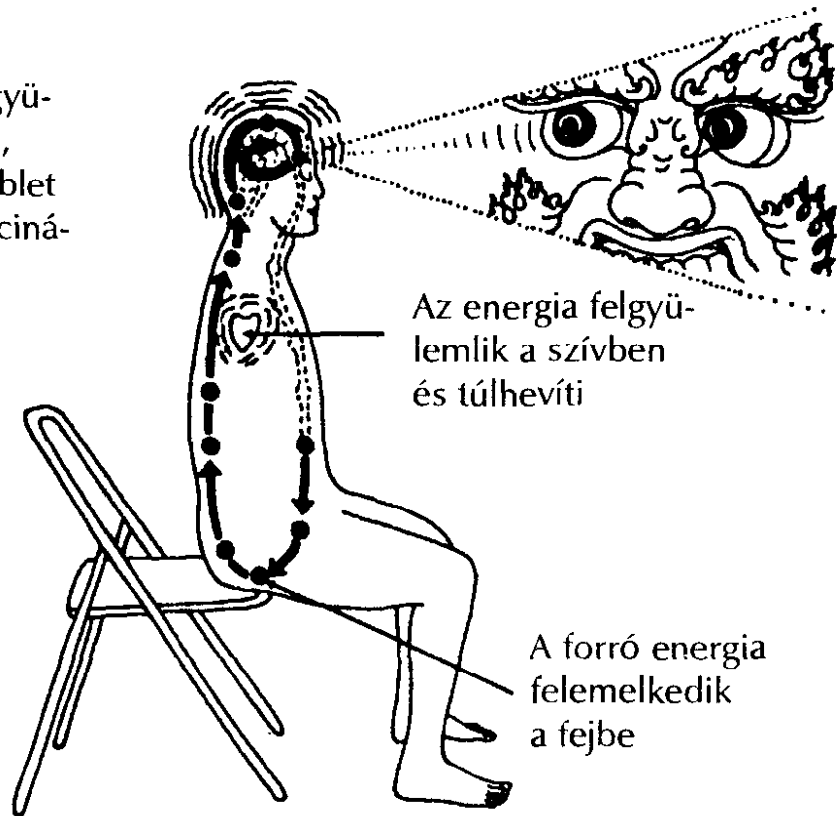
A Chi is hasonlóan működik. A mindennapi életben a legtöbb ember számára a Chi „földelése” hasznos ugyan, de nem feltétlenül szükséges. Amikor a gyakorló elkezdi a Chi áramlását fókuszálni, irányítani és növelni, a földdel való energetikai kapcsolat a biztonságos és kiegyensúlyozott gyakorlás elengedhetetlen feltétele lesz.

Az elektromossághoz hasonlóan, ahogy a Chi a intenzitása nő, úgy lesz egyre forróbb, Yang. Ezzel szemben a földenergia hűvös, Yin jellegű. Ha az energiaáramlásunkat a földre csatlakoztatjuk, a túl sok Yang energiát levezethetjük, illetve a föld hűs Yin energiáját egyenesen a testbe irányíthatjuk, hogy a vese Yin energiáját harmonizálja. Olyan ez, mint amikor a fürdővíz hőmérsékletét beállítjuk — ha a víz túl forró, hideget adunk hozzá, ha túl hideg, forró.

Ha képesek vagyunk ilyen módon egyensúlyban tartani az energiánkat, nagyobb mennyiségű Chit is biztonságosan és hatékonyan keringethetünk.

Ahogy a nagyobb és erősebb motornak nagyobb hengerei vannak és több energiát fogyaszt, úgy lehetünk mi is egyre termékenyebbek és gyarapíthatjuk spirituális energiánkat, ha képesek vagyunk még több Chit kezelni.

Az energia felgyülemlik a fejben, túlhevíti, a többlet hő pedig hallucinációkat okoz



7-2. ábra: A Kundalini szindróma

A Gyógyító Tao haladó gyakorlatai során elsajátíthatjuk azt is, hogyan nyerünk energiát külső forrásokból: a naptól, a holdtól, a földtől, a csillagoktól, az öt elemtől avagy az ég és föld öt fő forrásától, valamint a fáktól, a növényektől és az állatoktól. Ennek a külső Chínek a beszívása, elnyelése, feldolgozása nagymértékben megerősíti az energiatestet és igen hasznos mind ebben, mind a következő életeinkben. Ugyanakkor ezek a gyakorlatok megkívánják azt is, hogy rá tudjunk kapcsolódni a földenergiára, illetve képesek legyünk megtartani, kiegyensúlyozni és átalakítani a testben rejlő különböző típusú Chít, köztük az érzelmi és szexuális energiánkat, mielőtt megpróbálunk külső forrásokból nagyobb mennyiségű energiát nyerni.

A nem földelt energiák mellékhatásai

KUNDALINI PSZICHÓZIS

Az energiagyakorlatok során földelés nélkül nagyon sok negatív mellékhatás érheti a gyakorlót. A lehetséges mellékhatások közül az úgynevezett „Kundalini pszichózis” (más néven „Kundalini szindróma” — 7-2. ábra) a leggyakoribb. Ez akkor történik, ha túl sok forró, Yang energia jut a gerincen keresztül (vagy jobb, illetve bal oldali pszichi-

kus csatornán) az agyba és ott megreked. A tünetei a következők: erős hő és/vagy nyomás a fejben vagy a szívben, vizuális és akusztikus hallucinációk, paranoia, a tájékozódási képesség elvesztése, megszállottság, álmatlanság. Ezek a tünetek napokig, hetekig vagy akár még tovább is fennállhatnak.

Van olyan ember is, aki a Kundalini pszichózist spontán éli át, anélkül, hogy bármiféle gyakorlatot végezne. Mások drog használata közben aktiválják ezeket az energiákat, illetve vannak néhányan, akik olyan meditációk közben idézik elő, amelyek nem fektetnek nagy súlyt a kiegyensúlyozott energiakeringetésre. Hakuin Zenji, a Zen Buddhizmus japán Rinzai iskolájának atyja híres könyvében, a *Dom-borművel díszített teáskannában* ír a „Zen betegségről”, amely gyakran kínozza a szerzeteseit és őt magát is majdnem megölte. Hakuint végül egy taoista remete gyógyította meg.

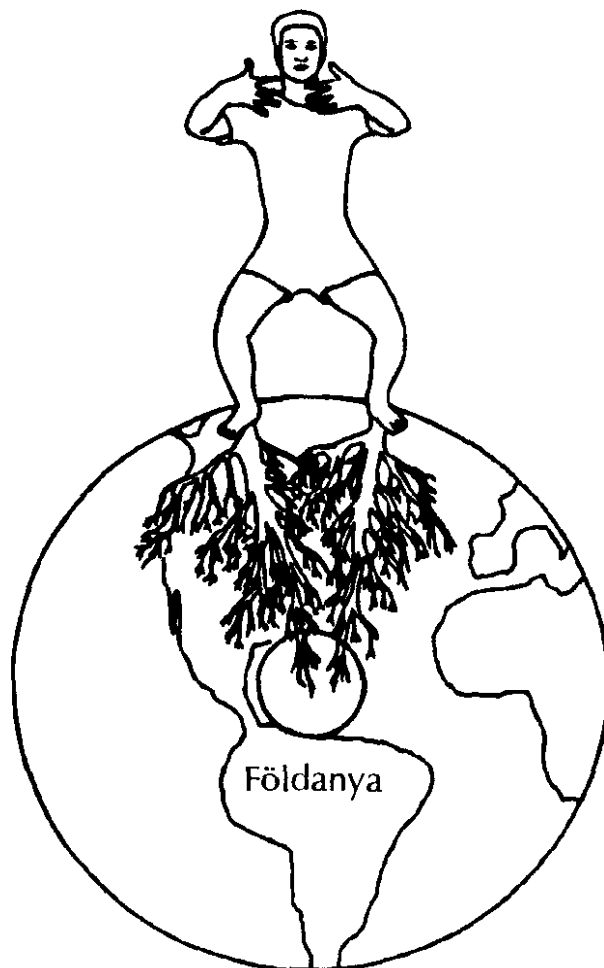
Manapság azok, akik átélik a Kundalini pszichózist, általában nem tudják, mi okozza a problémájukat, ráadásul az orvosok gyakran elmebetegségként diagnosztizálják azt. Legtöbbjük a kórházak pszichiátriai osztályára kerül, ahol — rendszerint sikertelenül — gyógyszeres kezeléssel vagy pszichoterápiával próbálnak segíteni rajtuk. Mivel a probléma gyökere alapvetően energetikai jellegű, a legjobb gyógymód az, ha a fejből visszavezetjük az energiát a köldökbe vagy a talpba. Ezt a Mikrokozmosz Pálya megnyitásával érhetjük el.

Az energia levezetése sokkal könnyebb, ha megtanuljuk a földelési technikákat. A földenergia, mivel Yin jellegű és mágneses, segít lehúzni az energiákat, de fel is emelhetjük a testbe — ez lehűti a fejben levő hőt és növeli a vese energiáját. Ennek a gyógymódnak a gyorsasága és hatékonysága igen erős lehet: a tünetek gyakran azonnal eltűnnek, a teljes gyógyuláshoz elég néhány hét, sőt, néha néhány nap is.

MÁS MELLÉKHATÁSOK

A földelés hiánya egyéb problémákat is okozhat, melyek a következők lehetnek: túlmelegedés, magas vérnyomás, fejfájás, szívdobogás vagy szívritmus-zavar, a koncentrációképesség hiánya, zavarodottság vagy állandó ízérzet a szájban. Mindezek a tünetek a Mikrokozmosz Pálya megnyitásának egyszerű technikájával és a Földanya energiájára való csatlakozással általában könnyen elkerülhetők (7-3. ábra).

Lehetséges, hogy amikor a Mikrokozmosz Pályát először nyitjuk meg, a szívben illetve a fejben megrekedt energia (vagy a negatív érzelmi energiák) kieresztéséhez többet kell gyakorolni.



7-3. ábra: Kapcsolódás a Földanya energiájára

Rákapcsolódás a földenergiára: Földelési gyakorlatok

A taoista mesterek hagyományosan holisztikusan közelítenek az élet problémájához, a harmónia, a belső béke eléréséhez. Egy taoista sosem gyakorolja önmagában a meditációt; a gyakorlását Chi Kunggal és/vagy valamilyen harci művészettel, kiegyensúlyozott étkezéssel, békés életformával, egészséges környezettel teszi teljessé. A taoisták a meditációs képességeiket harcművészetekkel erősítik, például a Tai Chi Chuannal, a Hsing I-vel és a Pa Kua Chuannal, illetve a harcművészeti tréninget Chi Kung gyakorlatokkal támogatják, fejlesztik. Mindezek alkotják azt az alapot, amelyre spirituális fejlődésünket, hosszú, egészséges életünket felépíthetjük.

A FÖLDELÉS ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓ

A Gyógyító Tao rendszerében megtanuljuk, hogyan csatlakozzunk a földenergiákra a Mikrokozmosz Pálya meditáció közben. A

Mikrokozmosz Pálya megnyitásának első lépése a kormányzó és a befogadó vezetékek megnyitása. A későbbi gyakorlatok során egyre több Chít viszünk a Mikrokozmosz Pályára, akár a külső, akár a belső elixír eszközeit használjuk. Az előbbieken említett okok miatt tehát különlegesen fontos az, hogy az első kapcsolódási pont a Földanya legyen. Addig ne törekedjünk az égi energiákra való kapcsolódásra, amíg a földdel nem vagyunk erős kapcsolatban.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció során széken ülünk, miközben talpunk finoman érinti a földet. A lábszár és a lábfej a legjobb vezeték, amivel a földenergiákra tudunk kapcsolódni. Megtanuljuk, hogyan érzékeljük passzívan a Földanya energiájának hűvös, kék, Yin jellegű, finom érzetét, amint áthatol a lábon és a gátnál belép a Mikrokozmosz Pályára. Bármilyen magas épületben is tartózkodunk, képesek leszünk energiánkat leföldelni az épületen keresztül, bár a legerősebb kapcsolat akkor jön létre, ha a földdel magával közvetlen kapcsolatban vagyunk. A természetes anyagok, például a fa, a Chi egy melegebb minőségét tudják szállítani, ezzel szemben például a cement hideg energiákat közvetít és gyakran blokkolja is azokat. A föld aurája olyan nagy, hogy teljesen magától értetődőnek vesszük a jelenlétét, hiszen állandóan „úszunk” benne, akár repülőgépen ülve is képesek vagyunk ráhangolódni.

Azután képesek leszünk arra, hogy a Földanya energiáját felengedjük a kormányzó vezetéken a fej hátsó részébe, a tobozmirigyhez, illetve a Bai Hui ponthoz (koronához) és az agy központjában levő neki megfelelő pontokhoz és az agyalapi mirigyhez. A korona a test leginkább Yang pontja, hiszen ez van a legközelebb az éghez. A föld felemelkedő Yin energiája segíti lehűteni, kiegyensúlyozni, ellazítani és felfrissíteni az erősen dolgozó Yang jellegű agyat.

Amint a Mikrokozmosz Pálya járatai egyre jobban kinyílnak és egyre könnyebben tudjuk befogadni és keringetni a földenergiát, biztonságban megnyílhatunk a többi, Yang-típusú energia felé, hiszen elég erős kapcsolatban leszünk a földdel ahhoz, hogy ezeket az energiákat is be tudjuk fogadni.

A Biblia szerint az első embert Ádámnak hívták — Ádám azt jelenti, hogy „föld-teremtés”. Nem csak a taoisták vették észre kapcsolatunkat a földdel! Születésünktől fogva részei vagyunk a földnek és ez vallási hovatartozásunktól és gondolkodásunktól függetlenül igaz. Emiatt sose féljünk attól, hogy túl sok földenergiát engedünk a testünkbe.

A Földanya, a nagy újrahasznosító. A föld természetes alkotóelemeivel együtt egyedülálló abból a szempontból, ahogy képes újrahasznosítani és újratölteni az energiákat. A piszkos víz elpárolog és újra megtisztul, a fák elnyelik a széndioxidot, ami az emberre mérgező hatású és oxigénné alakítják, amire viszont szükségünk van. Az emberi és állati hulladék komposzttá válik, trágyává alakul, amit az új élet táplálására használunk.

Amikor érceket bányászunk ki a földből, feléljük a föld tartalékait, energiáit. Ha a bányászat túlzott mértékű, a Földanya nem képes teljes egészében újratölteni magát és megbetegszik. A taoizmus szerint a víz és az olaj a föld vére, az ásványok a szervei, a drágakövek a mirigyei, a fák pedig az erei. Ha ezek közül bármelyikből túl sokat használunk el, a Földanya nem tudja magát kielégítően feltölteni a bolygók és a csillagok energiáival. A nap, a csillagok és a bolygók látják el őt mindazzal, amire szüksége van, amennyiben van elég ereje ahhoz, hogy rájuk kapcsolódjon. Amikor elhasználjuk a föld energiáit, az olyan, mint ha kivennénk belőle az elemet. Ahogy a Földanya fokozatosan elveszíti a képességét az újratöltésre és újrahasznosításra, mi is lassan elveszítjük a legerősebb gyógyító forrásunkat.

A Földanya, a nagy gyógyító. A Földanya képes átalakítani negatív érzelmeink és betegségeink negatív energiáit tápláló energiákkal, újra és újra feltöltve magát. Meditáció közben a tudat/szem/szív módszerével a gáton és a talpon át leküldött negatív energiákat a Földanya beszívja. Ha érzelmi kitöréseinkben a környezetünkre zúdítjuk ezeket az energiákat, azok megfertőzik a körülöttünk levő teret és a közelünkben élő emberek megbetegsznek, agresszívvá válnak tőlük.

Mi a különbség az érzések és az érzelmek között? Az érzés és az érzelem nem ugyanaz a dolog, de összekapcsolódhatnak. Ha engedjük egy rossz érzésnek, hogy felgerjedjen, összegyűljön, negatív érzelmi állapotba kerülhetünk tőle. A különbség az, hogy az érzések könnyebben kontrollálhatók, mint az érzelmek. A nem ellenőrzött negatív érzések végül szabályozhatatlan negatív érzelmi kitörésekhez vezethetnek. Még ha haragszunk valakire, nem tetszik, vagy undorodunk tőle, nem kell megengednünk, hogy ezek az érzések eléggé felerősödjenek ahhoz, hogy megváltoztassák a tudatállapotunkat. Ha a negatív érzéseinken folyamatosan dolgozunk, megelőzhetjük, hogy negatív érzelmekké váljanak, elkerülhetjük a kitöréseket. Nincsen semmi gond a jó vagy rossz érzésekkel, amennyiben szabályozni tudjuk őket.

Legtöbben nem értjük meg, hogyan működik ez a folyamat. Az emberek különbözőek; ha képesek vagyunk embertársainkkal elsimítani a nézeteltéréseket, dühünk, nem tetszésünk kontroll alá kerül. Természetesen maradhatnak rossz érzések, de ne adjunk nekik annyi energiát, hogy felerősödhessenek. Ám ha mi ehelyett kiborítjuk ezeket a negatív érzelmeket, többé már nem lesz rá módunk, hogy megváltoztassuk őket, ezzel pedig rendszerint még több problémát okozunk a körülöttünk levő embereknek és saját magunknak is. Egy ilyen kitörés felér azzal, mintha forró vizet öntenénk a másikra. Ha elindult a folyamat, már nem lehet visszafordítani.

Hogyan érzékeljük a negatív energiákat? A taoista rendszerben a gyakorlást azzal kezdjük, hogy megtanuljuk megérezni a testben rejlő Chi különböző formáit, például a szervek, a mirigyek energiáit, a szexuális energiát. A gyakorlatok során az egyik legfontosabb lépés a megérezés, az érzékelés. Ennek része mind a pozitív, mind a negatív érzetek átélése, felismerése. A pozitív érzéseket felhasználhatjuk testünk táplálására, ellátására, a rossz érzéseket pedig a belső mosoly, a hat gyógyító hang vagy a Mikrokozmosz Pálya meditáció révén átalakíthatjuk. Emellett a taoisták a belső látást használják arra, hogy felismerjék és a földre vezessék a negatív energiákat, ahol azok életerővé alakulnak. Azok, akik nem gyakorolják ezeknek az energiáknak a felismerését, nem veszik észre, amikor egy negatív érzelmi kitörés küszöbén állnak. Nem észlelik, hogy a negatív energiák felhalmozódtak, és hogy ez érzelmi robbanáshoz vezethet. Ha így kiengedjük az érzelmek mögött rejlő energiákat, sem számunkra, sem a Földanya számára nem válhatnak hasznossá, szétterjednek a térben és arra várnak, hogy a rájuk érzékeny emberekre zúdulhassanak.

Az emberek segítenek a Földanyának újratöltődni. Az ember az egyetlen olyan lény, aki képes a Földanya összes erőforrását a testébe fogadni és felhasználni. Emiatt fontos tényező vagyunk a föld gyógyításában; másféle erőforrások vezetékeiként energiát nyerünk a naptól, a holdtól, a bolygóktól, a csillagoktól és ez nem csak minket tölt fel újra és újra, hanem a földet is. Voltaképpen szexuális energiánk mágneses ereje vonzza ezeket az energiákat, de mi sokat veszítünk ebből az eredeti erőből a magömlések illetve a menstruációk során, emiatt nehezebben tudunk az égi erőkre csatlakozni. Emellett a stressz tovább rontja energiavezető képességünket. A testünkben levő energiablokkok meggátolják, hogy a Földanya hozzájusson azokhoz az erökhöz, melyekre az újratöltődésben szüksége van.

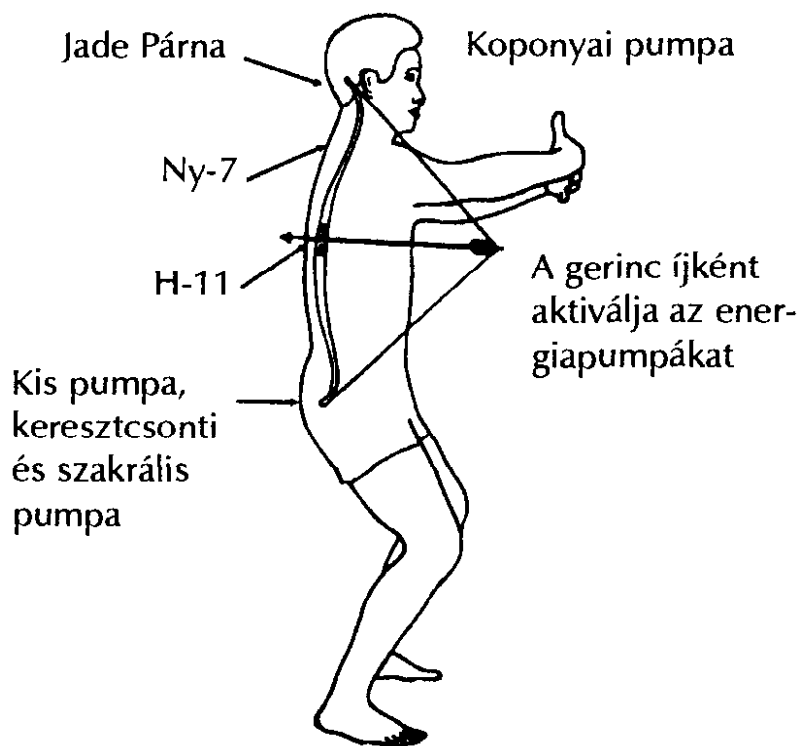
Elraktározás, újrahasznosítás, átalakítás. A Mikrokozmosz Pálya meditáció valójában újrahasznosítás. A meditáció és a belső mosoly gyakorlása közben a testben levő nem tiszta energiákat és negatív érzelmeket alakítjuk át egészséges életerővé. Ha ehelyett kiengedjük őket a testből, elvesztegetjük az eredeti erőt és a szexuális energiánkat, anélkül, hogy újrahasznosíthatnánk ezeket. Meg kell tanulnunk, hogyan raktározzuk, alakítsuk át, hasznosítsuk újra saját erőinket, hogy segíteni tudjunk a Földanyának és másoknak is.

A FÖLDELÉS ÉS A PÁNCÉLING CHI KUNG

Bár a Mikrokozmosz Pálya meditációjának elengedhetetlen részeként megismerkedünk a földenergiákra való csatlakozással, magasabb szintre valójában a páncéling Chi Kung gyakorlásával tudunk csak eljutni (7-4. ábra).

Eredetileg a páncéling Chi Kungot azért gyakorolták, hogy a test sérülés nélkül tudjon ellenállni az ütéseknek. Ennek sokféle formája és technikája létezik, manapság azonban inkább az egészség megőrzése és a spirituális fejlődés elősegítése érdekében használják.

A páncéling Chi Kung gyakorlásakor a hangsúly azon van, hogy a Mikrokozmosz Pályának a karokban és a lábokban található veze-



7-4. ábra: A keresztcsont hátranyomása és a gerinc enyhe görbítése segít aktiválni a keresztcsonti pumpát

tékein keringetjük a földenergiát; ezt úgy is hívják, hogy a nagy égi kör, vagy Makrokozmosz Pálya. Így valójában a Mikrokozmosz Pálya meditáció a páncéling Chi Kung gyakorlásának előfeltétele.

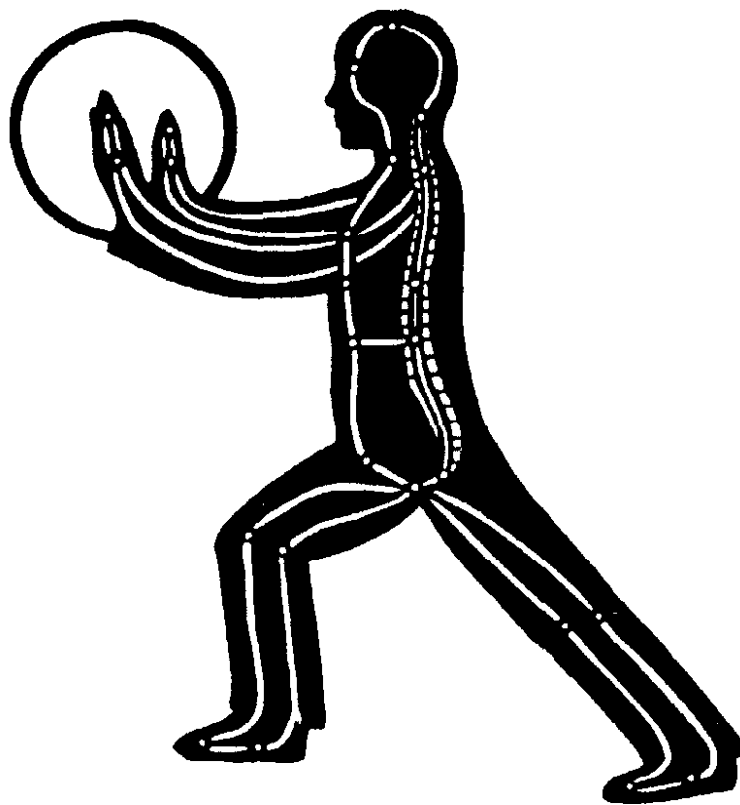
A páncéling Chi Kung gyakorlása közben, bár a Chi ugyanazon a pontokon halad át, mint a Mikrokozmosz Pálya meditációkor, a minősége, az érzete vastagabb és hűvösebb lesz. Ennek az az oka, hogy a talpon keresztül a V-1 pontnál (Bugyborékoló Forrás vagy Yong Chuan pont) és a L-1 pontnál (a nagylábujj ujjak felé eső oldalán) a föld és a víz alapvető energiái belépnek a testbe, felemelkednek a gáthoz és behatolnak a gerincoszlopba.

A páncéling Chi Kung része az is, hogy finoman energiát „gyűjtünk” a köldökhöz, hogy növeljük a testben levő földerőt. Ez a folyamat csak nagyon körültekintően, erőfeszítés nélkül hajtható végre. Így képesek vagyunk a földi Chít a köldöknél, a központunkban tárolni, ami a föld elemnek felel meg (az öt elem kapcsolatban van az öt iránnyal: fém — nyugat, víz — észak, fa — kelet, tűz — dél, föld — közép).

A páncéling Chi Kung létrehozói felismerték, hogy az ütésekkel szembeni ellenálló képesség úgy növelhető, hogy a gyakorló úgy áll, mint egy erős tölgyfa, mélyen a földbe gyökerezve. A mélyen legyökerezett harcos ellenfelének nehéz dolga van, ha le akarja őt dönteni, ráadásul támadásának ereje saját maga ellen fordul.

Ahhoz, hogy kellő gyakorlatra tegyünk szert a páncéling Chi Kungban, hozzáértő mestert kell találnunk és ezután meg kell tanulnunk, hogyan kell testünkkel tökéletesen rákapcsolódni a föld mágneses erejére, a gravitációra. A páncéling Chi Kungban a különféle statikus állópozíciók mindennapos gyakorlásával tudunk előrehaladni. Minden egyes pozíció kissé különböző energetikai helyzetet jelent és új kapcsolódási pontokat ismertet meg velünk. Így megtanulunk különféle helyzetekben kapcsolatba kerülni a földdel, illetve elsajátítjuk, hogyan használjuk az ízületeket, a csontokat, a meridiánokat arra, hogy a földerőt a testünkbe pumpáljuk.

Ahogy egyre jobban elmélyedünk a páncéling Chi Kungban, úgy leszünk egyre inkább képesek a földenergia finomságainak, változásainak — a víz, ércek, ásványok, erőpontok — érzékelésére. Megtanuljuk ezeket a mindennapi életben, a munkában vagy akár küzdelem során használni. A páncéling „viselése” magabiztosabbá tesz minket, eloszlanak a félelmeink; azt érezzük, hogy a két talpunk alatt az egész föld támogat bennünket.



**7-5. ábra: A Tai Chi megtanítja,
hogyan kapcsolódjunk a földhöz mozgás közben**

A FÖLDELÉS ÉS A TAI CHI CHI KUNG

Ha a páncéling Chi Kung statikus állópozícióiban megtanultuk, hogyan csatlakozzunk a földenergiára, nekifoghatunk a Tai Chi Chi Kung mozgásos gyakorlatainak. A Tai Chi Chi Kung megtanít minket arra, hogyan vigyük át ezt az érzetet a mindennapi élet mozdulataiba (7-5. ábra).

A Tai Chi és a Mikrokozmosz Pálya belső szerkezete. A Tai Chi Chi Kung gyakorlatai a Tai Chi „belső szerkezetére” helyezik a hangsúlyt. Annak ellenére, hogy minden Tai Chi stílusnak és minden igazi Tai Chi mesternek meg van ez a belső felépítése, manapság csak kevesen érik el ezt a szintet. Ennek főleg az az oka, hogy manapság a Tai Chi igen népszerűvé vált és a nagy sietségben, hogy a Tai Chit népszerűvé tegyék és minél jobban elterjesszék, a művészet fokozatosan felhígul és egyre jobban eltávolodik taoista gyökereitől. Legtöbbször a Tai Chit nem a Tao valódi, holisztikus teljességében tanulják, amely a meditációkat, a Chi Kungot és a gyógyítást is tartalmazza. Az előrehaladás így fájdalmasan lassú, sajnálatos módon a tanítványok nagy része a taoista rendszernek csak egy, a többitől leválasztott részével foglalkozik: a relaxációval. A Mikrokozmosz Pálya meditáció és a páncéling Chi Kung elsajátítása kitűnő alapot biztosít ahhoz, hogy a Tai Chi belső szerkezetének igazi mesterei legyünk.

Mielőtt megjelent volna első angol nyelvű könyvem a Mikrokozmosz Pálya megnyitásáról (*A gyógyító energia felélesztése a Tao segítségével*, Aurora Books, 1983), nagyon sok kínai harcművész öt-tíz évig váratta tanítványait, mielőtt beavatta volna őket a meditációba, mint a „belső titokba”. Én azt gondolom, hogy a folyamatnak éppen ellenkezőleg kellene működnie: a mester azonnal tanítsa meg a meditációt, hogy azután a Tai Chi edzések a meditációk belső munkája mellett kiegészítőként működjenek, és felerősítsék annak hatásait az integrált mozgások révén.

A Chi-pumpák aktiválása. A Tai Chi mozdulatok úgy működnek, mint lassú mozgású Chi-pumpák, amelyek felpumpálják a Chit a földből a talpon, a lábon, a gáton, a szakrális pumpán (keresztcsonton) keresztül a gerincbe, majd a koponya pumpáiba és a test elülső részén lefelé. A Tai Chi-ban a karok körkörös mozdulatai segítik a meridiánok megnyílását és a Chi áramlását a Makrokozmosz Pálya karon található vezetékeiben illetve az Elegyítés II. szintjén használt övvezetékekben.

Emellett a Tai Chi Chi Kungban kihangsúlyozott különleges pontok nagy része megegyezik a Mikrokozmosz Pálya meditációban fontosnak tartott pontokkal. Például, az egyensúlyunkat folyamatosan a talpon található Bugyborékoló Forrás nevű pont és a sarkak segítségével tartjuk meg, a földenergia pedig a Hui Yin (gát) pontnál lép be a felsőtestbe. A „szakrális előredőlés” szöge is döntő fontosságú, hogy a földenergiának szabad utat biztosítsunk a gerincoszlopba jutáshoz. A Chi Chung (H-11) pont aktiválása alapvető fontosságú az alsótest és a felsőtest összeköttetésében. A Ta Chui (Ny-7) pontot meg kell nyitni és rá kell csatlakoztatni a Chire, hogy a törzs és a karok között akadálytalanul áramolhasson az energia. Ugyanakkor a három testünk (a fizikai, az energia- és a spirituális test) összes Tai Chi mozdulatát az alsó Tan Tien (amely a köldöki központ, az Élet Kapuja és a szexuális központ között található) segítségével hangoljuk össze.

A Tai Chi mesterei azt mondják, hogy „süllyeszd le a mellkast és emeld meg a hátat”. Ennek akkor értjük meg a jelentőségét, ha már tudjuk, hogy a „süllyeszd le mellkast” azt jelenti, hogy lazítsuk el és engedjük le a szegycsontot, miközben arra figyelünk, hogy a szív környékén levő fölösleges feszültségeket kilazítjuk, illetve az „emeld meg a hátat” nem más, mint hogy hátrafelé irányuló ellenérőt hozunk létre a Ta Chui (Ny-7) és a Jade Párna pontoknál.

A mesterek azt tanítják, hogy „tartsuk úgy a fejünket, mintha fel lenne függesztve”. Ez azt jelenti, hogy össze kell kötnünk a Bai Hui (korona) pontot a Hui Yin (gát) ponttal, hogy ily módon ezek a pontok erőfeszítés nélkül egy vonalban legyenek a föld energiamezejével. Gyakorlás közben érezni fogjuk az egyetemes energiát, amint belép a Bai Hui ponton és azt a finom felfelé nyúlást, ami a Tai Chi mesterei szerint a gyakorlás természetes következményeként kell, hogy megtörténjen; az energia automatikusan fel fog minket húzni.

Mindezek a dolgok nagyon részletesnek és technikai jellegűnek tűnnek, de mihelyt megértettük, elsajátítottuk őket, természetessé válnak. A Tai Chi célja az, hogy megtanuljuk, hogyan nyerünk energiát a olyan fő energiapontokon keresztül, mint a tenyér, a talp, a gát, a Harmadik Szem és hogyan növeljük az eredeti erőnket. Ha elértük ezt a szintet, a részletezett gyakorlás már nem szükséges.

Ha végigjártuk a Tai Chi gyakorlásának bizonyos lépcsőit, egész testünk érzékelni fogja a Chi melegét vagy hűvösét. Ezért állunk a Tai Chi Chi Kung befejezése után nyugodtan és csendesen, az energiát a Mikrokozmosz Pályán keringetve, majd a köldökhöz gyűjtve; ha engedjük a Chínek, hogy a Mikrokozmosz Pályán szabadon folyjon, ez segíti, hogy a Tai Chi megfelelő gyakorlásakor az ég, a föld és magasabbrendű én Chije is belénk áramolhasson.

A Mikrokozmosz Pálya meditációjának gyakorlásával kifejlesztünk egyfajta erős mozgásérzeti kapcsolatot az előbbieken említett pontokkal, azokkal, amelyek az átlagember számára kívül esnek a test-érzékelés határain. Nem csak a fizikai érzetet fejlesztjük, hanem érezni fogjuk a rajtuk átfolyó Chi mennyiségét is, amely segíteni fog, hogy a Tai Chi mozdulatok gyakorlása közben pontosan ellenőrizhessük és összehangolhassuk ezeket a pontokat. Ez a tudás felbecsülhetetlen segítséget nyújt ahhoz, hogy a Tai Chit a „taposómalom” unalmából az igazi harcművészet magasságába emeljük.

A Tai Chi Chi Kung és az önvédelem. A Tai Chi Chi Kungot nem csak egészségünk, erőnk növelése, a relaxáció és a meditáció miatt gyakoroljuk, hanem az önvédelem terén is nagyon hatékony. Ha megtanuljuk a földenergia mozgását a csontok és az inak szerkezetében, védekezés során olyan mozdíthatatlanok leszünk, mint egy hegy, támadáskor pedig a föld ereje támogatja minden egyes ütésünket és rúgásunkat.

A Tai Chi mestereket az egész világon igen nagy tisztelet övezi erejük és képességeik miatt. Ezeknek a hihetetlen képességeknek nagy

része egyszerűen a földenergiára történő ráhangolódás következménye, amely olyan erő, ami mindenki számára elérhető. Csak az a dolgunk, hogy rákapcsolódjunk.

A Tai Chi Chi Kung nyitva tartja a meridiánokat. Amellett, hogy megtanítja nekünk a földelést, a Tai Chi Chi Kung a testben futó meridiánokra is erős hatást fejt ki. A gyakorlatok segítenek, hogy a csatornák erősek és tiszták maradjanak, hogy azok a blokkok és feszültséget, amelyek akadályozzák a Chi szabad áramlását, eltűnjenek. Ilyenkor a Tai Chi Chi Kung nem más, mint a Mikrokozmosz Pálya meditáció mozgásban.

A csatornák megtisztításával és a jó földeléssel gyorsabban és magabiztosabban haladhatunk a taoista meditációk gyakorlásában. Az energetikai gyakorlatok negatív mellékhatásainak esélye minimálisá válik, és ha mégis felmerülne valamilyen probléma, lesznek eszközeink a gyors és hatékony megoldáshoz.

GYAKORLATOK

A Mikrokozmosz Pálya: Hogyan érezzük meg a földenergiát?

Ezúttal a Mikrokozmosz Pálya gyakorlása közben speciális technikákat fogunk elsajátítani, hogy rákapcsolódjunk a Földanya végtelen, gyógyító erejére (a Di Chire). Miután a Chi Kung bemelegítéssel, a belső mosollyal és a üst melegítésével elkezdtük a meditációt, felerősítjük a földenergiát a lábon keresztül az „üstbe”, a Tan Tienbe és összekeverjük a saját eredeti energiánkkal. Ez nagyon megerősíti eredeti Chínket. Ezután keringethetjük ezt az összekevert, felerősített energiát a Mikrokozmosz Pályán.

Később el fogjuk sajátítani a legyezés és a szellőztetés módszerét, amelyek nagyon fontosak eljárások, hogy a testet meg tudjuk tisztítani a betegségek energiáitól — levezetjük őket a földbe, amely elnyeli és átalakítja őket.

Első látásra a gyakorlatok kicsit bonyolultnak tűnnek, de ne felejtjük el, hogy a részletek csak eleinte fontosak. Amint elsajátítottuk a lényegét, nem lesz szükséges újra és újra átmenni minden egyes lépőfokon; amikor leülünk meditálni, azt fogjuk tapasztalni, hogy a földenergia erőfeszítés nélkül, automatikusan érkezik hozzánk, mint ha az egész folyamat magától történne.

A. ELŐKÉSZÜLETEK

1. Kezdjük Chi Kung bemelegítéssel, gerincvelő-légzéssel és gerincmozgatással.

2. Tisztítsuk meg az érzelmeinket és melegítsük fel a belső szerveinket a hat gyógyító hang segítségével. Ismételjünk meg minden hangot két-három alkalommal.

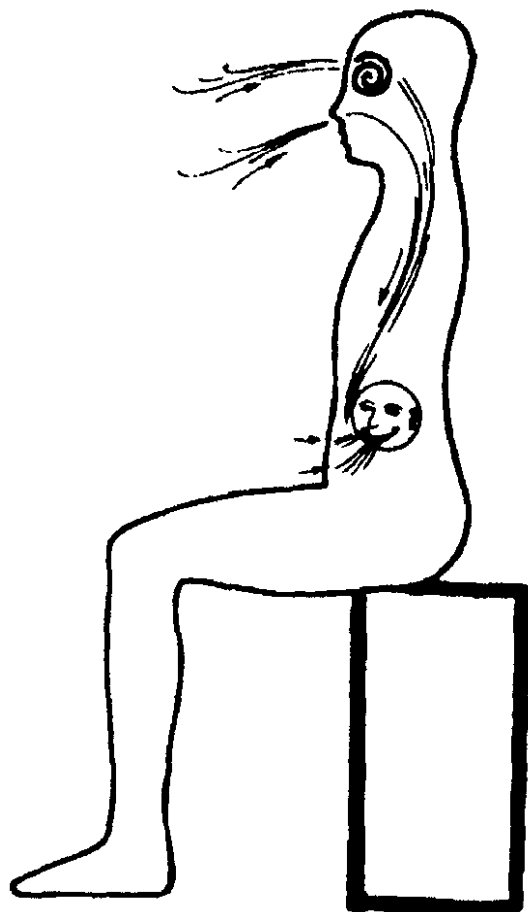
3. Végezzük el a belső mosoly gyakorlatát, a hangsúlyt a relaxációra és a szerveink tudatos érzékelésének fejlesztésére helyezve.

4. Végezzük el a „üst melegítésének” gyakorlatát a 4. fejezet leírása szerint.

5. Legyünk biztosak abban, hogy érezzük, amint az eredeti erő aktivizálódik:

Sűrítsük össze a Chít az alsó Tan Tienbe. Ahogy az energia egyre jobban összpontosul, kiterjed és érezni fogjuk a nyomást, amely az eredeti energia területén jön létre. Képzeljük el, hogy az eredeti energiának szája és orra van és levegőt szív be a testünkbe (7-6. ábra). Ezután erősítsük fel az eredeti energia pontjában érezhető lüktetést és a pulzációval együtt érezzük, ahogy a szívóerő a Tan Tienbe húzza a szexuális energiát. Érezzük, hogy közben a Tan Tien erős mágnesként működik.

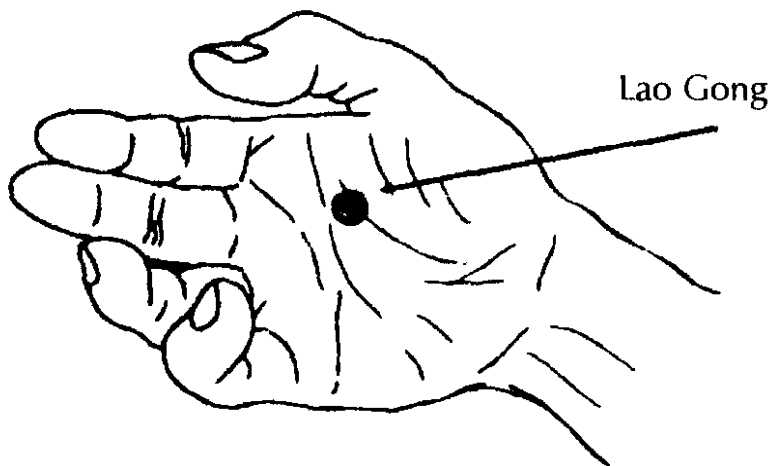
6. Keringessük a Chít az elemi Mikrokozmosz Pályán, hogy előkészítsük magunkat a Földanyától érkező friss energiákra. Használhatjuk a rövid légzést, a belső légzést, a tudat/szem spirális erejét vagy bármelyik technikát, amelyet már elsajátítottunk a Chi érzésének fejlesztéséhez. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a Mikrokozmosz Pálya nyitva van, mielőtt továbblépnénk.



7-6. ábra: Képzeljük el, hogy az eredeti erőnek orra és szája van, amin keresztül lélegzik

B. ÉREZZÜK A FÖLDANYA EREJÉT, AMINT ÁTÁRAMLIK RAJTUNK

1. Masszírozzuk meg a tenyér közepét (7-7. ábra), a talpat (7-8. ábra), a gátat és a farkcsontot (7-9. ábra). Tegyük a kezünket az oldalunkhoz tenyérrel lefelé és a talpunk teljesen érintse a földet. Ha



7-7. ábra: Masszírozzuk meg a tenyeret

kívánjuk, tehetünk egy kis golyót mindkét talp alá a Bugyborékoló Forráshoz (V-1), hogy serkentsük vele azt. Tudatosítsuk ezeket a pontokat. Képzeljünk el két vékony csövet, amely innen felnyúlik a gátnál levő Hui Yin ponthoz, a veséhez és az eredeti erőhöz (7-10. ábra).

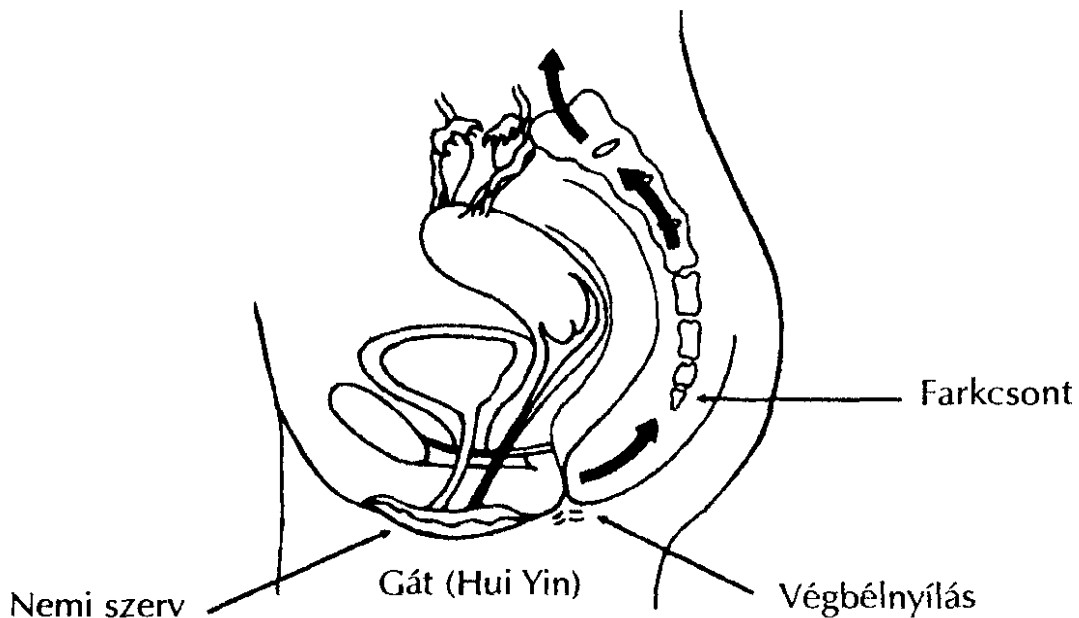
Képzeljünk el egy csövet, amely a tenyéren található Lao Gong pontból indul a szívközpontba és le a köldökhöz. A gát, a szexuális központ nyílásai, a végbélnyílás, a tenyér és a talp azok a kapuk, amelyek keresztül a Földanya tápláló energiája belénk áramolhat.

2. Rövid idő elteltével érezni fogjuk, hogy a tenyér és a talp maguktól lélegeznek. Ugyanakkor érezni fogjuk, hogy a hüvely illetve a gát (Hui Yin) természetes módon elkezd pumpaszerűen felhúzódni és elernyedni, a légzésünkkel és/vagy az energia pulzálásával összhangban. Közben finoman összehúzhatjuk és ellazíthatjuk a szemünket és felhúzhatjuk a nemi szervek kapuit — a gátat és a végbélnyílást — hogy segítsük a pumpálást aktivizálni (7-11. ábra). Végezzük el 18-36-szor, majd lélegezzünk ki és pihenjünk.



7-8. ábra: Masszírozzuk meg a talpat

3. Ezután összpontosítsunk a tudat/szem/szív módszerrel körülbelül 95%-ban az eredeti energiára a köldök mögé, és mintegy 5%-ban a föld kapuira (gát, nemi szervek nyílásai, végbélnyílás, tenyér és

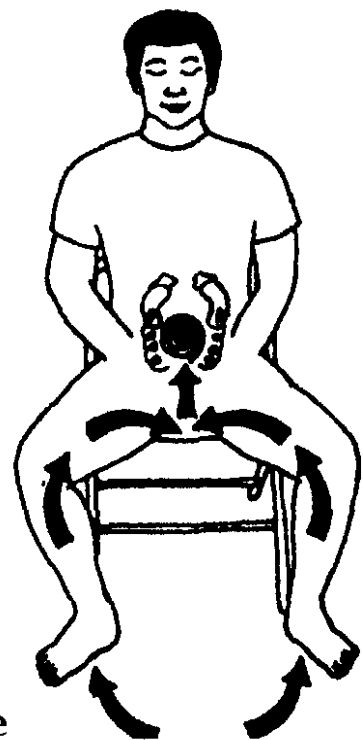


7-9. ábra: Masszírozzuk meg a gátat és a farkcsontot

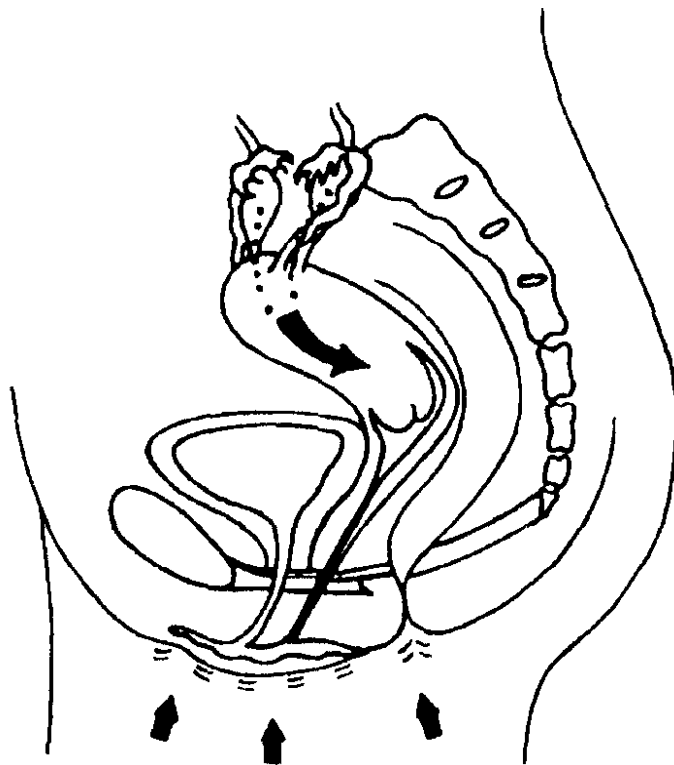
talp). Érezzük, hogy kapcsolatba kerülünk a földdel. Lazítsunk. Érezzük a földet az ülógumóink alatt. Ahogy érezzük, hogy egyre jobban belesüllyedünk a földbe, ismét érezni fogjuk a lüktetést. A bolygónk fő energiája a víz, emiatt lehetséges, hogy a földenergiát finom, kék energiaként észleljük. A kék szín különlegesen gyógyító hatással van a csontokra és az ízületekre. Csak lazítsunk és engedjük az energiát a testünkbe emelkedni; érezzük a szívó hatást; érezzük, ahogy a finom kék energia belüktet a köldökbe, lélegezzük be az öt földi kapun keresztül az energiát a Tan Tienbe (az „üstbe”) (7-12. ábra).

4. A Földanya energiája megerősíti az üstöt és felerősíti az ott található eredeti energiát. Érezzük, hogy a Tan Tienben levő energiagömb egyre jobban kikristályosodik, valószínűbb lesz. Így a köldökünk csatlakozik a földhöz; testünk rákapcsolódik a Földanya testére.

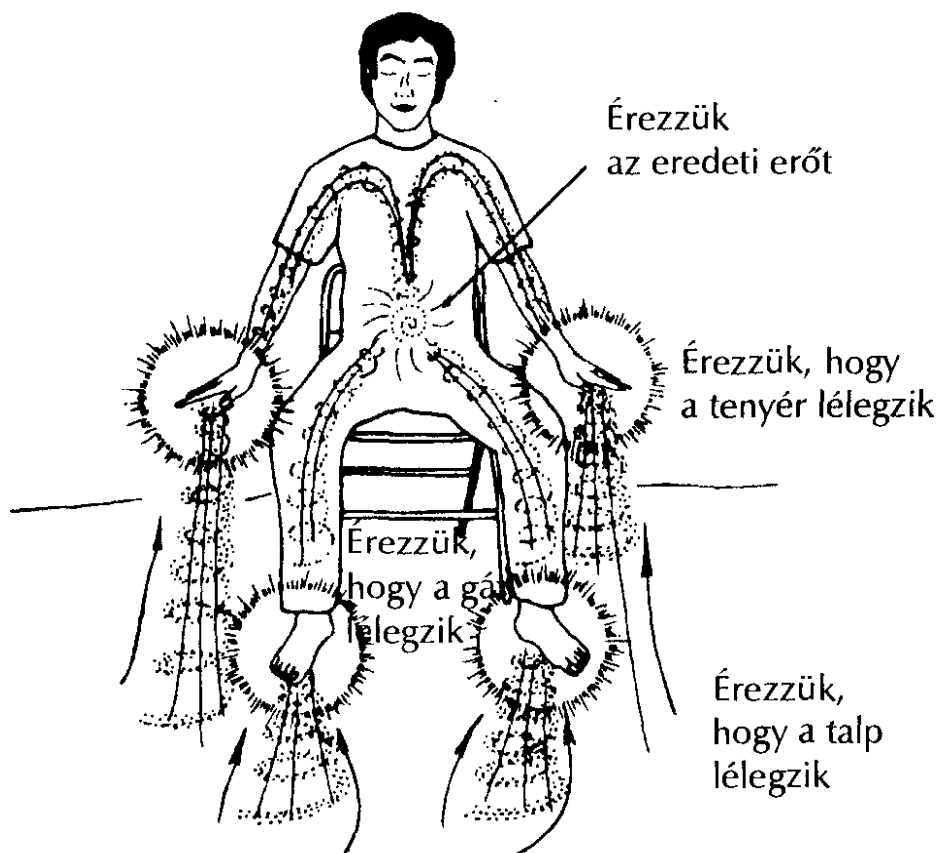
5. Érezzük, hogy a Chi-gömb egyre nő és kiterjed, megtölti a köldök, a vese és a szexuális központ között található egész területet.



7-10. ábra: Pihenjünk. Figyeljünk a vesére és érezzük, ahogy a földenergia felemelkedik, majd feltölti a vesét és az eredeti erőt



7-11. ábra: Húzzuk fel finoman a nemi szervet, a gátat és a végbélnyílást



7-12. ábra: Érezzük, hogy a földenergia öt kapuja lüktet és lélegzik

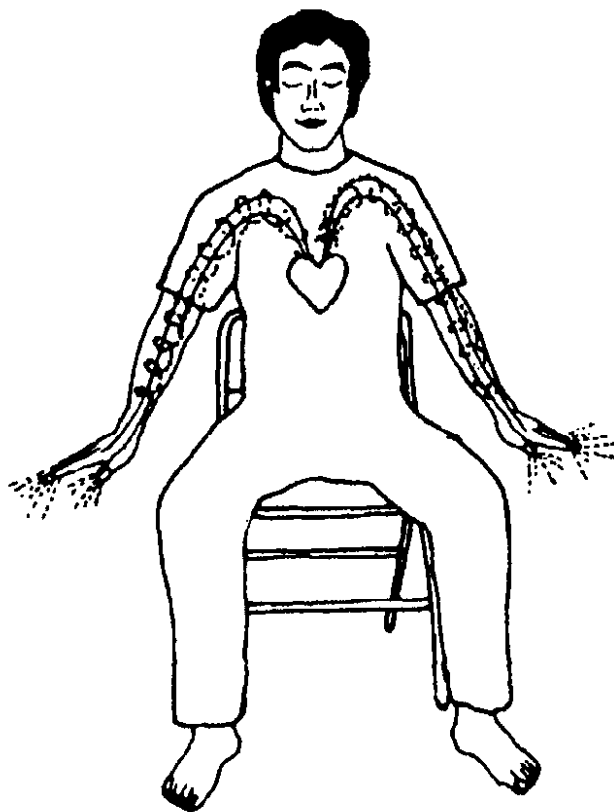
6. Végül engedjük, hogy az eredeti energia szétáradjon a köldök területéről, bárhova is akar áramlani. Lehet, hogy mint eddig, a Mikrokozmosz Pálya vonalát követi, de az is lehet, hogy a saját útját járja. Mi csak lazítsunk és hagyjuk, hogy megtörténjen.

7. Amikor be akarjuk fejezni a gyakorlatot, hagyjuk, hogy az energia megnyugodjon a köldöknél. Befejezéskor spirálisan gyűjtsük össze az energiát a köldökben.

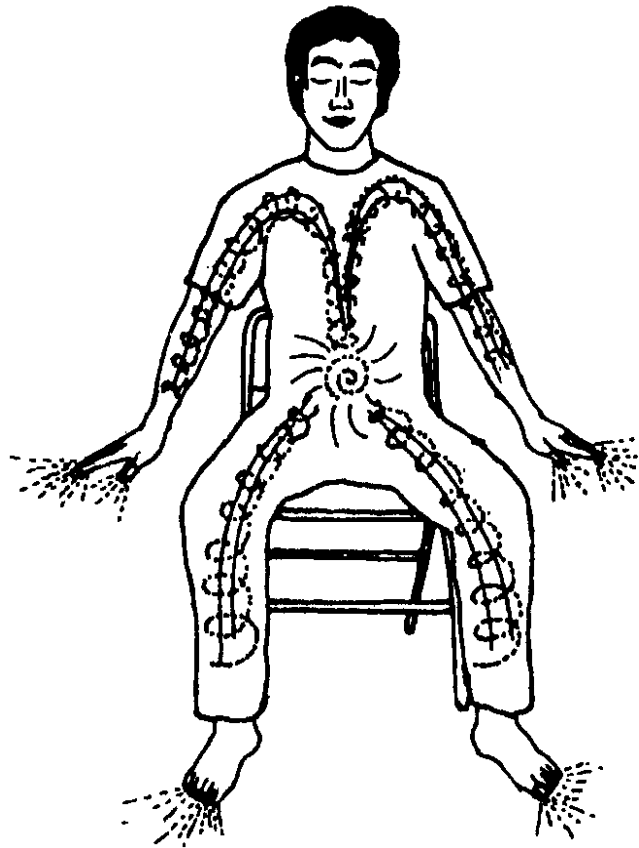
C. NYUGTASSUK EL A SZÍV TÜZÉT ÉS HANGOLJUK BE A VESE YINJÉT

A mai társadalomban a legtöbb embernek túl sok hő van a szívében, aminek a stressz, a nyomás, a türelmetlenség és a gyűlölet az oka. Ez csökkenti a vese Yinjét, kimerítve ezzel alapvető életenergiánk fontos tartalékát, a szexuális energiát. Ez a gyakorlat segít csökkenteni a túl sok Yangot, így a hűvös földenergia automatikusan fel fog emelkedni a vesébe. Ha bármikor azt érezzük, hogy a szívünkben sok a hő, a következő gyakorlattal le tudjuk hűteni a szívet (7-13. ábra) és erősíteni tudjuk a vesét. Így hűsnek, ugyanakkor mégis feltöltöttek fogjuk magunkat érezni.

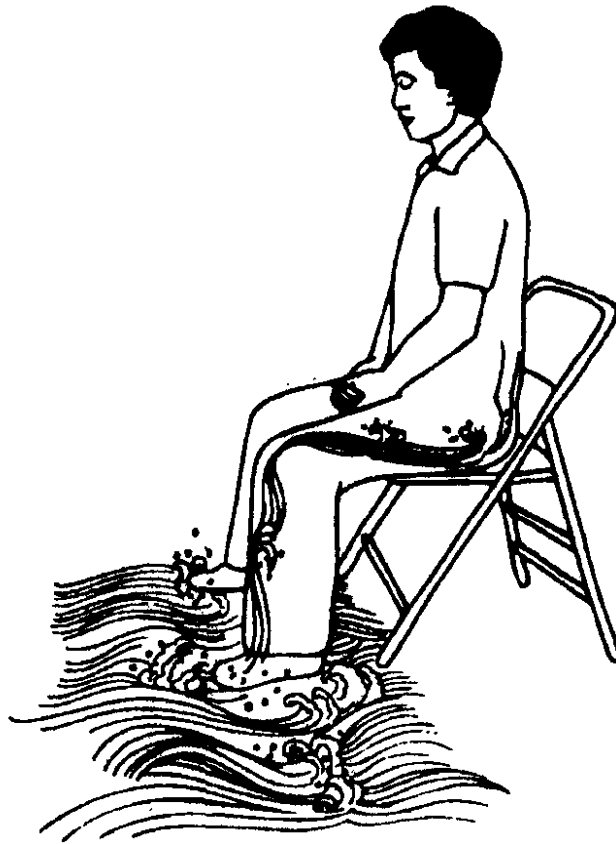
1. Üljünk az előző pozícióban, tenyérrel lefelé. Legyünk tudatában a szívben található hőnek.



7-13. ábra: Vezessük el a szív hőjét



7-14. ábra: Fújjuk ki a többlet hőt az ujjak és a lábujjak hegyén keresztül



7-15. ábra: Érezzük, hogy finom, hűvös, gyengéd kékszínű energia gyűlik össze a lábfejük körül

2. Használjuk a szív hangját. (HAAAAAAAAA). Küldjük le a hangot a szívbe és engedjük, hogy kiáradjon a karokba egészen az ujjvégekig. Végezzük el 6-9-szer. Érezzük, hogyan hűl le a szívünk.

3. Küldjük le a hangot a szívbe és az ujjvégekig; majd egészen le a lábujjakig (7-14. ábra). Használjunk hosszú, finom kilégzéseket és érezzük magunkat kényelmesen.

Végül figyeljünk a talpunkra. Érezzük a Földanya finom, kék színű Yin energiáját. A kék energia erőfeszítés nélkül, magától felemelkedik a vesébe (7-15. ábra). Ha a vesét feltölti a Yin, a szív lenyugszik, lehűl és kiegyensúlyozódik, a tűz és a víz harmóniába kerülnek egymással. Minél lazábbak vagyunk, annál több Yin energia emelkedik fel erőfeszítés nélkül. Végezzük el a gyakorlatot 9-18-szor.

MEGJEGYZÉS: A pihenési időszak nagyon fontos. Csak lazítsunk és engedjük a Földanya Yin energiáját a vesébe áramlani. Ha nagyon fel vagyunk hevülve, végezzük a gyakorlatot szobahőmérsékletű vízzel töltött kádban ülve.

D. A FÖLDERŐ MOZGATÁSA A MIKROKOZMIKUS PÁLYÁN

Bár az is nagyon jó, ha egyszerűen pihenünk és engedjük, hogy az energia a saját útját járja a testben, lehetséges, hogy mi irányítsuk a földerőt a Mikrokozmosz Pályán. Ha ez így van, vessünk újra egy pillantást a 6. fejezetben leírtakra. A lépések ugyanazok, ezúttal viszont az eredeti Chít felerősíti és kiegyensúlyozza a föld Chíje.

Észrevehetjük, hogy a finom, kék földenergia segít abban, hogy a Chínk lehűljön, kisimuljon, kiegyensúlyozódjon. Ha bármikor a gyakorlat során kényelmetlen érzéseink támadnának a túl sok hő miatt, egyszerűen csak legyünk tudatában kapcsolatunknak a Földanya energiájával. Húzzunk fel még több finom, kék energiát a földből és tudatunkkal irányítsuk arra a helyre, ahol kényelmetlen érzést, fájdalmat vagy betegséget érzünk.

A Yin állapot: Pihenjünk az eredeti Chíben

Pihenjünk, lazítsuk el a tudatunkat és a testünket. Találjuk meg a test központjában a semleges pontot; lehet, hogy ez a köldök, a szív, vagy a fej, bármely rész, amely elég semlegesnek tűnik nekünk. Egyszerűen csak legyünk ott. Ne tegyünk semmit, csak élvezzük a gyümölcsöt annak, ahogy az energia a Mikrokozmosz Pályán kering, ahogy Chi-áramlásunk egyensúlyba kerül. Hagyjuk, hogy az energia azt tegye, ami neki tetszik. Megfordíthatja az irányát; a test más részei felé foly-

hat. Testünk rázkódhat és vibrálhat, magas hangokat is hallhatunk. Maradjunk öt-tíz percig ebben az állapotban, tegyük lehetővé magunknak, hogy megtapasztalhassuk a Mikrokozmosz Pályán történő keringetés áldásos hatásait: a belső béke, nyugalom és világosság érzeteit. Hagyjuk, hogy fizikai testünk feloldódjon az eredeti Chiben, hogy erőfeszítés nélkül az ürességben pihenjen.

Gyűjtsük az energiát a köldökhöz

1. Amint készek vagyunk lezárni a gyakorlatot, vigyük az energiát a köldökhöz és gyűjtsük ott össze, hagyjuk, hadd térjen vissza a köldök mögött és a vese előtt található területre, hogy újratöltse az eredeti erőt. Élvezzük a kényelmes, békés érzetet, amelyet a meditáció során létrehoztunk. Érezzük a testünkben és a tudatunkban létrejött teret, tágasságot, azt, hogy a fizikai és tudati feszültségektől megtisztítottuk magunkat.

2. Zárjuk le a gyakorlást Chi-fejlesztő önmasszázzsal.

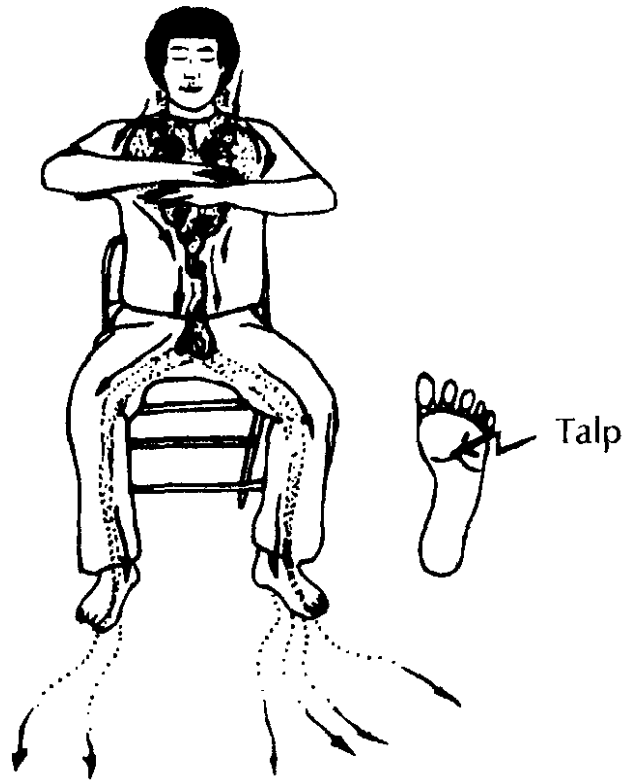
3. Lassan kelljünk fel vigyük és magunkkal ezt az érzést a cselekedeteinkbe is. Ha bármikor betegnek vagy feszültnek érezzük magunkat, vigyük a tudatunkat és a légzésünket a központba. Ha rendszeresen gyakorlunk, bármikor visszaidézhetjük ezt a kellemes érzetet.

A BETEGSÉG ENERGIÁINAK VISSZAVEZETÉSE A FÖLDRE

A legyezés és a szellőztetés olyan módszerek, melyek segítségével átalakíthatjuk a betegségek és a érzelmek energiáit és visszavezethetjük őket a Földanyába. Ha mi magunk is képesek vagyunk arra, hogy átalakítsuk őket, az még jobb, de amíg nem tanuljuk meg a negatív érzelmek kontrollálását az öt elem elegyítésének meditációjával, ezek a módszerek segíthetnek nekünk.

Legyezés

Mivel a feszültségek nagyon sokféle betegséget és a negatív energiák összegyűlését okozhatják a mellkasban, a szívben könnyen adódhatnak problémák. A hosszú ideje tartó negatív érzelmek, mint például a gyűlölet, a türelmetlenség, az arrogancia közvetlen hatással



7-16. ábra: Legyezzük ki a negatív energiákat a szívből a talpba

vannak a szív állapotára és ezek a szívrohamok legfőbb okozói. Ahhoz, hogy ettől megvédjük magunkat, aktiválnunk kell a szívet, össze kell ott gyűjteni a negatív érzéseket és a betegségek energiáit, majd ki kell vezetni őket a testből.

A LEGYEZÉS CÉLJA

A taoisták úgy tartják, hogy a talp, a tenyér közepi, az ujjvégek és a lábujjak végei kapcsolatban vannak a szívvel. A negatív energiák és a betegségek energiáinak „legyezése” nem más, mint elvezetésük a szívből az ujjak és a lábujjak végeibe (7-16. ábra). Az elv azon alapszik, hogy az ujjak és a lábujjak végei összeköttetésben vannak a földdel, amely képes befogadni és újra felhasználni az energiákat. Ha a negatív energiák érzelmi kitörésként áradnak ki a szívből, a Földanya nem tudja befogadni őket. Ehelyett ezek az érzelmek a többi emberre zúdulnak és megbetegítik őket.

Testhelyzet és gyakorlás

A legyezés lényege a felső rekeszizomban és a tudatban található. A tenyér nézzen lefelé, emeljük fel a bal kezet a mellkasához a szívköz-

pont magasságáig körülbelül 3-4 centire a szegycsonttól. Tegyük a jobb kezét párhuzamosan a másik fölé úgy, hogy a Lao Gong pontok összekapcsolódjanak.

1. Adjuk ki a szívhangot (HAAAAAAAAA) és érezzük, hogy a szív hője égni kezd, magába húzva a negatív érzéseket.

2. Lélegezzük ki ezt az energiát a szívhang segítségével és lassan engedjük le a kezünket. Érezzük, amint a negatív energiák kiégnek. Folytassuk az energiák kilégzését lefelé egészen a gátig, a tenyérig, a lábfej hátsó feléig, az ujjakig és a lábujjakig. Azután érezzük, ahogy a Földanya beszívja azokat. Pihentessük a tenyereket a térdeken, miközben az ujjak lefelé mutatnak. Nézzünk a lábujjak felé és érezzük, ahogy a párás, szürke, hideg vagy hűvös energia kiáramlik. Azután ismét pihenjünk. Biztosítsunk elég időt töltünk a pihenésre, mert ez az időszak nagyon fontos.

3. Kezdjük újra a tenyér felemelésével, ismételjük meg a gyakorlatot 18-36-szor, tartson körülbelül öt-tíz percig. Ahogy megtisztítjuk magunkat a piszkos, beteg, negatív energiáktól, ürességet fogunk érezni, de jó hangulatban leszünk. Érezzük, hogy az égi energia, mint aranyszínű fény a fejen keresztül a testünkbe áramlik és feltölti azt.

4. Pihenjünk és érezzük azt is, hogy a kék színű földenergia a talpon át felemelkedik.

Szellőztetés

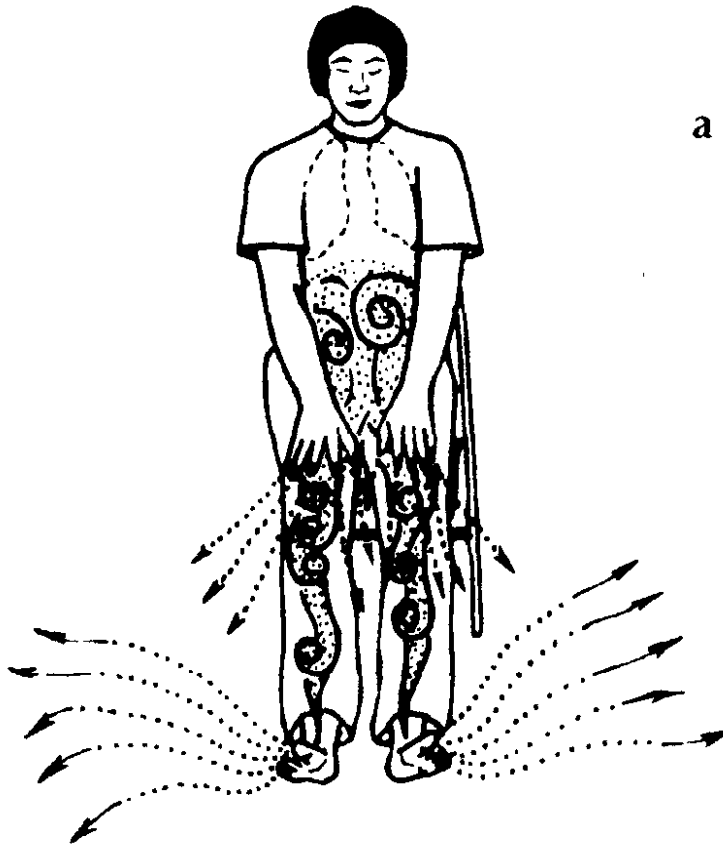
A SZELLŐZTETÉS CÉLJA

Amikor a negatív érzelmek megbetegítik szerveinket, a szellőztetés egy másik jó módszer arra, hogy megszabaduljunk a nem kívánt energiáktól. Ezzel a módszerrel bármely szervünkben felgyült beteg és negatív energiákat el tudjuk távolítani (7-17., 7-18. ábra). Mivel az ujjak és a lábujjak minden szervvel és miriggyel kapcsolatban vannak (7-19. ábra), a negatív energiák panganak bennünk, ami zsibbadás-szerű érzéssel jár.

A két vese a talppal van összekötve, a hólyag a kislábujjal. A vesében és a hólyagban felgyülemlett félelem „kiszellőztethető”, energiája piszkos kékről világoskékre színezhető.

A máj a nagylábujjal van kapcsolatban, az epehólyag pedig a negyedik lábujjal. A harag elszürkíti a máj és az epehólyag energiáját, de ez a szürkészöld világoszöldre változtatható.

7-17. ábra: Vezessük a betegség energiáját a rekeszizomból az alhasba



A szív a kisujjhoz kapcsolódik, a vékonybél ugyancsak. A szív és a vékonybél energiáját a harag piszkolja be, ez a piszkos vörös azonban tiszta, élénk vörösre színezhető.

A tüdő a hüvelykujjal van kapcsolatban, a vastagbél pedig a mutatóujjal. A tüdő és a vastagbél energiájának színét a szomorúság és a depresszió befolyásolja, ezt a

szürkés színt tiszta fehérre lehet változtatni.

A lép a nagylábujjhoz kapcsolódik, a gyomor a második lábujjhoz. Az energiák színét az aggodás elszürkíti, ami fényes, tiszta sárgává változtatható.

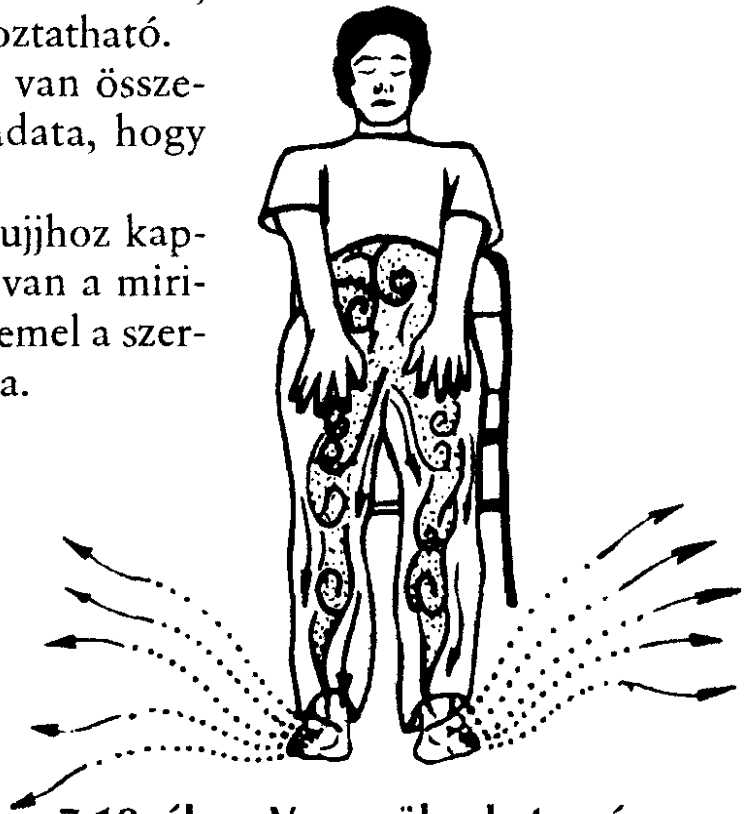
A szívburok a középső ujjal van összeköttetésben. A szívburok feladata, hogy segítsen lehűteni a szívet.

A hármas melegítő a gyűrűsujjhoz kapcsolódik, közeli kapcsolatban van a mirigyekkel és közös raktárként üzemel a szervek fölösleges energiái számára.

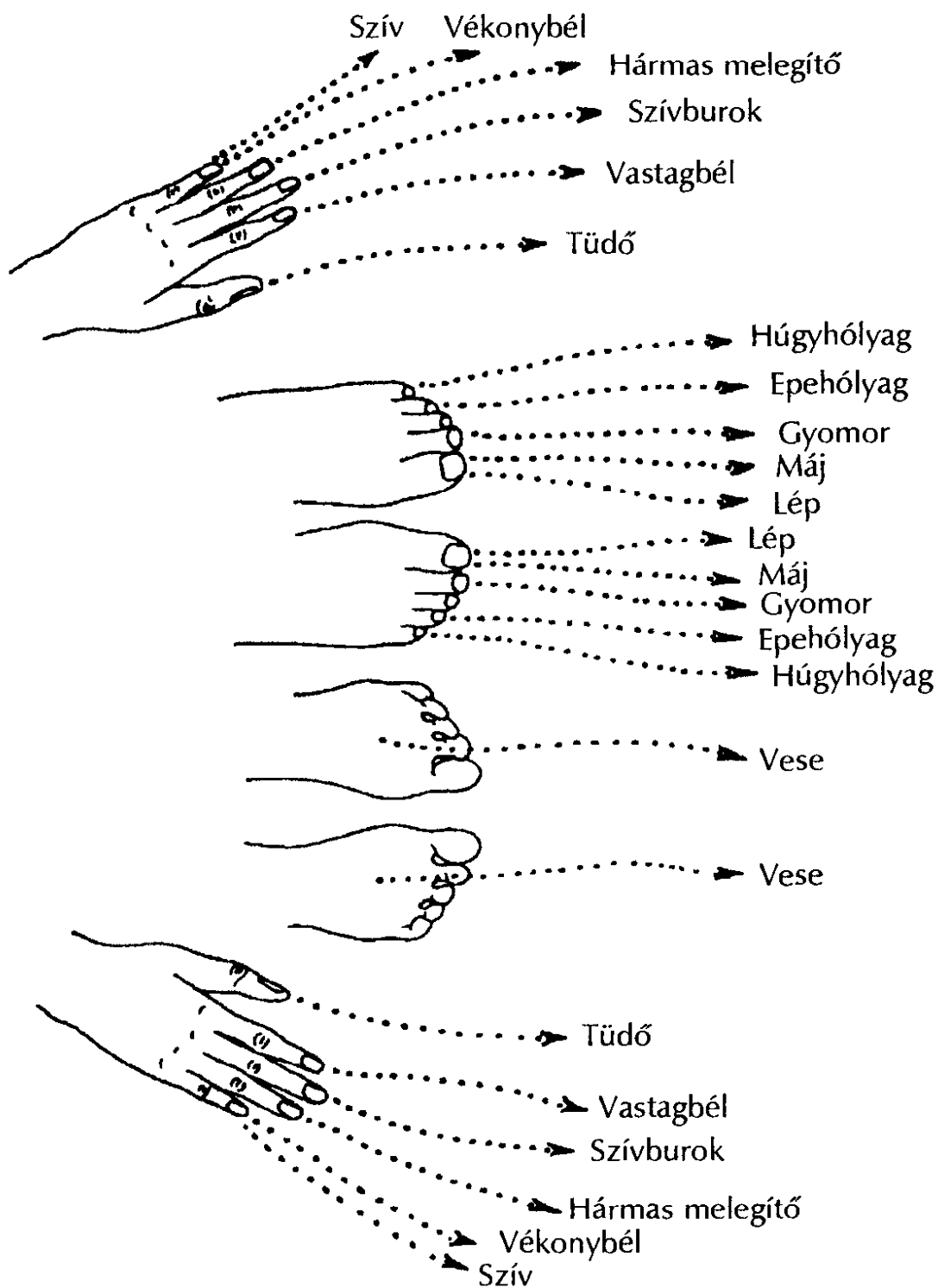
TESTHELYZET ÉS GYAKORLÁS

Miután befejeztük a legyezés gyakorlatát, maradjunk ugyanabban az ülőhelyzetben.

1. Tegyük a kezünket a térdünkre, az ujjakat kissé nyissuk szét, mutassanak a lábujjak felé.



7-18. ábra: Vezessük a betegség energiáját az alhasba és a lábujjakba



7-19. ábra: Az ujjak és a lábujjak kapcsolatban állnak a szervekkel

2. A lábak legyenek párhuzamosak, a lábujjak nézzenek felfelé. Figyeljünk a két nagylábujj fölött 5-6 centire levő és a közöttük húzó-dó területre, a nagylábujj végeire, majd általában a lábujjak és az ujjak végeire.

3. Ha valamelyik szervünk beteg, a 7-19. ábrán keressük ki az adott szervnek megfelelő ujjat vagy lábujjat. A Szellőztetés gyakorlata alatt ezekre az ujjakra vagy lábujjakra több hangsúlyt teszünk, hogy itt még több negatív energia távozzon a testből. Például ha a szívünkkel van

probléma, koncentráljunk a kisujjakra és érezzük, ahogy itt a szürke színű energia kiáramlik.

4. Adjuk ki a hármaskör hangját (Hííííííííí) és küldjük le a köldökhöz, a gáthoz, a tenyérhez, az ujjakhoz és a lábujjakhoz (7-17., 7-18. ábra). Érezzük a Hííííííííí hang vibrálását, amint kilép az ujjak és a lábujjak végein.

5. Fokozatosan érezzük, lássuk, amint a gőzölgő, sötét, piszkos, hűvös energiák kiáradnak az ujjakból és lábujjakból.

6. Képzeld el, hogy ez az energia egyre fényesebb és fényesebb lesz. Folyamatosan nézzünk a nagylábujjak közötti pontra, lássuk a kilépő negatív energiákat.

7. Figyeljünk a májra, amint a friss levegőt zöld páráként elképzelve belélegezzük. Lássuk, amint a színe egyre inkább fényes zöldre vált, ahogy feltölti a májat, majd az egész testet zöld színnel.

8. Figyeljünk a lépre és a hasnyálmirigyre és lássuk, amint a beléjük lélegzett sárga levegő egyre fényesebb sárga színt ölt.

9. Figyeljünk a tüdőre, ahogyan a belélegzett fehér energiától fényesedni kezd.

10. Figyeljünk a szívbe lélegzett vörös színű levegőre, ahogy egyre fényesedik.

11. Figyeljünk a két vesét, a beléjük áramló egyre fényesebb és fényesebb kék energiát.

Minden egyes szervnek meg van a saját színe és frekvenciája. Gyakoroljuk, ahogy feltöltjük a különböző szerveket és az egész testet különböző színű energiákkal.

ÖSSZEFOGLALÁS

Töltsünk el legalább egy-két hetet azzal, hogy a Földanya energiáira való csatlakozást gyakoroljuk, mielőtt továbblépnénk. Találjuk meg a földenergia hűvös, kiegyensúlyozó jellegének erős érzetét; ez a taoista meditációk és a Chi Kung minden szintjén nagy segítségünkre lesz. Igazából egy nagyon jó alapról van szó, amire bátran lehet építkezni — és nincs jobb alap, mint maga a föld, amire így erős, szilárd és biztonságos meditációs gyakorlatot építhetünk.

A legtöbb ember, amikor Chi Kungot gyakorol, hőt fejleszt, jól érzi magát, de soha nem sűríti, gyűjti össze a Chít. Ez nem a legjobb módja az energiával való munkálkodásnak. Ehelyett, az igazán ügyes gya-

korlás olyan, mint a farmgazdálkodás. A farmer először elülteti a rizst, azután hagyja, hogy nőjön, de ilyenkor még nincsen kész. Meg kell várni, amíg a rizs teljesen beérik és a megfelelő időben kell learatni, amikor nincs eső. Ha learatta, megfelelő helyen és megfelelő módon kell tárolnia, hogy ne érje nedvesség, ne tudjon kicsírázni. Ha rossz helyen tárolják, a rizs két hét alatt kicsírázik és a termés kárba vész.

Néhányan, akik a Chi Kungot vagy egyéb harcművészetet gyakorolnak, nem hoznak létre olyan helyet, ahol az energiákat megfelelően tárolhatnák. Így az energia túl intenzív lesz és mindenfelé szétárad, az illető pedig vagy lassan elégeti magát, vagy érzelmileg túlfűtött, arrogáns lesz. Sóvárogni fog a Yin hűvössége után. Általános, hogy ezek az emberek nem ismernek mértéket a szexben, az alkoholban vagy a drogokban, illetve olyanok társaságát keresik, akik inkább Yin alkatúak, hogy uralkodhassanak felettük. Nem tanulták meg, hogy a legtisztább, legjobb, legkiegyensúlyozottabb Yin-forrás a talpunk alatt található — a Földanya energiája.

Amikor a farmer begyűjtötte és megfelelően elraktározta a termést, még mindig nincsen készen. Meg kell őrölni, el kell vinni a piacra; meg kell találni a módját, hogy a rizs eljusson a rendeltetési helyére. Ha nem viszi el a piacra, semmi haszna nem lesz belőle.

Ugyanígy, ha a rendszeres gyakorlástól az energiánk megnőtt, összegyűjtöttük és elraktároztuk, irányítanunk kell, ki kell nyitnunk a meridiánokat, hogy oda folyhasson, ahova szükséges. Máskülönben stagnálni fognak és problémákat okoznak. Ha lelkiismeretesen, lépésről lépésre, a megfelelő sorrendben gyakorlunk, biztonságosan el tudunk jutni a legmagasabb szintekre is.

8. FEJEZET

A KOZMIKUS ERŐ: A magasabbrendű én energiája és a Mikrokozmosz Pálya

MI A MAGASABBRENDŰ ÉN ENERGIÁJA?

Az ég, a föld és az ember: A nagy hármasság

A taoisták szerint az ember éppolyan létfontosságú része a világmindenség „nagy színpadának”, mint az ég és a föld (a Yin és Yang ősi energiái). Azt is felismerték, hogy míg az ég és a föld örökkévalónak tűnnek, az ember fizikai élete korlátozott. Úgy tartják, hogy ez nem mindig volt így, az embernek lehetősége van arra, hogy elérje a halhatatlanságot. Jelenlegi halandóságunk annak a következménye, hogy elvesztettük a természettel, az univerzummal, a Taóval fennálló kapcsolatunkat. Csak annyit kell tennünk, hogy visszaállítjuk ezt a harmóniát, hogy éppoly halhatatlanokká váljunk, mint az ég és a föld, hogy beteljesítsük rendeltetésünket, a nagy hármasság részeként.

Az emberi lélek a kozmikus lélek élő sugárzása; olyan, mint ha az eredeti kozmikus fény- és hangnyaláb 6 milliárd részre, önálló lélekre osztotta volna önmagát a földön. Ezért beszélünk az emberi lények energiáiról úgy, mint emberi és kozmikus energiáról. Az univerzum a makrokozmosz, az ember pedig az univerzum mikrokozmosza. Minél pontosabban tükrözzük vissza az univerzum természetes mintáit, annál inkább harmóniába kerülünk a Taóval. Minél inkább harmóniába kerülünk a Taóval, annál könnyebben tudunk megnyílni az univerzum végtelen energiái előtt, annál könnyebben tudunk egyesülni velük, befogadni és élvezni őket. A harmónia a Taóval a halhatatlanság kulcsa; a taoista bölcsek ezért az egyetemes minták megértését keresik, azt, hogy ezek saját lényükben hogyan tükröződnek vissza. A céljuk az, hogy bekapcsolódjanak az univerzum folyamata-

iba. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy elsajátítják az egyetemes energiákkal való folyamatos összeköttetés mikéntjét, és ezeket a sugárzó erőket a lényükbe integrálva, minden élőlénynek segítsenek felismerni saját vele született halhatatlanságát.

WU CHI

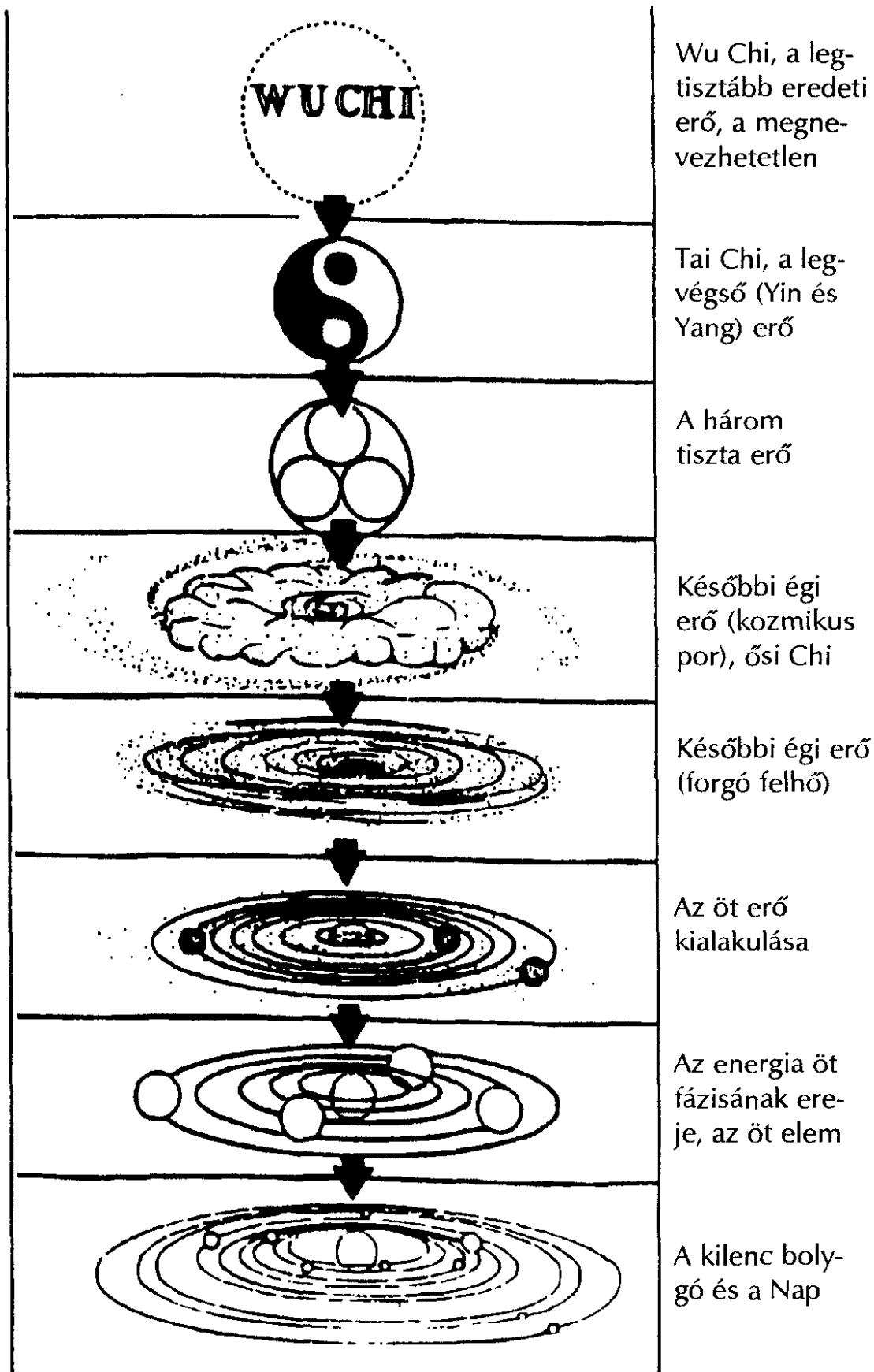
Ahhoz, hogy megértsük magunkat, mint mikrokozmoszt, jó, ha van képünk a dolgok makrokozmoszbeli felépítéséről. Kezdetben, mielőtt akár az ég és a föld megjelent volna, csak a szét nem vált, meg nem nyilvánult potenciál állapota létezett. A taoisták ezt az állapotot Wu Chínek vagy Taónak hívják. A kínai írásjelek szerint a Wu jelentése „semmi”, a Chi jelentése „abszolút”; a Wu Chi tehát „abszolút ürességet” jelent, olyan állapotot, amelyben még nem létezett Yin és Yang. A Wu Chínek nincsenek határai; ő maga a tiszta nyitottság, akadálytalanság, a végtelen tér lehetősége, az egész univerzum láthatatlan és forma nélküli hordozója (8-1. ábra).

YIN ÉS YANG

Azután valami megmozdult a Wu Chíben. Elért egy bizonyos kritikus tömeget, felrobbant és manifesztálódott. Az ősi dualitás két formát vett fel: Yint és Yangot. A Wu Chiből való születésük első nanoszekundumában elváltak egymástól, majd elképzelhetetlen nagy erővel összeütköztek és egyesültek. Egyesülésük eredménye a harmadik erő, a Chi. A Yin és Yang egyesülése, illetve az egyesülés eredménye, a Chi, együttesen alkotja a Tai Chít, a „végső harmóniát” (8-1. ábra).

AZ ŐSI LÉLEGZET

Az univerzum eredeti Chijét (melynek első megjelenési formája belső hang és fény) ősi lélegzetnek, ősi Chínek, eredeti fénynek, tiszta fénynek, forrás Chínek, a teremtés fényének vagy semleges erőnek is nevezik (8-1. ábra). A Gyógyító Tao rendszerében a meditációk során mindhárom fő forrásból nyerünk ilyen energiát. Az eredeti Chi, amely a kozmikus vagy magasabbrendű én energiájából sugárzik, számunkra a legkönnyebben befogadható, mert ennek a rezgése van a legközelebb a mi „alacsonyszintű” fizikai testünk és öntudatunk rezgéséhez. Ennek a kozmikus vagy magasabbrendű énnel az eszenciájából vagyunk mi magunk is, mint egy hosszú energiahullámból kikristályosodó egyedi részecskék. Ugyanígy, a tudatot ezek a láthatat-



8-1. ábra: Wu Chi, Yin, Yang és az energia öt fázisa

lan kozmikus energiahullámok működtetik, annak ellenére, hogy a test szilárdnak tűnik.

Az univerzum eredeti Chíje tehát a Yint és a Yangot is magába foglalja. Ez az egyensúlyi pont, a Yin és Yang gyermeke, egyesülésük eredménye, a semleges erő vagy az anyaméh, ahol minden teremtés végbemegegy, mint negatív és pozitív erők játéka. Az univerzum eredeti Chíjéből származik az anyag és az energia megszámlálhatatlan formája. Az Ősrobbanás (a Nagy Bumm) elmélete szerint ennek az energiának az egyik első megjelenési formái voltak a csillagok. Ezeknek a korai csillagoknak a nagy részéből szupernóvák lettek és aztán felrobbantak, szétküldve így a térben a részecskéiket. Ezek a részecskék más galaxisokból származó részecskékkel találkozáva új molekulákat és energiaformákat hoztak létre.

A TÍZEZER DOLOG: AZ UNIVERZUM SZÜLETÉSE

Sok részecske a csillagok és a bolygók köré csoportosult, égitestek körüli pályákra állt. Ezeknek a csoportoknak egy része végül eljutott a bolygók felszínére is, a mi bolygónk esetében például megalkották a gázokat, amelyekből végül is az atmoszféra lett. Más részecskék létrehozták a termőtalajt, amely lehetővé tette a növényi életet. Ezek a különleges feltételek járultak hozzá az élet kialakulásához, majd a növények és az állatok mellett az ember megjelenéséhez. Ezért mondják azt, hogy mi a csillagok gyermekei vagyunk. Testünk elemei, alkotórészei a kozmikus porból származnak, amelyek a csillagokból erednek, tudatunkat az univerzum élő intelligenciája világítja át, a genetikai kódunkba írva fogantatásunk pillanatának csillagállását.

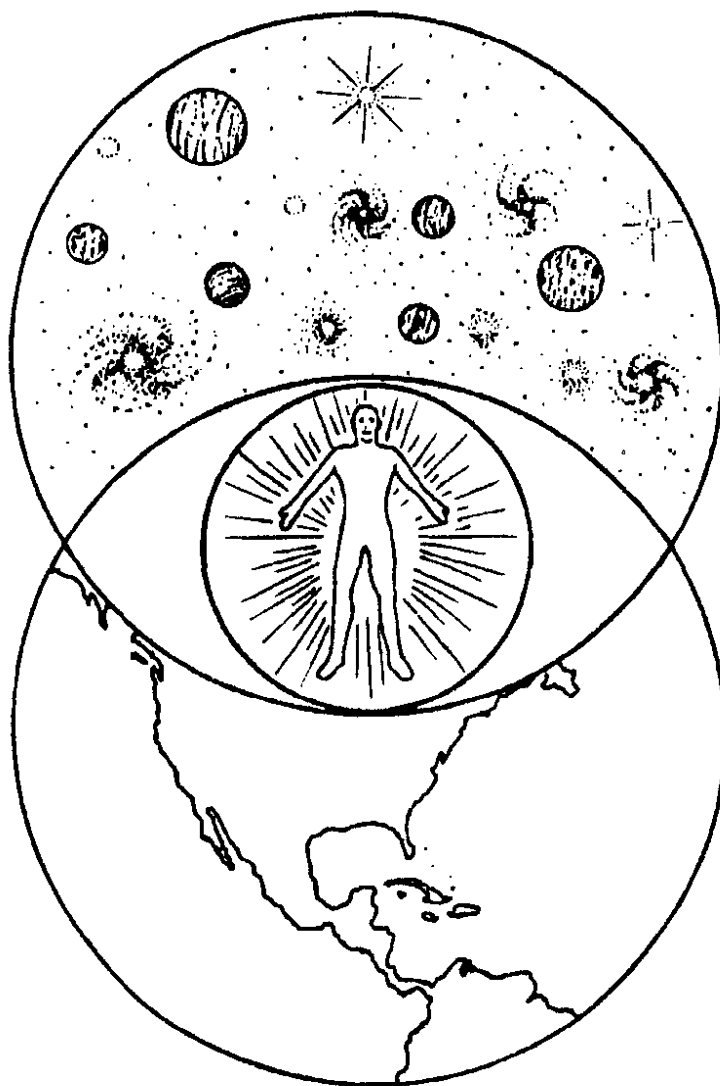
ÉG, FÖLD ÉS EMBER: A HÁROM TISZTA ERŐ

„Az ember, az ég és a föld — mindhárom kapcsolatban áll egymással, melynek mestere a szív (Huai-nan-ce, 7. fejezet, „A mag esszenciájáról, a lélegzetről és a szellemről”). Huang Ti, Lao Ce, Chuang Ce és a Ji King (kb. i.e. 2500-tól) korai taoista írásaiban a Wu Chíból először kiemelkedő három erőt égnek, földnek és embernek hívják (ősi Yang, ősi Yin és ősi fény vagy eredeti Chi) (8-2. ábra).

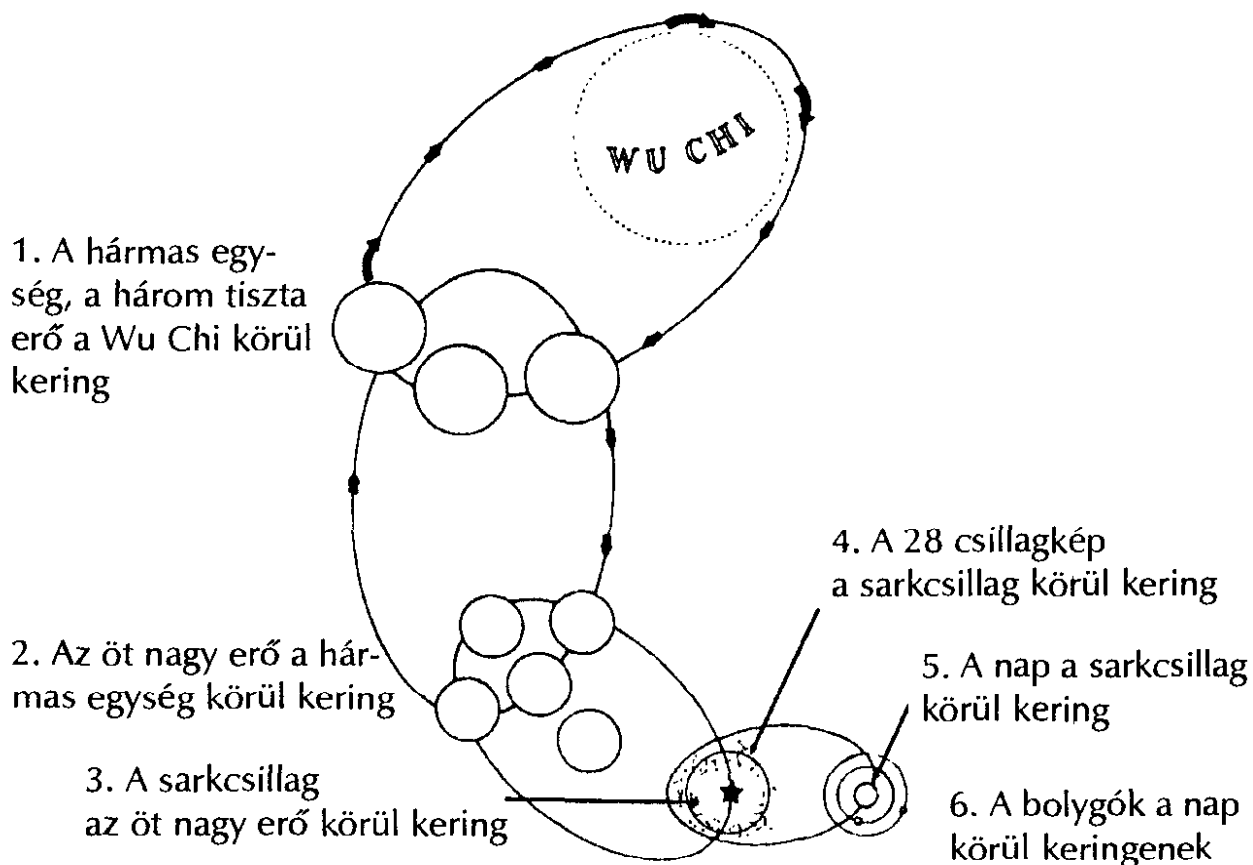
Kb. 700 évvel Lao Ce után (i. sz. 100 körül) Kínában megjelent a buddhizmus. Kezdetben a taoizmus harcban állt az új vallással az uralkodóház kegyeiért és támogatásáért. A taoizmus filozófiai és meditációs hagyományaiból új, szervezett vallási mozgalmak és szekták nőttek ki.

Azok az erők, melyek korábban a természet személytelen erői voltak, most istenekké alakultak, hogy fel tudják venni a versenyt az Indiából érkezett színes istenségekkel. Így aztán Chang Tao-Ling (aki állítólag magától Lao Cétől kapta meg valahogyan az információkat, és aki a taoizmusnak, mint vallásnak az alapítója illetve az Égi Mesterek taoista szektájának az első pápája volt) írásaiban az ég, a föld és az ember energiái a három tisztaságként váltak ismertté, az ég, a föld és az ember uralkodóiként. Chang Tao-Ling szerint, ha valaki be tudja fogadni ezt a három szellemet testének mikrokozmosz rendszerébe, a Tao gyermekévé válik.

A vallásos taoizmusban (a Tao Nában) a három tisztaságot a taoista panteon három legmagasabb rendű isteneként tisztelik és az égi birodalom kilenc szintjének csúcsára helyezik őket. Azt tartják, hogy a három tisztaság az univerzum központjában mint három hatalmas



8-2. ábra: Ég, föld és ember



8-3. ábra: Az egyetemes pályák

csillag folyamatosan sugározza a Chít, amely a térben és az időben mindent áthat (8-3. ábra). Mivel a vallásos taoizmus annyira népszerű, a taoizmus számos ágában a három tisztaság neve azonosult az éggel, a földdel és az emberrel. A Gyógyító Tao rendszerében, bár gyakran utalunk ezekre az erőkre úgy, mint a három tisztaságra, nem szükséges őket isteneknek, istenségeknek tekinteni. Felfoghatjuk őket úgy, mint ősi energiákat, amelyek leírhatók a fizika és a csillagászat nyelvén is. Akárhogyan is, nem az a fontos, hogy miben hiszünk, hanem az érzés, a tapasztalás, ahogy a kozmikus energia minden pillanatban áthatja a lényünket. A taoista alkímia egy módszer arra, hogy visszanyerjük érzékenységünket a finomtestünkben végbemenő energiafolyamatok iránt.

AZ UNIVERZUM, MINT HOLOGRAM

Az elmúlt évszázadban (különösen az elmúlt 25 évben) a fizika és a biológia új felismerései radikálisan megváltoztatták a tudósok univerzummal kapcsolatos nézőpontját és közelebb hozták egymáshoz a taoizmust és a fizikát. Az univerzum mechanikus, newtoni világképét, mely szerint minden, az atomoktól a bolygóig, elkülönült részek-

ből épülne fel, átalakította a relativitás és a térelmélet. Amit régebben „dolognak” hívtak, az most már hullám és részecske is egyben; a világunk nem szilárd részekből, hanem kölcsönös kapcsolódások hullámszerű mintáiból épül fel. Az univerzum nem más, mint összefonódó energiaminták dinamikus hálója, amely alapvető, de meg nem nyilvánuló rendként alkotja alapját. Az egész univerzum el nem különíthető, összefüggő egésznek látszik.

A fizikusból lett metafizikus, Barbara Ann Brennan azt írja egyik könyvében, a *Gyógyító Kezekben*: „Ha az univerzum egy ilyen hálóból áll, „logikusan” nem létezik olyasmi, hogy rész. Ezért nem lehetünk az egész elkülönült részei, mi vagyunk az egész.”

1971-ben Gábor Dénes Nobel-díjat kapott az első hologram elkészítéséért, amely tulajdonképpen egy fényből készült háromdimenziós fénykép. A hologram minden egyes része az egész pontos mása és minden egyes rész újra felépíti az egészet. David Bohm fizikus a *Bonyolult rend* c. könyvében azt állítja, hogy a hologram a legjobb módja annak, hogy megértsük az univerzum holisztikus szemléletét.

A jelenkor számos biológusa, köztük Karl Pribram elmélete szerint az agyunk is holografikusan működik — az érzeti benyomásokat úgy strukturálja és közvetíti a rendszerén keresztül, hogy minden egyes részlet fel tudja építeni az egész képet. Dr. Prigram arra is vállalkozik, hogy az agyműködés holografikus modelljével leírja az univerzum működését is. Ha az univerzum olyan, mint egy hologram, minden része visszatükrözi az egészet. Az események, amelyek időben és térben elkülönültnek látszanak, valójában egyidejűek, az időben és térben mindenütt megtörténnek. Ez egybevág a taoista magyarázattal, mely szerint az energiák, az „istenek”, amelyek az egekben élnek, az emberi test mikrokozmoszában is jelen vannak. A három tisztaság így valójában nem csak az univerzum egy távoli pontján létezik; bennünk is örökké jelen van, minden emberi lény alkotórésze.

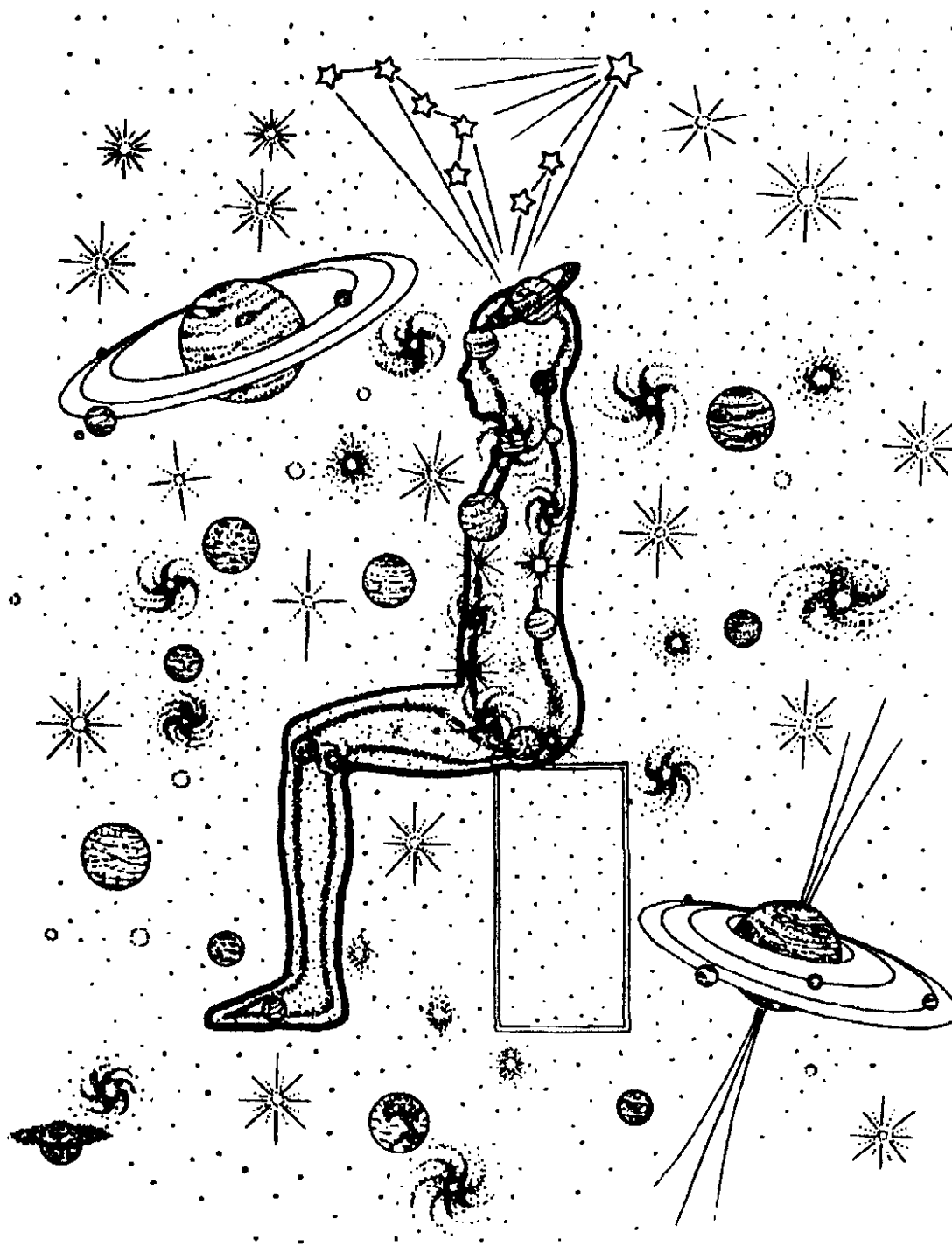
A MIKROKOZMIKUS PÁLYA:

AZ UNIVERZUM TÜKRE A TESTBEN

Kínaiul a Mikrokozmosz Pálya neve *Xiao Jou Tian* (kiejtés szerinti átírással Hsziao Cso Tien). Ez fordítható kis égi körnek is. A taoisták szerint a kozmoszban kilenc különböző szint vagy dimenzió létezik és az emberi test tartalmazza ezek pontos tükörképét. A kis ég a mikrokozmosz megfelelője a kínai nyelvben; ez a Hermész Triszmegisztoszi megállapítás taoista formája: „Amint fenn, úgy lenn”

— ahogy a dolgok az univerzumban vannak, úgy vannak a testben is. A fény/energia keringetésének gyakorlata a Mikrokozmosz Pályán nem más, mint saját magunk különböző dimenzióinak újra-összekapcsolása, belső világunk összekötése a külső univerzummal (8-4. ábra).

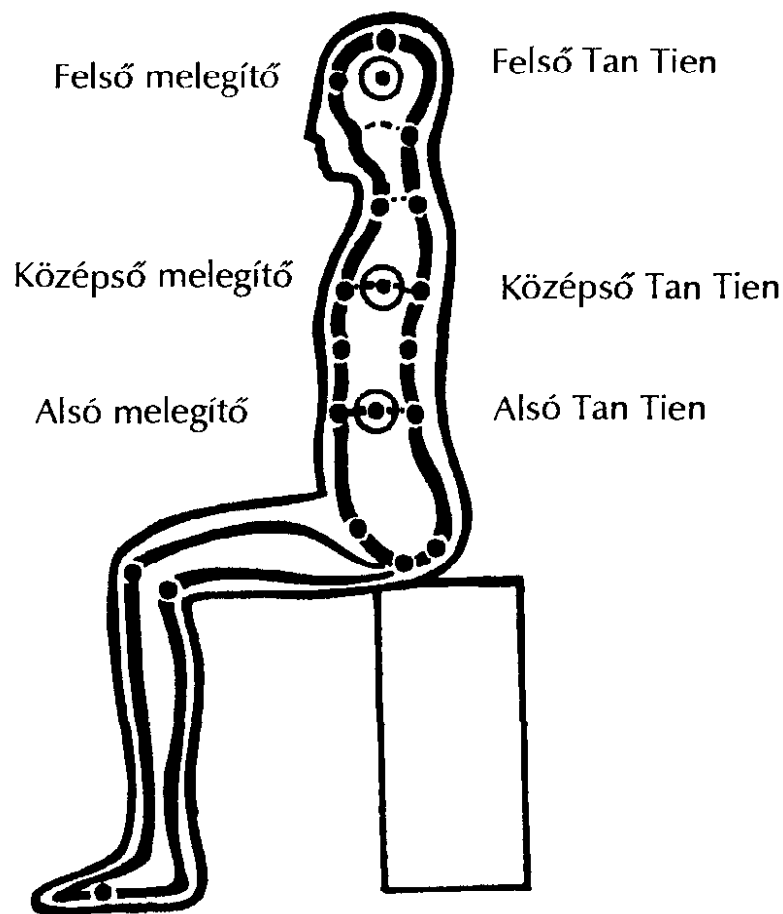
A három tiszta erő a három Tan Tien ura. A hagyományos vallásos taoizmusban a három tiszta erőt a három Tan Tien urának vagy császáranak is hívják (szó szerint cinóber mezőnek vagy az elixír



8-4. ábra: Isten bennünk lakik: A belső és a külső univerzum

mezejének), ez a test három ősi központja az energia alkímiai átalakításához. A három tiszta erő mindenkinben ezen a három helyen lakozik és irányít: A felső Tan Tienben vagy a Ni Wan palotában az agyban; a középső Tan Tienben vagy a karmazsin palotában, a szívben, és az alsó Tan Tienben, a sárga udvarban, a köldöknél.

A három tiszta erő az ember három kincse. Az emberi szinten a három tiszta erőből lesz a három kincs: a Ching (a test eszenciája és a szexuális energia), a Chi (életerő) és a Shen (a szellem) (8-5. ábra). A Shen a legfinomabb és a legkitapinthatatlanabb erő a három közül, így a felső Tan Tienhez és az ég erejéhez kapcsolódik; ez az ősi Yang. A Chi, az életerő lélegzete finomabb, mint a Ching, de sűrűbb, mint a Shen. A középső Tan Tienhez, a lélekhez és a kozmikus/magasabbrendű én energiájához tartozik. A Ching, életesszenciánk és szexuális energiánk az alsó Tan Tienben lakik. Ez a legsűrűbb a három kincs közül, a földerőhöz, a legerősebb Yinhez kapcsolódik. Mindháromnak megvan a Yin és a Yang minősége, hiszen még a tiszta Yin is tartalmazza a Yang csíráját, amely megnövekedik, mielőtt a Yin



8-5. ábra: A három Tan Tien

kifejlődik. A Földanyának, mint bolygónak is meg van a párja, a föld „apa-szelleme”.

Van még egy megfelelés az ég, a föld és az ember illetve a test szervei között. Ez a kínai orvoslás hármass melegítő koncepciója, amely az energia aktivitása szerint három részre osztja az emberi testet. E szerint a Shen a rekeszizom feletti rész, amely a szívhez és az éghez kapcsolódik; a Chi a rekeszizom és a köldök közötti területhez, a gyomorhoz/léphez és az emberhez tartozik; végül a Ching a köldök alatti területen lakik, a vesékhez és a földhöz kapcsolódva. A Chi Kung, a gyógynövények, az öt elem szerinti táplálkozás, a meditációk, a Chi Nei Tsang és az akupunktúra segít létrehozni az egyensúlyt a test e három központja között.

Bár a hármass melegítő a fizikai szerveket szabályozza, a Ching, a Chi és a Shen alapvető lényege a három Tan Tien vagy elixírmező alkímiai üstjeiben finomodik, tisztul és alakul át a taoista belső alkímia spirituális fejlődésének útján.

AZ EMBER SZÜLETÉSE A KOZMOSZ KELETKEZÉSÉT MINTÁZZA

A saját születésünk az univerzum keletkezéséhez hasonló mintát követ. A fogamzás előtt nem vagyunk senkik (Wu Chi). Az emberi megszületés vágya a kozmikus lélekben spontán van jelen. Azután apánk (Yang energia) és anyánk (Yin energia) szeretkeznek, Yang és Yin orgazmusuk esszenciái összevegyülnek, létrehozva egy új sejtet, a zigótát, amely mindkét energiát tartalmazza (Tai Chi). A mi különlegesen egyéni életerőnk, Chínk, a petesejt és a spermium egyesüléséből ered (eredeti Chi), amelyet a megtermékenyítés utáni sokmilliárd sejtosztódás erősít meg, amíg az eredeti sejt önmagát megsokszorozva létre nem hozza az emberi test megszámlálhatatlan alkotóelemét mind a formában, mind az energiában, mind az intelligenciában.

Testünk legfontosabb energiája az eredeti Chi (Yuan Chi). mikrokozmosz rendszerünkben az eredeti Chi van a legközelebbi kapcsolatban a makrokozmosz szint kozmikus, magasabbrendű energiájával. Emlékezzünk vissza, hogy a magasabbrendű én energiáját (kozmosz Chít) hívtuk az univerzum eredeti Chijének (8-6. ábra).

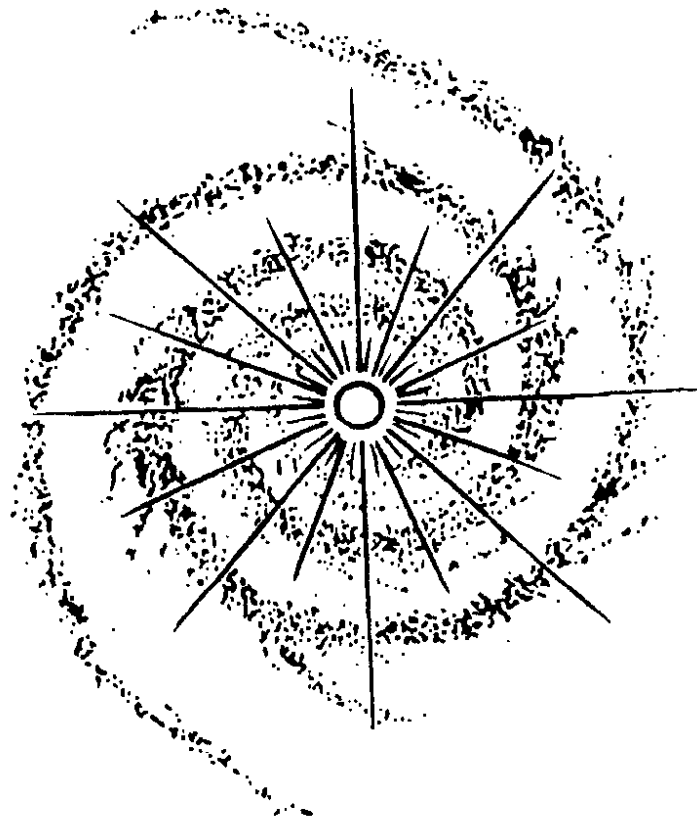
A KOZMIKUS CHI NAPONTA TÁPLÁL BENNÜNKET

Az étel és a levegő a kozmosz Chiból származik. Hogy az életünket fenntartsuk és az eredeti Chínket újra feltöltsük, valamilyen formában minden nap hozzá kell jutnunk az energiához. A legtöbb Chi

az elfogyasztott ételből és italból származik. Az ételek a növényi életből erednek, amely viszont a talajból, az atmoszférából és a fényből táplálkozik. Így valójában minden táplálékunk a kozmikus Chíhez kapcsolódik.

Az ionok: a táplálék finom formái. A belélegzett levegővel is hozzájutunk a kozmikus Chíhez. Ennek a fő forrása az oxigén, de más finom, kevésbé ismert energiaformák is alapvetően szükségesek ahhoz, hogy minden testi folyamat egészségesen működjön: ezek az ionok. Az ionok, melyek elektromosan töltött részecskék, létfontosságúak az idegrendszer és a vérkeringés működése számára. Az ionokat a testben az elektrolitok vagy a sók, mint például a kalcium, a kálium és a nátrium vezetik.

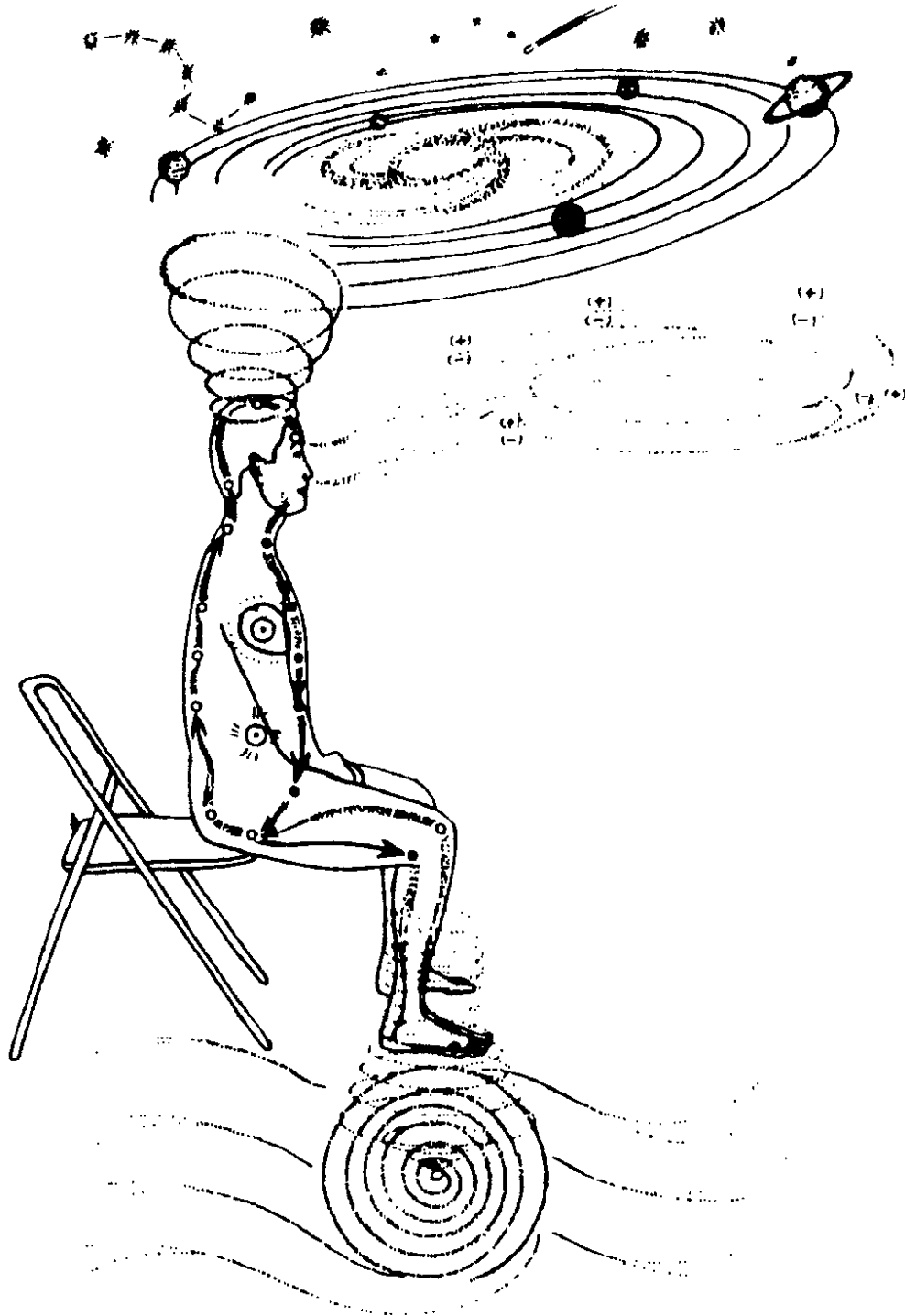
Bár ezek az anyagok főleg a táplálékok és a folyadékok útján jutnak be a testbe, az atmoszféra ionjaival lépnek kölcsönhatásba. A föld pozitív töltésű. Ennek ellensúlyozására és az egyensúly fenntartására negatív ionokra van szükségünk. A hegyekben és az erdőkben, a tengerek, folyók, vízesések mellett, eső után vagy a barlangokban rengeteg negatív ion van a levegőben. Ez az oka annak, hogy a régi bölcsek a hagyományok szerint mindig a természet közelségében éltek, mert a természet Chíje erős; segíti a tisztaságot, az egészséget és



8-6. ábra: A kozmikus Chi

a nyugalmat, mindazokat a tényezőket, amelyek a spirituális fejlődést és a meditációt táplálják.

A szennyezett városokban és a legtöbb házban a negatív ionok száma akár nullára is csökkenhet. Ha ez megtörténik, fáradtnak, kimerültnek érezhetjük magunkat; ilyenkor a negatív érzelmi állapotok is igen gyakoriak. Sokan használnak ionizáló eszközöket, „ionforráso-



8-7. ábra: A Chi elnyelése a fő energiaközpontokon keresztül

kat”, amelyek negatív ionok millióit pumpálják a levegőbe és így fenntartják a szoba vagy az iroda levegőjének ionegyensúlyát.

A taoisták felfedezték, hogy az ionok, kozmikus részecskék, a Chi eszenciájának belégzése a tüdőbe önmagában nem könnyíti meg a testnek, hogy feldolgozza és felhasználja ezeket az energiákat. Az elnyelés legjobb módja az energiaközpontokon, a szájon, a nyálon és a bőrön keresztül történik (8-7. ábra). Amikor még fiatalok és egészségesek vagyunk, az egész testen át képesek vagyunk az ionok befogadására, különösen a bőrön, a tenyéren, a Harmadik Szemen és a nyálon keresztül (mivel ezek a helyek vonzzák az ionokat). Amikor az eredeti erőnk meggyengül és túl sok szexuális energiát veszítünk, nehezebbé válik az ionok befogadása a bőrön és a központokon át. Ha meditáció és Chi Kung gyakorlatok segítségével megtanuljuk megnyitni az energiaközpontokat és a bőr pólusait, több Chít leszünk képesek befogadni és magasabb szinten tudjuk tartani egészségünket.

A meditáció, mint táplálék. Mint látjuk, a Chínek rengeteg formája van — látható és láthatatlan — mi, emberek pedig szeretnénk egészségesek és kiegyensúlyozottak maradni. Anélkül, hogy észrevennénk, tudásunktól, hitüinktől, korunktól, bőrszínüinktől és nemüinktől függetlenül a három erő folyamatosan ellát minket életerővel. Feltétel nélkül megkapjuk, akár jók, akár rosszak, fiatalok vagy öregek, gazdagok vagy szegények vagyunk. A kérdés csak az, mennyire tudjuk felhasználni.

Minden nagy bölcs felismerte ezt. Jézus azt mondta: „Nem csak kenyérral él az ember.” A tibeti buddhisták beszélnek olyan jógikról, akiknek már nincs szükségük közösleges élelemre, csak a „meditáció táplálékán” élnek. Hasonlóan, a Kan és Li meditációjának magasabb szintjén levő taoisták és képesek elhagyni az ételeket és csak a kozmikus Chín élni. Az igazi taoista mesternek az a dolga, hogy segítsen megérezni a Chít és megtanítsa befogadni a finomabb fizikai, energetikai és spirituális táplálékokat, melyek életünk minden pillanatában körülvesznek bennünket.

A legtöbb régi taoista nagy filozófus is volt. Szerették megmagyarázni és elméletekbe foglalni az élet és az univerzum eredetét, intellektuálisan leírni a makrokozmosz és a mikrokozmosz, az ember és az univerzum közötti végtelenül sokféle megfelelést. Ez egy bizonyos pontig fontos és hasznos is, de ha nem tudjuk a gyakorlatba átültetni és használni, egy perccel sem növeli meg életünket és nem fog segíteni a halálunk pillanatában sem.

Hogyan használjuk a magasabbrendű én energiáját (a kozmikus energiát) a meditációban

A TEREMTÉS FÉNYE

A teremtés fénye, az eredeti fény még mindig áthatja az univerzumot és egyszerűen arra vár, hogy befogadjuk. Finomabb szinten megtanulhatjuk, hogyan engedjük be a Teremtő Fényt, a kozmikus Chít a meditáció során a Harmadik Szemen, a tenyéren és az egész test bőrfelületén keresztül. A légző- és az emésztőrendszerünk veszi fel a külső energiákat, dolgozza fel azokat és küldi el a szívnek, ahonnan a vérkeringés révén minden egyes sejthez eljut. Hasonlóan, a befogadott kozmikus Chít a köldöki alsó üstbe küldjük, ahol „megemészte” és a meridiánok mentén az egész testben szétárad.

Ez a fény az erőből árad felénk. Belső látásunkkal érzékelhetjük úgy, mint jótékony aranyfelhőt vagy csillámló aranyport, nagyon finom részecskéket vagy fényhullámokat, amelyek szemmagasságban előttünk lebegnek és kiáradnak a szívünkből is. Ha meditáció során kapcsolatba kerülünk a magasabbrendű én energiájával, segít megerősíteni és felfrissíteni a tudatot valamint a szellemet, és feltölteni, újraépíteni a vese és a köldök között tárolt eredeti Chít.

A kozmikus Chi befogadása ezenkívül megemeli a belső mosoly és a Mikrokozmosz Pálya gyakorlatainak szintjét is. Ha a tudatunk segítségével külső források magas rezgésű fényét tudjuk elnyelni, az aktiválni fogja belső fényünket, a lelket. Csak azzal, hogy rákapcsolódunk ezekre a rezgésekre, lényünk különféle rétegeit kezdjük el felébreszteni; A kozmikus energiával felvett kapcsolat előrelépést jelent az emberi sík megfelelő energiáinak szintjén is. Rendszerint a Kan és Li magasabb szintű meditációjának gyakorlása előtt nem érjük el lelkünk igazi szintjét, ahol valóságosan is egybeolvadunk ezekkel az energiákkal. Ha az égi energia a szellemtesthez kapcsolódik, a földenergia pedig a fizikai testhez, akkor az emberi vagy kozmikus Chi a „lélektesthez” vagy „energiatesthez”. Az alacsonyabb szintű Kan és Li esetében a saját energiáinkkal dolgozunk az ősi lélek szintjén, a születés előtti Chi szintjén.

A Mikrokozmosz Pályán kezdőként elkezdjük megtapasztalni ezeket az energiákat, ezért rendszerint a kapcsolódást egyszerűbb, mentális szinten, vizualizációval és belső figyelemmel hajtjuk végre.

A MAGASABBRENDŰ ÉN: A VÉDELMEZŐ ÉS TANÁCSADÓ

Ha megszilárdítottuk az eredeti erőt, automatikusan összekapcsolódunk a magasabbrendű énnel. A magasabbrendű én velünk van a születésünk óta, csak nem vagyunk tudatában. Újra létre kell hozni a kapcsolatot. Ha túl sok szexuális energiát veszítünk, életerőnk kapcsolata egyre gyengül és gyengül vele. Ha érezzük az eredeti erőt a köldöknél és az aranyszínű fényt a Harmadik Szemnél, mosolyogjunk és figyeljünk 2-3 méterre a fejünk fölé. Valamilyen erőt vagy fényt érezhetünk ott. Engedjük, hogy formát öltjön, ami lehet bármilyen alak vagy szín. Emlékezzünk a formára, hogy legközelebb gyorsabban megtaláljuk. Engedjük, hogy megérintsen minket, érezzük vele a szoros kapcsolatunkat. A hely, ahol megérint minket, kinyílhat és befogadhatjuk a testbe, hogy összeolvadjon az eredeti erővel. Ez a hely szolgál majd összekapcsoló pontként köztünk és a magasabbrendű én között.

A magasabbrendű én elláthat minket tanácsokkal, védelemmel és vezethet minket életünkben. Ha lehet, mindig érezzük a jelenlétét.

GYAKORLÁS: A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

Hogyan érezzük meg a magasabbrendű én energiáját (a kozmikus energiát)?

Most a földenergia befogadása és az eredeti Chível való összeolvasztása után megtanuljuk, hogyan kapcsolódjunk a kozmikus Chíre a Harmadik Szemen keresztül. A folyamat a kozmikus belső mosollyal kezdődik, amely az alapvető belső mosoly magasabb szintje. Az üst melegítése és a földenergiára való kapcsolódás után aktiváljuk a Harmadik Szemet, beengedjük az aranyszínű fényt, a kozmikus energiát és kiterjesszük a test köré, hogy védőpajzsot formáljon. Ezután összevegyítjük az aranyfényt az eredeti Chínkkel és keringetjük ezt az aranyelixírt a Mikrokozmosz Pályán. A fejezet utolsó gyakorlata megtanítja, hogyan kössük össze a felső Tan Tient (a felső elixír mezejét) a középső Tan Tiennel (a középső elixírmezővel).

1. Előkészületek

A. CHI KUNG BEMELEGÍTÉS

1. Kezdjük gerinclazító Chi Kung gyakorlatokkal: gerincvelő-légzés, daru-nyak, teknősbéka-nyak, gerincvelő rázása és ringatása.

2. Pihenjünk. Érezzük, ahogy a gerinc kinyílik és ellazul. Belégzés-kor képzeljük el, hogy fehér párat lélegzünk a köldökbe, a farkcsont-hoz gyűjtjük és felemeljük a gerinc mentén, hogy megtisztítsa, fényes-sé tegye a gerincvelőt. Kilégzés-kor érezzük, hogy mint szürke párat, kifújjuk a gerincből az összes nem tiszta érzést. Ez segíti megerősíte-ni a csontokat.

3. Most tudatosítsuk az előttünk levő arany színű párat. Lélegezzük be; gyűjtsük össze és sűrítsük a fényt a szánkba néhány-szor, majd vigyük le, nyeljük le a köldökhöz. Gyűjtsük a keresztcsont végéhez, mint a fentiekben és 9-18 alkalommal pörgessük meg ezt az arany-színű energiagömböt. Majd emeljük fel a gerinc mentén, hogy meg-tisztítsa, kifényesítse a gerincvelőt. Kilégzés-kor fújjunk ki mindent, ami nem tiszta, szürke pára-ként a gerincből. Ismételjük meg ezt a részt 9-18 alkalommal.

B. A HAT GYÓGYÍTÓ HANG

Végezzük el mind a hat gyógyító hang gyakorlatot 2-3-szor, hogy megtisztítsuk érzelmeinket, felmelegítsük a szerveket és előkészítsük a testet a friss, tiszta energia befogadására.

C. A KOZMIKUS BELSŐ MOSOLY

A belső mosoly egyszerűbb gyakorlatában a Harmadik Szemet ella-zítjuk, hogy a magasabbrendű én ereje közvetlenül juthasson be a testbe. Az alapvető belső mosoly részletes leírása a 3. fejezetben ol-vasható.

A taoista gyakorlatok fontos része a „tudat szemének” (második látás) felébresztése, hogy érezzük és lássuk a belső szerveinket, a mi-rigyeinket, a csontrendszerünket és a csontvelőt. Ez nagyban javítja a velő állapotát és segíti a negatív érzelmeket pozitívvá változtatni.

A szervek, a mirigyek és a csontok nem csak a kozmikus erő össze-sűrűsödött esszenciái, hanem olyan közvetítők is, amelyek segítsé-gel hozzájuthatunk ehhez az energiához. A csontoknak piezoelektro-mos tulajdonságaik vannak, éppúgy, mint a kvarckristályoknak, így

felerősítik és fogadják a magasabbrendű én kozmikus erejét. Miközben a könyv anatómiai ábráit tanulmányozzuk, próbáljuk meg megérezni a szerveket, a mirigyeket és a csontokat.

1. Ülünk megfelelően, a gerinc legyen egyenes, de laza. A fejet enyhén billentsük előre és kicsit húzzuk hátra az állat. Az ujjakkal masszírozzuk meg a szemöldökök közti pontot. Ezután tegyük a jobb tenyeret a balba és tartsuk őket könnyedén az ölünkben. Hunyjuk be a szemünket. Lazítsuk el a Harmadik Szemet és a gátat, miközben finoman összehúzzuk a nemi szerveket és a végbélnyílást.

2. Tudatosítsuk a kozmikus energiát, ami előttünk van. Mosolyogjunk és lazítsuk el a Harmadik Szemet. Lélegezzünk be és könnyedén húzzuk össze az orrlyukakat; ezalatt finoman, pumpáló érzéssel húzzuk össze és engedjük el a szemizmokat. (A légzés legyen lassú és mély). Érezzük, ahogy az összehúzódások felerősítik azt a pulzáló érzést, amelyet a Harmadik Szemnél elkezdtünk tapasztalni. Érezzük a Harmadik Szemnél a szívó hatást és azt, ahogy a kozmikus erő aranyfénye behatol a Harmadik Szembe és elnyelődik.

3. Mosolyogjunk le az arcunkra, az állunkra, az arccsontokra a szájunk szögletének felemelésével. Érezzük, hogy az aranyszínű fény oda áramlik, ahova a mosolyt irányítjuk és feltölti ezeket az helyeket szeretetteljes energiákkal.

4. Engedjük a mosoly energiáját leáramlani a nyakon a csecsemőmirigyhez, a „kis szívhez”, amely közvetlen kapcsolatban van a magasabbrendű énnel. Érezzük, ahogy a csecsemőmirigy kinyílik, mint egy virág. Folytassuk és mosolyogjunk tovább a bordákra, egészen fentről le a lengőbordákig. Mosolyogjunk mélyre a velőig, köszönjük meg, hogy fehér vérsejteket termel, amelyek az immunrendszer létfontosságú alkotóelemei.

5. Mosolyogjunk a szívre és érezzük, ahogy kinyílik, mint egy virág. Érezzük, ahogy az öröm és a boldogság kiárad a szívből a többi szervbe is.

6. Terjesszük ki ezt az örömet a tüdőbe, a májba, a hasnyálmirigybe, a lépbe és a vesébe is. Mosolyogjunk ezekre a helyekre.

7. Mosolyogjunk a nemi szervekre. (A taoisták szerint a vese és a nemi szervek közvetlen szerepet játszanak a csontvelő termelésében.)

8. Vigyük vissza a figyelmet a Harmadik Szemre. Mozgassuk körbe a szemet és érezzük, ahogy serkentik az agyat. Mosolyogjunk és érezzük, ahogy a koponya lélegzik. Vigyük a kozmikus Chít a csontvelőbe.

9. Mosolyogjunk végig egyesével a a nyakcsigolyákon. Érezzük, hogy mindegyikbe belélegzünk és beengedjük a kozmikus Chít a gerincbe és a velőbe.

10. Mosolyogjunk végig a hátcsigolyákon. Lélegezzünk be mindegyikbe és engedjük a kozmikus Chít a gerincvelőbe.

11. Mosolyogjunk végig a derékcsigolyákon. Érezzük, ahogy lélegeznek és elnyelik a kozmikus Chít.

12. Mosolyogjunk a keresztcsontra és csípőre. Érezzük a lélegzésüket és ahogy a kozmikus Chi mélyen a csontvelőbe áramlik.

13. Mosolyogjunk a combcsontokba, a sípcsontokba, a szárkapocs-csontokba és a lábfej csontjaiba. Érezzük, ahogy lélegeznek és a velőbe engedik a kozmikus Chít.

14. Végül, mosolyogjunk a köldökre. A tenyérrel lefedhetjük és melegíthetjük a köldököt, így is erősítve az eredeti erőt. Ilyenkor a férfiak a bal tenyeret tegyék a jobbra, a nők pedig fordítva. Gondolatban forgassuk meg spirálisan a köldöknél levő meleg energiát bármelyik irányban. (A köldök mögött 3-4 centiméterre levő területre fókuszáljunk.) Mosolyogjunk az eredeti Chíre.

2. A Mikrokozmosz Pálya meditáció

A. AZ ÜST MELEGÍTÉSE: AZ ERŐ FELÉBRESZTÉSE ÉS ÖSSZEGYŰJTÉSE

Bizonyosodjunk meg arról, hogy érezzük az eredeti erőt aktiválódni, mielőtt a meditáció következő szintjére lépnénk.

1. Végezzük el a fújatólégzést legalább 18-36 alkalommal.

2. Aktiváljuk a vesét. Érezzük, ahogy az Élet Kapuja a vese és a köldök között felmelegszik. A test és a kezek spirális mozgásával aktiváljuk a vesét és az Élet Kapuját.

3. Aktiváljuk a nemi szerveket, lélegezzünk a nemi szervekbe. Kifújásakor érezzük, ahogy kifújjuk a méreganyagokat, de ugyanakkor visszatartjuk a lélegzés energiájának esszenciáját a szexuális központnál. Azután várjunk egy kicsit. Érezzük, ahogy az energia szétárad és kisugárzik. Lélegezzünk ily módon ki és be legalább 18-szor. Majd érintsük meg finoman az ujjaink végével a szexuális központot, hogy felébresszük az energiát.

4. Pihenjünk egy kicsit. Érezzük a melegséget a köldöknél, a vesénél, az Élet Kapujánál és a szexuális központban. Belélegzéskor érezzük, ahogy a nemi szervek, a gát és a végbélnyílás finoman felhúzódnak az eredeti erő felé.



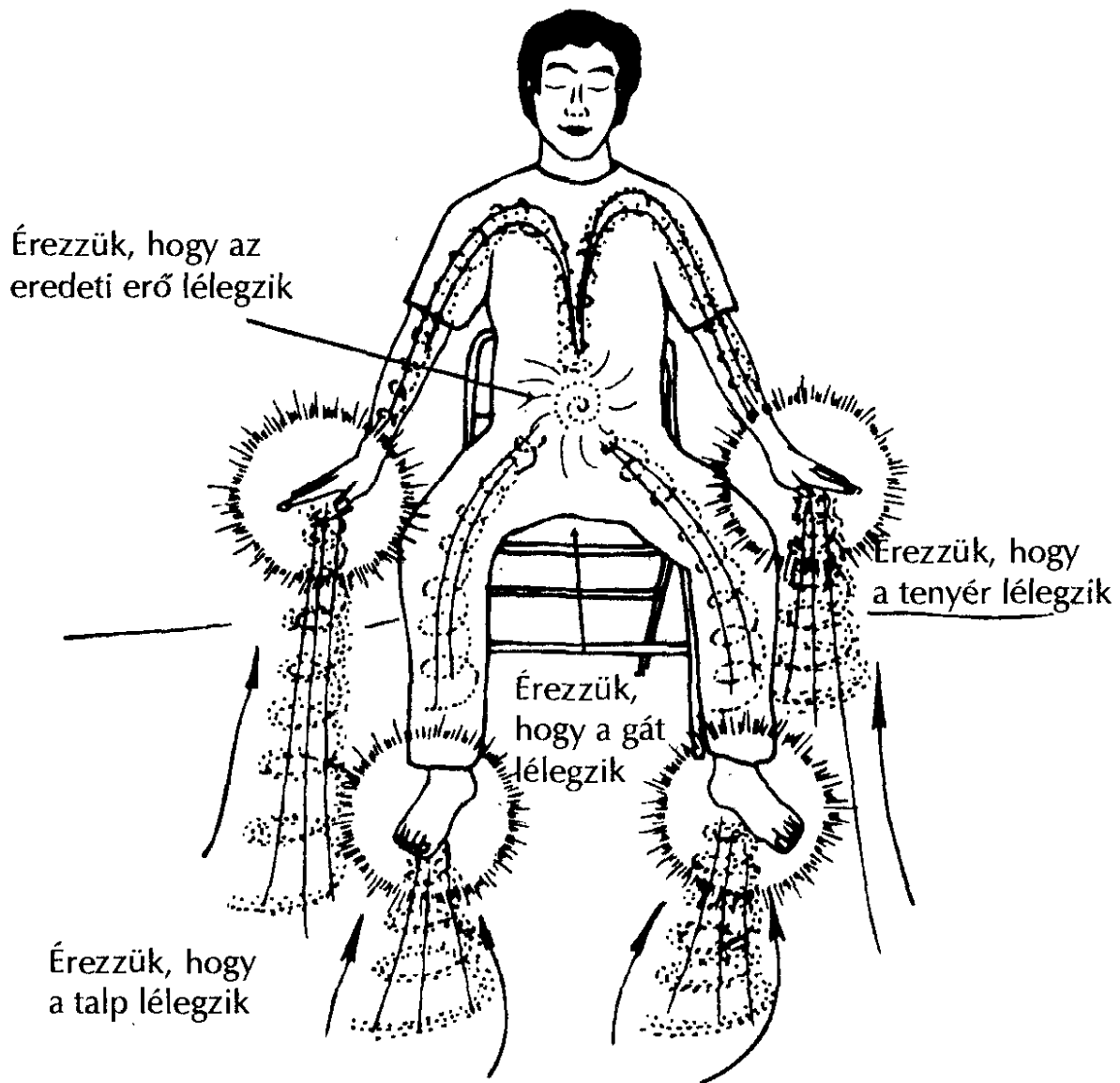
Képzeljük el,
 hogy az eredeti
 erőnek orra, szája
 van és lélegzik

8-8. ábra: Az üst melegítése

5. Lélegezzünk ki és nyomjuk lefelé a rekeszizmot. Érezzük a nyomást a Tan Tienben. Képzeljük el, hogy az eredeti erőnek szája, orra van, és lélegzik (8-8. ábra). Most finoman húzzuk össze a szívárványhártya rekeszizmát és a szem körüli izmokat. Ezalatt lélegezzünk be könnyedén és húzzuk össze az orrlyukak izmait is, mintha nagyon jó illatot szagolnánk. Így összehúzva és ellazítva a szem és az orr izmait, érezzük, hogy erősödik a pulzálás a Tan Tienben. Ahogy a pulzáló érzés pumpálja az energiát, érezzük a nemi szervekben is ezt az érzést. Érezzük a pulzáló, pumpáló, sűrítő és kiterjedő érzést, amely szívó hatást fejt ki és a szexuális energiát a Tan Tienben levő eredeti erőbe viszi. Érezzük, ahogy az energia feltölt bennünket. Töltsünk el legalább 10 percet ily módon az üst felmelegítésével.

B. KERINGETÉS AZ ELEMI MIKROKOZMIKUS PÁLYÁN

Irányítsuk a Chít a Tan Tienből kifelé, a köldökhöz. Azután bármelyik választott módszerrel keringessük az energiát az elemi Mikrokozmosz Pályán. Ez lesz az alapminta, melyen keresztül befogadjuk a földi és kozmikus energiát.



8-10. ábra: Kapcsolódás a földenergiára

C. ÉREZZÜK MEG A FÖLDANYA ENERGIÁJÁT

1. Masszírozzuk meg a tenyeret és a talpat. Tartsuk a kezünket oldalt, tenyérrel lefelé és bizonyosodjunk meg, hogy mindkét talpunk teljes szélességében a földön van. Mindig tudatosítsuk a Hui Yin pontot (Bef-1) a gátnál.

2. Rövid idő múlva érezni fogjuk, hogy a tenyér és a talp elkezd magától lélegezni. Eközben a hüvely és a gát természetes módon felhúzódik és ellazul, pulzáló-pumpáló mozgással. Ha ezt nehezen érezzük, hangoljuk össze a légzést a pulzáló mozgással. Végezzük el 9-18 alkalommal, majd lélegezzünk ki és pihenjünk.

3. Most fordítsuk a figyelmünk 95%-át az eredeti erőre, 5%-át pedig a földenergia öt kapujára (a gátra, a tenyérre és a talpra, a végbélnyílásra és a nemi szervek nyílásaira). Érezzük a kapcsolatot a föld-

del. Lazítsunk és újra érezni fogjuk a pulzálást. Engedjük feljönni; érezzük a szívó hatást és ahogy a gyengéd, kék színű földérő behatol a Tan Tienbe, miközben belélegezzük az öt kapun keresztül (8-9. ábra).

4. Érezzük, ahogy a Chi-gömb növekszik és kiterjed a Tan Tienben, feltöltve a köldök, a vese és a szexuális központ közötti egész területet. Most a Tan Tien összeköttetésben van a földdel; a testünk kapcsolatba került a Földanyával. Érezzük, ahogy az üst megerősödik és a Tan Tienben levő eredeti erő növekedik. Ha az eredeti erőben levő Chi-gömb megtelik, automatikusan aktiválni fogja a Harmadik Szemet. Esetleg finoman fókuszálhatunk a szemöldökök közti területre, amíg nem tapasztaljuk a pulzáló érzést.

D. A HARMADIK SZEM MEGNYITÁSA ÉS A MAGASABBRENDŰ ÉN ENERGIÁJÁNAK AKTIVÁLÁSA

1. Emeljük fel a jobb kezét a homlok elé és a mutatóujjal érintsük meg a szemöldökök közti pontot. Mozgassuk körbe spirálisan az ujját, és a tudat valamint a szem erejét az óramutató járásával megegyező irányban. Össze is fűzhetjük a két kéz ujjait, és a két kinyújtott mutatóujjal megérinthetjük a pontot. Úgy fogjuk érezni, mintha egy fúró hatolna be az ujjunkból az agyunkba (8-10. ábra).

2. Engedjük le a kezeket és lélegezzünk a Harmadik Szembe. Érezzük, ahogy a kilégzésre kinyílik. Ismételjük meg 3-9 alkalommal. Bizonyosodjunk meg, hogy kinyílt, mielőtt továbbmegyünk.

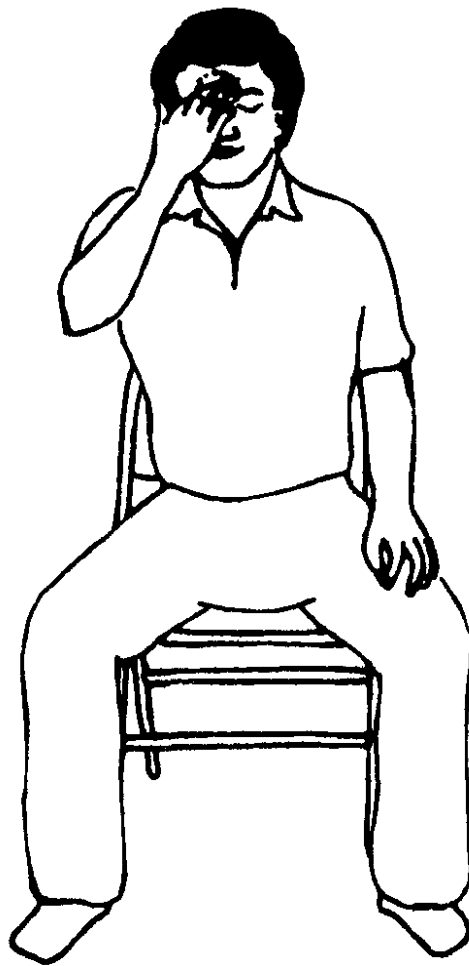
A tudat, szem, szív ereje nagyon fontos. Kezdetben ténylegesen is követhetjük szemünkkel az ujjunkat a spirális mozgás közben.

3. Tudatosítsuk a köldöknél az eredeti erőt. Érezzük, ahogy aktiválódik és érezzük az ott fellépő szívóhatást.

4. Az eredeti energia aktiválása közben érezzük, ahogy a Harmadik Szem pulzál és magától is aktiválódik.

5. Emeljük mindkét kezét a homlokhoz, ezúttal kifelé néző tenyérrel. Érezzük, ahogy a Harmadik Szem, a szem és a tenyér magától aktívan pulzál. Tudatosítsuk őket és képzeljünk el egy aranyszínű fénygömböt az arcunk előtt. Érezzük, hogy a tenyér és a Harmadik Szem az aranyszínű fényben lélegzik (8-11. ábra).

6. Most vetítsük ki a tudatunkat egy kedvelt helyre a természetben. A tudat és szem erejét az óramutató járásával ellenkező irányban spirálisan mozgatva kapcsolódjunk a természet erőire, például egy tóra, tengerre, erdőre, vízesésre, hegyre, naplementére vagy barlang-



8-10. ábra: A Harmadik Szem megnyitása

ra. Képzeljük el mindezt és érezni fogjuk, ahogy a magasabbrendű én ereje jótékony, frissítő arany fénypáráként belénk áramlik.

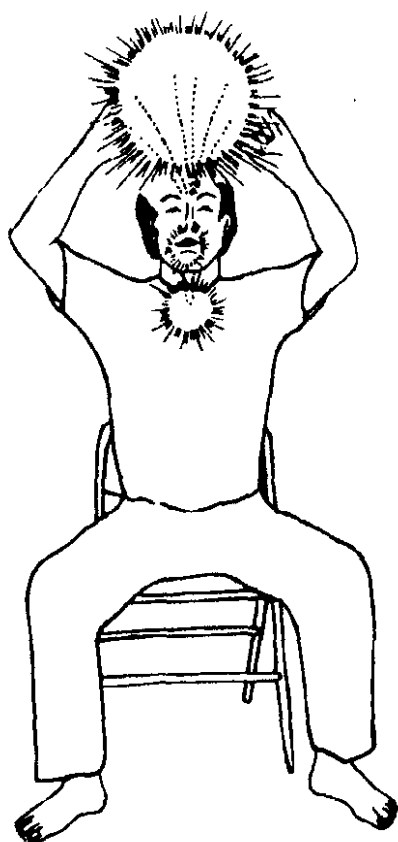
7. Belégzés közben érezzük, hogy a természet minden ereje a testünkbe áramlik. Kilégzéskor érezzük, ahogy a méreganyagok az orron keresztül elhagyják a testet. Újra lélegezzünk be és húzzuk össze finoman az orrlyukakat, hogy serkentsük az orrban található idegeket, melyek az orrszőrökkel vannak kapcsolatban; eközben érezzük, ahogy a természet ereje és szépsége feltölti egész lényünket. Érezzük, hogy valóban a természet esszenciáját lélegezzük a tenyérbe és a Harmadik Szembe és hogy mindazt, ami nem tiszta bennünk, kilélegezzük.

8. Lélegezzük az aranyszínű energiát a szájba és kezdjük el létrehozni egy arany Chi-gömböt.

9. Lélegezzük az aranyfényt a nyálba; engedjük összekeveredni és egyesülni a nyállal. Figyeljük, hogyan változik meg a nyál — gazdag, édes, élő, életerővel töltött lesz. Az aranyfény összevegyül a nyállal — ez az arany elixír (8-12. ábra).



8-11. ábra: Lélegezzük be az aranyfényt

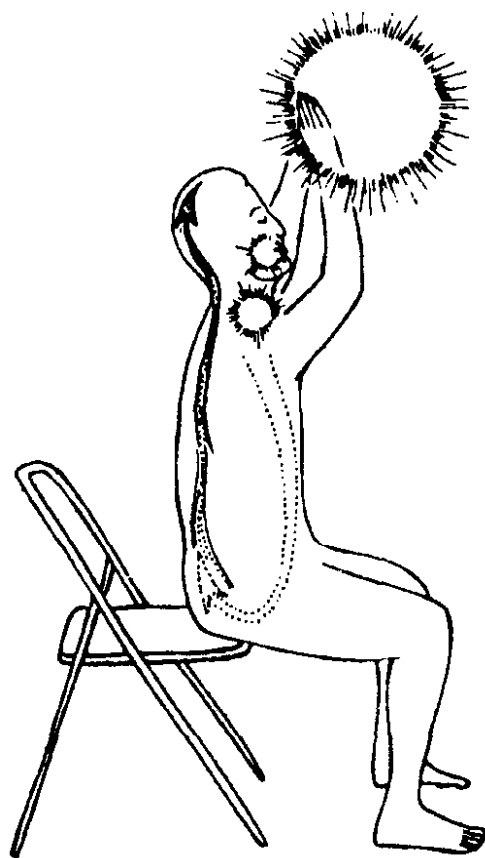


8-12. ábra: A belélegzett aranyfényt keverjük össze a nyállal majd a nyálat nyeljük le

10. Csattogtassuk össze finoman a fogainkat 9-18 alkalommal. Azután gyengéden szorítsuk őket össze és engedjük el ugyancsak 9-18-szor. Nyomjuk a nyelvet a szájpadráshoz majd lazítsuk el, ezt is ugyanennyiszor ismételjük. Határozottan szorítsuk össze a felső és az alsó ajkat, nyeljük le az elixírt és a tudatunkkal kövessük az aranyfény útját lefelé. Képzeliünk el egy aranyszínű pályát, amely az elülső csatornán fut lefelé a gáton át a keresztcsontig, majd felfelé a gerinc mentén a koronáig, illetve a koronától a Harmadik Szemig. Hagyjuk, hogy az energia tovább keringjen a Mikrokozmosz Pályán, 3-9 alkalommal.

11. Most képzeljük el egy aranyszínű fonalat, amely a gáttól vagy a keresztcsonttól a koronáig és a Harmadik Szemig húzódik és érezzük, ahogy kiterjed (8-13. ábra). Fokozatosan engedjük tágulni, amíg egy aranyszínű oszlop nem lesz belőle, sőt egyre hosszabb és szélesebb lesz, majd összevegyül az aurával.

12. Lássuk magunkat, amint egy ovális fényformában ülünk és az arany szín az egész testünket magába öleli. Ez a biztonság és kényelem érzetét hozza létre — otthon vagyunk az auránkban.

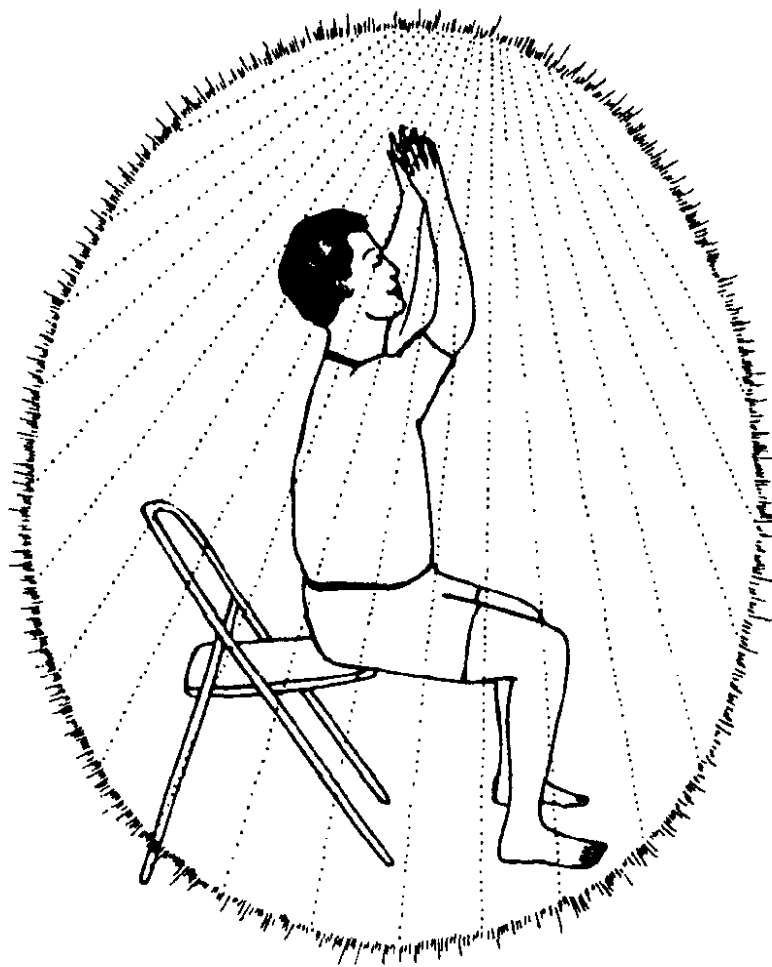


8-13. ábra: Engedjük az aranyfényt a Mikrokozmosz Pályán keringeni

13. Tartsuk meg a képet, miközben természetesen lélegzünk. Ez feltölt és megvéd bennünket. Érezzük, hogy az aranygömb védőpajzs-ként, semleges zónaként viselkedik, hogy elkerülhessük a pszichikai támadásokat, mások negatív energiáinak zavaró hatásait. Érezzük, hogy az aranyfény segíti semlegesíteni, átalakítani a negatív energiákat (8-14. ábra). Tartsuk meg a képet 5-10 percig.

14. Képzeljük el, hogy a körülöttünk levő aranygömb vékony nyálbba sűrűsödik, amely a keresztcsonttól húzódik felfelé a gerinc mentén. Húzzuk fokozatosan össze egyre vékonyabb szálba, majd sűrítsük össze egy Chi-gömbbe a Harmadik Szemnél.

15. Végül nyomjuk össze a gömböt egyetlen pontba és engedjük ezt a pontot lefolyni a szájon, a mellkason át a köldökhöz. A tudat segítségével körbevihetjük az aranyfényt a Mikrokozmosz Pályán 6-9 alkalommal.



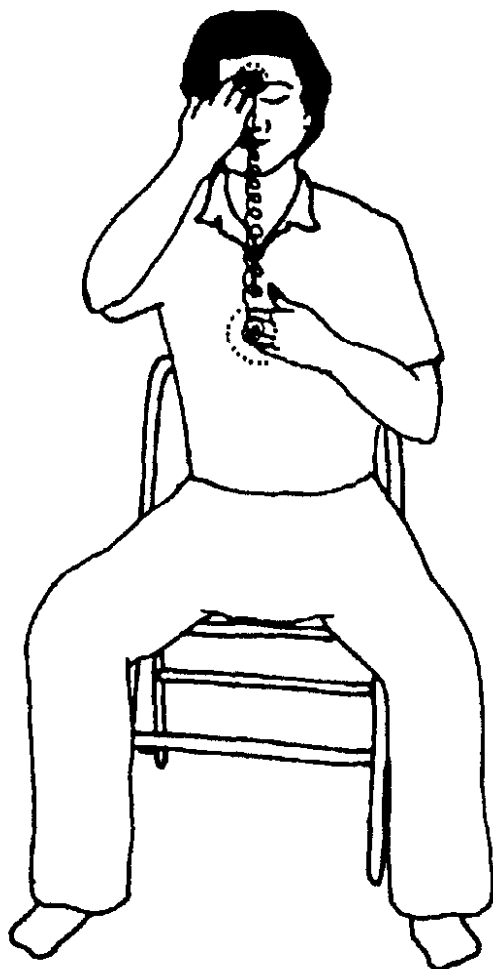
8-14. ábra: Az aranszínű fénygömb körülveszi a testet és feltölt, megvéd minket

E. A FELSŐ ÉS A KÖZÉPSŐ ELIXÍRMEZŐ ÖSSZEKAPCSOLÁSA

1. Tartsuk a jobb kéz ujjait a Harmadik Szemen, a bal kéz ujjait vagy a tenyeret tegyük a szívközpontra. Lélegezzünk természetesen, ne erőltessük a légzést vagy az energia mozgását. Minden egyes lélegzettel kivonjuk és visszatartjuk az életenergia esszenciáját a testünk számára. Ismételjük ezt meg 9-18 alkalommal. Pihenjünk és érezzük, hogy a felső és a középső elixírmező kinyílik és az energiaközpontok összekapcsolódnak.

2. Most belégzéskor érezzük, hogy a lélegzet felemelkedik a szívtől a Harmadik Szemhez, majd kilégzéskor fordítva, a Harmadik Szemtől lesüllyed a szívhez. A lélegzet segítségével tisztítsuk meg a két központ közötti területet. Lélegezzünk természetesen, erőfeszítés nélkül. Használjuk a tudat, szem és a szív erejét, hogy az életerő áramlását a testben irányítsuk. Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

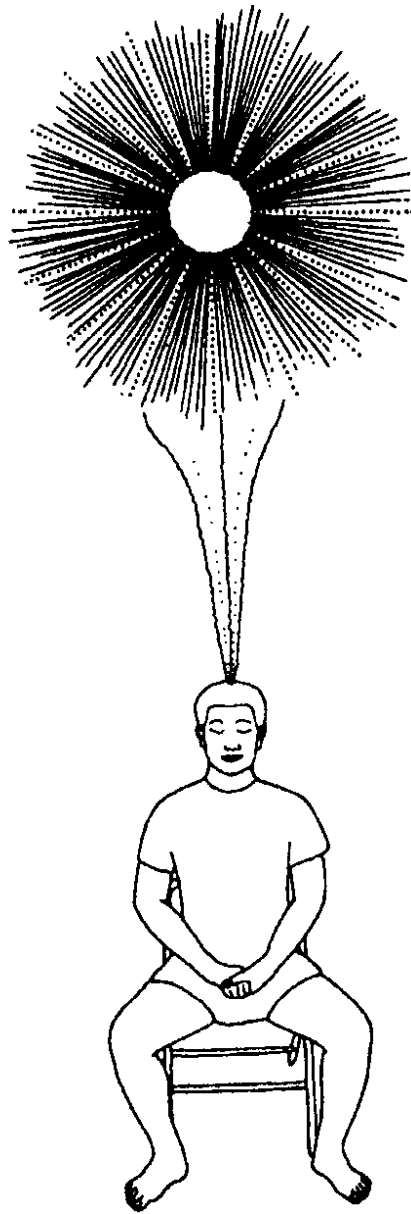
3. Fókuszáljuk a figyelem 95%-át a köldök mögötti eredeti energiára, a maradék 5%-ot az Öt Kapura (a gátra, a tenyérre, a talpra,



8-15. ábra: A felső és a középső elixírmezők összekapcsolása

a Harmadik Szemre és a koronára). A tudat/szem/szív erejével sűrítjük össze, terjesszük ki, pulzáljuk a kozmikus aranyfényt és a Földanya finom kék energiáját az eredeti erőbe. Tudatosítsuk felettünk a magasabbrendű ént, érezzük vele a kapcsolatot, azt, ahogy vezeti, befogadja a körülöttünk levő erőket (8-16. ábra). Töltsünk el a gyakorlattal 10 percet.

4. Pihenjünk és figyeljünk az érzetekre: az összehúzódásra, a kitágulásra, az energiára, a fényességre, a békére, az egyensúlyra. Majd belégzéssel vigyük az aranszínű párát a szívközpontba, kilégzéssel pedig a Tan Tienbe. Gyűjtsük a Tan Tienbe; képzeljük el hozzá a tenger felett leszálló nap képét. Őrizzük meg ezt a Chít, hogy szükség esetén megvédezhessük, feltölthessük vele magunkat.



8-16. ábra: Kapcsolódjunk a magasabbrendű énré

3. A meditáció lezárása: Gyűjtsük az energiát a köldökhöz

1. Ha be szeretnénk fejezni a meditációt, a tudatunk segítségével vigyünk minden egyéb, a testben felgyűlt energiát a köldökhöz. Ebben segítségünkre lehet a kezünk is, a bal kezet tegyük a köldökre, a jobb kezet pedig a Harmadik Szemre. Érezzük, hogy a fejben vagy a szívben felgyűlt energiátöbblet a két kéz között áramlik és elindul a köldök felé. Fontos, hogy annyi időt töltsünk el ezzel, amennyit csak szükségesnek érzünk ahhoz, hogy levigyük az energiát.

2. Összpontosítsuk a tudatot az eredeti erőre. Figyeljük meg, mennyire csendes és békés a lényünk, pihenjünk és élvezzük, hogy egyszerre vagyunk lazák és energiával feltöltöttek.

3. A gyakorlat lezárásaként mozgassuk spirálisan az energiát a köldöknél 36-szor kifelé és 24-szer befelé — ezzel fejezzük be az energia összegyűjtését. Figyeljünk, hogy a körök átmérője ne legyen nagyobb 15 centiméternél, hogy az energia ne szivároгjon a nemi szervekbe vagy a szívközpontba. A spirális mozgatóst a kezünkkel is segíthetjük, közben képzeljük el, hogy az alhasnál a belek fizikailag is mozognak, vagy ha már járatosak vagyunk a gyakorlatban, elég csak a tudatot használni.

4. Zárjunk Chi-fejlesztő önmasszázzsal.

9. FEJEZET

A SZÍV MEGNYITÁSA: A Shen és a Mikrokozmosz Pálya

AZ ÉRZELMEK SZEREPE A GYÓGYÍTÓ TAO RENDSZERÉBEN

Mi a szellem a taoizmus szerint?

A legtöbb vallás a filozófián és a hiten alapszik. Mindegyiknek meg van a maga értéke, de ugyanígy a gyenge pontja is. Csak az intellektuális megértésre szorítkozni korlátozó és leszűkítő hatású. Ugyanakkor, bár a hit sokszor lehet motiváló tényező azoknak az embereknek a számára, akik e nélkül nem találnak célt az életükben, jó néhány vallás annyira megmerevedett, hogy csak erre az egyetlen eszközre támaszkodik.

Az igazi tanítások megmutatják nekünk, hogyan érezzük meg és sajátítsuk el az autentikus tudást saját élményeinkre támaszkodva. A Gyógyító Tao rendszerében a hangsúly a természet megértésén, a természet erőivel való kapcsolatteremtésén, saját magunk megismerésén van. Ezek után a filozófiai elvek maguktól tárulkoznak fel. Így a gyakorló olyasvalamire támaszkodhat, ami *létezik*, soha be nem váltható üres ígérek helyett.

Minden vallás beszél spirituális fejlődésről, de az nem érthető mindig pontosan, mire is gondolnak ezalatt. Ezzel szemben a szellem — vagyis kínaiul Shen — taoista látásmódja egészen egyszerű. A taoisták szerint szellemünk legfontosabb része viselkedésünk, érzelmi energiáink. Ez a gondolat persze nem ismeretlen a nyugati világban sem, gondoljunk a „csapatszellemre” vagy a „küzdőszellemre”, esetleg az „inspirációra” (a spirit = szellem szóból).

Ha egy szellemi tanító vagy vezető udvariasnak, vidámnak, félelem nélkülinek, kedvesnek és igazságosnak látszik, természetes módon elfogadjuk spirituális képességeit. Kellemes, építő és inspiráló lesz a jelenléte.

Ha azonban haragos, frusztrált, arrogáns, türelmetlen, zavart vagy depressziós ember benyomását kelti, csalódottak leszünk. Nem lehetünk biztosak abban, hogy képes lesz bennünket elvezetni a belső békéhez és boldogsághoz, ha saját magában sem találta még meg mindezeket és nem tud igazán jó kapcsolatot teremteni a környezetében élőkkel. Ebből a példából is látszik, hogy a szellem valójában nem más tehát, mint az érzelmek és a mentális viselkedésmód.

Az erények: Pozitív érzelmeink energetikai esszenciája

A Taóban a pozitív érzelmeket erényeknek hívjuk. Ugyanakkor természetesen az erények nem pusztán a pozitív érzelmek, melyek a térben és időben korlátozott módon kifejeződnek, hanem pozitív érzéseink igazi esszenciái, „Chi-magvai” — halhatatlan lelkünk lényegi megjelenései, amelyek az időn és a téren túlról kerülnek be mindennapjainkba.

Az erények természetes képességeink; mindenkiben megvannak születéstől fogva. Nem kell őket létrehozni; csak felfedezni, gyakorolni és táplálni kell őket. Ez a taoista megközelítés.

Erényeink természete a bölcsesség és a szeretet. Bölcssek, mert a Taóval, a természettel, minden élővel, testünk részeivel fennálló erős kapcsolatunkat tükrözik; csak egymáshoz való viszonyaikban mutatathatók meg. Bölcssek, mert szeretetet sugároznak, ami megerősíti pozitív kötelékeinket, amelyekkel az univerzumhoz kapcsolódunk. Így az erények az életet, az egészséget és a harmóniát táplálják. A spirituális fejlődés alapja a Taóban az erények ápolása. Úgy születünk, hogy bőségesen rendelkezünk mindezekkel a képességekkel.

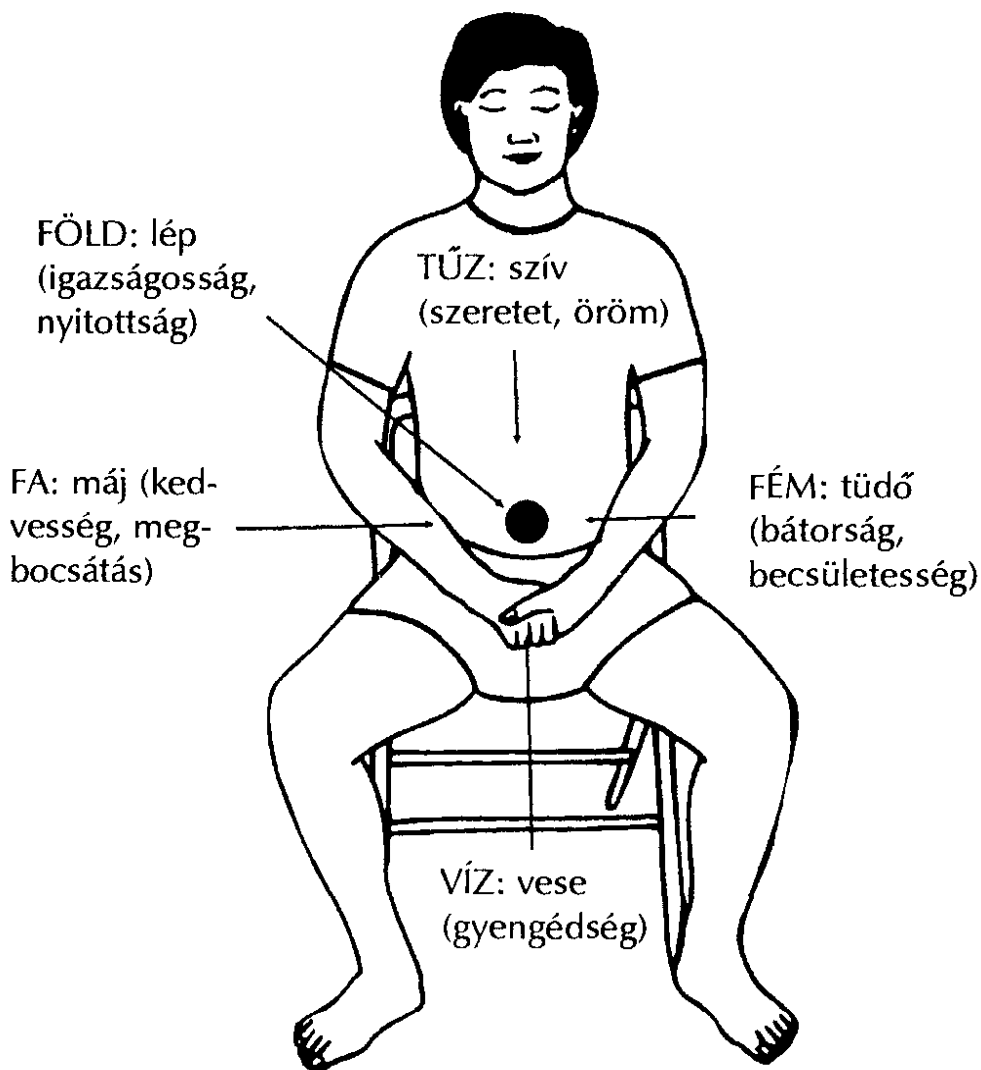
A régi kínaiak összekapcsolták az erényeket az öt elemmel, az öt fő erővel (9-1. ábra):

Fém: tüdő, szűkítő erő, bátorság, tisztesség, megfelelő viselkedés

Víz: vese, gyűjtőerő, finomság, nagylelkűség, éber nyugalom

Fa: máj, alkotóerő, kedvesség, megbocsátás

Tűz: szív, felvirágoztató erő, szeretet, öröm, boldogság, hála, tisztelet, becsület



9-1. ábra: Az öt elem és az erények

Föld: lép, stabilizáló erő, központiség, nyitottság, tisztaság, igazságosság

Létezik tehát összefüggés az erények és a belső szervek között is. Sőt, az erények a szervekben és a hozzájuk kapcsolódó vezetékekben laknak, létrehozva a test energiahálózatát. Az erények a szervek egészséges Chijének termékei, mindegyik lényegi része halhatatlan szellemünknek.

A negatív érzelmek:

Természetes erényeink „megnyomorított” kifejeződései

Az öt elem kapcsolatban van a negatív érzelmekkel és a megfelelő szervekkel is. Chínkre rossz hatással lehet, ha tartós stressznek, sérülésnek, egészségtelen környezeti hatásoknak vagyunk kitéve, rossz a testtartásunk, kezelés alatt állunk vagy más ember valamilyen sé-

rülést okoz nekünk. Amikor a szervekhez tartozó Chít megzavarja valami, kinyílik a kapu a negatív érzelmek előtt, amelyek a természetes erények „megnyomorított” kifejeződései. Egyszóval a szerveink azok a kapuk, melyeken keresztül az érzelmek megnyilvánulnak. Például a szívben jelenik meg a tisztelet, a szeretet és az öröm, de a kegyetlenség, a gyűlölet, az arrogancia és a türelmetlenség is.

Negatív érzelmeink nem a valódi természetünk szerint valók, hiszen boldogtalansághoz — esetleg betegséghez, sőt halálhoz — vezetnek. Ezzel szemben az erények a boldogságot, az egészséget és az életet táplálják. A negatív érzelmek legyengítik az immunrendszert, lemerítik az energiáinkat, elhasználják az életerőnket. Ha újra és újra előtörnek, nem figyelünk oda rájuk, a szokásainkká válnak. Egyre könnyebb és könnyebb lesz haragudni, félni, aggódni, szomorkodni és türelmetlenkedni; az emberek könnyen képesek kihozni bennünket a sodrunkból, ezáltal uralkodhatnak rajtunk, és észrevesszük, hogy egyre inkább a környezetre reagálva élünk, nem pedig bölcs és stabil központunkból kiindulva (3. fejezet, 3-29. ábra).

A kérdés az: hogyan változunk meg? Hogyan szüntessük meg a negatív érzések szokását, hatástalan és romboló válaszainkat, hogyan cseréljük őket pozitív, hatékony, az életünket segítő viselkedésre? Mi ennek a leghatékonyabb módja, mi a kulcs?

A CHI: HÍD A TEST ÉS A TUDAT KÖZÖTT

A taoisták szerint a kulcs a Chi. A Chi, az életerő, amely átjárja és aktiválja a testet és a tudatot; sőt, a Chi a híd a testünk és a tudatunk között. Mivel a test, a Chi és a tudat vagy szellem kapcsolatban állnak, az egyikben végbemenő változás hatással van a másik kettőre is.

LAZÍTSUNK GONDOLKODÁSMÓDUNKON, HOGY GYÓGYÍTSUK A TESTÜNKET

Az elmúlt húsz évben komoly kutatásokat végeztek az érzelmi stressz immunrendszerre gyakorolt káros hatásairól, hogyan súlyosbítja az olyan betegségeket, mint a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség. A kutatások kimutatták, hogy a rák kialakulását sokszor krónikus szorongás, depresszió, harag vagy más negatív érzelmi állapotok előzik meg. A stresszel foglalkozó tanulmányok azt jelzik, hogy a megváltozott viselkedés pozitívan hatott az egészség fiziológiai jeleire is.

Norman Cousins például úgy gyógyította ki magát rosszindulatú kötőszövet-elváltozásából, hogy kijött a kórházból, bejelentkezett egy szállodába és a Marx-fivérek filmjeit nézve „nevetésterápiával” kezelte magát. Ez csak egy példa a sok közül, hogy ha boldog és pozitív tudati hozzáállást tudunk létrehozni, a testben is létrejönnek a megfelelő változások.

LAZÍTSUK EL A TESTÜNKET, HOGY GYÓGYÍTSUK A TUDATOT

Hasonlóan, azok az orvosok és pszichológusok, akik a stressz kezelésére és a relaxációra specializálódtak, felfedezték, hogy számos, a stresszel összefüggő mentális és érzelmi feszültség eltüntethető a megfelelő testi feszültségek kioldásával. Dr. Edmund Jacobson, az első „biofeedback” gép felfedezője, a progresszív relaxációs technika atyja megkockáztatta a következő megállapítást is: „ellazított testben nem fészkelhet nyugtalan tudat”.

IRÁNYÍTSUK A CHÍT, HOGY GYÓGYÍTSUK A TESTET ÉS A TUDATOT

A taoista klasszikusok azt mondják, hogy „a tudat irányít és a Chi követi; a Chi vezet és a test követi”. Mivel a Chi a közvetítő a test és a tudat között, a Chi irányítása képessé tesz minket arra, hogy változásokat hozunk létre mind a testben, mind a tudatban. A meditáció, a Chi Kung, a kínai orvoslás, a Feng-Shui és a harcművészetek mind a Chi ellenőrzésére, finomítására és irányítására teszik a hangsúlyt, mind a fizikai egészség, mind a spirituális fejlődés érdekében. Például az akupunktúra, amely kizárólag a Chivel dolgozik, hatékonyan képes kezelni a fizikai fájdalmakat és a betegséget éppúgy, mint a mentális és érzelmi problémákat.

A Gyógyító Tao rendszere: A háromszintű közelítés

A Gyógyító Tao rendszere három szinten közelít az érzelmi problémák gyógyításához és átalakításához: a test, a Chi és a tudat szintjén. Az egyén személyiségétől függően az egyik szint jobban működhet, mint egy másik. Például vannak olyanok, akik nincsenek olyan erős kapcsolatban a testi érzeteikkel, mint a gondolataikkal és az érzelmeikkel. Számukra a test és a Chi befolyásolása a tudat/érzelem/szellem szintjén történhet, például a belső mosoly segítségével. Mások érzékenyebbek a testi szinten, de nehezebben férnek hozzá érzéseikhez,

gondolataikhoz, energiáikhoz. Az ilyen emberek számára a lényük teljességéhez vezető út a Mikrokozmosz Pálya, A Tai Chi Chi Kung, a páncéling vagy a hat gyógyító hang gyakorlatain keresztül vezet.

A taoista szemlélet a természet útját követi; nem kényszerítünk senkit, hogy egy adott módszert alkalmazzon. Ehelyett, sokféle gyakorlat létezik, mindenki természete, kapacitása és szükségletei szerint. A végső cél az, hogy megismerjük magunkat, akik valójában vagyunk, lényünk minden szintjén megteremtsük a harmóniát. Mivel energiatestünk, Chi-hálózatunk is a részünk, mindezek a taoista gyakorlatok arra szolgálnak, hogy felfedezzük és érzékeljük a Chít, mint lényünk szerves alkotóelemét: a testünkben lakó Chít, a másikban lakó Chít és a körülöttünk levő természet Chijét.

Az évszázadok, évezredek során a taoisták számos gyakorlatot, edzés módszert fejlesztettek ki, hogy táplálják a teljes ember mindhárom, egymáshoz szorosan kapcsolódó lényegi részét — a testet, a Chít és a tudatot. De nem elég csak azt megérteni, hogy az érzelmi energiákon fontos dolgozni, csinálni is kell! Ha gyakorolunk, hamarosan megjelennek azok az eredmények, amelyek átalakítják életünket.

AZ ELMÉLETTŐL A GYAKORLATIG

Az érzelmi energiák és a belső mosoly

A Gyógyító Tao rendszerében a test, a Chi és az érzelmek egyensúlyba hozása a belső mosollyal kezdődik.

Gyakran annyira eltávolodunk a testünktől és az érzelmeinktől, hogy nem vesszük észre a kialakuló belső diszharmóniát, amíg valamilyen komoly betegség képében meg nem jelenik. A belső mosoly mindennapos gyakorlása rendszeres bepillantást ad bensőnkre — hogy kapcsolatban maradjunk belső szerveinkkel, Chínkkal, légzésünkkel, érzelmeinkkel. Így a problémákat már kezdetükkor felismerhetjük és „nyakon csíphetjük”.

A negatív önértékelés népbetegség. Nem tanítják meg nekünk, nem bátorítanak arra, hogy szeressük magunkat, nem tudunk egészséges, szeretetteljes kapcsolatot fenntartani a többi emberrel és a földdel; elég, ha csak a társadalmi helyzetre és a környezeti problémákra gondolunk.

A belső mosoly megtanítja nekünk, hogyan ismerjük fel születésünk-től fogva adott pozitív értékeinket. Rendszeres gyakorlással megismerhetjük valódi lényünket; szenvedéseink okozói mellett felfedezhetjük az erényeinket is. Ez segít abban, hogy hiteles, egészséges képet kapjunk magunkról, amely közeli kapcsolatban áll a valósággal. A belső mosoly növeli a képességet, hogy szeretni tudjunk, saját testünk megismerésével kezdve. Ha megtanuljuk szeretni és elfogadni magunkat, természetessé és könnyűvé válik, hogy kiterjesszük ezt a szeretetet, hogy más embereket, lényeket, helyeket és dolgokat is szerethessünk és elfogadhassunk.

Mint a stressz-oldás és öngyógyítás egyik legjobb módszere, a belső mosoly mélyen ellazult állapotot hoz létre. A mély relaxáció megszünteti a fizikai és mentális feszültségeket, amelyek energiazáródásokat és egészségtelen Chít keltenek. Emiatt a belső mosolyt előkészítő, bemelegítő gyakorlatként használjuk a többi meditáció és energia-keringető Chi Kung gyakorlat előtt.

Hogyan dolgozzunk az érzelmekkel a Mikrokozmosz Pálya meditáció közben?

A kínai orvoslás művelői felismerték, hogy a Chi-áramlás elzáródásai is okozhatnak negatív érzelmeket. Ha valamelyik szerv vagy annak egy meridiánja sérülés, rossz testtartás, szennyeződés, helytelen táplálkozás, elhúzódó stressz vagy betegség miatt elzáródik, a szerv túl kevés vagy túl sok Chít kap. Így a szerv pozitív minőségét megzavartuk, előtörhetnek a negatív érzelmek.

Hasonlóan, a rendszeres negatív érzelmi kitörések, rohamok energiablokkokat okozhatnak a szervekben illetve a kapcsolódó meridiánokban. Például azt a nyugati orvostudomány is tudja, hogy a krónikus aggodás emésztési zavarokat vagy gyomorfekélyt hozhat létre. A kínai orvoslás számára az is nyilvánvaló, hogy a máj Chijében fellépő stagnálásnak a harag és a frusztráció az elsődleges okozója. A dolog mindkét irányban működik: a negatív érzelmek akadályokat és egyensúlytalanságot hoznak létre az energiarendszerben, a blokkok pedig fokozzák a negatív érzelmeket.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció a Chít keringeti a kormányzó és a befogadó vezetéseken. Ez a két csatorna a test összes többi Yin és Yang vezetékének elemi forrása ill. gyűjtője. A keringetés segíti a tartályokat telítve tartani, biztosítva ezzel az erős energiaáramlást a

test minden vezetékében és szervében. Az energiablokkok felszámolásával enyhíthetjük a miattuk létrejött negatív érzelmi hatásokat.

A Mikrokozmosz Pálya ezenfelül fontos szerepet játszik a magasabb szintű taoista meditációkban is, amelyek érzelmi transzformációkkal és gyógyítással dolgoznak, mint például az öt elem elegyítése vagy a Kan és Li gyakorlata.

A szív megnyitása

A taoisták szerint a szív egy üst, amely képes befogadni a negatív energiákat és azokat pozitívvá alakítani. Olyan hely, ahol az erények energiái összevegyülhetnek, hogy létrehozhassák a magasabb szintű energiát, a megértést (9-2. ábra).

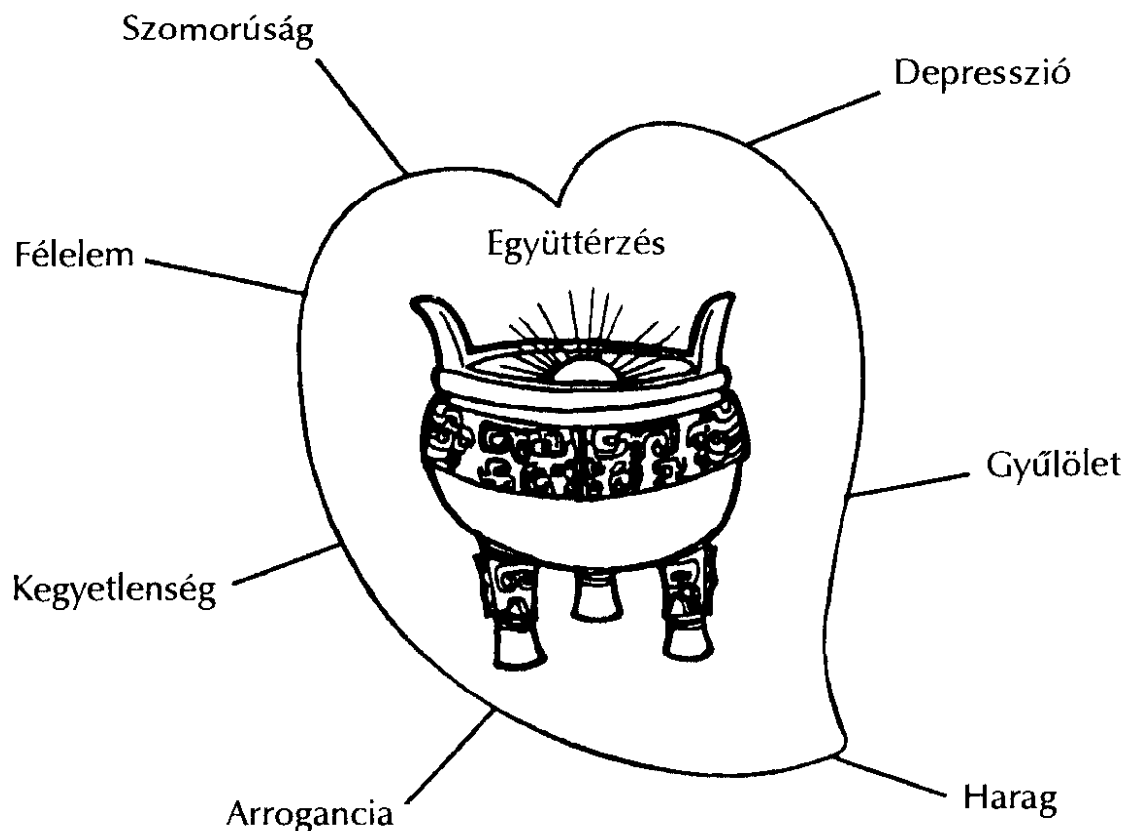
A Mikrokozmosz Pálya gyakorlatának kezdetekor, amikor éppen csak megnyitottuk a szívünket, a szív hajlamos a többi szerv és a test negatív energiáit vonzani, azok feldolgozása céljából. Nagyon óvatosan, a megfelelő módon kell ezekkel bánnunk, különben a szívben összekapcsolódva még több problémát okozhatnak.

Mivel kezdetben a szív csak nagyon kicsit képes megnyílni, amikor negatív energiák tömítik el, nehezen tudunk azoktól megszabadulni. Emiatt használjuk a legyezés és a szellőztetés módszerét, mert fontos, hogy a szívet megszabadítsuk ezektől a negatív energiáktól (lásd 7. fejezet). Az is fontos, hogy erényeinket másokra is kisugározzuk. Minél több őszinte szeretetet, kedvességet, finomságot és tiszteletet adunk, anélkül, hogy elvárnánk ugyanezt a másiktól, annál jobban meg tudjuk nyitni a szívünket és át tudjuk alakítani a negatív érzelmeket pozitívvá.

A szegycsont masszírozása is segíthet, hogy megszabaduljunk negatív érzéseinktől, hogy stimuláljuk a nyirokrendszert és aktiváljuk a csecsemőmirigyét.

Az érzelmi energiák és a hat gyógyító hang

A Mikrokozmosz Pálya meditációval és a belső mosollyal együtt a hat gyógyító hang nagyon hatékony módja az érzelmeink és a belső szervek egyensúlyának helyreállításának. Amikor egy szerv hőszabályzó rendszerét a stressz vagy más tényező károsítja, a szerv túlmelegedhet. Ekkor előkerülnek a negatív érzelmeink és a szervvel kapcsolatos egyéb egészségi problémák.



9-2. ábra: A szív képes a negatív energiákat pozitívvá alakítani

A hat gyógyító hang a mozgás, a hangok és a képzelőerő kombinációját használja, hogy lehűtse a szervet és visszaállítsa annak egyensúlyát. Ahogy a belső mosolynál is, megvizsgáljuk belső állapotunkat és elengedjük a negatív érzéseket, ugyanakkor tápláljuk a szervhez tartozó pozitív érzelmet. Bár mind a belső mosoly, mind a hat gyógyító hang a tudat erejét használja a belső állapotunk megváltoztatására, a hat gyógyító hang a mozgások és a hangok révén inkább fizikailag közelít, ami bizonyos betegségek vagy bizonyos típusú emberek esetében jobban működhet, mint önmagában a tudat ereje (9-3. ábra).

Miközben a belső mosolyban a hangsúly a lazításon van, a hat gyógyító hang esetében inkább a hűtésen, a kiegyensúlyozáson és a szervek méregtelenítésén. Ez a két kiváló technika a fizikai és mentális egészség helyreállításában nagyon jól kiegészíti egymást.

Az öt elem elegyítése

Ha megalapoztuk a Mikrokozmosz Pálya meditációt, a belső mosoly és a hat gyógyító hang gyakorlatait, előbbre léphetünk az érzelmek átalakításának magasabb szintjére. Amikor elkezdjük az öt elem ele-

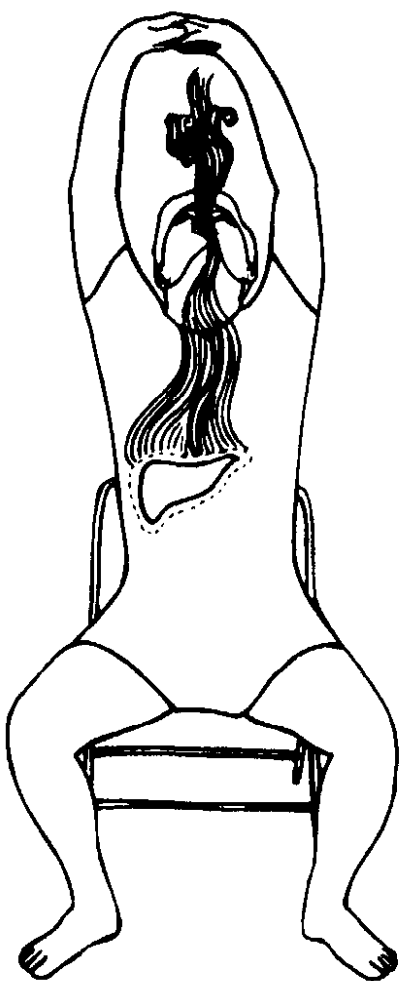
gyítésének gyakorlatát, ténylegesen meg fogjuk tapasztalni ezeket az „elemeket”, mint a test energiaáramlatait. Ez vezet be minket a taoista belső alkímia első szintjeibe.

AZ ÖT ELEM ELEGYÍTÉSE I.: A NEGATÍV ÉRZELMEK MEGTISZTÍTÁSA

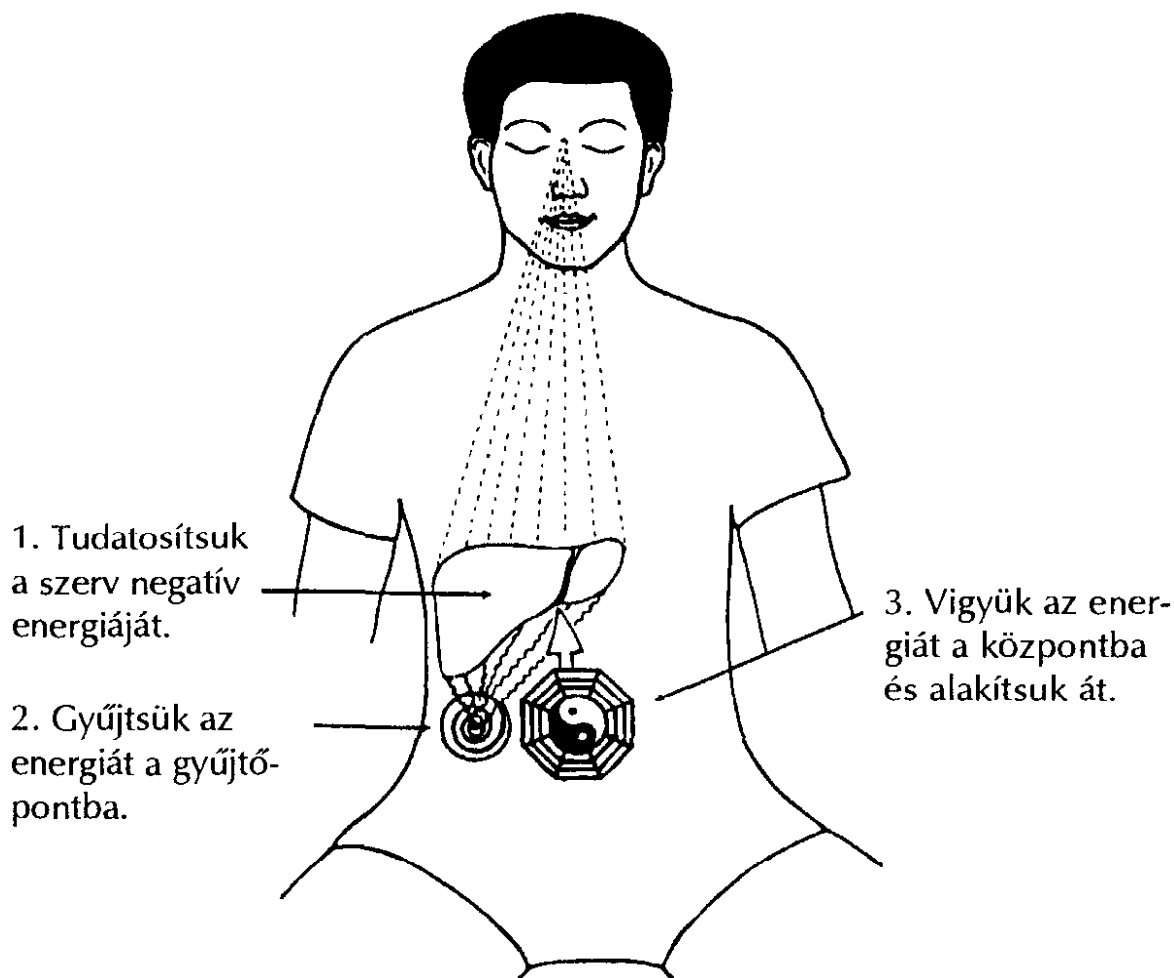
Az öt elem elegyítése három szintre tagolódik, melyek közül csak az első kettő foglalkozik az érzelmek átalakításával. Az első szinten, az elegyítés I-ben megtanuljuk, hogyan tudjuk valóságosan érzékelni az öt elemet, a hozzájuk tartozó érzelmekkel, évszakokkal, érzékekkel, szervekkel és színekkel együtt, majd harmonizálni és elegyíteni az elemeket. Ez a meditáció először az öt elem szabályozási ciklusán át semlegesíti a negatív érzelmek energiáit, ami egy belső teret hoz létre, ebben térben növekedhetnek az erények. Ezután a Chít leszűrjük, „igazgyöngybe”, Chi-gömbbe sűrítjük, amely a test esszenciája, ezután ezt keringetjük a Mikrokozmosz Pályán, hogy a test minden központját megerősítsük és gyógyítsuk (9-4. ábra).

AZ ÖT ELEM ELEGYÍTÉSE II.: AZ ERÉNYEK CHÍJÉNEK TÁPLÁLÁSA

A második szinten ezt a frissen átalakított energiát újra felhasználjuk és tápláljuk vele a szerveket, erősítjük őket és fokozzuk hozzájuk kapcsolódó erényeket. Mindezek után a teremtő vagy tápláló ciklus felhasználásával energetikai gyökerüknél, a szerveknél, erősítjük a természetes erényeket. A szervek pozitív érzelmeinek energiáit gömbbe sűrítjük és keringetjük a nyolc különleges vezeték közül négyen: a Mikrokozmosz Pályán (kormányzó és befogadó vezeték), a tolócsatornán és az övcsatornán. A tolócsatorna a test közepén halad, és összeköti a csakrákat, az övcsatorna pedig a test körül helyezkedik el, erősíti az aurát és segíti a pszichikus önvédelmet.



9-3. ábra: A hat gyógyító hang megtisztítja a szerveket a negatív energiáktól



9-4. ábra: Az elegyítés gyakorlatai még erőteljesebben alakítják át a negatív energiákat pozitívvá

AZ ÖT ELEM ELEGYÍTÉSE III.:

A CHI-ÁRAMLÁS SZABÁLYOZÁSA AZ ENERGIATESTBEN

A harmadik szint a másik négy különleges vezetékbe irányítja az energiagömböt: a Yin és a Yang hídcsatornába illetve a Yin és Yang szabályozó csatornába. Természetesen más vezetékek is megnyílnak, amely nagyobb összetartó erőt ad az energiatestnek és a fizikai testet könnyebben átjárhatóvá teszi a Chi számára. Ha sikeresen túljutottunk ezen a szinten, sokkal érzékenyebbek leszünk az energiatestünkre és növekszik a képességünk, hogy a Chit a testben bárhová irányítani tudjuk.

HALADÓ ELEGYÍTÉSI MÓDSZEREK:

A CHI KIVETÍTÉSE A FIZIKAI TESTEN TÚLRA

Az öt elem elegyítésének másik fontos része az, hogyan tudjuk időlegesen elválasztani az energiatestet a fizikai testtől. Az életben a három testünk — a fizikai, az energia- és a szellemtest — átfedi egymást

és általában nem elválasztható. Az egyén halálakor a fizikai test már nem képes összetartani az öt elem anyagi megnyilvánulásait, ezért a Chi és a tudat elhagyja azt. Hogy elkerüljük a traumával járó zavarodottságot és fejetlenséget a halál pillanatában, amikor az energia-eszencia és a tudat kénytelen elhagyni a fizikai testet és ismeretlen területekre lépni, a halál „kosztümös főpróbájaként” az energia- és a fizikai test átmeneti elkülönítésével kapcsolatba lépünk a „testen kívüli világokkal”.

A tudatnak mindig szüksége van valamilyen eszközre, hogy megnyilvánulhasson. Durva hordozója a fizikai test, finomabb járműve az energiatest (vagy „finomtest”). Már a korábbiakban is kihangsúlyoztuk, hogy az erények valójában a szervek igazi energia-eszenciái. Bár sokkal jobban azonosítjuk magunkat a fizikai testünkkel, mint bármi mással a világon, nem a fizikai testünk, hanem az energiánk esszenciája marad meg a halál után és ez képes halhatatlanná válni.

Ha rendszeresen befelé fordítjuk a figyelmünket az öt elem elegyítésének gyakorlásakor, fokozatosan megismerjük energia-eszenciánkat, ahogy megismertük arcunkat, kezünket és lábunkat is. Megtanuljuk, hogyan sűrítsük ezt az eszenciát igazgyöngybe, mint egy „űrka-binba”, hogy el tudja szállítani az energia-eszenciát és a tudatot a fizikai testből. A belső alkímia útján járók rendszeres gyakorlással megtanulják, hogy olyan könnyen vigyék a testből ki majd vissza az energia-eszenciát és a tudatot, ahogy mások az egyik szobából átmennek a másikba.

A BELSŐ ÉS A KÜLSŐ ELIXÍR

Amennyire fontos, hogy a fizikai test erős legyen, hogy teljesen egészségesek lehessünk, ugyanolyan lényeges megerősíteni az energiatestet is, hogy szilárd járműve lehessen tudatunknak. A Chi megerősítése segíti az egészséget és a spirituális fejlődést, ugyanakkor erős energiatestet épít ki, amely szállít minket az „élet után” (amely paradox módon az itt és most). Az energiatest megerősítését a taoista belső alkímiában belső elixírnek nevezett gyakorlattal kezdjük. Azért hívják belső elixírnek, mert a testünkben már meglévő energiákkal dolgozunk, amelyeket elixírré — gyógyító eszenciává — alakítunk.

A Mikrokozmosz Pálya és az öt elem elegyítésének gyakorlataival méregtelenítjük, tápláljuk és egyesítjük a fizikai testet, az energiatestet és érzelmeinket. Miután megtanultuk, hogyan fejlesszük és tápláljuk magunkat a belső elixírral, készen állunk arra, hogy rácsatlakozzunk

a külső elixírré. Az öt elem energiája a testen kívül is megtalálható — a föld, a bolygók, a csillagok energiájaként. Ez a külső elixír igazi, legmagasabb szintű energiája. Általában nem vagyunk képesek ezeket az energiákat befogadni és felhasználni, de a Mikrokozmosz Pálya pontjai összeköttetésben vannak velük. A pálya megnyitásával és az öt elem elegyítésének elsajátításával kifejlesztjük azt a képességet, amellyel fel tudjuk használni az öt elem külső energiáit.

Amikor sikerült a szervek negatív energiáit megtisztítani és életerővé alakítani (I. elegyítés), majd a szervek erényeinek energiáival együtt igazgyönggyé sűríteni (II. elegyítés), majd kinyitni minden energia-tartályt és vezetékét, ami növeli energia-kapacitásunkat, az öt elem külső forrásaiból nyert erőinek megfelelő szervekbe való irányításával tovább fokozhatjuk erényeink energiáit. Ha az igazgyöngyöt ki tudjuk vinni a fizikai testből, könnyebben el tudja nyelni a külső energiákat, antennaként fog viselkedni, amely kapcsolatba kerül a külső Chível és a fizikai testbe vezeti azt. Így ebben az életben javítjuk egészségünket és megerősítjük az energia- és a szellemtestet a következőre készülve.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció erőteljesen megváltozik, amikor rátérünk az öt elem meditációira. Kezdetben a csatornákon áramló energia nyers, később azonban egyre finomabb és sűrűbb lesz, ennél fogva sokkal erősebb is. Az elegyítés meditációja tartalmazza a Mikrokozmosz Pályát is, azt lehet mondani tehát, hogy egyszerűen a Pálya meditációjának egy haladóbb formája.

Az egészség és a halhatatlanság útja

A gyakorlás minden lépése, a belső mosolytól kezdve a Kan és Li legmagasabb szintű megvilágosodásáig, életbevágóan fontos az egészség és a halhatatlanság felé vezető úton. Sőt, a belső mosoly, a Mikrokozmosz Pálya és a hat gyógyító hang lényegi alkotóeleme a Kan és Li meditációinak. Ezért akár kezdőként, akár haladóként járjuk a Gyógyító Tao útját, nincs okunk sietségre, sem arra, hogy megijedjünk a magasabb szintű gyakorlatoktól. A siker legfontosabb eleme a mindennapos gyakorlás. Nemsokára észre fogjuk venni, hogy megismerjük a rendszert. A képességeink természetes módon növekednek, könnyen lépünk tovább és tovább. Lépésenként indulunk el a halhatatlanság felé vezető úton.

GYAKORLÁS

A Mikrokozmosz Pálya: A szív megnyitása

Ebben a fejezetben a hangsúly a szív megnyitásán illetve a kozmikus Chínek a kozmikus belső mosoly segítségével a szervekbe történő áramoltatásán van. Ez ugyanolyan, mint a belső mosoly meditációja, csak sokkal részletesebb és jobban figyel a kozmikus energiákra való kapcsolódásra.

A. ELŐKÉSZÜLETEK

Chi Kung bemelegítés. Kezdjük a gerinc ellazításával: gerincvelő-légzés, daru-nyak, teknősbéka-nyak, gerincvelő rázása és himbálása.

Hat gyógyító hang. Minden hangot ismételjünk meg 2-3-szor.

Előkészületek a belső figyelemre. Ülünk megfelelő meditáló pozícióba egy karosszékbe. Ha megtaláltuk a jó testhelyzetet, töltsünk el néhány percet azzal, hogy figyelünk és előkészítjük magunkat. Érezzük, ahogy a lábunk a padlóhoz ér, ahogy a tenyereink össze vannak zárva, érezzük az alattunk levő széket. Legyünk tudatában a körülötünk és bennünk levő hangoknak. Figyeljük a légzésünket, érezzük, ahogy belégzéskor a testünk természetesen kitágul és kilégzéskor összehúzódik. Lélegezzünk be és ki ezzel a figyelemmel 9-18-36 alkalommal, majd pihenünk.

Képzeld el, hogy a gerincünk nyitott és laza. Belégzéskor képzeljük el, hogy fehér párat szívunk a földből a gerincbe, hogy tisztítsa, fényesítse a gerincvelőt. Majd ugyanígy lélegezzük a velőbe a kozmikus erő aranyszínű páráját. Kilégzéskor érezzük, hogy szürke pára-ként kifújjuk a gerincből a szennyeződések. Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

B. AZ ÜST MELEGÍTÉSE

1. Végezzük el a fújtatólégzést 18-36 alkalommal. Ezután aktiváljuk a vesét: érezzük ahogy az Élet Kapuja, a vese és a köldök felmelegszik. Mozgassuk a kezünket és a testet spirálisan a vese és az Élet Kapuja körül. Aktiváljuk és masszírozzuk a nemi szerveket. A férfiak a herét masszírozzák, hogy a spermium, a nők pedig a mellet, hogy a vérzés (menstruáció) energiáját életerővé alakítsák. Lélegezzünk be a nemi szervekbe, majd kilégzéskor sűrítsük a lélegzet esszenciáját a

szexuális központba. Ezután tartsunk egy kis szünetet. Érezzük, ahogy az energia kitágul és kisugárzódik. Lélegezzünk így ki és be legalább 18-szor.

2. Pihenjünk, érezzük, ahogy a köldök, a vese, az Élet Kapuja és a szexuális központ felmelegszik. Érezzük, hogy belégzéskor a nemi szervek, a gát és a végbélnyílás felhúzódnak a Tan Tien, az eredeti erő felé. Kilélegzéskor finoman toljuk őket lefelé; érezzük az eredeti erő helyén létrejövő nyomást. Képzeljük el, hogy az eredeti erőnek orra és szája van és lélegzik.

3. Most erősítsük fel és érezzük a pulzálást az eredeti erőben. Pulzálásakor érezzük, ahogy a szexuális energia felhúzódik és keveredik az eredeti energiával. Érezzük, ahogy az energia kiterjed bennünk. Töltsünk el az üst melegítésével ily módon legalább tíz percet. A lélegzetünk legyen puha, hosszú, lassú, finom, mély és egyenletes. Egy idő után olyan finommá és könnyűvé kell válnia, hogy az orrunk elé tartott pihetollat se rezgesse meg.

Győződjünk meg róla, hogy érezzük az eredeti erőt aktivizálódni, mielőtt továbblépünk.

C. AZ ELEMI MIKROKOZMIKUS PÁLYA

1. Vigyük a figyelmet a Tan Tientől a köldökhöz, majd keringessük az energiát az alapvető pályán. Megpróbálhatjuk pusztán a tudat segítségével elvégezni, de ha kívánjuk, használhatjuk bármelyik, korábban említett módszert, hogy fokozzuk a Chi érzetét a pálya mentén: forgatás, spirális mozgás, érintés, rövid és hosszú légzés.

2. Ha az energia magától elindul, ne próbáljuk meg irányítani, engedjük a maga útját járni. Ez jó jel, azt jelenti, hogy aktiváltuk a Chít a Mikrokozmosz Pályán.

Fontos, hogy először létrehozzuk a pálya belső struktúráját, hogy csatornát biztosítsunk a haladó meditációk során befogadott külső energiáknak.

3. A tudat/szem/szív erejével keringessük az energiát 9-18 alkalommal. Ha végeztünk, vigyük vissza az energiát a köldökhöz és gyűjtjük a köldök mögötti, vese előtti területre, hogy újratöltse az eredeti erőt.

D. A KOZMIKUS BELSŐ MOSOLY

A kozmikus belső mosoly célja az, hogy kiterjesszük a tudatunkat a természetre, a Földanyára és az univerzumra, hogy rákapcsolódjunk

a határtalan Taóra, felismerjük valódi, végtelen és bőségben élő lényegünket. De először meg kell találnunk a már bennünk levő szeretetteljes energiákat, a szívünk mikrokozmoszában rejlő feltétel nélküli szeretetet. Ha felismertük a lényünkben a szeretetet, könnyen rá tudunk kapcsolódni az univerzumra.

Egyszerűen tudatosítsuk, érezzük a felettünk, körülöttünk levő Egyetemes Szeretetet. A tudat/szem erejével húzzuk be ezt az energiát a szívbe vagy a test bármely részébe. Érezzük, ahogy az Egyetemes Szeretet túlcsoordul bennünk. Ha bőségesen van, másoknak is tudunk adni belőle. Viszont fordítva is igaz, ha gyűlölet van bennünk, könnyen megtaláljuk a gyűlöletet kint is; még több negatív energiát vonzunk magunkhoz.

1. Tudatosítsuk az előttünk levő kozmikus energiát. A nyelvünk érintse a száypadlást. Mosolyogjunk erre az energiára; lazítsuk el a Harmadik Szemet, érezzük, ahogy az energia visszamosolyog. Belégzéskor húzzuk be és gyűjtsük az energiát a Harmadik Szembe és a szájba, majd kilégzéskor sűrítsük a szájba, amíg nem érezzük a létrejövő Chi-gömböt és a nyelv vibrálását, mintha elektromosság érintené. Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

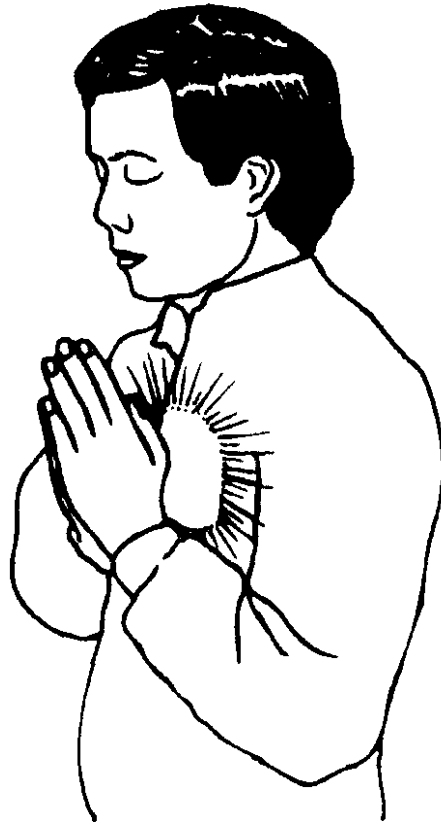
2. Húzzuk össze az orrlyukak, a szem és a végbélnyílás körkörös izmait, hogy felerősítsük a Harmadik Szemben a pulzáló, pumpáló érzést. Érezzük a szívóhatást, amely behúzza a kozmikus erő aranyfényét. Vigyük a fényt a szájba.

3. Engedjük, hogy a mosoly energiája és a fény összevegyüljön és kiterjedjen a szájban.

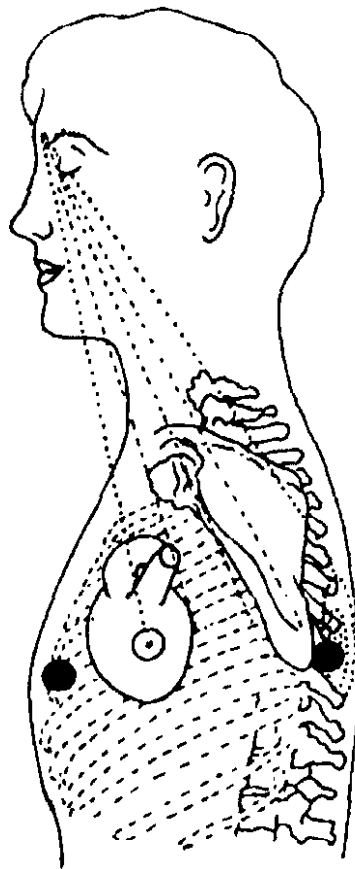
4. Nyeljük le az aranyfényt a szívbe.

E. A SZÍV MEGNYITÁSA

1. A szív energiájának aktiválásához emeljük fel összezárt tenyerünket és érintsük finoman mindkét hüvelykujjat a szívközpontához (9-5. ábra). Húzzunk be még több mosolyenergiát magunk elől a Harmadik Szembe és engedjük lefolyni, mint egy vízesést a csecsemőmirigybe és a szívbe. Ha a szívre mosolygunk, felébresztjük a szeretet, az öröm és a boldogság energiáit (9-6. ábra). Töltsünk itt el annyi időt, amennyire csak szükségünk van. Érezzük, ahogy szívünk ellazul és kiterjed a szeretetteljes energiától, mint egy nyíló virág. Emlékezzünk vissza legszeretetteljesebb élményünkre, akár érzelmi, akár isteni eredetű volt és töltsük fel a szívet ezzel az érzéssel. Szeressük a szívünket.



9-5. ábra: Zárjuk össze a tenyereket és helyezzük a hüvelykujjakat a csecsemőmirigyre



9-6. ábra: Tudatosítsuk a szívet és az erények energiáját



9-7. ábra: Nyitott szájjal és lefelé görbített nyelvvvel adjuk ki a HAAAAAAA hangot

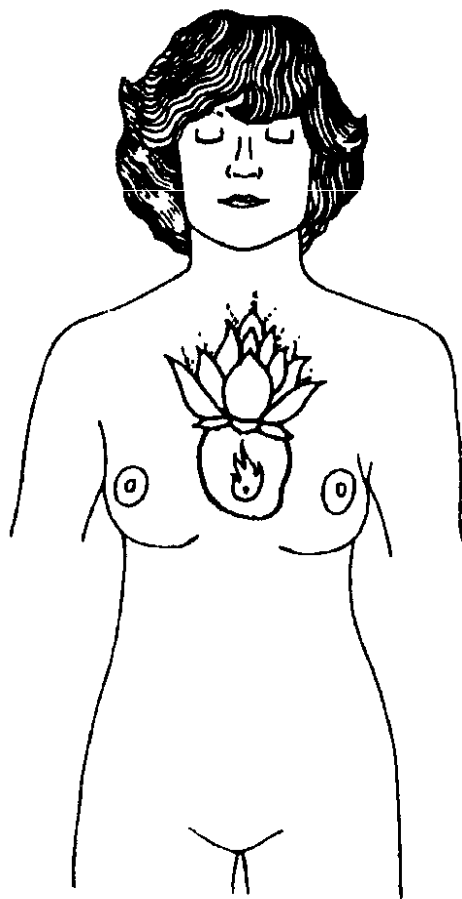
A szív a sietség, az arrogancia, a türelmetlenség, a gyűlölet és a kegyetlenség negatív energiáihoz kapcsolódik. Ha rámosolygunk, ezek az energiák eltűnnek, helyet teremtve így a szeretet és a öröm energiáinak.

2. Végezzük el a szívhangot: HAAAAAAA. Kilégzéskor érezzünk egy kis lángot vagy tüzet a szívben égni. Ha befejeztük a hangot és aktiváltuk a szív tüzét, a többi szerv negatív energiája a szívbe áramlik és ott elég, megtisztul (9-7. ábra).

(Ha nem aktiváljuk a szív tüzét, a későbbiekben ide hozott energia felgyűlhet és szorítást, fájdalmat érezhetünk a mellkasban, légzési nehézségeink is támadhatnak. A szegycsont masszírozása oldhatja ezt a problémát. Bizonyosodjunk meg, hogy erős tüzet hozunk létre a szívben.)

3. Pihenjünk, tudatosítsuk szeretettel eltöltött szívünket. Kilégzéskor érezhetjük a felszabaduló ködös, fakó, piszkosvörös színű energiát. A kilégzéssel engedjük ki minden negatív érzést a szívből, ugyanakkor a rubinvörös eszenciát őrizzük meg.

4. Tudatosítsuk a körülöttünk levő egyetemes energiát, mint vörös párát — a kozmosz erejét, amely a szív pozitív energiájához kapcsolódik. Lélegezzük be ezt a szeretetteljes, tápláló erőt a szívbe. Érezzük, ahogy a szív megnedvesedik és megerősödik, ezáltal egyre mélyebb és mélyebb vörös lesz, mint a rubin. Mosolyogjunk a szívünkre. Érezzük, ahogy fokozatosan megnyílik, mint egy vörös rózsza, a szeretet tiszta és friss illatát árasztva. Közben nyissuk ki a tenyeret és az ujjakat, mintha egy nyíló virág szirmai lennének (9-8. ábra).



9-8. ábra: Érezzük, hogy a szív kivirágzik

5. Tudatosítsuk a szívben égő kis lángot. Érezzük a melegét és a fényét, és engedjük, hogy fokozatosan aktiválja a szív Chíjét: a szeretetet, a boldogságot, a tiszteletet és alázatot.

Belégzéssel hozzunk le még több egyetemes szeretetet fentről a szájba és a szívbe. Kilégzéskor sűrítsük ezt az erőt a szívbe. Lazítsunk, engedjük, hogy a feltétel nélküli szeretet szétterjedjen és kisugározzon. Ismételjük meg 9-18 alkalommal, amíg annyi szeretetet nem érzünk a szívünkben, hogy az elkezd túláradni.

6. Engedjük, hogy az energia a szívből a tüdőbe sugározzon. Mosolyogjunk a tüdőre, amíg vissza nem mosolyog. Tudatosítsuk a körülöttünk levő Egyetemes Szeretetet és továbbra is engedjük be a szívünkbe. Sűrítsük a szívbe és hagyjuk a tüdőbe áramlani. Töltsük fel a tüdőt vele teljesen, érezzük ahogy az fénylő fehér színű lesz és feltöltődik bátorsággal.

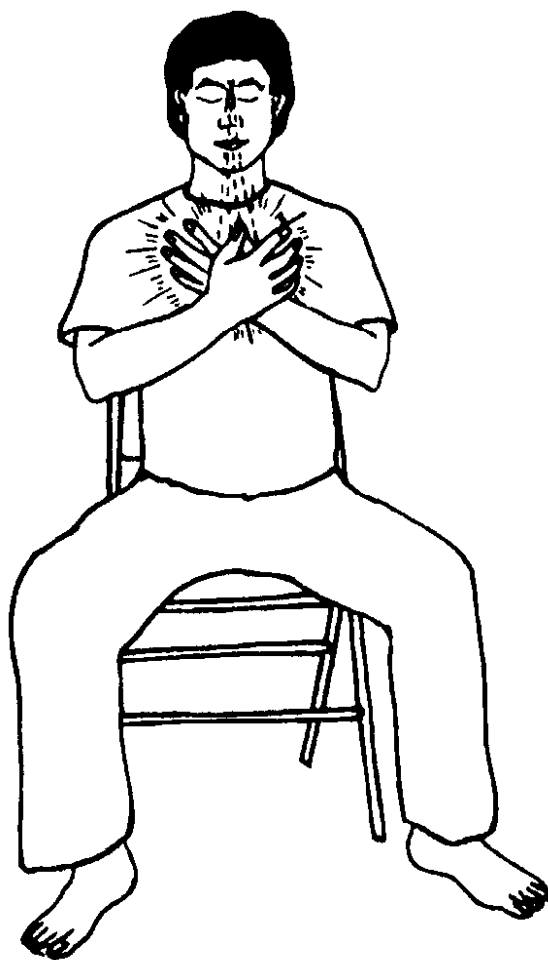
7. Ezután ugyanígy engedjük a mosolyenergiát a májba és az epehólyagba áramlani. Érezzük a körülöttünk levő bőséges kedvességet. Lélegezzük be, mint zöld párat, a májba és az epehólyagba, majd sűrítsük ezt a gyógyító fényt a májba és engedjük kiterjedni, kisugározni.

8. Folytassuk a lép és a hasnyálmirigy felé. Aktiváljuk a nyitottság és becsületesség érzését, töltsük fel a két szervet szeretetteljes, mosolygó, világossárga energiával.

9. Most a vese és a húgyhólyag következnek. Ébresszük fel a finomság érzését, töltsük meg a vesét ezzel az érzéssel és szerető, mosolygó, világoskék energiával.

10. Tudatosítsuk a szeretet, a kedvesség és a finomság szívárványszínű energiáit felettünk és körülöttünk. Lélegezzük be őket és engedjük be szeretet, a béke és a boldogság legmélyebb állapotait, amit csak el tudunk képzelni, a szívbe és a többi szervbe. Lélegezzünk ki és érezzük, hogy befogadtuk és besűrítettük ezeket az energiákat és színeket a szervekbe, testünk minden sejtjét boldogsággal és békességgel feltöltve.

Ha szeretnénk felerősíteni az energiát, tartsuk a tenyereinket a szív felé fordítva egymáson, a bal kéz legyen alul. Ismételjük meg 9-18 alkalommal (9-9. ábra).



9-9. ábra: Helyezzük a tenyeret a szívra, hogy felerősítsük az energiát

11. Erősítsük meg a szívet az alábbiak ismételtetésével:
„*Tisztelet*. Nem veszítesz semmit; végül minden a tied lesz.
Tiszteletlenség. Nem nyersz semmit; végül mindent elveszítesz.”
„*Alázat*. Nem veszítesz semmit; végül minden a tied lesz.
Arrogancia. Nem nyersz semmit; végül mindent elveszítesz.”

F. SEGÍTSÜNK, HOGY A BELSŐ BÉKE KITERJEDJEN, NÖVEKEDJEN: KÜLDJÜNK SZERETETET SZERETTEINKNEK

1. Tegyük össze tenyereinket a szívközpont előtt. Képzeljünk el egy csendes, békés képet, például egy gyönyörű tengerparti naplementét. Próbáljuk meg elképzelni a hely energiáját és gyűjtsük azt magunk elé. Emlékezzünk vissza a múltunk egy kellemes élményére, vagy egy jó érzésre egy álomból vagy akár a fantáziánkból.

2. Amikor érezzük, hogy a szívünk túlcsordul a szeretettől és a békességtől, gondoljunk arra, akit a legjobban szeretünk. Jelenjen meg előttünk, mosolyogjunk rá, amíg vissza nem mosolyog. Hagyjuk, hogy a szívünkéből felé sugározzon feltétel nélküli szeretetünk.

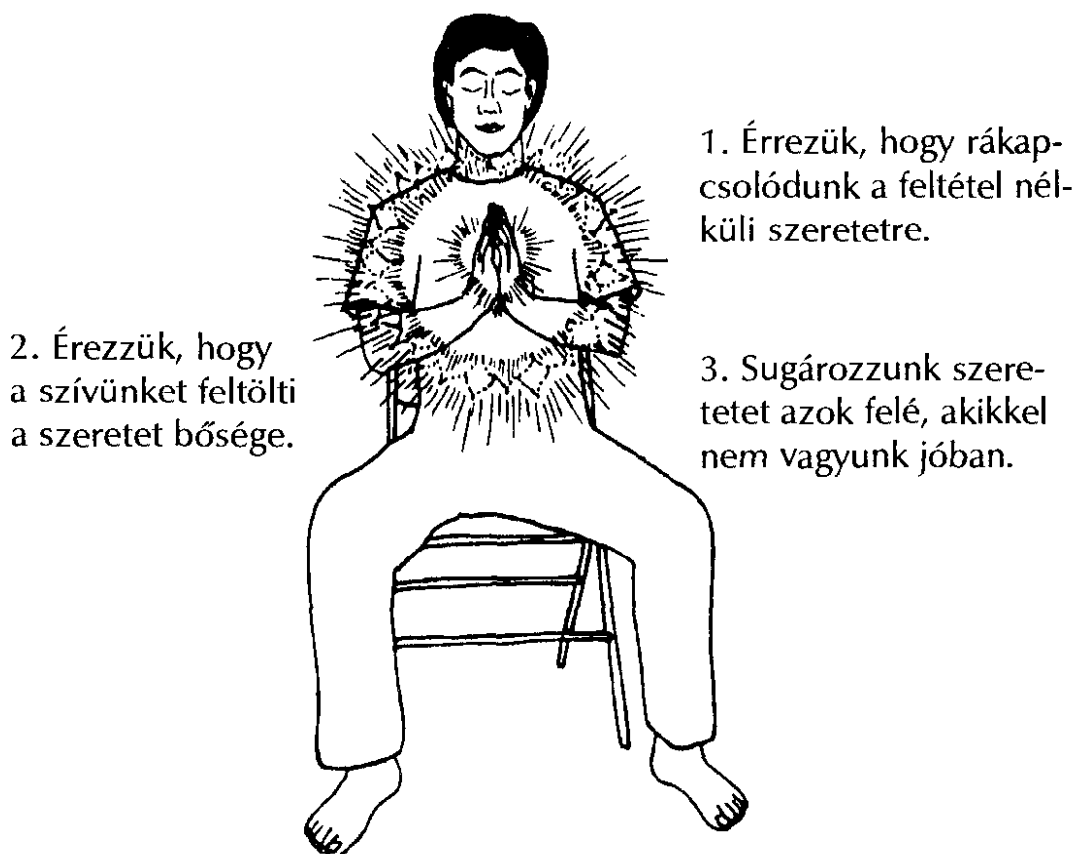
Lélegezzünk továbbra is békésen. Kilégzéskor engedjük, hogy szeretetünk kiáradjon szeretteinkre, a családtagokra, barátokra, szomszédokra. Minden belégzéskor terjesszük ki a szeretetteljes, békés érzést, kilégzéskor pedig küldjük el azoknak, akikkel minden nap találkozunk.

3. Érezzük, hogy akit a legjobban szeretünk, feltöltődik szeretettel, majd a képét fokozatosan engedjük felemelkedni, majd eltűnni.

G. SZERESSÜK ELLENSÉGEINKET

Ha kevés bennünk a szeretet, nehéz belőle adni, akár barátról, akár ellenségről van szó. Ha rákapcsolódunk az egyetemes szeretetre és összekötjük azt a szívünkkel, elegendő lesz birtokunkban ahhoz, hogy adni is tudjunk. Fokozatosan ki tudjuk terjeszteni; engedjük, hogy azokra is sugározzon, akiket nem szeretünk, gyűlölünk, akik bajt és akadályokat hoznak életünkbe.

Hozzuk létre a megbocsátás energiáját. Bocsássunk meg mindenkinek, hordozzuk őket a szívünkben. Így rákapcsolódunk a magasabbrendű szívünkre, a középső Tan Tienre, amely a feltétel nélküli szeretet lakóhelye. Érezzük, hogy ez az érzés kisugárzik a testünkre és azon túlra is. Érezzük, hogy azok, akiket nem szeretünk, összekapcsolódnak a magasabbrendű szív energiájával, amely számukra is onnan érkezik, ahonnan számunkra (9-10. ábra).



2. Érezzük, hogy a szívünket feltölti a szeretet bősége.

1. Érezzük, hogy rákapcsolódunk a feltétel nélküli szeretetre.

3. Sugározzunk szeretetet azok felé, akikkel nem vagyunk jóban.

9-10. ábra: Szeressük az ellenségünket

1. Válasszunk ki valakit, akivel konfliktusunk volt vagy van és képzeljük el magunk előtt. Mosolyogjunk rá, sugározzunk felé szeretetet és békességet.

2. Kérdezzük meg, mit tehetünk azért, hogy kiegyensúlyozottabb legyen a kapcsolatunk. Ezután lélegezzük be az első színt vagy gondolatot, ami megjelenik a tudatunkban és küldjük el neki. Engedjük, hogy a szín mindkettőnkre feltöltsön, hogy ugyanabban a színben vibráljunk. Ez a hiányzó szín lehet kettőnk konfliktusának forrása.

3. Lélegezzünk, sűrítsünk még több szeretetteljes energiát a szívbe. Engedjük, hogy a szív feltétel nélküli szeretetet sugározzon neki. Minden beléggzéssel fogadjuk be a szeretetteljes, békés érzéseket, minden kiléggzéssel küldjük el az illetőnek. Fokozatosan érezzük, hogy a konfliktus feloldódik, egyre jobban meg tudjuk érteni a másikat.

4. Érezzük, hogy fel van töltve a szeretetünkkel. Engedjük a képét felemelkedni és eltűnni a térben.

5. Ha sikerült feloldani ezeket a belső nehézségeket, vizsgáljuk meg a személyt a valódi életben is. Észre fogjuk venni, hogy megváltozik. Néha többször meg kell ismételni ezt a gyakorlatot, hogy a köztünk levő feszültségek oldódjanak. Ha úgy érezzük, hogy a másik is változik, könnyebb lesz leülni és megbeszélni vele a problémákat.

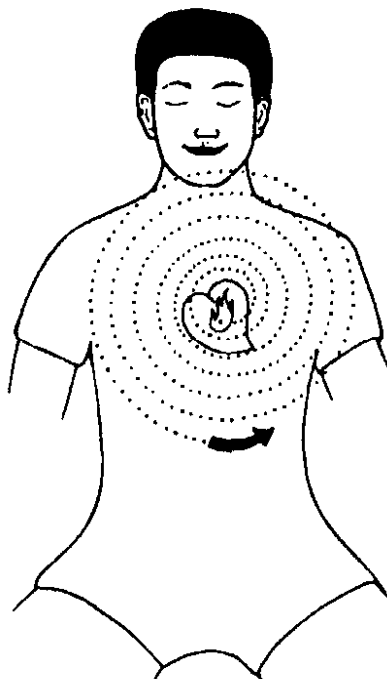
H. A KÖZÉPSŐ VONAL ÉS A HÁT

Most engedjük, hogy a mosolyenergia szétáramoljon az emésztőrendszerben, majd hogy a kozmikus belső mosoly aranyfénye az agyba és a gerincbe sugározzódjon. Végül, ha már a test minden olyan pontjába sugároztunk gyógyító energiát, ahol szükség volt rá, mosolyogjunk a köldökre és a Tan Tienre.

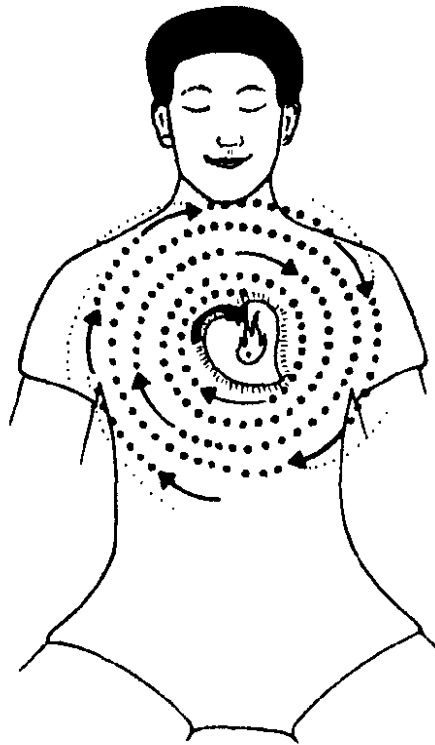
I. A KÖZÉPSŐ TAN TIEN STABILIZÁLÁSA: A SZÍV ÜSTJE

1. Használjuk a mosoly energiáját és aktiváljuk a kozmikus aranyfényt. Lélegezzünk be a Harmadik Szemen keresztül és engedjük, hogy az aranyfény leáramoljon a szívbe. A tudat/szem/szív erejével mozgassuk körbe spirálisan a szívben lakó szeretet, öröm és boldogság energiáját 36-szor az óramutató járásával megegyező irányban a szívközpontból kifelé, majd ellenkező irányban befelé ugyancsak 36-szor (9-11., 9-12. ábra). Keresztezzük a kezeinket tenyérrel kifelé, hogy segítsük a szív energiáját kiáradni (9-13. ábra). Pihenjünk és érezzük, ahogy a szív kiterjed és összehúzódik (9-14. ábra). Tudatosítsuk, amint a kozmikus aranyfény elkeveredik a szájban és a száj aranyfonallal kapcsolódik a szívhez.

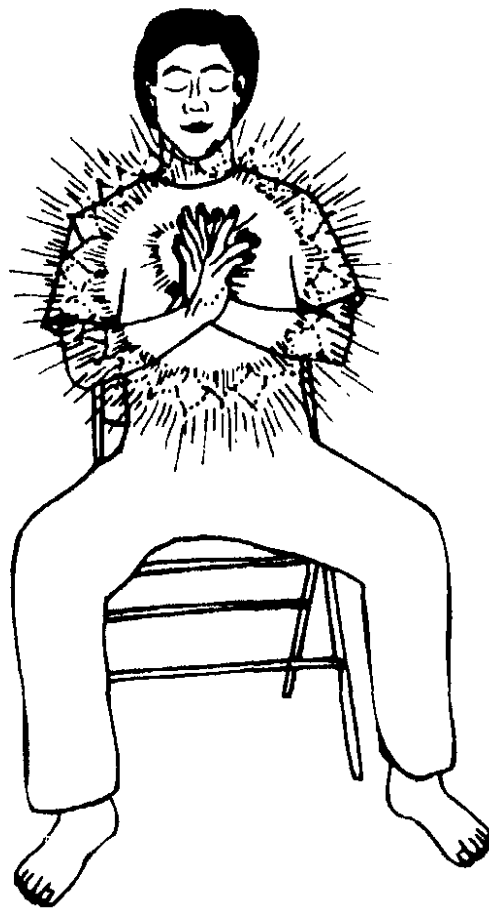
2. Szívjuk be a szeretet, tisztaság, öröm és boldogság illatát, amely a szívből kisugárzódik.



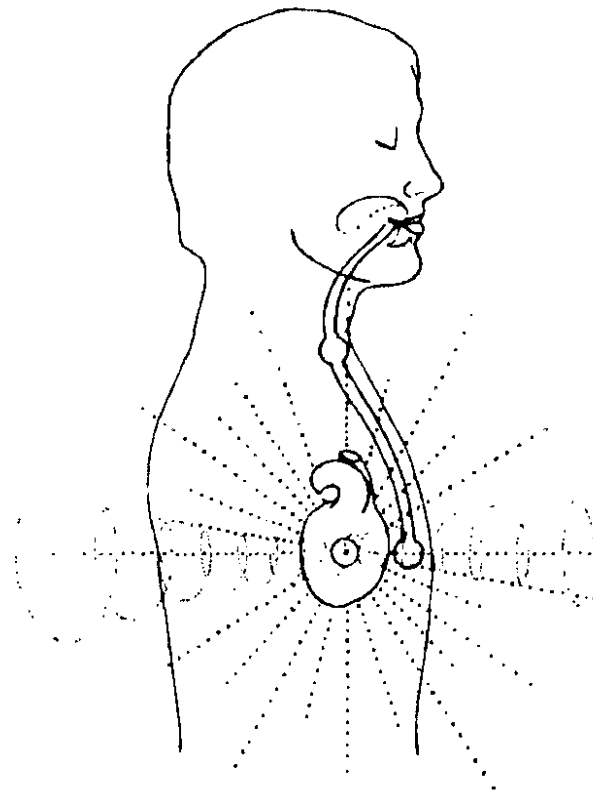
9-11. ábra: A tudat/szem/szív erejével vigyük az energiát spirálisan a szívbe, amely segít megnyitni a szívet



9-12. ábra: Folytassuk a tudat/szem/szív erejének felhasználását a szív megnyitására



9-13. ábra: Keresztezzük a kezeket; ez segíti a szív energiájának kisugárzását



9-14. ábra: Érezzük, hogy a szív kitágul és összehúzódik, szeretetet sugároz

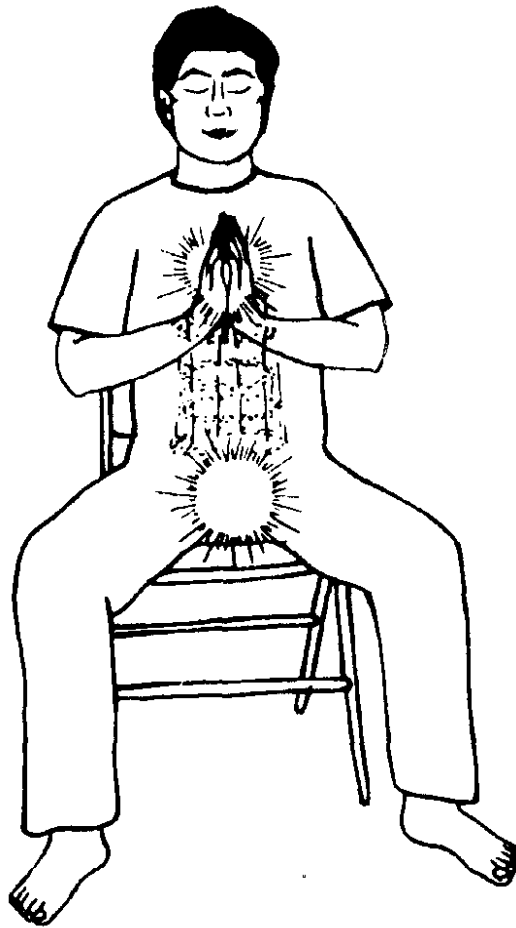
J. A SZERETET ÉS A SZEXUÁLIS ENERGIA EGYESÍTÉSE

1. Tudatosítsuk a szívünket és a nemi szerveket. Mosolyogjunk a nemi szervekre és érezzük, ahogy a szexuális energia aktivizálódik. Ha visszaemlékezünk egy, a szeretettel és a szexszel kapcsolatos jó élményünkre, segíthetjük az orgazmus érzését. Közben érezzük a szeretetet a szívben.

2. Lélegezzünk be még több szeretetet, örömet és boldogságot a Harmadik Szembe, a szájba és a szívbe.

3. Lélegezzünk ki a nemi szerveken keresztül és vegyítsük össze a szeretetteljes energiát a szexuális energiával. Lazítás közben az energia robbanásszerűen kiterjed. Érezzük, hogy a tüzes szeretetteljes energia összekeveredik a sűrű, vízszerű szexuális vágygal. A tűz azonban nem szárítja fel a vizet és nem engedi elfolyni sem. Érezzük, hogy a szexuális energia feltöltődik a szeretet, az öröm és a békés orgazmus könnyű érzésével (9-15. ábra).

4. Ismételjük meg 9-18 alkalommal, érezzük az erős orgazmus és boldogság érzését, amelyet a szív szeretetteljes energiájának és a vízszerű szexuális energiának összevegyülése ébreszt. Engedjük, hogy ez az energia gőzszerűen szétáradjon az egész testben egészen a koronáig.



9-15. ábra: Kapcsoljuk össze a szeretet energiáját a nemi vágygal

5. Terjesszük ki tudatunkat és kapcsolódjunk a magasabbrendű én kozmikus energiájára. Tudatosítsuk kozmikus orgazmusunkat (a szeretet, a szexuális energia és a kozmikus energia találkozását) felettünk és körülöttünk is. Lélegezzük be a boldog érzést a szívbe, a nemi szervekbe, az egész testbe. Engedjük, hogy feltöltse a test minden sejtjét. A szeretet és a szex az életünk legalapvetőbb energiáit biztosítja.

6. Most lélegezzük be ezt a kellemes energiát a szájba és az egész testbe. Lélegezzünk ki és sűrítsük a köldök mögötti eredeti erőbe, az alsó Tan Tienbe. Pihenjünk és engedjük, hogy az energia szétáradjon bennünk. Oda fog sugározni, ahol a testnek szüksége van rá.

7. Ismételjük meg 9-18 alkalommal, amíg nem érezzük, hogy az eredeti erő összevegyül a kozmikus orgazmussal és belül szétárad.

K. A KÖZÉPSŐ ÉS AZ ALSÓ ELIXÍRMEZŐK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

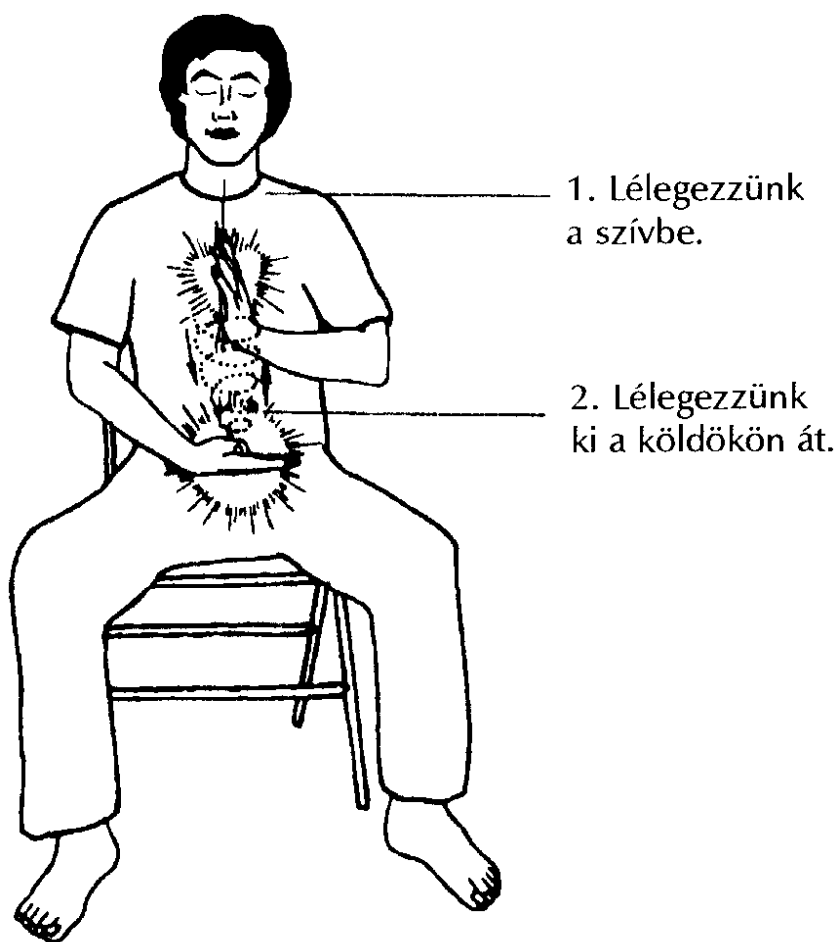
1. Tartsuk a bal tenyeret a szívközponton, a jobb kezét pedig vigyük az alhashoz tenyérrel felfelé. Lélegezzünk természetes módon a szívközpontba, kilégzéskor érezzük, ahogy a lélegzet energiája leáramlik a Tan Tienbe.

2. Most figyeljünk arra, hogy arany párát lélegzünk be a Harmadik Szemen át le a szívbe. Lélegezzünk ki és sűrítsük az energiát a Tan Tienbe. Lélegezzünk természetes módon; ne erőltessük a légzést és az energia mozgását. Minden egyes légzéssel kivonjuk és visszatartjuk az életenergia eszenciáját, hogy a testünk felhasználhassa. Ismétljük meg 9-18 alkalommal.

3. Pihenjünk, érezzük, hogy a középső és az alsó elixírmezők kinyílnak és összekapcsolódnak (9-16. ábra).

4. Ezúttal belégzéskor érezzük, hogy az energia felemelkedik az alhasból a szívközpontba, majd a kilégzéssel küldjük vissza a Tan Tienbe. A két központ közötti területet a légzés segítségével tisztítjuk meg. Lélegezzünk erőfeszítés nélkül, a tudat, a szem és a szív erejét használva vezessük a Chít a testben. Ismétljük meg 9-18 alkalommal.

5. Pihenjünk az eredeti erőben az alsó Tan Tienben. Figyeljük meg a kiterjedés, az energia, a könnyűség, a béke és kiegyensúlyozottság érzését.



9-16. ábra: Kapcsoljuk össze a középső és az alsó Tan Tient

L. KAPCSOLÓDÁS A FÖLDANYA ENERGIÁJÁRA

1. Tegyük a két kezünket oldalra tenyérrel lefelé, a talpunk teljes szélességével érintse a földet. Tudatosítsuk a gátnál a Hui Yin pontot. Rövid idő után érezni fogjuk, hogy a tenyér és a talp maguktól lélegzenek, közben a hüvely illetve a herezacskó és a gát természetes módon felhúzódik és elernyed a légzésünkkel összhangban. Ismételjük meg 3-9 alkalommal, majd lélegezzünk ki és pihenjünk.

2. Most fókuszáljuk a figyelem 95%-át az eredeti erőre, 5%-át pedig az öt kapura (gát, tenyér és talp). Érezzük, hogy földeljük magunkat; a földhöz kapcsolódunk. Lazítsunk és újra érezni fogjuk a pulzálást. Engedjük felemelkedni és lesüllyedni. Érezzük a szívó érzetet; érezzük, hogy az öt kapun át felemelkedő finom kék földenergia a köldöknél pulzál.

3. Érezzük, hogy a Chi-gömb kiterjed, megnő, feltöltve a vese, a köldök és a szexuális központ közötti egész területet. A köldökünk most össze van kapcsolva a földdel, testünk a Földanya testével. Érezzük, ahogy a Földanya megerősíti az üstöt a Tan Tienben és növeli az eredeti erőt.

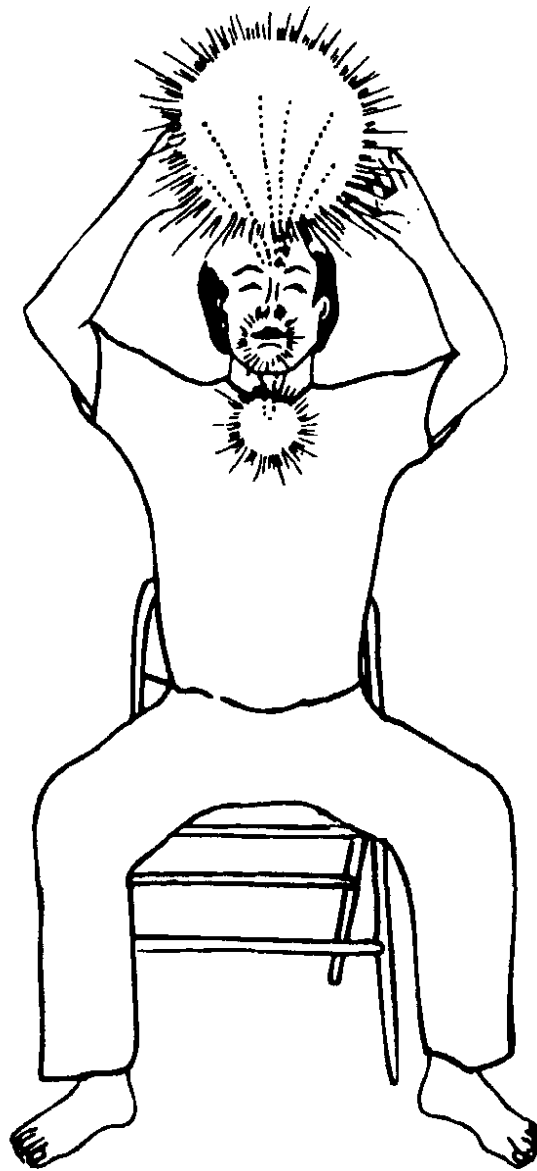
M. A KOZMIKUS CHI AKTIVÁLÁSA

1. Lélegezzünk a Harmadik Szembe. Érezzük, hogy a kilégzésekre kinyílik. Bizonyosodjunk meg, hogy megnyílt, mielőtt tovább megyünk.

2. Tudatosítsuk az eredeti energiát a köldök mögött. Érezzük, ahogy aktivizálódik, figyeljünk a szívó érzésre. Közben tudatosítsuk, hogy a Harmadik Szem pulzál és magától aktivizálódik. Érezzük, ahogy az aranyfény belép a testbe. Most vetítsük ki a tudatot egy kedves helyre a természetben: egy tóhoz, a tengerhez, egy erdőbe, egy vízeséshez, hegyhez vagy barlanghoz. Miközben elképzeljük, érezzük, hogy a magasabbrendű én ereje a helyről felénk sugárzódik, mint jótékony, frissítő aranyszínű fénykód.

3. Most lélegezzük be ezt a fényt a szájba és sűrítsük ott Chi-gömbbe. Ismételjük meg néhányszor, amíg nem érezzük a nyelv elektromos töltését. Lélegezzünk és vegyítsük össze az aranyfényt a nyállal. Figyeljük meg, hogyan változik meg a nyál. Gazdag, édes ízű, eleven, életerővel töltött lehet (9-17. ábra).

4. Nyeljük le a nyálat és a tudattal kövessük lefelé az aranyfény útját. Képzeljük el, ahogy a fény áthalad a torokközponton a szívbe, majd a köldökn, a gáton át a keresztcsontba. Majd érezzük, ahogy



1. Lélegezzük be az aranyfényt és keverjük össze a nyállal.

2. Nyeljük le a nyálat a szívbe.

9-17. ábra: Az aranyfény és a nyál lenyelése

a gerinc mentén a koronához és a koronától a Harmadik Szemhez áramlik. Engedjük a Mikrokozmosz Pályán folyni. Érezzük, hogy a fénygömb megnő és betölti az egész testet, hogy feltöltsön és megvédjen bennünket.

A taoista életelv azt mondja, hogy ne aggódjunk a világ miatt, hanem egyszerűen foglalkozzunk a körülöttünk levő emberekkel és dolgokkal. Figyeljünk arra, hogy a körülöttünk élők részesüljenek szeretetteljes energiáinkból.

N. A MEDITÁCIÓ LEZÁRÁSA: AZ ENERGIA GYŰJTÉSE A KÖLDÖKHÖZ

1. Tegyük mindkét tenyerünket a köldökre. A tudat továbbra is maradjon az eredeti erőn. Pihenjünk, élvezzük, hogy a testünk és a tudatunk ellazult, de ugyanakkor fel van töltve energiával.

2. Fejezzük be a gyakorlatot az energia spirális mozgásával a köldök körül, 36-szor kifelé és 24-szer befelé.

3. Lezárásként végezzünk Chi-fejlesztő önmasszázst.

EGY SZERETETTELJES ÁLLAPOT

Ne felejtsük el a gyakorlat érzeteit. Ha a mindennapi életben bármikor rosszul érezzük magunkat, depressziósak, türelmetlenek, kapkodósak, idegesek, mérgesek vagyunk, félünk, emlékezzünk vissza a szív megnyitásának gyakorlatára, az ott tapasztalt érzésekre. Tudatosítsuk a szívünket és érezzük, hogy a lángja elégeti a türelmetlenséget és örömet hoz létre. Csak néhány perc és érezni fogjuk, hogy megnő az energiánk. A visszaemlékezés sikeressége a mindennapos gyakorláson múlik. Minél többet gyakorlunk, ismétlünk és minél többször idézzük fel az érzéseinket, annál könnyebb lesz eljutni egy szeretetteljes állapotba. Ez a Chi művelésének legegyszerűbb módja.

Gyakoroljuk ezt a szintet legalább egy-két hétig, mielőtt továbbmennénk.

10. FEJEZET

A SZEKXUÁLIS ENERGIA ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

A taoisták már a korai Han-dinasztia óta (i.e. 206 – i.sz. 220) tudják, hogy a szexuális energia, a Ching Chi (vagy egyszerűen „jing”) hatalmas kreatív és fiatalító erőt hordoz. Nyilvánvaló számukra, hogy a szexuális energia az emberi élet alapja, sőt, az alkotó képességek, az életkedv és az öngyógyító erők forrása is. Az a véleményük — és erre meg van minden okuk —, hogy a hálószoza Taójának ismerete mindkét nem számára boldogságot, egészséget, hosszú életet, akár halhatatlanságot is hozhat.

Számos utalás található a Han-dinasztia és az ezt követő korok irodalmi emlékeiben, melyek szerint azok, akik elsajátították ezeket a képességeket, töretlen egészségtől örvendő 150 évig, sőt még tovább is éltek. Kínában mindig is kutatták a hosszú élet titkát, hiszen ott az idős embereket nagy tisztelet övezi. Ha valaki egészséges maradt öregkoráig, akkor ez lehetett életének legkellemesebb korszaka. A kínaiakat különösen ösztönözte a Sárga Császár, Huang Ti legendája. Huang Tít tartják a taoizmus és a kínai orvoslás szülőatyjának, alapvető kutatásokat végzett az orvoslás és a fiziológia terén. Eredményeit le is írta híres művében, a *Huang Ti Nei Ching*-ben (A Sárga Császár belgyógyászati könyve), amely több ezer év óta a kínai orvoslást tanulók alaptankönyve. Orvosi vizsgálatai mellett erősen érdeklődött a szerelem Taója iránt is. Ssu-ma Chien, a híres Han-dinasztiabeli történetíró szerint Huang Ti száz évig uralta trónját. Ez idő alatt intenzíven gyakorolta a magömlés nélküli szerelem Taóját és ennek eredményeképpen „halhatatlanként fényes nappal felszállt az égbe”. Peng Tzu korai taoista könyvéből idézve, „A Sárga Császár szabályozta nemí aktusait... és halhatatlanként az égbe szállt, miközben az átlagemberek mindenfajta szabályozás nélkül szeretkeznek, és ennek eredményeképpen megrövidítik életüket. Ha a férfi a nő iránti gyönyörűségében gyakran kiereszti magját, gyengíti a testét és az összes betegséget összeszedi magának. Így valójában a halált keresi.”

Huang Ti példáját követve, a taoisták, hogy hosszú életet és halhatatlanságot érjenek el, gyakorolni kezdték a magömlés nélküli szeretkezést. Tanulmányozták az ősi szexuális tartalmú írásokat, az Egyszerű Lányt, a Kiválasztott Lányt és a Sötét Lányt, melyek Huang Ti beszélgetéseit tartalmazzák három nővel, akik a szerelem Taójába avatták be a gyakorlókat. Ezeket és a hasonló korai taoista erotikus könyveket titokban tartották; csak az uralkodók és a beavatottak olvashatták őket, akik az erőt, melyet szexuális energiáik révén nyertek, a bölcsességük, együttérzésük és igazságosságuk növelésére használták fel.

Azóta a szexuális viselkedésformák megváltoztak. Az 1960-as évek elején a demográfiai robbanás generációja kitört a szexuális elnyomás és a hagyományos értékek kötelékeiből és felfedezte a szexuális szabadságot. Később már nem csak az új partnerek hiányoztak, hanem az élet, a szeretet, a kapcsolatok spirituális alapjai is. Az AIDS, a herpesz és más nehezen gyógyítható nemi betegségek új megvilágításba helyezték a monogámia előnyeit. Ezalatt az idő alatt sokan megismerkedtek azokkal a keleti tanításokkal, amelyek arról szólnak, hogyan egyeztessük össze a nemi vágyat a spirituális fejlődés iránti igénnyel.

A Nyugat is igen jó hatással volt Keletre. Mesterem, I Yun arra bátorított, hogy tanuljak nyugati anatómiát és fiziológiát, hogy az ősi taoista tanításokat összekapcsolhassam a legújabb tudományos felfedezésekkel. A természettudományok és a taoizmus nem ellenségei egymásnak; a régi taoisták tudósok is voltak, akik közelről vizsgálták a természetet. Nagy horderejű felfedezéseket tettek a csillagászat (az egyik első igazán pontos naptár), a kémia (puskapor) és a biológia (vérkeringés) terén, minezeket sok száz évvel a hasonló nyugati kutatások előtt. Most a világ sokkal nyitottabb; a tudás titokban tartásának ideje elmúlt. A Kelet és a Nyugat megoszthatja egymással tudását, hogy az egész világ javára váljon.

A szexuális energia bősége

Az emberi test nagy erőfeszítéseket tesz nemzőképességünk állandó fenntartásáért, felruházva minket azzal a hatalmas erővel, amellyel bármikor új életet hozhatunk létre, ha kívánjuk. Egy átlagos férfi esetében minden egyes magömlés alkalmával 200-500 millió ondósejt hagyja el a testet és ezek közül mindegyik képes arra, hogy új élet

alapja legyen. Ehhez tegyük hozzá, hogy egy férfi átlagosan több ezer-szer ejakulál élete során, így ez a potenciál csillagászati méreteket ölt. Egyetlen magömlés alkalmával, ha minden egyes spermium találkozna egy petesejttel, egyetlen férfi be tudná népesíteni az Egyesült Államokat. Húsz alkalom után ő lehetne az egész emberiség apja!

A nők 450.000-700.000 petesejttel születnek. A termékenység évei alatt 360-450 petesejt teszi meg az útját a petefészekből a petevezetéken keresztül az anyaméhbe. Útja során, ha spermiummal találkozik, megtermékenyül. Ha ez nem történik meg, a méh belső fala leválk és a petesejt és a méhfal havonta egyszer a menstruációs vérzéssel távozik a testből.

A megőrzés fontossága

A több millió spermium és a több százezer petesejt ellenére nagyon ritka, hogy egy férfi és egy nő tíznél több gyermeket nemzzen. Ha a reprodukív Chi fennmaradó részével nem csinálunk semmit, egyszerűen elvész. Sokan mondhatják erre azt, hogy ez a természet rendje, de a taoisták számára, akik a testben található hatalmas energiataralékok felhasználásával a hosszú életet és a halhatatlanságot tűzték ki célul, a Ching Chi bőséges készleteinek válogatás nélküli elszórása túl nagy veszteséget jelent.

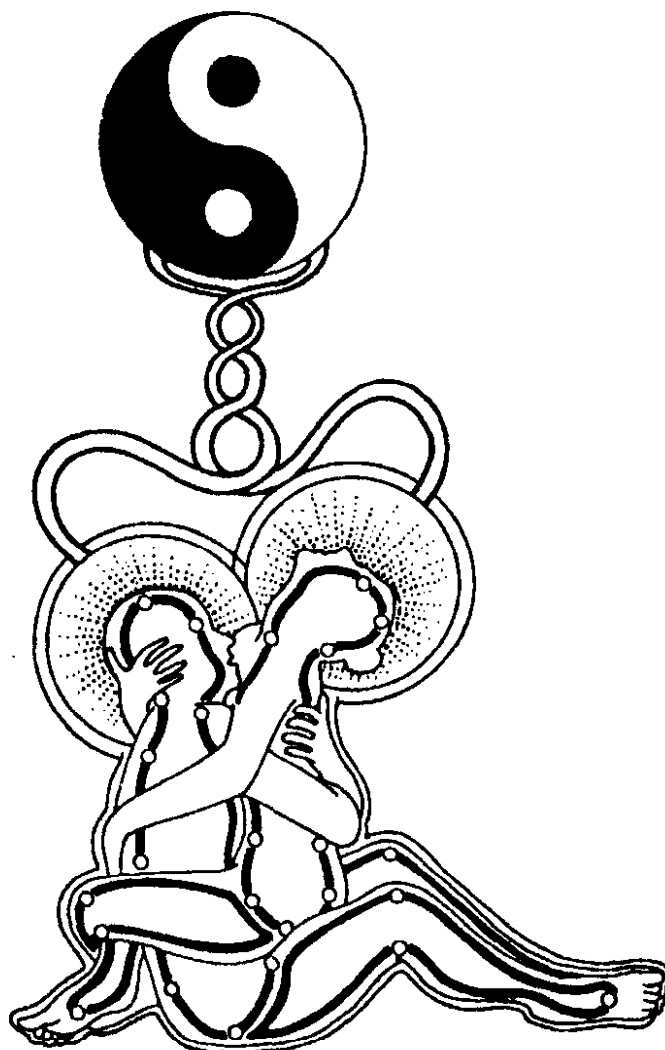
Ezért az elmúlt néhány ezer évben kifejlesztették és gyakorolták a Ching Chi megőrzésének módszereit. De itt nem csak a Ching Chi felhalmozásáról van szó, hanem magas szintű újrahasznosításáról is, melynek során a test és a szellem hatalmas erejű tápláló energiához jut. Az újrahasznosítás folyamatának fő csatornája a Mikrokozmosz Pálya.

GYÓGYÍTÓ SZERELEM A TAO SEGÍTSÉGÉVEL

A Gyógyító Tao rendszerében a Ching Chít a fizikai és mentális egészség fenntartására, a szexuális kapcsolatok harmonizálására és megerősítésére valamint a spirituális fejlődés elősegítésére használjuk. Ezeknek a gyakorlatoknak a gyűjtőneve: gyógyító szerelem a Tao segítségével, vagy a mag és a petefészek Kung Fu-ja. „*Kung Fu*” szó szerint ügyességet, képességet jelent, amelyet nehéz munka és fegyelem segítségével érünk el. A gyógyító szerelem olyan csodálatos változásokat kínál az életünkben, melyekről nem is álmodunk, de tanulunk

kell, törekedni arra, hogy megértsük, amit megtanultunk és természetesen szorgalmasan gyakorolni, hogy elnyerjük ezeket az áldásos hatásokat (10-1. ábra).

Mielőtt elkezdenénk a gyógyító szerelem gyakorlatait, el kell sajátítanunk a képességet, amellyel az alapvető életenergiát keringetni tudjuk a Mikrokozmosz Pályán. Ha a pálya megnyílt, ezek a gyakorlatok még jobban kinyitják a csatornákat, hiszen a Ching Chít keringetik ugyanezen a pályán. A Mikrokozmosz Pálya gyakorlatát itt is a belső mosoly és a hat gyógyító hang kíséri. Mindhárom meditáció nagy hangsúlyt kap a taoista rendszerben és magas szintű ismeretük elkerülhetetlenül szükséges a gyógyító szerelem gyakorlásához. Azok, akik sietnek és a test és a tudat vezetőit megtisztító előkészítő gyakorlatok előzetes elsajátítása nélkül csak azért gyakorolnak, hogy növeljék szexuális élvezetüket, veszélyeztethetik fizikai és érzelmi egészségüket.



10-1. ábra: Gyógyító szerelem párok számára

A gyógyító szerelem két fő pillére a megőrzés és az átalakítás. Bár a megőrzés elve mindkét nemre vonatkozik, maguk a gyakorlatok eltérnek. A férfiak leginkább a magömléssel veszítenek az energiájukból, a nők ezzel szemben nem az orgazmus során, hanem menstruációkor és szüléskor veszítik el a Ching Chít.

Mindkét esetben a legfőbb veszteséget az okozza, hogy a spermium illetve a petesejt elhagyja a testet. Ezért a gyógyító szerelem a spermium és a petesejt visszatartására helyezi a hangsúlyt — amennyiben nem a nemzés a cél — és arra, hogy megtanuljuk újra elnyelni, átalakítani és felhasználni a spermium és a petesejt energiáját. Számos gyakorlat segíti a folyamat végrehajtását.

A nyugati népi bölcsesség már régóta egyetért taoistákkal abban, hogy a szexuális energia megőrzése fontos. Például, számos edző óvja tanítványát, játékosát a szexuális tevékenységtől fontos versenyek, mérkőzések előtt. Hasonlóan, Napoleon Hill híres könyvében, a *Gondolkojd és gazdagodj meg* címűben egy egész fejezetben szól a szexuális energia megővésének szükségességéről az életbeli sikerek elérése érdekében.

Mindazonáltal, egészen a közelmúltig, a nyugati biológusok ragaszkodtak ahhoz az elmélethez, hogy a férfiak spermájának létrehozása a test számára nem jelent különösebb erőfeszítést, és hogy a gyakori ejakuláció nem jár jelentős igénybevétellel. Ez az elmélet azonban komoly kihívás elé került, amikor Natalie Angier az 1992. december 3-i *New York Times*-ben publikálta egy tudományos kutatás anyagát. A giliszták tanulmányozásával ugyanis egy tudós kiderítette, hogy az ivarsejtek létrehozásának egyszerű folyamata lényegesen megrövidíti a hím giliszták életét. Wayne A. Van Voorhies, a tucson-i University of Arizona végzőse felfedezte, hogy a hím giliszták rövidebb ideig élnek, mint a nőtények, és vizsgálatai szerint ezért közvetlenül az ivarsejttermelés a felelős.

Amikor kísérleteiben megfosztotta a hím gilisztákat ivarsejttermelő képességüktől miközben közösülés iránti ingerüket változatlanul hagyta, az ily módon megváltoztatott hímek 50%-kal tovább éltek, mint a normális, termékeny hímek. Az eredmény azt sugallja, hogy az ivarsejtek termelése sokkal nehezebb, mint ahogy azt a tudósok elképzelték, az erőforrások egy részének felhasználását kívánja meg, melyek egyébként a hímek hosszabb életére fordítódnának.” A tanulmány alapján, a jelentés adataira hivatkozva más tudósok is elképzelték, hogy „a férfiak és a nők élettartamának különb-

sege legalábbis részben a spermium termelésnek köszönhető”, mondván, hogy a nők átlagosan hat évvel tovább élnek, mint a férfiak.

A tanulmány szerint, a normális hím giliszták, melyeknek nem engedték meg, hogy közösüljenek, átlagosan 11,1 napig éltek, amelyek közösülhetnek, átlagosan 8,1 napig, amelyek azonban nem tudtak már spermiumot termelni, de közösülhettek, majdnem 14 napig éltek. A hermafrodita giliszták, amelyek spermiumot és petesejtet is termelnek, 11,8 napig éltek a közösülés mennyiségétől függetlenül, a megváltoztatott hermafroditák azonban, melyek petesejtet termeltek, spermiumot viszont nem, 19 napig.

Bár a tudósok nem tudják, hogy a gilisztákon elvégzett kutatások eredményei mennyire alkalmazhatók az emberre, a taoisták az elmúlt négyezer évben időtálló módszereket fejlesztettek ki a magömlés nélküli szeretkezésre. Ez a kutatási eredmény azt mutatja, hogy a taoista megőrzés módszerei teljesen eltérnek a cölibátusban élő papok, szerzetesek és apácák a szexualitás elnyomására épülő életétől. Míg a taoisták híresek hosszú életükről, a szerzetesek és apácák általában nem élnek túl sokáig. Egy friss kutatási eredmény szerint a cölibátusban élő katolikus papok között 300%-kal magasabb a prosztatarák-megbetegedések aránya, mint a normál populációban, ami a taoista orvoslás szerint a „pangó Chi” hatása.

A HERE- ÉS PETEFÉSZEK LÉGZÉS

A here- és petefészek légzés gyakorlatai megtanítták nekünk, hogyan alakítsuk vissza és használjuk fel újra a Chít — amely már részt vett a nemzőrendszer működésében — az egész test számára, mielőtt elvész a menstruáció vagy a magömlés során. Ez az energia gyógyíthatja a szerveket és mirigyeket, erősítheti az agyat, a csontokat és az idegrendszert, energiával töltheti fel a testet és még szélesebbre tárhatja a Mikrokozmosz Pályát. A nők gyakran tapasztalják, hogy ilyenkor enyhülnek a menstruáció előtti problémák tünetei és maga a menstruáció is rövidebb és kevésbé fájdalmas lesz. Mivel a here- és petefészek légzés a spermium és a petesejt energiáit hasznosítja újra, ha gyermeket szeretnénk nemzeni, fontos, hogy abba hagyjuk a gyakorlást. Ennek a tudásnak egy magasabb szintje belső születésszabályozást is biztosít. A férfiak olvassák el *A szerelem taoista titkai* c. könyvet (Aurora Press, 1984), a nők pedig *A gyógyító szerelem a Tao segítségével* címűt (Gyógyító Tao Könyvek, 1986 — várhatóan mindkét könyv megjelenik még 1997-ben), hogy még részletesebben tanulmá-

nyozhassák az előbbi és a többi, itt csak röviden leírt szexuális technikát.

HERE ÉS PETEFÉSZEK/HÜVELY ÖSSZEHÚZÁS

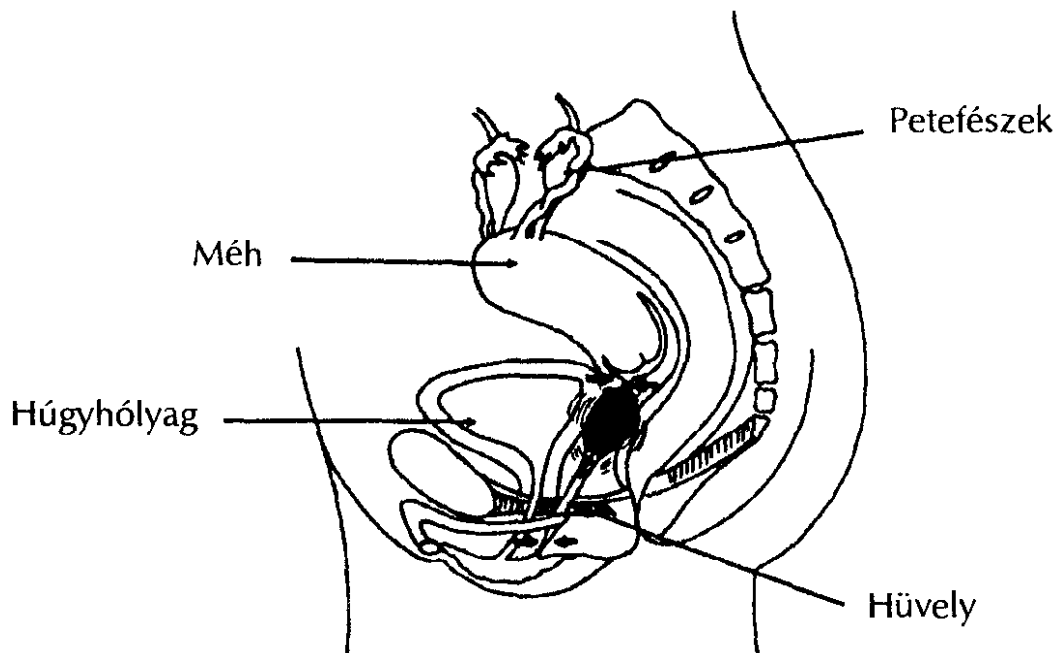
Ezek a gyakorlatok speciális légzést és izomösszehúzást alkalmaznak, amelyek a friss Chít a nemzőszervekbe nyomják, ily módon megerősítik, feltöltik és átmoszák az egész területet. Rendszeres gyakorlásuk csökkentheti a mentális problémákat. Férfiak esetében megerősíti a heréket és a prosztatát, nők esetében pedig a petefészket és méhnyakát, illetve növeli a hüvely izmainak erejét.

TOJÁS-GYAKORLAT A NŐK SZÁMÁRA

Manapság meglepően sok felnőtt nő még sohasem élt át orgazmust. A legújabb kutatások szerint a hüvely izmainak tónusa, különösen a szeméremcsonti-farkcsonti izomé, közvetlen kapcsolatban van az orgazmuskészséggel. Egy kísérletben az orvosok megmérték a szeméremcsonti-farkcsonti izom összehúzó erejét és összehasonlították az orgazmuskészséggel. Az orgazmusra képtelen nőknél a Kegel-féle perineométer átlagosan 7,43 hgmm (higanymilliméter) nyomást mért, a klitorális (de nem hüvelyi/G-ponti) orgazmust átélt nőknél ez az érték 12,31 hgmm, míg a hüvelyi orgazmusra képes nőknél 17 hgmm volt.

A Gyógyító Tao rendszerében a nőknek van lehetőségük arra, hogy megerősítsék a hüvely izmait, a tojás-gyakorlat segítségével. E gyakorlat során felhelyeznek egy kis jade-tojást a hüvelybe és megtanulják úgy összehúzni az izmokat, hogy a tojás körbeforduljon. A hüvely izmainak erősítése nem csak az orgazmus képességét növeli, hanem a partner gyönyörérzetét is. A régi Kínában a császárok háremében a császárnők és az ágyasok, akik a taoista tudósoktól megtanulták a tojás-gyakorlatot, szigorúan titokban tartották, hiszen így ők nagyobb gyönyört okozhattak az uralkodónak. A kedvenc ágyasnak lenni nagy dicsőséget és biztos pozíciót jelentett a háremhölgyek között, ezért a tojás-gyakorlat ismerete kifejezett előnyt jelentett a versenyben.

A hálószobában nyújtott áldásai mellett a tojás-gyakorlat (10-2. ábra) nagyon jó hatással van az egészségre is. Ha valaki megerősíti az energia-felhúzó képességét, több gyógyító földenergiát és szexuális energiát tud mozgósítani az egész teste számára. A tojás-gyakorlatot használják még a petefészkek légzés, az orgazmikus felhúzás és a csontvelő Nei Kung gyakorlatai mellé is.



10-2. ábra: A tojás-gyakorlat

AZ ORGAZMIKUS FELHÚZÁS

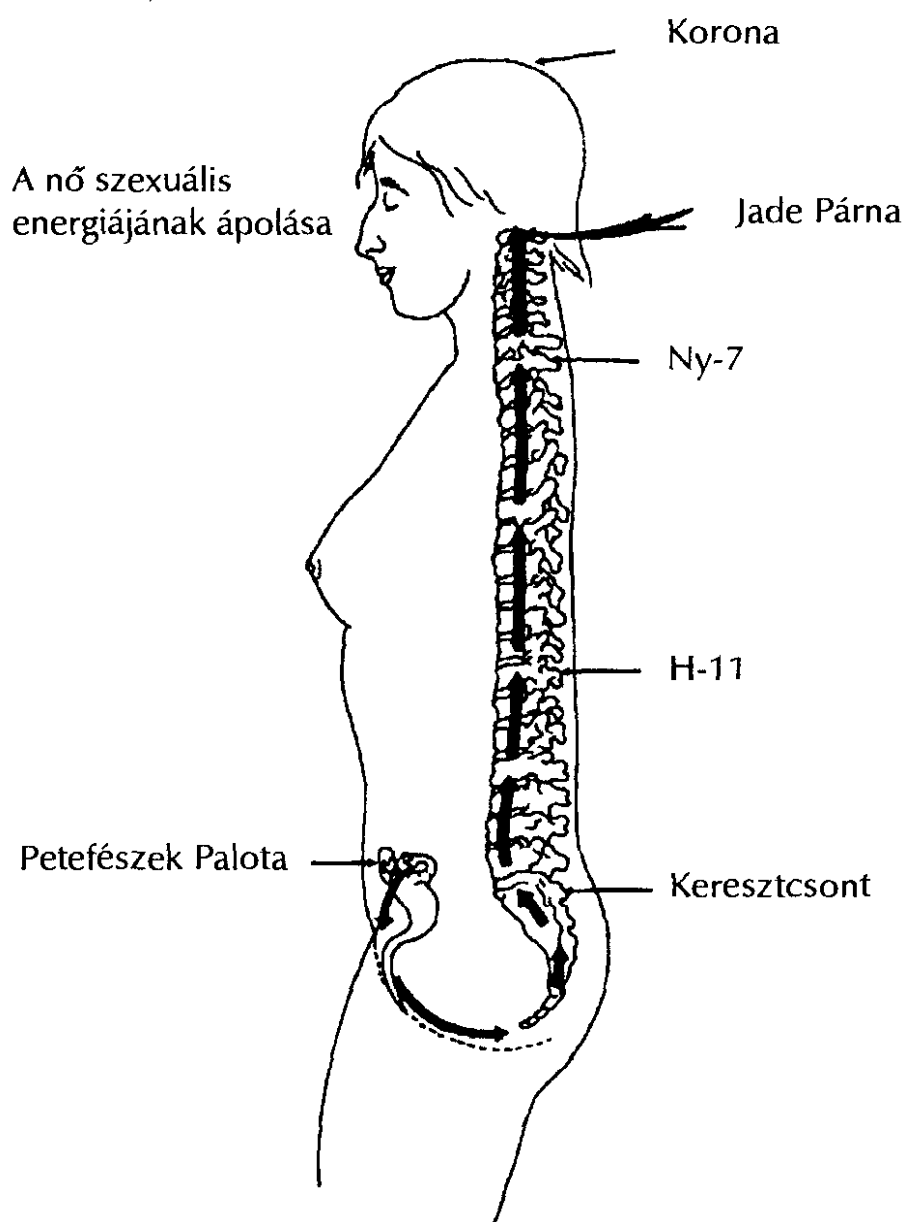
Az *Amit tudni akarsz a szexről (de sose merted megkérdezni)* c. könyvében Dr. David Reuben leírja az orgazmus tipikus nyugati megközelítését: „Az orgazmushoz a test idegrendszerének teljes erejét a nemi szervekre kell koncentrálni. A sikeres orgazmus lényege az, hogy minden mikrovoltnyi elektromos energiánkat mobilizáljuk és a péniszre illetve a hüvelyre/csiklóra irányítjuk.”

Bár ez a leírás megerősíti, hogy a szexuális vágy alaptermészeténél fogva összegyűjti és összpontosítja a Chít (elektromos energiát), Reuben nem lép tovább annál, amit a taoisták „nemi szervi (genitális) orgazmusnak” hívnak. A taoisták szerint az orgazmus energiája a test esszenciájának legtisztább formája, amelyet az orgazmus lenyűgöző elektrokémiai folyamata az összes szervből, mirigyből, a test minden egyes sejtjéből von el. A test azt gondolja, hogy új életet hozunk létre, ezért minden lehetséges energiáját mozgósítja a magzat érdekében. De manapság a szex célja inkább az örömszerzés, mintsem a gyermeknemzés, ezért általában ez az energia a nemi szervek felé irányul, majd elvész a „kiömlő” orgazmus során. A férfiak sokkal több energiát veszítenek ilyenkor, mint a nők, de végül is mindkét partner enged ki energiát.

A taoisták felismerték, hogy mekkora lehetőséget hordoz a szexuális vágy a belső alkímiai átalakításokban. A taoista orgazmus megragadja a nemi szervekre irányuló intenzív energiát és kiterjeszti az

egész testre. Ennek a szexuális „elektromosságnak” a segítségével a test más központjai is aktiválódnak és újratöltődnek. Ezt úgy hívják, hogy „belsőleg felhúzott” orgazmus, amelyet az orgazmikus felhúzás gyakorlatával lehet elérni.

A gyakorlat során az összes Chi és hormon, amely a vágy során aktiválódik, újrafelhasználódik és keringethető az egész testben. Ez fokozza az orgazmus élményét, a helyi, „kiömlő” szervi orgazmus helyett az egész testre ható, totális „belsőleg felhúzott” orgazmus gyönyörét adja. Ez az orgazmus sokkal intenzívebb, boldogabb érzés és tovább is tart. Felélénkíti és táplálja a testet, különösen az agyat, az érzékszerveket, az idegrendszert, a belső szerveket és a mirigyeket (10-3. ábra).



10-3. ábra: Orgazmikus felhúzás

A szexuális energia irányítása olyan feladat, mintha hét vadlovat szeretnénk egyszerre idomítani. Ezért, először egyedül az orgazmikus felhúzást gyakoroljuk. Ha már tudjuk, hogyan kell szabályozni erősen megnövekedett szexuális energiánkat, használhatjuk a technikát szeretkezés közben is.

A páros gyakorlás

A SZEXUÁLIS KAPCSOLATOK HARMONIZÁLÁSA

A férfi a Yanghoz tartozik.

*A Yang sajátossága, hogy gyorsan ébred,
de gyorsan vissza is vonul.*

A nő a Yinhez tartozik.

*A Yin sajátossága, hogy lassabban ébred,
de vissza is lassan vonul.*

— *Wu Hsien, Han-dinasztabeli taoista*

A Kan és Li (tűz és víz, férfi és nő) egyensúlyba hozása szexuális szinten. A taoisták szerint a férfi természete Yang, olyan mint a tűz: gyorsan fellobban és hamar kialszik. A nő természete Yin, olyan, mint a víz: nehezen forr fel, de ha már forró, sokáig tartja a meleget. A gyógyító szerelem művészete kiegyensúlyozza a Yint és a Yangot úgy, hogy mindkét partner teljesen elégedett legyen.

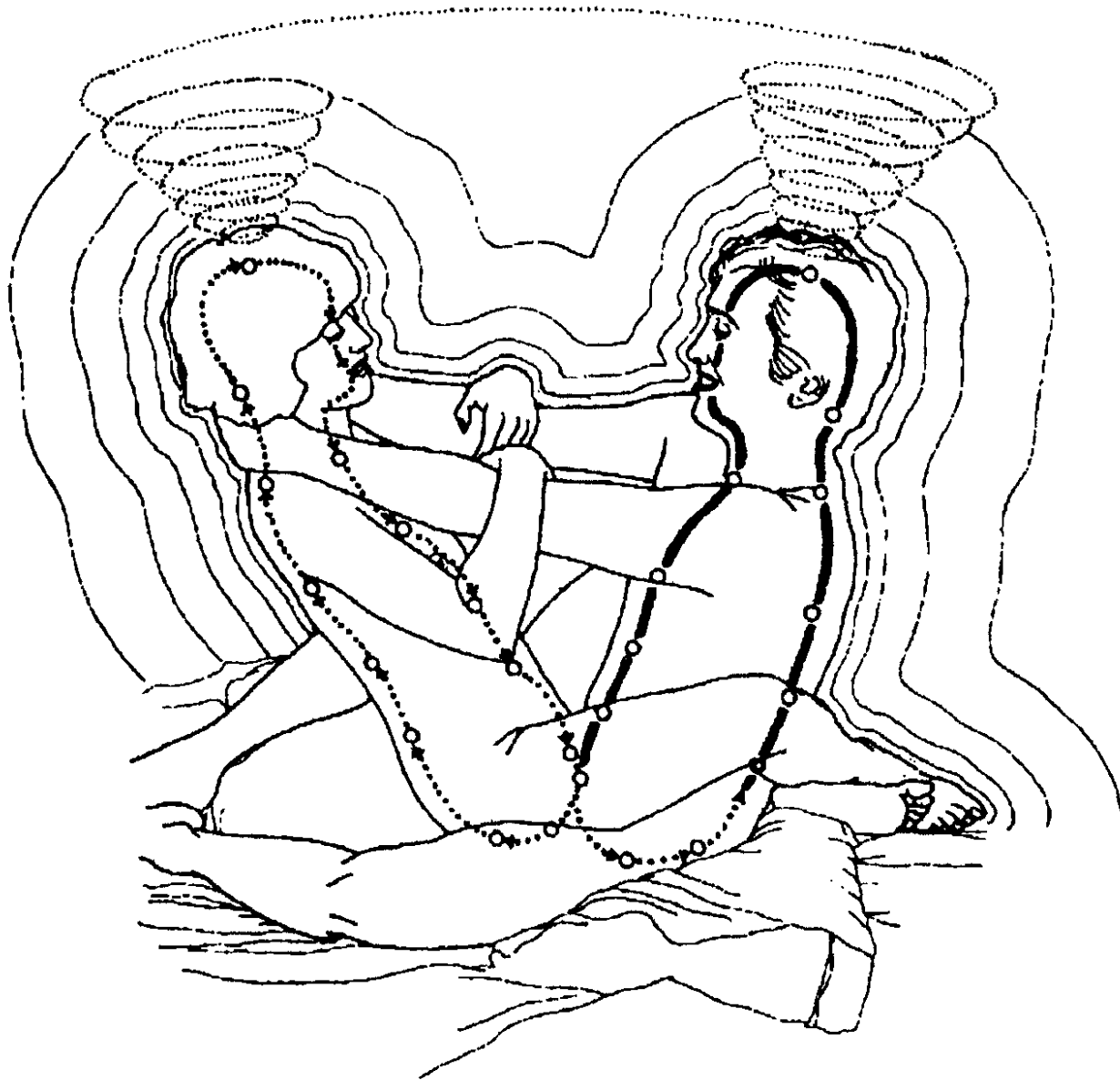
A közös gyakorlásban az első cél a férfi magömlésének szabályozása. Ha a férfi képes többször és hosszabb ideig szeretkezni, nemcsak saját örömét növeli, hanem a képességét is, hogy kielégítse a nőt. A második számú cél az, hogy a nő képes legyen teljes izgalmi állapotba kerülni és eljutni az orgazmusig. Fontos, hogy mindketten támogassák egymást e célok elérésében.

A szeretkezés és a Yin-Yang csere a Mikrokozmosz Pályán. Mivel a férfiak inkább Yangok, a nők pedig Yinok, képesek arra, hogy kiegyensúlyozzák egymást, ha szeretkezés közben kicserélik Chijüket. Ehhez szükséges az, hogy előtte már mindketten megnyissák a Mikrokozmosz Pályát, amely az első lépés ahhoz, hogy kiegyensúlyozzák a Yang vezetékét a gerinc mentén és a Yin vezetékét elől. Azután szeretkezés közben keringethetik a megnövekedett energiát mind a saját, mind a partnerük pályáján.

Ha mindkét fél megnyitotta a Mikrokozmosz Pályát, a férfi és nő közötti természetes polaritás nagymértékben felerősölik, és az ener-

giaáramlás erősebb lesz, mert ez a két vezeték látja el az összes belső szervet és kapcsolódó meridiánt energiával. A gyógyító szerelem gyakorlatainak lényege a Yin és Yang energiák cseréjének kiegyensúlyozása és táplálása, ami végül is a gyakorlót a szexuális örömen túl a hosszú élet és a halhatatlanság felé viszi (10-4. ábra).

Ha képesek vagyunk megnyílni és befogadni partnerünk szeretetteljes energiáit és ugyanakkor átadni a sajátunkat, olyan szerelmi és szexuális élményhez juthatunk, amilyennel még soha nem találkoztunk. Egyre jobban szeretjük egymást és ez a közös szeretet hat a körülöttünk élőkre is. Ezen az úton járva a szexuális kapcsolat kinyílik és mélyebb, spirituális szeretetté érik.



10-4. ábra: Yin és Yang szexuális energiák cserélődése

A PÁROS GYAKORLÁS ÉS A SPIRITUÁLIS FEJLŐDÉS

A spirituális fejlődés közvetlen kapcsolatban van az érzelmekkel és a viselkedéssel. Már említettük, hogy az érzelmek a belső szervekben laknak. A belső mosoly, a hat gyógyító hang és később az öt elem elegyítésének segítségével megtanulhatjuk, hogyan kerülhetünk kapcsolatba az érzelmeinkkel a forrásaiknál, a belső szerveknél. Azután feldolgozhatjuk, elengedhetjük és átalakíthatjuk negatív érzelmeinket és táplálhatjuk pozitív, konstruktív, bölcs érzelmeinket.

A taoista leírásokban a *közös* vagy *páros gyakorlás* kifejezés olyan esetekre is használatos, amikor valaki egyedül dolgozik Yin és Yang szexuális energiáin. Erről a magasabb szintű belső gyakorlatról, az alkímiai házasságról, vagy ön-szeretkezésről a Kanról és Líról szóló fejezetben írunk.

A szexuális energia sokszorozó ereje. Az egészséges szexuális együttlétet angolul úgy is hívják, hogy „making love” — „szeretet létrehozása” — és ez a taoista szemléletmód szerint éppen az, amit ilyenkor csinálunk. A szexuális energia kreatív erő, képes más energiákat megsokszorozni. A fogamzáskor a Ching Chi aktiválja a két emberi sejtet — a petesejtet és a spermiumot —, hogy azok létrehozzák az emberi testet alkotó milliárdnyi sejtet.

Ahogy ez a sokszorozó erő a sejtek szintjén is működik, ugyanúgy, a Ching Chínk, a szexuális energiánk kiszélesíti és intenzívebbé teszi érzelmeinket és viselkedésünket. Ez az oka annak, hogy a szexuális örömet tartják a legnagyobb élvezetnek és hogy szerelmesnek lenni olyan intenzív és mindent elsöprő érzés. A negatív oldalról viszont ezért van az, hogy a szerelmesek veszekedése a legerőszakosabb és hogy annyi félelem, frusztráció, harag, aggodás és depresszió kapcsolódik a szexualitáshoz. Számos gyilkosság történik nemi erőszak, féltékenység, hűtlenség, kielégületlenségből származó sérelmek és frusztráció miatt.

Ezért a taoista páros gyakorlatokban fontos, hogy először szabadítsuk meg a belső szerveket a negatív érzelmektől. A belső mosoly, a hat gyógyító hang és az elegyítések gyakorlataival összekapcsolódunk szellemünk szerveken keresztül megnyilvánuló pozitív értékeivel. Ezután a szexuális energia felhúzható a szervekbe és a hatás olyan, mintha olajat öntenénk a tűzre: a szexuális energia megragadja a szervekben lakó erények energiáit és megsokszorozza azokat. Ez átalakíthatja az egyén iránti szeretetet minden élő felé sugárzó szeretetté. Gyakorlással az erényeinket a közönséges szintről a szentek, a

halhatatlanok transzcendens síkjára emelhetjük. Ez a legmagasabb cél, mely felé szexuális energiánkat irányíthatjuk — a megvilágosodás.

A KÖZÖS GYAKORLÁS ÉS A SZEXUÁLIS GYÓGYÍTÁS

Az idők során a taoista orvosok előírták a különböző szeretkezési pozíciókat és technikákat, amelyek segítségével a különféle betegségek gyógyíthatók és a test különböző rendszerei behangolhatók. Vannak pozíciók, melyek a férfiak számára, vannak olyanok, melyek a nők számára és olyanok is, melyek mindkét fél számára jótékony hatásúak. Általában az egyik fél aktív, a másik pedig passzív és az aktív fél adja át gyógyító energiáit a passzív félnek.

Ezek a testhelyzetek részletesen olvashatók a *Su Nu Ching*-ben (Az egyszerű lány könyve), illetve számos fontos testhelyzet megtalálható a szerző *Gyógyító szerelem a Tao segítségével: A női szexuális energia ápolása* c. könyvében.

A *Su Nu Ching* nem részletezi az energia keringetését ezekben a pozíciókban. Ha megtanultuk, hogyan tartjuk kézben és irányítjuk szexuális energiánkat a here- és a petefészkek légzés illetve az Orgazmikus Felhúzás segítségével és képesek vagyunk az energiát keringetni és átadni partnerünknek, a pozíciók maguk már nem is fontosak. Az energia testünk illetve partnerünk testének bármely részére irányítható, elég hozzá a tudat ereje — a testhelyzettől függetlenül.

A szexuális energia, a Tai Chi Chi Kung és a pán céling Chi Kung

Nehéz teljesen kielégítő szexuális életet élni, ha nem vagyunk fizikailag egészségesek. A pán céling Chi Kung és a Tai Chi Chi Kung nem csak az izmokat, hanem a csontrendszert, a belső elválasztási rendszert, az emésztőrendszert, a szív- és érrendszert, a külső elválasztási rendszert, a húgyrendszert, a bőrt és az idegrendszert is megerősíti. A gáttal és a végbélnyílással elvégzett gyakorlatok erősítik és összehangolják a medencealji „szerelmi” izmokat, ami megkönnyíti az Orgazmikus Felhúzás gyakorlatának végrehajtását.

A Tai Chi Chi Kung és a pán céling Chi Kung rendszeres gyakorlásával nagyobb mennyiségű Chi képződik, több használható és keringethető a testben. Egészségesek, erősek, energikusak leszünk, mentesek a fizikai gyengeségtől. A nagyobb kitartás, érzékenység, hajlé-

konyság miatt képesek leszünk több szeretkezési póz kipróbálására, amivel új, korábban ismeretlen gyönyörök tárulnak fel. Minden gyakorlat egyedülálló energia-kombinációt hoz a Mikrokozmosz Pályára — a földenergia, a szexuális energia, a szervek éltető Chijének kombinációit.

Még a tartós fizikai károsodás, rokkantság sem akadály a gyakorlásban. Egy jól ismert Tai Chi mester mondta: „Bárki részesülhet a Chi Kung áldásaiból, aki lélegzik és tudatánál van.”

A szexuális energia és a csontvelő Nei Kung

A Csontvelő Nei Kung a szexuális energia és a csontrendszer kapcsolatára helyezi a hangsúlyt, melyet a taoista orvoslás már régóta ismer. A Csontvelő Nei Kung megerősíti a nemzőszerveket, felszabadítja a Ching Chit és a nemi hormonokat a testben. Ez az energia aztán a csontokban tárolódik.

SZEXUÁLIS ENERGIA-MASSZÁZS

A masszázis a test minden részére jótékony hatással van, beleértve a nemzőszerveket is. A rendszeres szexuális energia-masszázs serkenti a nemi szervek idegvégződéseit, a vérkeringést és növeli a nemi hormonok termelését. A masszázis technikája különbözik a férfiak és a nők számára, hiszen a nemi szerveik különböznek: a férfiaké főleg kívül, a nőké pedig belül található. A férfiak megtanulhatják, hogyan masszírozzák a vesét, a heréket, a péniszt, a gátat és a herezacskót; a nők pedig a melleket, a vesét, a petefészket és a méhet, miközben a tudat és az érzékszervek segítségével aktiválják a zsigereket és a belső elválasztású mirigyeket, ugyanúgy, mint az orgazmikus felhúzás során (ld. *Csontvelő Nei Kung*, 112-116. o.).

CSONTLÉGZÉS

A szexuális energia-masszázs serkenti a nemi hormonok képződését és felszabadulását. A nemi hormonok a Ching Chi részét alkotják. Amellett, hogy kapcsolatban vannak a csontrendszerrel, a test számos folyamatában részt vesznek, például az öregedésben. A taoisták keresték a módját, hogy hogyan lehet a Ching Chit erősen tartani, hogy lelassítsák, sőt megállítsák az öregedést, elősegítsék az újrafiatalodást.

A bőséges Ching Chi létfontosságú ahhoz, hogy a csontvelő taoista módszerrel történő újraképzésének folyamatát végrehajthassuk. A

csontvelő termeli a vörös- és a fehérvérsejteket. Az öregedés egyik hatása, hogy a csontvelő kiszárad és zsírszövet kerül a helyére. Ez még nagyobb nyomásnak teszi ki a maradék csontvelőt, hogy megtermelje a szükséges sejtmennyiséget. A velő újratermelésével a gazdag vérsejt-ellátás biztosítva van, ami a test összes sejtjében fenntartja a bőséges oxigénmennyiséget és erős immunrendszert hoz létre.

Rendszeres gyakorlással a test legtöbb rendszere megerősödik, érzékenyebbé, fogékonyabbá válik és ez alól nem kivétel a nemzőrendszer sem. Az iskolákban sehol sem tanítják, hogyan eddzük a nemi szerveinket. A kifejezés elsőre talán furcsa, de a gyakorlás jótékony hatású, erősíti és egészségesebbé teszi a belső szerveket, egyensúlyba hozza a hormonháztartást és fokozza a szexuális képességet és érzékenységet.

A szexuális energia ereje

A szexuális energia egyike a legerősebb energiáinknak. Legtöbben nem tudjuk, mi mindenre használható még a nemzésen kívül, ezért ez a gazdag energiaforrás elvész számunkra. Az évezredek során a taoisták ügyes módszereket fejlesztettek ki, melyek segítenek megőrizni, kiegyensúlyozni és átalakítani a szexuális energiát a fizikai és mentális egészség, a boldogabb és kielégítőbb kapcsolatok és a gyors spirituális növekedés érdekében.

A megőrzést és az átalakítást szolgáló technikák és elvek, melyeket a Mikrokozmosz Pálya és a gyógyító szerelem gyakorlatai közben elsajátítunk, a haladó meditációk sikeres gyakorlásának alapjait is képezik.

GYAKORLÁS **A Mikrokozmosz Pálya:** **A szexuális vágy és a szeretet energiájának** **összekapcsolása**

A gyakorlásnak ezen a szintjén a hangsúly a befogadó vezeték további megnyitásán van, különös tekintettel a szívközpont és a szexuális központ összekapcsolására valamint a középső és az alsó Tan Tien összeköttetésének növelésére. Majdnem minden spirituális rendszer felismeri a szexuális központ és a szív aktiválásának fontosságát,

ugyanakkor csak néhány magyarázza el, hogyan lehet együtt felhasználni a két erőt — az együttérzést és a nemi vágyat — a spirituális fejlődés érdekében.

Amikor kombináljuk a szív megnyitását és a szexuális energia aktiválását, az eredeti erő megváltozik. Ez a változás észrevehető mind mennyiségileg, mind minőségileg és érezni fogjuk a békét, az örömet, a biztonságot és a kényelmet.

A szív energiájának ápolása mélyebb szintre vihető az öt elem elegyítésének II. fokán. Ugyanakkor ahhoz, hogy teljesen felébresszük és szabályozzuk szexuális energiánkat, el kell sajátítanunk a Gyógyító Tao gyakorlatait. Ebben a könyvben a Mikrokozmosz Pálya még haladóbb szintjeiről van szó; akik már tudják az elegyítés és a Gyógyító Tao gyakorlatait, könnyen elvégzik ezeket a gyakorlatokat is. Természetesen ha kezdőként fogunk hozzájuk, de szorgalmasan gyakorolunk, ugyanúgy részesülni fogunk áldásos hatásaikból.

A következő gyakorlatsor a szexuális energia ápolásakor és keringetéskor használható:

1. **Chi Kung bemelegítés.** Kezdjük a gerinc ellazításával: gerincvelő-légzés, acélhíd, daru-nyak, teknősbéka-nyak, gerincvelő rázása és himbálása. Azután pihenjünk. Érezzük, hogy a gerinc kinyílik és ellazul. Belégzéskor képzeljük el, hogy a földből fehér párát szívunk a gerincbe, amely megtisztítja és fényessé teszi a gerincvelőt. Kilégzéskor fújuk ki a gerincből a szennyeződések, mint szürke párát. Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

2. **A hat gyógyító hang.** Végezzük el a gyakorlatot.

3. **Összpontosítás befelé.** Üljünk a megfelelő meditációs testhelyzetben egy karosszékben.

Tudatosítsuk a minket körülvevő világot. Érezzük, ahogy a talpunk a padlót érinti, ahogy a két tenyerünk összekapcsolódik, érezzük az alattunk levő széket. Figyeljünk a zajokra, hangokra a szobában, a szobán kívül és a testen belül.

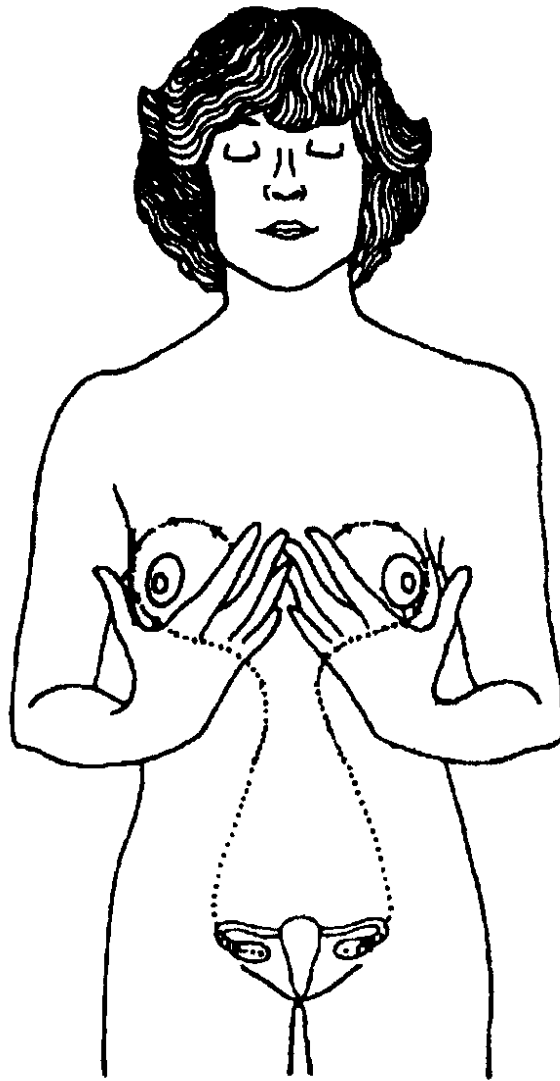
Figyeljük a légzésünket. Érezzük, ahogy a test belégzéskor kitágul, kilégzéskor pedig összehúzódik. Lélegezzünk így 9, 18, 36 alkalommal.

4. **Az üst melegítése.**

5. **A Mikrokozmosz Pálya megnyitása.**

6. **A kozmosz belső mosoly gyakorlása,** hogy összekapcsolódjunk magasabbrendű énünkkel.

7. **A szív megnyitása.**



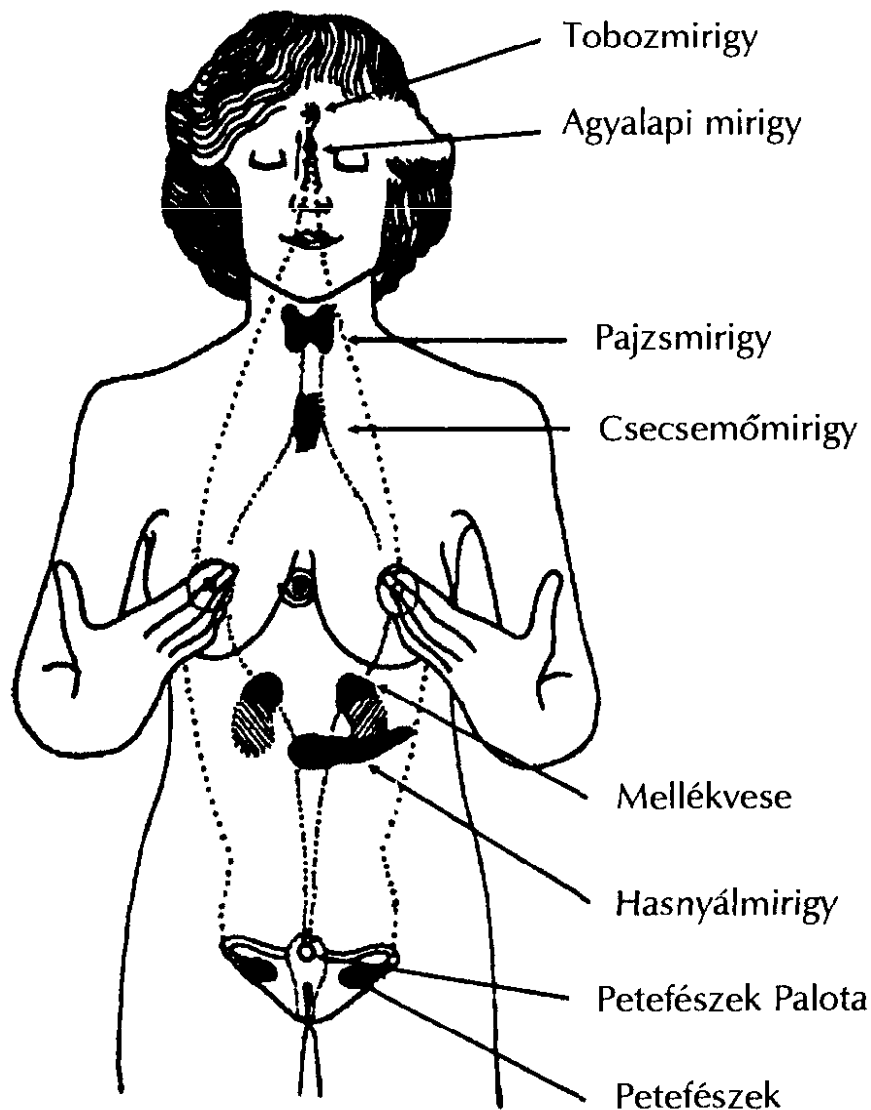
10-5. ábra: Masszírozzuk a melleket kívülről

A SZEXUÁLIS KÖZPONT AKTIVÁLÁSA

Nők: A vér Chivé alakítása

1. Dörzsöljük össze a két tenyerünket, amíg fel nem melegszenek. Tegyük őket a mellre és finom nyomással masszírozzuk a melleket kívülről (10-5. ábra). Figyeljük közben a hüvelyt, a tobozmirigyet és az agyalapi mirigyet. Kívül felfelé, belül lefelé körözzünk 18-szor. Azután pihenünk, az ujjak finoman érintsék a mellbimbót és gyűjtsük az energiát a mellből, a nemi szervekből, a tobozmirigyből és az agyalapi mirigyből a szívközpontba. Ismételjük meg 2-4-szer (10-6. ábra).

2. Fordítsuk meg az irányt és gyűjtsük az erőt a mellbimbókba. Kapcsoljuk őket a háthoz a gerinc mindkét oldalán a H-5 és H-6 pontok között, majd le a vesékhez. Ismételjük meg 2-4-szer (Lásd 5. fejezet, 5-34., 5-35. ábra).

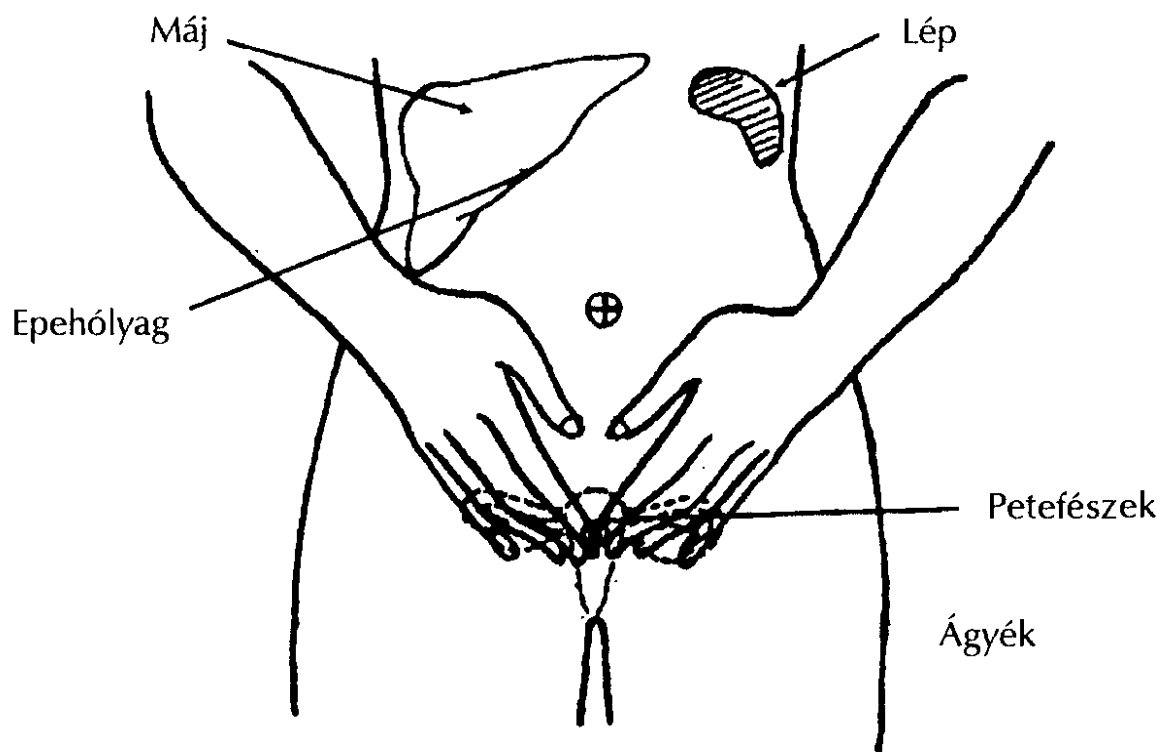


10-6. ábra: Érintsük meg ujjunkkal a mellbimbót, gyűjtsük a mell és a nemi mirigyek energiáját a szívközpontba

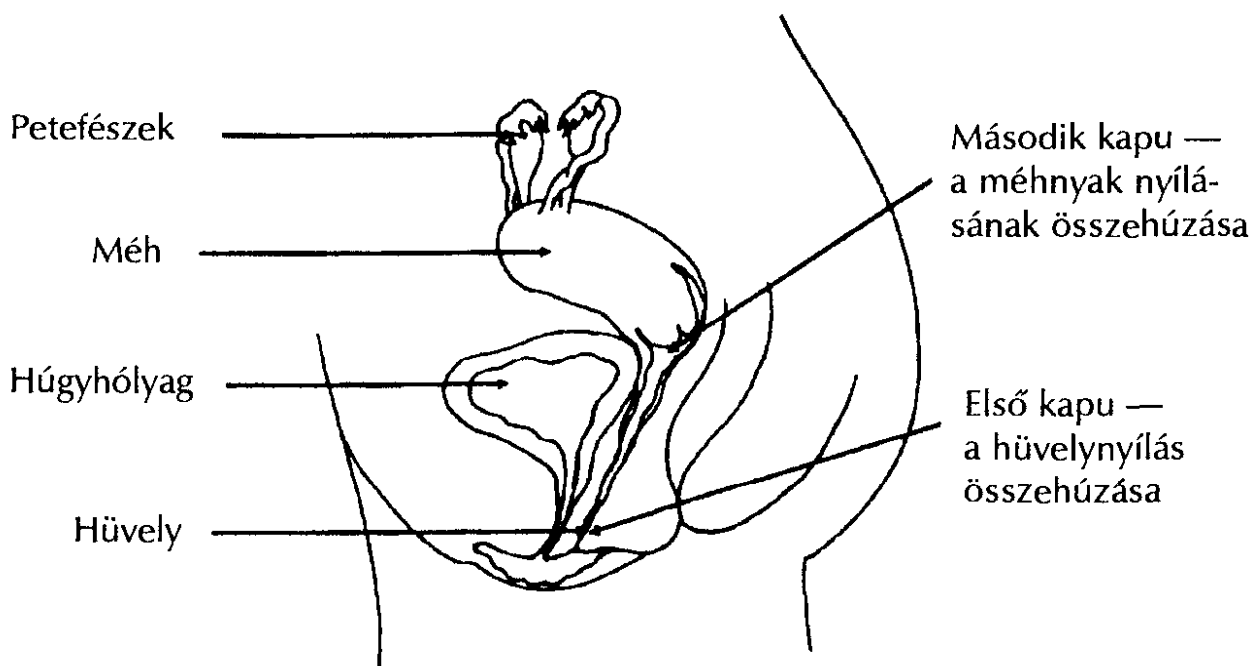
3. Most rázzuk meg és finoman masszírozzuk meg a vesét 9-18 alkalommal. Pihenjünk és érezzük, ahogy a vese felmelegszik. A masszázs, a rázás és a pihenés folyamatát ismételjük meg 2-3-szor.

4. Vigyük a kezeket az alhashoz és masszírozzuk meg az ágyékot a petefészekig. Azután masszírozzuk meg a máj, az epehólyag valamint a lép tájékát és térjünk megint vissza az ágyéokra. Kezdjük az egészet alulról és kintről, befelé és felfelé, majd kifelé és lefelé körözve 36-szor (10-7. ábra).

5. Vigyük a kezeket a szexuális központhoz (a Petefészek Palotához) (10-8. ábra). A tudat/szem erejével húzzuk össze a szívárványhártya körkörös izmát és a szem körüli izmokat. Érezzük, hogyan serkentik a hüvely izmait (az első szexuális energiakapu), a méhnyak nyílását (második energiakapu) és a végbélnyílást, amelyek szintén enyhén összehúzódnak. Ez segíti összegyűjteni az aktivált szexuális energiát.

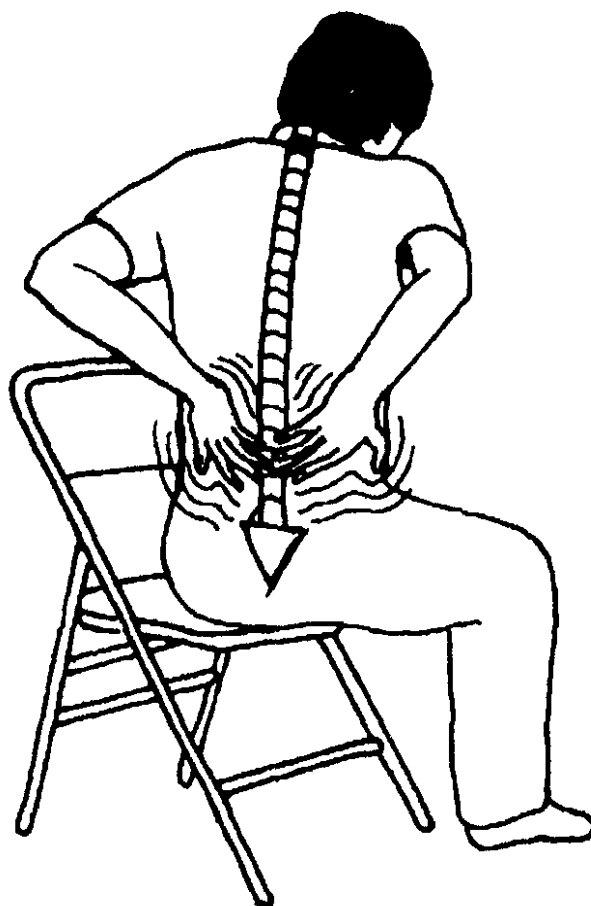


10-7. ábra: Masszírozzuk meg az ágyék és a derék tájékát



10-8. ábra: Zárjuk le a két szexuális kaput

6. Tartsunk egy kis szünetet. Érezzük a nemi központban kiterjedő energiát.



10-9. ábra: Masszírozzuk és rázzuk meg a vesét

Férfiak: A Ching (sperma) átalakítása Chivé

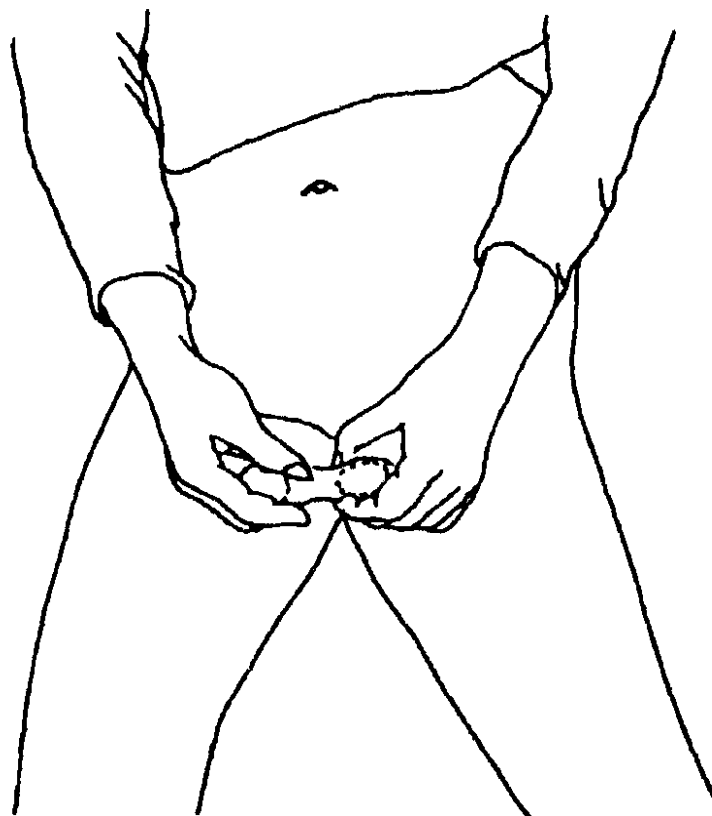
1. Dörzsöljük össze a tenyerünket, amíg fel nem melegszik. Masszírozzuk meg és finomam rázzuk meg a vesét 9-18-szor. Pihenünk és érezzük, hogy felmelegszik. A tudat/szem erejével gyűjtünk energiát a vesékből: Lélegezzünk mélyen a vesébe majd kilégzéskor sűrítjük az energiát az Élet Kapujába. Ismételjük meg az egészet 2-4-szer (10-9. ábra).

2. Kapcsoljuk össze a vesét a nemi szervekkel.

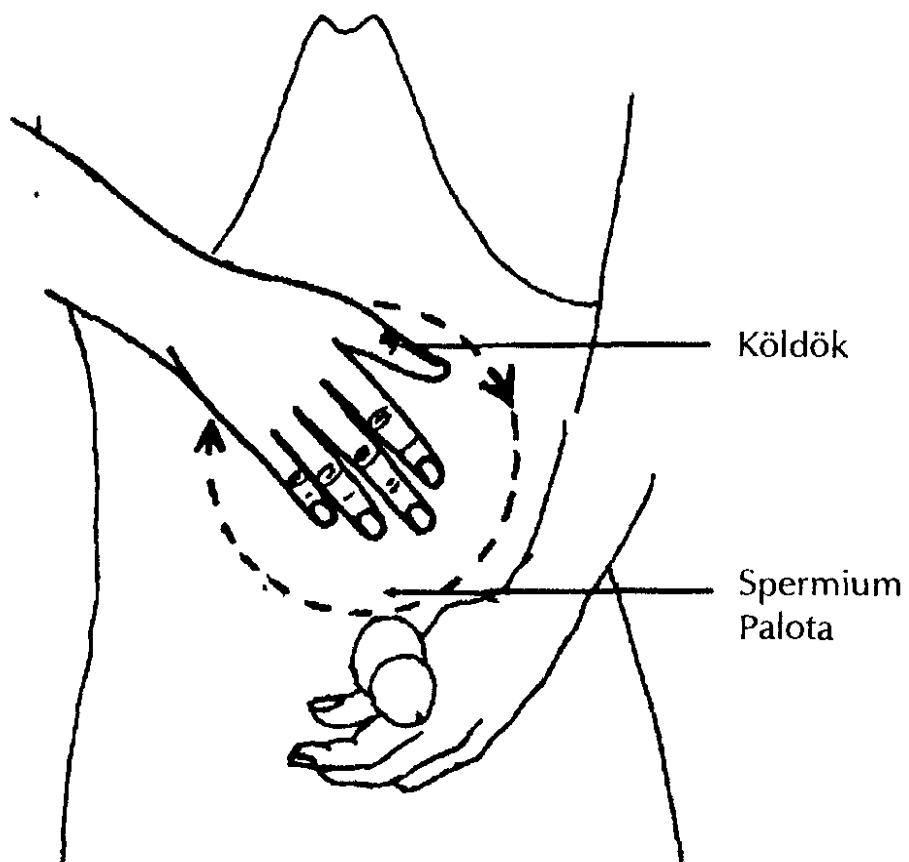
3. Összedörzsölve melegítsük fel a tenyereinket és masszírozzuk meg a herét 18-36-szor. Pihenünk és figyeljük a herébe gyűlő energiát. Ismételjük meg 2-4-szer (10-10. ábra).

4. Bal tenyérrel tartjuk a herét, jobb kézzel pedig masszírozzunk az óramutató járásával megegyező irányban befelé a köldök körül 36-81-szer. Ezután cseréljük meg a kezeket és az irányt és ismételjük meg ugyanennyiszor (10-11. ábra).

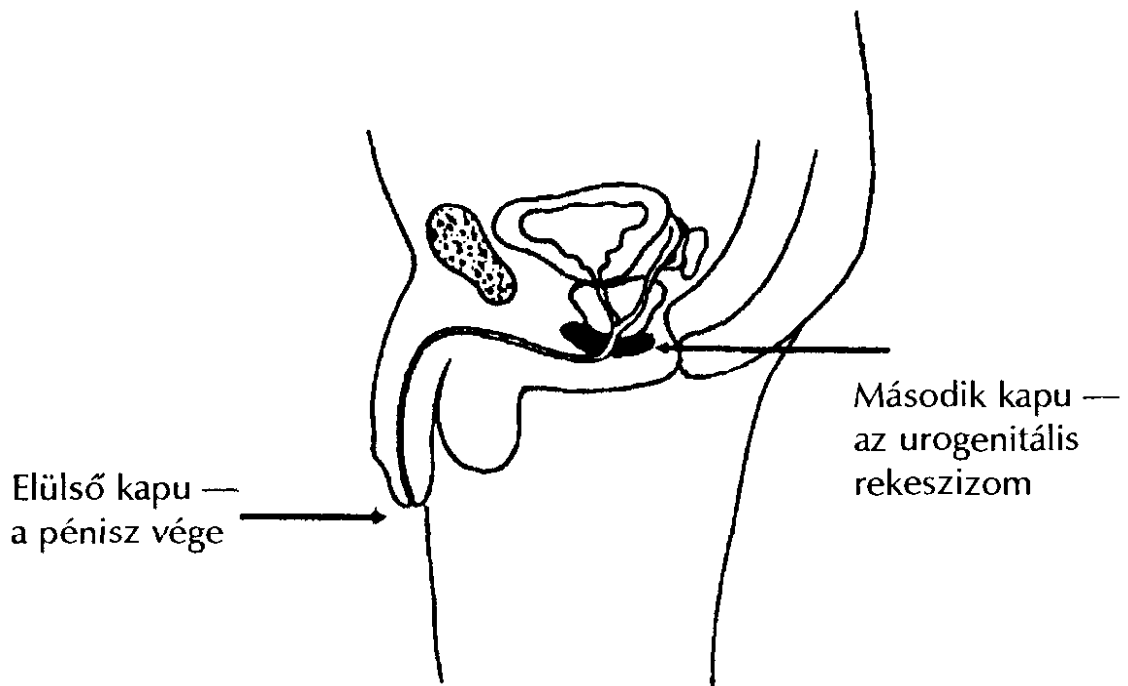
5. Tegyük a kezeket a szexuális központra. A tudat/szem erejével finoman húzzuk össze a szivárványhártya körkörös izmát és a szem körüli izmokat. Érezzük, ahogy ez serkenti a gátat, a pénisz végét, az



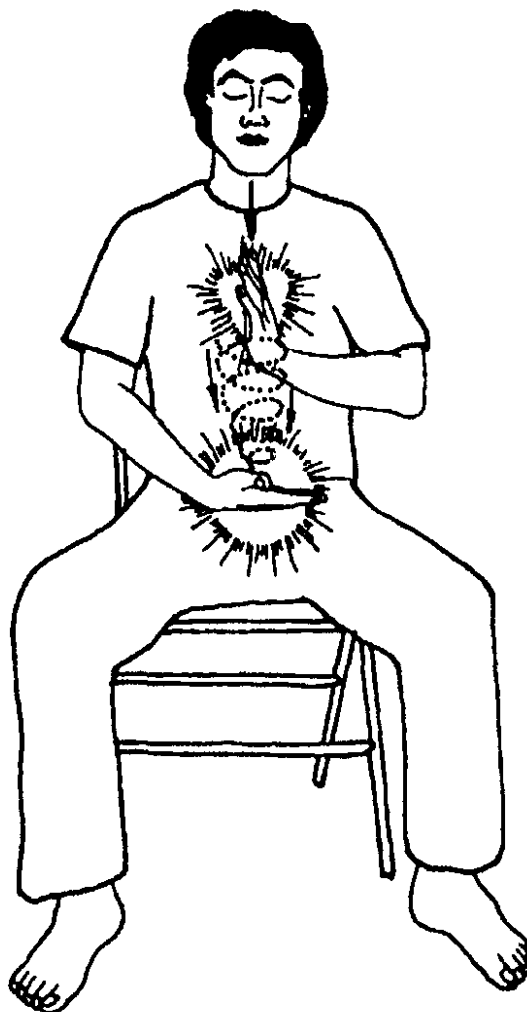
10-10. ábra: Az ujjunkkal masszírozzuk meg a heréket



**10-11. ábra: A bal kéz tartja a herét,
a jobb kézzel masszírozzuk az alhast**



10-12. ábra: Zárjuk le a két szexuális kaput a tudat/szem erejével



10-13. ábra: Kapcsoljuk össze a szívet és a szexuális központot

urogenitális rekeszizmot és a végbélnyílás záróizmát, amelyek ugyan-
csak enyhén összehúzódnak. Ez segíti összegyűjteni az aktivált szexu-
ális energiát (10-12. ábra).

6. Pihenjünk egy kicsit. Érezzük, hogy a nemi központban az ener-
gia kiterjed.

Férfiak és nők: Folytassuk együtt a gyakorlatot

7. Érezzük a szeretetet, a boldogságot és az örömet a szívben. Köz-
ben figyeljünk a nemi központban levő szexuális energiára. Tudato-
sítsuk, hogy a szexuális energia erősítő hatású, képes a különféle ener-
giákat kiterjeszteni és megsokszorozni.

8. Bal kezünkkel érintsük meg a szívet, jobb kézzel pedig a szexu-
ális központot tenyérrel felfelé (10-13. ábra).

9. Tudatosítsunk felettünk az egyetemes szeretetet. Belégzéssel húz-
zuk a szívünkbe, így a szív szeretettel töltődik fel. Érezzük, hogy a sze-
retet túlcsoordul a szívünkben. Lélegezzünk ki a nemi szerveken ke-
resztül. Érezzük, hogy a szív szeretetteljes energiája és a szexuális
energia összevegyülnek, létrehozva egy boldogító, orgazmusszerű
érzést. Ismételjük meg 6-9 alkalommal, amíg az orgazmus és a bol-
dogság át nem járja az egész testünket.

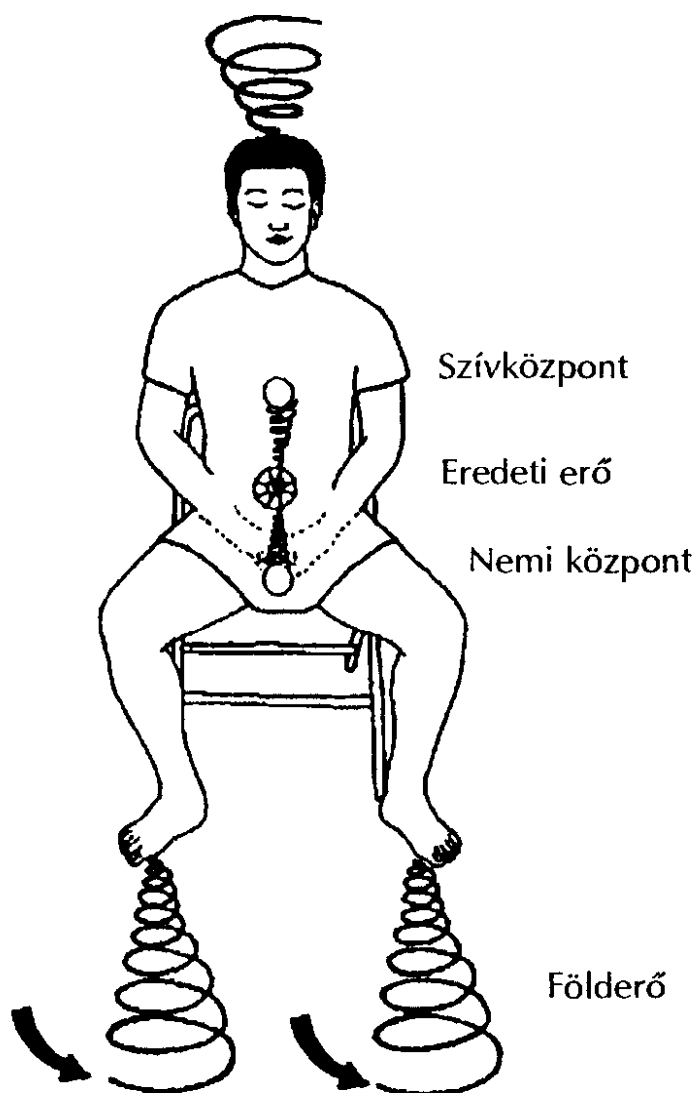
10. Érezzük a nemi szervek és a szív vezetékszerű összeköttetését.
Emeljük fel a szexuális energiát a szívbe és érezzük, ahogy az öröm,
szeretet és a boldogság szétterjed, mintha feltöltené az egész létező
teret (10-14. ábra).

11. Érezzük, ahogy a szeretet és a szexuális energia orgazmussá
vegyül és lassan felemelkedik a gerinc mentén a koronához. Majd
érezzük, hogy kiterjed és összekapcsolódik a kozmikus orgazmussal.

12. Lélegezzünk be; gyűjtsük a kozmikus orgazmust a szájba és az
eredeti erőbe. Sűrítsük a kilégzést a köldökbe. Érezzük, hogy a szív
energiája és a szexuális energia is idegyűlik. Pihenjünk és engedjük
az energiát szétterjedni az egész testben. Érezzük, hogy minden sej-
tünket feltölti. Töltsünk el 5-10 percet azzal, hogy beengedjük és
összegyűjtjük a kozmikus orgazmust.

Kapcsolódjunk a földenergiára. Húzzuk fel a föld energiáját és
keringessük a Mikrokozmosz Pályán.

Védjük meg az aurát. Hozzunk létre aranyszínű tojást a test körül.
Keringessük a magasabbrendű én aranyszínű fényét a Mikrokozmosz
Pályán.



10-14. ábra: Vigyük az ég, a föld, a szív energiáját és a szexuális energiát az eredeti erőbe

A BEFOGADÓ VEZETÉK SZÉLESÍTÉSE

1. Fordítsuk figyelmünket a Harmadik Szemre. Engedjünk be még többet a magasabbrendű én aranyszínű fényéből. A tudat segítségével mozgassuk spirálisan körbe a Harmadik Szem körül. Érezzük, hogy a Harmadik Szem kitágul és energiával töltődik fel.

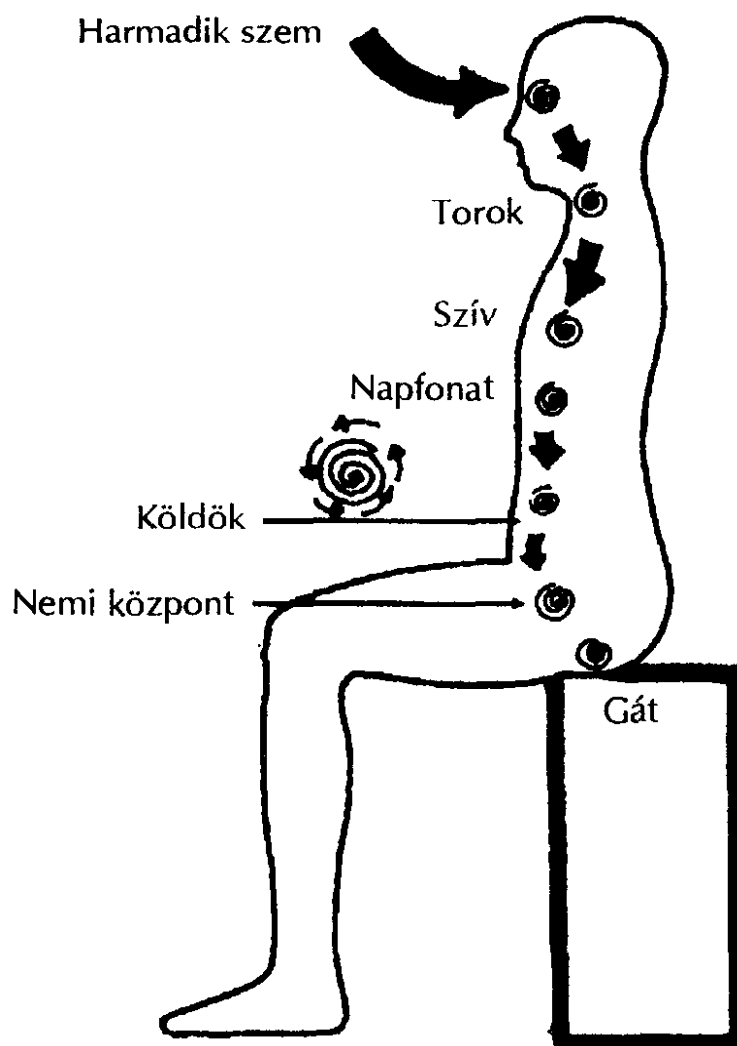
2. Masszírozzuk meg a nyelv hegyével a szájpadrást. Pihenjünk és tudatosítsuk a nyelvet és a szájpadrást.

3. Lélegezzünk be, nyomjuk a nyelvet a szájpadrásnak, majd húzzuk a Chít a Harmadik Szembe és a szájba. Lélegezzünk ki, sűrítsük a Chít a szájba, lazítsunk és engedjük az energiát szétterjedni a szájban. Érezzük, hogy a nyelv erősen kapcsolódik a szájpadráshoz. Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

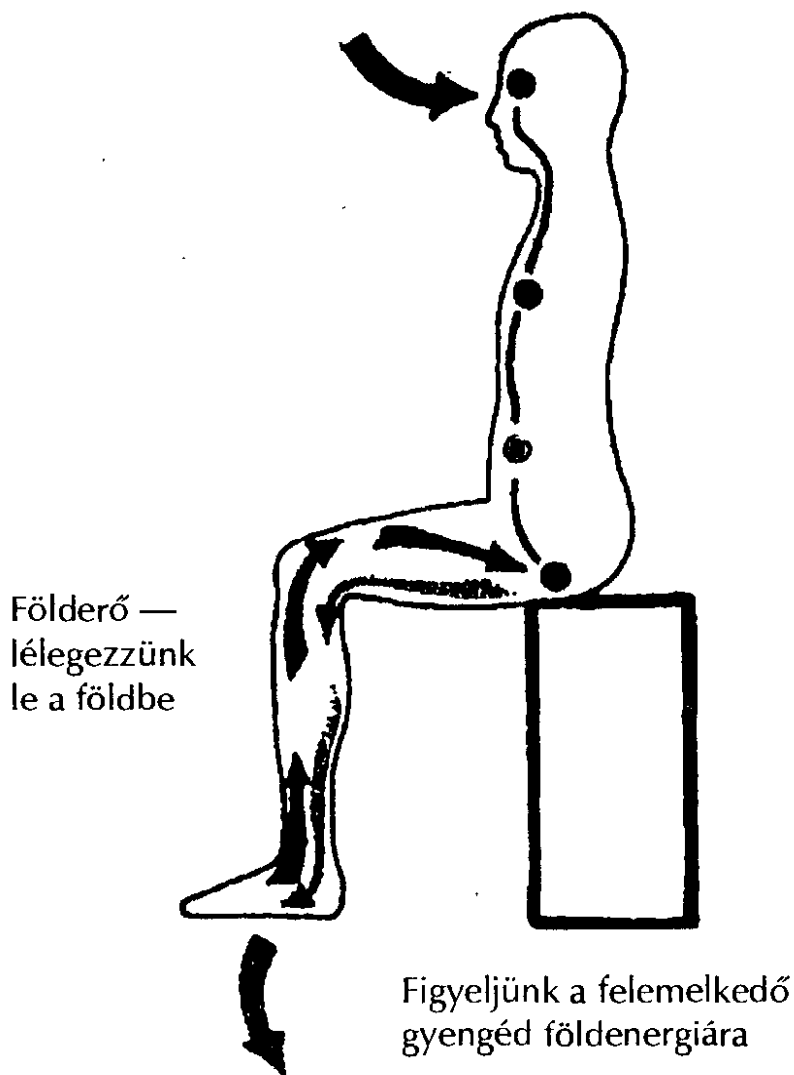
4. Pihenjünk, érintsük a nyelvet a szájpadláshoz a fogak mögött és lassan mozgassuk hátrafelé a szájpadláson. Addig folytassuk, amíg bizsergést, fémes ízt vagy elektromos vibrálást nem érzünk az érintés helyén. Ez jelzi, hogy erős kapcsolatot hoztunk létre a kormányzó és a befogadó vezeték között a felső „Szarka Hídon” keresztül.

5. Üssük össze a fogainkat 18-36-szor, majd finoman feszítsük őket össze és ernyesszük el. Ez megrázza a csontokat és aktiválja a csontvelőt, hogy a Chi áramlani tudjon a csontok sűrűbb anyagában is. Engedjük az energiát a szájpadlásba sugárzódni. Mozgassuk spirálisan a tudatot és a szemet 36-szor mindkét irányban. Lélegezzünk ki és be a szájpadláson át 3-9-szer, a „Chi” szót használva.

6. Képezzünk nyálat a szájban, nyeljük le, finoman lélegezzük le az energiát és mozgassuk spirálisan a torokpont körül. Érezzük, ahogy az energia lefelé áramlik és a torokpontnál szétárad. Ismételjük meg 3-9 alkalommal.



10-15. ábra: A befogadó vezeték szélesítése



10-16. ábra: A szív-vezeték összekapcsolása a földelővel

7. Finom lélegzéssel vigyük le az energiát és forgassuk meg a Chigömböt a szívnél. Érezzük a leáramló energiát és szétterjedését a szív-pontban. Érezzük az erős kapcsolatot a Harmadik Szem és a szív között. Ismételjük meg 3-9 alkalommal.

8. Vigyük le finom lélegzéssel az energiát és forgassuk meg a napfogat körül. Érezzük, ahogy leáramlik és szétterjed. Ismételjük meg 3-9-szer.

9. Lélegezzük az energiát a köldökbe és forgassuk meg. Érezzük az áramlását és a kiterjedését. Ismételjük meg 3-9-szer.

10. Lélegezzük az energiát a szexuális központba és forgassuk meg ott. Érezzük áramlását és kiterjedését. Érezzük, ahogy a szexuális energia aktiválódik és még jobban töltődik, ahogy energiát viszünk oda. Ismételjük meg 3-9 alkalommal.

11. Finom lélegzéssel vigyük az energiát a gáthoz. Érezzük, ahogy leáramlik és kiterjed (10-15. ábra). Ismételjük meg 3-9-szer.

12. A figyelem maradjon a gáton. Lélegezzünk be mélyen; kilégzésnél engedjük ki az energiát a gáton, a lábakon és a talpon át a földbe (10-16. ábra). Ismételjük meg 2-3-szor. Érezzük azt, mintha a föld központjába engednék az energiát. Most érezzük, hogy a finom földenergia felemelkedik, mint megnyugtató, gyógyító, frissítő kék pára. Hagyjuk összekeveredni az eredeti erővel. A tudat segítségével melegítsük fel a köldököt, a vesét és a nemi szerveket. Ez aktiválja az eredeti erőt és segít feldolgozni a földenergiát. Pihenjünk néhány percig és élvezzük a béke és feltöltöttség érzését.

A MEDITÁCIÓ LEZÁRÁSA: GYŰJTSÜK AZ ENERGIÁT A KÖLDÖKHÖZ

1. Tegyük mindkét kezet a köldökre. Figyeljünk továbbra is az eredeti energiára. Pihenjünk, élvezzük, hogy ellazultak, csendesek, mégis energiával töltöttek vagyunk mind testileg, mind tudatilag.

2. Most lezárásképpen 36-szor kifelé, majd 24-szer befelé spirális mozgatóval gyűjtsük az energiát a köldökbe.

3. Fejezzük be Chi-fejlesztő önmasszázsral.

Összefoglalás

Néhány hétig végezzük ezeket a gyakorlatokat, mielőtt áttérnénk a következő fejezet gyakorlataira.

Ebben a fejezetben a szexuális központ és a szívközpont összekapcsolására tettük a hangsúlyt. Ennek a gyakorlatnak a magasabb szintje akkor következik, amikor elsajátítottuk az öt elem meditációkat és a gyógyító szerelem gyakorlatait.

A fejezetben célul tűztük ki még a befogadó vezeték megnyitását és megerősítését a Harmadik Szentől a gátig. Ha a befogadó vezeték nyitott, nagyon fontos csatornát jelent a gerinc mentén felemelt illetve az égből lehozott energiáknak, mellyel a következő fejezetben foglalkozunk. Bizonyosodjunk meg, hogy az energia a Harmadik Szentől tényleg lesüllyed a köldökön át a gátig.

Ahogy már előzőleg is említettük, töltsünk el legalább egy hetet azzal, hogy megtanuljuk levinni az energiát a Harmadik Szentől a szívközpontig. Azután egy hetet azzal, hogy levisszük a szívtől a köldökig és a szexuális központig. Majd néhány nap szükséges ahhoz, hogy erős kapcsolat jöjjön létre a szexuális központ és a gát között.

Számos módszer megtaníthatja, hogyan vigyük az energiát a koronához, de nem mondanak semmit arról, hogy mi legyen a fejben fel-

gyúlt Chível, nem foglalkoznak azzal, hogyan süllyesszük le az energiát. A Gyógyító Tao rendszerében az a tapasztalatunk, hogy ennek sok negatív hatása lehet: például a Kundalini pszichózis, vagy „az agy felforralása” — ami azt jelenti, hogy a fejben felgyúlt sok Yang Chi nem tud sehova sem áramlani, ezért az agy túlmelegszik, és a szövetek szó szerint főni kezdenek.

Emiatt nem győzzük hangsúlyozni, milyen fontos, hogy a befogadó vezeték legyen teljesen nyitott. Töltsünk el a vezeték megnyitásával elég időt, mielőtt továbblépünk.

11. FEJEZET

AZ ÉGI CHI ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA

ÖSSZEKAPCSOLÓDÁS AZ EGYETEMES ERŐVEL

Mi is az egyetemes erő (égi Chi)?

Mióta ember az ember, lenyűgözi az ég — a nap, a hold, a csillagok, a bolygók, az üstökösök és meteorok mozgása, rejtélyei. Ösztönösen tudja, hogy ami ott fenn történik, valamilyen módon közeli, mély kapcsolatban van a földi élettel, és hogy az égi világ közelebbi megértésével jobban megismerheti saját lényét is. Ebből a meggyőződésből fakadóan a kutatók és bölcsek nemzedékei megteremtették az asztrológiát, a csillagászatot, az alkímiát és a fizikát.

Számos vallás és filozófiai iskola — köztük a taoizmus is — azt a nézetet vallja, hogy az emberiség a csillagokból származik, az emberi élet nem a földről, hanem az univerzum egy másik helyéről ered. Bár a különböző kultúrákban számos mítosz és legenda erősíti meg ezt az elméletet, a tudomány ez ideig sem bebizonyítani, sem megcáfolni nem tudta. Ugyanakkor érdekes, hogy a mai kor csillagászai és fizikusai is azt állítják, hogy az erő, ami a nem organikus elemeket élő anyaggá formálja, a világmindenség valamely más tájáról származik.

Az égi erő a lelkünkkel áll kapcsolatban

Bármilyen legyen is az igazság, az emberiség régi meggyőződése, hogy a magasabbrendű, spirituális erők az egekben találhatóak. A keresztények, a buddhisták, a taoisták és a régi egyiptomiak hite szerint ha valaki erényesen él a földön, újjászülethet az „egekben”, amely egy

tisztább és szentebb hely, talán messze valahol a térben vagy egy másik dimenzióban, amely földi érzékekkel nem tapasztalható. Az ég szent és spirituális közegében az erények és a spiritualitás könnyebben gyakorolható, mint a földön.

Az ég a halhatatlansághoz kapcsolódik

A taoista irodalom úgy nyilatkozik a halhatatlanságról, mint végső célról és megemlíti olyan embereket, akik — mint például a Sárga Császár — „halhatatlanként fényes nappal emelkedtek fel az egekbe”. A



11-1. ábra: A taoista halhatatlan daruháton emelkedik a felhők közé

kínai művészetben gyakran találunk olyan ábrázolásokat, amelyeken bölcsek láthatók, akik egy daru vagy sárkány hátán szállnak a felhők felé. Eszerint úgy tűnik, hogy a halhatatlanság azt a képességet jelenti, amivel a bölcs valamilyen formát öltve be tud lépni az égi világokba. Néhány feljegyzés szerint ez az út egyirányú és a halhatatlanok számára nincs visszatérés, de gyakoribb az az elképzelés — a taoisták sokkal könnyöreltebben látják a világot —, hogy a halhatatlanok, akár az istenek, továbbra is összeköttetésben maradnak az emberekkel, a föld és ég között mozogva. Ily módon felvehetnek sok ezer féle formát, mindig azt, amelyre az embereknek éppen szükségük van (11-1. ábra).

Ahhoz, hogy valaki elérje a halhatatlanság ilyen szintjét, egész lényének kifinomítására szükség van. A test nem tiszta részeinek a Chi és a tudat ellenőrzése alá kell kerülniük és tiszta formákká kell őket alakítani. Spirituális mesternek lenni annyit jelent, hogy az ember ráébred igaz természetének, eredeti lelkének égi kapcsolataira. Ha felismerjük helyünket az univerzumban, felébresztett eredeti lelkünk válik személyiségünk, gondolataink, érzéseink és akaratunk igazi irányítójává. Ekkor összhangba kerülünk a Taóval és végül erőfeszítés nélkül, természetes módon jutunk el a harmóniához — magunkkal, családdunkkal, a társadalommal, a természettel, minden dologgal.

A halhatatlan Tao ápolása

A Tao akkor halványul el, amikor a „Wu Chi” nyitottsága szellemmé, a szellem Chivé a Chi pedig formává alakul. Amikor a forma megszületik, attól kezdve minden érvénytelenné válik. A Tao szerepe az, hogy a formát energiává, az energiát szellemmé, a szellemet pedig nyitottsággá (Wu Chi) alakítsa. Amikor a nyitottság kitisztul, attól kezdve minden szabadon áramlik.

Ezért a régi bölcsek a szabad áramlás és az elgyengülés kezdeteit vizsgálták, megtalálták az evolúció forrását és hagyták a formát energiává, az energiát szellemmé és a szellemet Wu Chivé alakulni. — Tan Jing-sheng, „Az átalakulás írásai”, X. század (angolra fordította Thomas Cleary, Halhatatlan Nővérek)

Az ég, a föld és az ember (a három tiszta erő) az emberi test három drágaságának — Shen (szellem), Ching (szexuális energia) és Chi (életerő) — megfelelője.

AZ ÉGI CHI A MAKROKOZMOSZ RENDEZŐ EREJE

Az ég, az Egyetemes erő a legétebb, a legkönnyebb a három tiszta erő közül. Kapcsolatban áll a Shennel, szellemünkkel, amely magában foglalja a tudatunkat, a gondolatainkat és érzelmeinket.

A régi taoista írásokban az ég szó gyakran az univerzum rendező elvét jelentette, az egyetemes törvényt, amelyet a tízezer dolognak követnie kell. Gyakran az ég a Tao szinonimája volt. Az ég az univerzum Yang princípiuma; a Yi Ching első hexagrammja, a Teremtő, amely a három tiszta erő közül elsőként vált ki a Wu Chiból. Az ég minden teremtés létrehozó ereje (8-1. ábra).

A SZELLEM A BELSŐ UNIVERZUMUNK RENDEZŐ ELVE

Ahogy az egyetemes erő (égi Chi) a három tiszta erő közül a makrokozmosz rendező elve, ugyanúgy a szellem, a tudat a test mikrokozmoszát irányítja. Már említettük, hogy egyéni tudatunk az egyetemes tudat fényének egy sugárnyalábja. A testi forma és a Chi eltűnhet a halállal, de ha ápoljuk, a szellem halhatatlan marad; túlléphet a Yin és Yang birodalmán és újra egyesülhet a Wu Chivel. Egyértelmű tehát, hogy a szellem, a tudat a test és a Chi vezetője. A három drágaság kapcsolata tükröződik a taoista gyakorlatokban is; például a Tai Chi klasszikus mondása a következő: „A tudat vezet és a Chi követi, a Chi vezet és a test követi”.

Ez nem azt jelenti, hogy ez a három (szellem, Chi, test) nem hat kölcsönösen egymásra. A bölcs uralkodó figyel miniszterei és alattvalói problémáira, kéréseire, és megfelelően válaszol rájuk; az ilyen uralkodó ügyes uralkodó. Az érzéki örömeik önmagukban nem gonoszak. A taoisták mindig azt hangsúlyozzák, hogy a kulcs a mértékletesség. Ha anélkül tudjuk élvezni a test örömeit, hogy azok irányítanak minket vagy függőségben lennénk tőlük, akkor gazdagítják életünket. Ugyanakkor fontos, hogy a szolgából ne legyen uraság — mint azok esetében, akik nem törődnek a spiritualitásuk ápolásával. Az érzéki örömeik és a szenvedélyek (mint a kapzsiság, gyűlölet és meggondolatlanság) válnak életük irányítójává — elveszítik a harmóniát önmagukkal, a környezetükkel és a Taóval.

A Shen (szellem) különböző szintjei

A régi taoisták is tudták azt, amit Freud, Jung és a modern pszichológia felismert: a tudat különböző rétegekből áll. A *Shen* szó a szö-

vegkörnyezettől függően számos különböző jelentéssel bír. Ezek közül kettő különösen fontos a belső alkímia megértéséhez.

Az első szerint a Shen a tudatunk, amely a szívünkben lakik és nem az agyunkban. Utal mentális és érzelmi cselekedeteink, spirituális életünk teljes skálájára — nem csak azokra, melyek a szívvel vannak kapcsolatban, hanem amelyek a szervekkel, a mirigyekkel és a test rendszereivel is.

A másik jelentés szerint a Shen az eredeti, feltétel nélküli szellemünk, amely kapcsolatban áll a Wu Chível, ahogy a nap sugarai is kapcsolatban állnak a nappal.

A SHEN A TUDATUNK ÉS A SZÍVBEN LAKIK

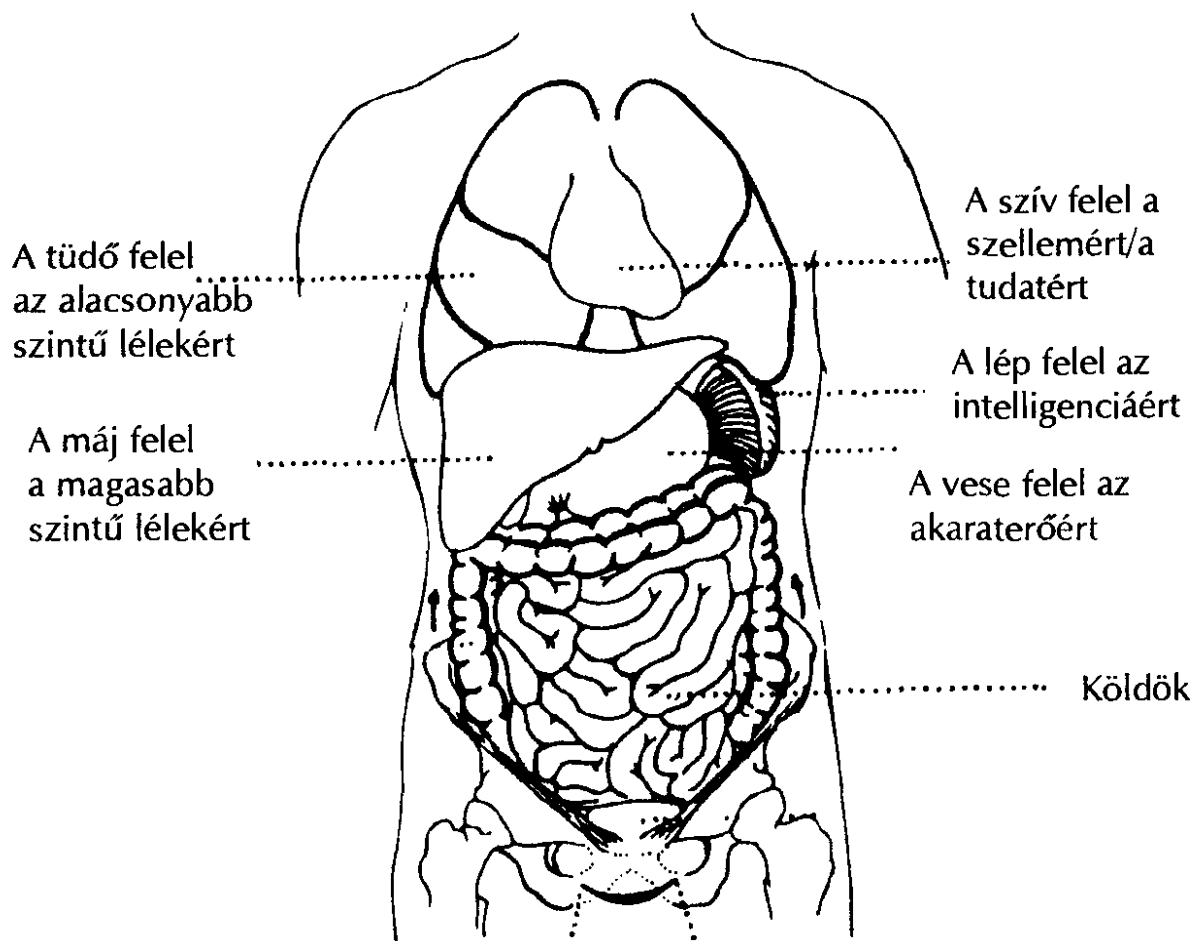
A kínai orvosi szövegek és a taoista írások szerint a Shen a szívben lakik. Ebben az összefüggésben a Shen a közönséges tudatra utal, a mentális aktivitás és tudatosság normális láncolataira. Sőt, a *Hsin* vagy *Xin* szavak, melyek kínaiul szívet jelentenek, gyakran használatosak a tudat szó helyett szinonimaként. A szív felel a mentális tevékenységért, az érzelmekért, az emlékezésért, az éberségért, a gondolkodásért, a tudatosságért és az alvásért. A szív erős és kiegyensúlyozott Chíje erős tudatot és boldog személyiséget jelent.

A szív irányítja a vérkeringést, a vér pedig a test minden egyes sejtjéhez eljut. A kínai orvoslásban a tudat maga is kapcsolatban van a vérrel, hiszen a vér átjárja az egész testet, kommunikál minden sejtrel, fenntartja az életet és támogatja a szervezet anyagcseréjét.

Ha a szív meggyengül és elveszíti egyensúlyát, a tudat szétszóródik és koncentrációhiány lép fel, az érzelmi állapot instabillá válik. Sokszor nehéz „megnyitni a szívet” mások felé, ennek az egészség és az emberek közti kapcsolat nagy kárát látja. Dr. Dean Ornish legújabb kutatásai jelzik, hogy a szív zárva tartása növeli a szívroham veszélyét.

A Shen szélesebb körű jelentése magában foglalja egész mentális, érzelmi és spirituális tudatosságunkat. Így nem csak a szívhez, hanem a belső szervekhez, a mirigyekhez, az agyhoz, az emlékezéshez, az idegrendszerhez, az érzékekhez, az érzelmekhez, a finom testekhez és személyiségünk minden lehetséges részéhez, mind a tudatoshoz, mind a tudatalattihoz kapcsolódik.

Már szoltunk arról, hogy a belső szervek mindegyikében lakik tudatunk egy része. A pozitív és negatív érzelmek mellett a szervek kapcsolódnak a szellem különféle részeihez is (11-2. ábra):



11-2. ábra: A belső szervek mindegyikében tudatunk egy része lakik

A máj felel a Hunért, magasabb szintű vagy éteri lelkünkért.

A tüdő felel a Póért, az alacsonyabb szintű vagy anyagi lelkünkért.

A lép felel a Yi-ért, gondolkodásunkért és intelligenciánkért.

A vese felel a Zhiért, akaraterőnkért.

A szív felel a Shenért, szellemünkért, tudatunkért.

A máj és a Hun lélek. A májban lakik a Hun, amely magasabb szintű vagy éteri lélekként fordítható. A Hunnak három része van (alárendelt Hun lelkek) és a pozitív, Yang természetet köszönhetjük neki. A Hun az öt erény esszenciája, magasabb szintű tudatunk finom, mégis alapvető kifejeződése, ezenkívül a halhatatlan szellemtest magja is. Olyan, mintha a lelkünk Chije lenne. A belső alkímiai átalakítások során a Hun szellemünk erős, stabil hordozójává válik; a szubtilis, halhatatlan szellemtestünk alapja, mellyel az egekbe utazhatunk.

A tüdő és a Po lélek. Alacsonyabb szintű, anyagi lelkünk hét részből áll és a tüdőben lakik. Ez a tudatunk földhöz legközelebb álló része, a leginkább Yin, a lélek fizikai, anyagi megjelenése. Ez az a rész, amely olyan dolgokra figyel, mint erősnek, elkülönültnek, fizikainak

és különbözőnek lenni. Mivel nem látja, hogyan kapcsolódnak egymáshoz a dolgok, ez a rész a legönzőbb, a szenvedélyekhez és a negatív érzelmekhez kapcsolódik. A Po a fizikai testtel áll kapcsolatban; nem hagyhatja el a bolygót a halálkor, a sírban marad a csontokkal, ezért néha fehér esszenciális léleknek is hívják. A Po összeköttetésben van az idegrendszerrel, a végtagokkal, az érzékekkel és érzékeléssel, az érzetekkel és a Chinggel. A szomorúság nagyon erősen hat rá. Szomorúság és depresszió esetén a kínai orvoslás a tüdőhöz, a Póhoz kapcsolódó pontokat kezeli. A Po legtöbb energiája finomítható és Hunná alakítható.

A lép és a Yi. A lépben lakik a Yi (ejtsd ji), ami gondolatainkat és szándékainkat jelenti. Különösen erősen kapcsolódik az intellektushoz, a gondolkodáshoz, az ideák és szándékok megformálásához, a memóriához, a tanuláshoz és a koncentrációhoz. Amikor a lép Chíje erős, a tudat tisztán gondolkodik és könnyen, gyorsan tanul. A túl sok tanulás, a túlzott töprengés, a tépelődés és az aggodás kimeríti és meggyengíti a lép-et. Hasonlóan, a gyenge lép-Chi butítja a tudatot, a koncentrációt és a memóriát.

Néhány Tai Chi szerző a lép-Yit hibásan „tudatnak”, „akaratsnak” fordítja, „szándék”, „intenció” helyett. A „tudat” túl széles értelmű kifejezés, hiszen minden egyes szerv része a tudatnak; a lépben a tudatnak csak az a része lakik, amely a szándékhoz kapcsolódik. Az „akarats” is eltér a szándéktól, ahogy azt egy régi mondás is illusztrálja: „A pokolba vezető út jó szándékkal van kiköveve.” Könnyen lehetnek jó szándékaink, például hogy lefogyunk, leszokunk a dohányzásról, minden nap meditálunk — de a szándék önmagában kevés, ha nem párosul hozzá akaraterő. Mind a taoista belső alkímia, mind a hagyományos kínai orvoslás szerint az akaraterő a vesében lakik, nem pedig a lépben.

A vese és a Zhi (akaraterő). A vesében lakik tehát a Zhi, az akaraterő. A vese táplálja az agyat és kapcsolatban van az agyi funkciókkal és a rövid távú memóriával. A vesében található a Ching Chi is, illetve a kitűzött cél eléréséhez szükséges erő, amely gyakran összefügg a szexuális energiával. Így mind a rövid távú memória, amely segíti, hogy a céljainkra fókuszálni tudjunk, mind az energia, ami a célok megvalósításához szükséges (ami a Ching egy fajtája) a vesében lakik. Ezért ha a vese erős, az akaraterő is erős; ha a vese gyenge, a rövid távú memória gyenge, az illető kevés akaraterővel rendelkezik, könnyen eltéríthető céljaitól.

A szív és a Shen. A szív irányítja a tudat, a tudatosság, a szellem különböző megjelenési formáit. Emiatt a kínai hagyomány gyakran nevezi császárnak vagy fővezérnek. A szív szabályozza az öt szervhez kapcsolódó tudati funkciókat; irányítja, feldolgozza szándékunkat, akaraterőnket, gondolkodásunkat, memóriánkat, idegi és érzékelési ingereinket, amelyek az életben a döntéseket meghozatalában vesznek részt.

Fontos hangsúlyozni, hogy minden szerv része a Shennek, nem csak a szív. A Shenhez kapcsolódik az idegrendszer, a vér — sőt, a test minden egyes sejtje. A legújabb tudományos kutatások kimutatták, hogy a tudat kémiai komponensei nem csak az agyban, hanem az összes sejtben megtalálhatók. Így gyakorlatilag az egész testben létre tud jönni a tudat biokémiai potenciálja.

A szív különösen erős kapcsolatban áll a memóriával, főleg a hosszú távú memóriával. Ez a különbség gyakran nagyon jól látszik az Alzheimer-kóros embereken, akik közül soknak kiváló a hosszú távú memóriája (erős szív működés) és emlékeznek gyermekkoruk számos apró részletére is, de nagyon gyenge a rövid távú memóriájuk (gyenge vese Ching és agyvelő).

AZ EREDETI SHEN A VALÓDI TERMÉSZETÜNK

A Shen magasabb szintű jelentése az eredeti Shen (Yuan Shen), az eredeti tudat, vagy eredeti szellem. Ez a jelentés eltér a közönséges tudattól, amelyet befolyásolnak a körülmények és a tapasztalások. A nyugati vallások szóhasználatával élve az egyéni lélek és az egyetemes lélek bennünk lakozó része közötti különbségéről van szó. Az eredeti Shen feltétel nélküli és határtalan. Gyakran hasonlítják tükörhöz vagy kristálygömbhöz, amely tiszta és üres, így visszatükrözi az egész világot. A taoisták néha faragatlan tömbnek hívják, mert nem hatott rá a világ és teljes potenciáljában él. Ez az igazi, legmagasabb rendű szellemünk, a Wu Chi fényének sugara, meg nem született és halhatatlan. Ezért gyakran halhatatlan léleknek is nevezik (11-3. ábra).

Ha rákapcsolódunk, felébresztjük eredeti szellemünket, megnyitjuk a halhatatlanság kapuit. Először talán csak villanásnyi ideig érzékeljük; később a meditáció során képesek leszünk fenntartani a fényességet eredeti szellemünkben, eleinte rövid ideig, majd egyre tovább és tovább. Kezdetben gyakori, hogy mihelyt felkelünk a meditációs testhelyzetből, azonnal visszatérünk normális gondolkodási mintánkra és gyorsan elveszítjük a kapcsolatot eredeti szellemünkkel.



11-3. ábra: eredeti szellemünk

Sok gyakorlással azonban egész nap fenn tudjuk tartani az eredeti szellem fényét. Így a Wu Chi fényéből érkező magasabb szintű tudat irányítja lényünket, a tudat és a test minden része az egyetemes tudat irányítása alá kerül, minden cselekedetünkben rákapcsolódunk a Taóra. Ha egy pillanat kihagyás nélkül ebben a tudatosságban tudunk létezni, elértük a halhatatlanság legmagasabb szintjét, visszatértünk ősforrásunkhoz, eredetünkhöz, a Wu Chíhez.

Utazás az égi birodalmakba

A Wu Chi felé vezető úton rendszeresen gyakorolnunk kell azt, hogyan változtassuk át állapotunkat közönséges létformából halhatatlan létformába. Az egyik nagyon fontos dolog maga a hely, ahol gyakorlunk. Bár jó, ha elérjük azt a szintet, hogy bárhol, bármilyen körülmények között tudunk gyakorolni, egyes helyek mégis előnyösebbek, amit érdemes kihasználni. Ezek a helyek rendszerint csendesek, a természet elemei és veszélyei ellen védettek, jó a levegőjük és gyönyörű, inspiráló a fekvésük. Az is előny, ha előtte jógik, bölcsek meditáltak ott, vagy ha a hely áldott, szent. (Ha ilyen szintű lelki gyakorlatokat szeretnénk végezni, jó, ha van a közelben egy falu vagy valamilyen közösség, hogy el tudjanak minket látni a szükséges dolgokkal.) Ha jól megismertük a helyet, már nem kell fizikailag is ott lennünk, elég, ha tudati kapcsolatot hozunk vele létre.

Mivel a föld egyes helyei előnyösek a gyakorlás szempontjából, a taoisták azokat a helyeket keresik égi utazásaikhoz, ahol a halhatatlanok élnek (11-4. ábra). Ott a bölcsek vezethetik őket és ebben a finom, égi világban nagyon közel kerülnek hozzájuk a spirituális megvalósulás legmagasabb szintjei is. Ily módon képesek elérni a halhatatlanságot és még életükben eljutni szellem- és lélektestükön utazva az égi birodalmakba, majd visszatérni a fizikai testbe — de legalább olyan erősen kiépítik finomtestüket, hogy a halál pillanatában képesek legyenek az út megtételére.

Mivel a fizikai test halandó, a taoisták keresik a módját, hogy a Chinget, energiánk fizikai megnyilvánulását Chívé, a Chít pedig Shenné finomítsák, majd feloldódjanak a Wu Chíben. Ezért megtanulják, hogyan fogadják be, használják fel és alakítják át a természet különféle energiáit e célok elérése érdekében. Már szóltunk a földi



11-4. ábra: Utazás az égi birodalmakba

és a kozmikus Chíról, ezért most vessünk egy közelebbi pillantást az égi Chíre, vizsgáljuk meg mi is az és mire használható egy taoista gyakorló számára.

Az égi Chi különböző megjelenési formái

Az egyetemes erő, az égi Chi megértésének egyszerű módja, ha a nap, a hold, a bolygók és a csillagok Chíjére gondolunk. Számos megjelenési formája van és ezek mindegyike kapcsolatban áll mikrokozmoszunk valamelyik részével és mindegyiket más módon használjuk fel.

A NAP ÉS A HOLD CHÍJE

A nap Chíje igen erős és a földi életre kifejtett hatása nyilvánvaló. A legerősebb Yang esszenciája, a szívhez és a tűz elemhez kapcsolódik. A föld a nap körül kering és egy év alatt tesz meg egy teljes kört. Ezt a kört, aminek Sárga Út a neve, a taoisták a tavaszi napéjegylenlőségtől kezdve 24 részre osztották fel. Minden szakasz 15 napig tart, amely egy sajátos időszakot jelent, van saját neve, amely az ebben az időben jellemző időjárással kapcsolatos (1-11. ábra).

Ezek az időszakok testünk mikrokozmoszában megfelelnek a 24 csigolyának (a 7 nyakcsigolyának, a 12 hátcsigolyának és az 5 derékcsigolyának — a farkcsont és a keresztcsont csigolyái összenöttek) és a 24 alapvető energiának (a 12 meridiánban keringő energiának a test két oldalán). A taoisták 24 különböző Chi Kung gyakorlatot kötnek a 24 időszakhoz, amelyek megfelelnek az adott időszak sajátos Chíjének. (Részletek a Tao test/tudat/szellem térképében, amelyről a katalógusban olvashatunk.)

Annak ellenére, hogy a nap működését ilyen szinten elemzik, a taoista naptár a holdon alapul. Az időszámítást 4681 éve kezdték a Sárga Császár, Huang Ti uralkodásának első újholdján. A hold a Yin esszenciája, a veséhez és a vízhez kapcsolódik. A hold energiájának elnyelése segíti az erős Yin esszencia kialakulását a testben.

Vannak speciális napok az év során, amikor a nap és a hold energiái különösen erősek és hozzáférhetőek. A régi taoisták megfigyelték, hogy napfordulókor és napéjegylenlőségkor, amikor az évszakok változnak, a nap állni látszik. Ezt az időt Kapunak nevezték és a régi tanok szerint a taoista alkímiát gyakorlónak be kellett lépnie ezen a kapun, hogy fogadhassa őt az Úr, aki az egyes égi helyeknek megfelelő halhatatlanság gyümölcsét átadta neki.

A tavaszi napéjegyenlőség neve Arany Kapu, ez a legfontosabb kapu, ahol a napba be lehet lépni. A nyári napforduló az Egyetemés Yang Palotája, ami jelzi, hogy a nap energiája a csúcson van (az év leghosszabb napja). Az őszi napéjegyenlőség neve Keleti Kút, ez az időpont a legfontosabb bejárás a holdba. A téli napforduló neve Nagy Hideg vagy Az Örök Fagy Palotája, ekkor éri el a hold energiája a maximumot (az év leghosszabb éjszakája).

A nap esszenciáját a tavaszi napéjegyenlőség holdhavának 3., 9., 17., 21. és 25. napján gyűjtik össze, amikor a nap az Arany Kapun átlép. A hold esszenciáját pedig az őszi napéjegyenlőség holdhavának 3., 15. és 25. napján gyűjtik, amikor a hold belép a Keleti Kútba. Vannak optimális napok az olyan meditációk és a Chi Kung gyakorlatok számára, amelyek kihúzzák a nap és a hold energiáját, „lélegzetét”. A nap energiájának gyűjtésére a legjobb napok a napfordulók és a napéjegyenlőség napjai, a holdenergia gyűjtésére a teliholdak és az újholdak. Természetesen más napokon és hozzá lehet jutni ezekhez az energiákhoz, csak nem ilyen mértékben.

Ezek haladó gyakorlatok, melyeket a Kan és Li legmagasabb szintjén kezdjük el gyakorolni és addig nem szabad hozzájuk fogni, amíg el nem sajátítottuk az elemi és haladó Mikrokozmosz Pálya meditációt, az öt elem elegyítését, a kisebb és nagyobb Kan és Li-t, a gyógyító szerelem gyakorlatait és a páncélinget. (Ezeknek a gyakorlatoknak az egyszerűsített változata megtalálható a 4. fejezetben, „Haladó tudat/szem gyakorlatok” címmel.)

Amikor elérjük ezt a szintet, a Mikrokozmosz Pályán keringetett Chi rendkívüli mértékben kifinomodik, és a nyolc különleges vagy „látnoki” vezeték, köztük a központi tolócsatorna is megnyílik. Ezen a szinten a folyamat tudatosabban irányítható. Többet használunk fel magunkból; több a tér az energia mozgatására és tárolására, kisebb a veszélye az energia pangásának, a túlhevülésnek vagy az elégtelen felszívódásnak.

A BOLYGÓK CHÍJE

Az öt elem elegyítésének haladó gyakorlataiban a környező bolygók Chíjére kapcsolódunk rá, amely így közvetlenül gazdagítja a megfelelő belső szervek energiáját. A Jupiter a fa elemhez és a májhoz kapcsolódik; a Mars a tűz elemhez és a szívhez; a Szaturnusz a föld elemhez és a léphez; a Vénusz a fém elemhez és a tüdőhöz; a Merkúr pedig a víz elemhez és a vesékhez. Ez az öt bolygó viszont az öt elem

nagy erejéből, az öt ősi császárból vagy csillagból nyeri az energiáját, amely a három tiszta erőből ered (lásd későbbiekben „égi Chi”). Mivel a szervek a bolygók energiáival vannak összeköttetésben, amikor a Kan és Li meditációiban a szerveket a bolygókkal összekapcsoljuk, megerősítjük energiáikat. A bolygók energiáinak befogadása nem csak a fizikai testet erősíti meg, hanem az energiatestet is (5-3. ábra).

Az öt elem és a Kan és Li meditációira a belső mosollyal és a hat gyógyító hanggal készülünk fel. Ezek az alapvető gyakorlatok megtanítanak minket érezni a szerveinket, megismerni színeiket és minőségüket, rákapcsolni őket az elemek energiáira. Ráadásul a Mikrokozmosz Pálya gyakorlata utat nyit a bolygók energiáinak keringetéséhez az egész testben, hogy még könnyebben tudjuk befogadni és felhasználni őket. Ha nem veszünk tudomást az alapokról, az csak csalódáshoz és problémákhoz vezethet bennünket. A Mikrokozmosz Pálya, a belső mosoly és a hat gyógyító hang biztos elsajátítása kövezi ki az utat a magasabb szintű gyakorlatok biztonságos végrehajtásához.

A CSILLAGOK ÉS CSILLAGKÉPEK ÉGI CHÍJE

A három tisztaság, az erők, amelyek elsőként emelkedtek ki a Wu Chíből, életet adtak az öt „nagy” csillagnak — a Wu Tainak, vagy más néven az öt elem öt nagy erejének. Ez az öt elemi erő szülte meg az egész univerzumot, a csillagok milliárdjait. A taoista kozmológia szerint létrehozták a Sarkcsillagot, amelyből kisebb csillagok születtek, közöttük a 28 fő csillagképet alkotó csillagokat. Ezek a csillagképek a négy irány és a központ szerint csoportosítva vannak, ezt nevezik az öt háznak.

A csillagok és a csillagképek mindegyikének sajátos energiája van, amely megfelel a testünk és Chínk különféle minőségeinek. Például a Sarkcsillagot tartják a nyugvópontnak vagy központi tengelynek, amely körül a csillagok mozognak és amely az ég kapuja, ugyanígy az alsó Tan Tien a testünk központi tengelye és a belépési pont a test belsejébe, „magjába”. Emellett a koponya különböző csontjai a Gönccölszekér hét csillagjához és a Sarkcsillaghoz kapcsolódnak és könnyen jutnak hozzá ezek energiáikhoz. Az ég négy negyedében levő 28 csillagkép az öt elemhez, az öt évszakhoz, az öt irányhoz és az öt szervhez tartozik.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció és a csillagok égi Chíje. A csillagok energiái felé történő megnyitás első lépése a Mikrokozmosz

Pálya, ahol a Sarkcsillag és a Göncölszekér energiáira való fókuszálással megnyitjuk a kaput az égi Chi felé, fényükre, színükre és az energiákkal kapcsolatos érzésekre koncentrálnak. Ezen a szinten az égi Chi legfőbb kapuja a korona, a Bai Hui pont. Belsőleg a hipotalamusz felel meg a Bai Hui pontnak. A korona hátsó pontját nevezik Kun Lun hegynek, amely a legmagasabb csúcs mind az emberben, mind az égben. Az égi fényre a tobozmirigy a legérzékenyebb.

Ha képesek vagyunk megnyílni a Sarkcsillag és a Göncölszekér energiái előtt, és be tudjuk fogadni ezeket az energiákat, felhasználhatjuk őket, hogy kiegyensúlyozzuk magunkat, ahogy a fürdővíz hőmérsékletét állítjuk be a hideg és a meleg víz csapjának megfelelő megnyitásával. Ha túl Yinnek érezzük magunkat, több égi Chít fogadunk be; ha túl Yangnak, több földi Chít. Ezen a módon harmonizálhatjuk Yin és Yang egyensúlyunkat a Mikrokozmosz Pálya segítségével.

Kan és Li meditációk és a csillagok égi Chije. Magasabb szinten, a Kan és Li meditációinál és azon túl, felfedezünk még számos kapcsolatot az ég makrokozmosza és a test mikrokozmosza között. Például a zsidó hagyomány szerint amikor Isten Ádámot megteremtette, Ádám akkora volt, mint az egész univerzum. Akkor Isten rátette kezét a fejére, és Ádám kisebb lett. Hasonlóan, a taoista meditáció során a gyakorló elképzei, hogy ő a legendabeli első ember, Pan Ku, hatalmas teste van, több milliárd fényévnyi a távolság a feje és a talpa között.

Ha ez a megfelelően történik, a gyakorló kozmikus lényé válik, akinek a Kristálpalotája a Sarkcsillag, szervei csillagok és csillagképek, szíve a nap, veséje a hold és Tan Tienje a Föld bolygó. Ez a kozmikus lény — a Tao tudata — tökéletes fényét sugározza egy sejtjének, az embernek, aki a földön egy székben ülve a csillagokon meditál. Ez a gyakorlat ápolja az igaz tudást és felébreszti a valódi érzékeket; fejleszti a kozmikus tudatosságot és megnyitja a három Tan Tient, hogy energiát kaphassanak égi megfelelőiktől. Így a Kan és Li megtanítja, hogyan hangolódjunk a csillagok és a föld különböző frekvenciáira és a hozzájuk kapcsolódó különböző tudatszintekre. Végül, azzá válunk, akik valójában vagyunk azzal, hogy visszatérünk az ősforráshoz.

Visszatérés a ősforráshoz

„Az ég, a föld és én együtt élünk, én és minden dolog el nem különíthető egységet alkotunk.” — Chuang Cu

A *New York Times* egyik számának tudományos rovatában idéztek egy csillagászt, aki szerint a földi élet más csillagokról származik. A testünk révén kapcsolatban állunk a csillagokkal; az emberi forma a csillagok energiáinak és anyagának terméke. Ennek felismerésekor a taoisták létrehozták azokat a módszereket, amelyekkel a három tiszta erő, az öt elem, a Sarkcsillag, a Göncölszekér, a 28 csillagkép és a bolygók energiáira lehet kapcsolódni. A cél az, hogy a testünkben lezajló megfelelő folyamatokat ily módon megerősítsük, hogy egészséget biztosítsunk magunknak, finomítsuk a lelkünket és végül egyesüljünk forrásunkkal, a Wu Chivel.

Tudatalattink mélyén még őrizzük az egység és boldogság emlékét, amely megelőzte belépésünket a föld sűrű rezgésébe. Itt könnyebben felismerjük saját individualitásunkat, de nehezebben látjuk meg kölcsönös összekapcsolódásunkat az univerzummal, mint amikor energia- vagy szellemtestünkben vagyunk. E két utóbbi test olyan finom, hogy sok ember nincs tudatában a Chínek és elfelejti, hogy az életnek van spirituális oldala is.

Amikor a „Wu Chi” nyitottsága szellemmé alakul, a szellem Chivé, a Chi formává, a forma pedig szexuális energiává (Chinggé), akkor a szexuális energia figyelemmé válik. A figyelem társadalmi jelzésekké alakul, a társadalmi jelzések pedig magasztossággá és alázatossággá. A magasztosság és alázatosság magas és alacsony pozíciókat jelentenek, a magas és alacsony pozíciók pedig megkülönböztetést.

A megkülönböztetés hivatali státusszá alakul, a hivatali státusból kocsi születik, a kocsiból kúria, a kúriából palota. A palotából bálterem lesz, a báltermekből pazarlás, a pazarlásból kapzsiság, a kapzsiságból csalás. A csalás vége büntetés, a büntetés lázadást kelt. A lázadás fegyvereket hoz, a fegyverek harcot és fosztogatást, a harc és a fosztogatás pedig vereségbe és pusztulásba torkollik. — Tan Jing-sheng, Az Átalakulás Írásai, X. század.

A taoista gyakorlatok végső célja, hogy visszatérjünk az eredeti állapotba — a forráshoz, a Wu Chíhez. Az ehhez vezető út a belső alkímia. A taoista belső alkímia a Mikrokozmosz Pálya meditációjával, a páncéling Chi Kunggal és a gyógyító szerelem technikáival —

a test energiavezetékeinek megtisztításával, megnyitásával kezdődik. A második szint az elegyítés I., II., III., a Tai Chi, az öt elem szerinti táplálkozás és a Chi Nei Tsang (belső szervi masszázs) segítségével közvetlenül az öt elemmel foglalkozik a testben és a földön. Ezek a technikák utat nyitnak a magasabb szintű munkának, amely lényünk finomabb rétegeivel, az energiatesttel és a szellemtesttel foglalkozik.

A belső alkímia későbbi fokozatai folytatják az utat a tudat kiterjesztése felé a testen túlra, a belső és külső tér mérhetetlen világai-ba. A Gyógyító Tao haladóbb szintjein a gyakorló egyre tudatosabban dolgozik az öt elem kozmoszból érkező erejével. Ebbe tartozik az univerzum különböző forrásaiból származó energiáinak befogadása, az utazás az energia- és a szellemtesttel. Fontos megérteni, hogy a haladó gyakorlatoknál, mint például a Kan és Li, a víz és a tűz erejét használjuk arra, hogy feloldjuk az ego/tudat önkényes határait, amelyek elválasztják a belső világunkat és a külső teret; elutazunk az univerzum legtávolabbi pontjaira, hogy utána visszatérhessünk saját Tan Tienünk központjába.

A Wu Chi túl van tér és idő korlátain, ezért nekünk, taoista gyakorlóknak ahhoz, hogy „visszatérjünk a Wu Chíbe”, tágitani kell a tudatunkat és ki kell üríteni magunkat; el kell engednünk a newtoni fizika rögzült, korlátolt elképzeléseit és észre kell vennünk, hogy mi magunk vagyunk az univerzum. Egy ilyen váltás nem olyan egyszerű! Taoista mesterek generációi dolgoztak azon, hogy feltérképezzék és kifinomítsák a legegyszerűbb és legbiztonságosabb módszereket. Mivel a Wu Chít lehetetlen egy lépésben felismerni, az út számos lépcsőfokból áll.

Az égi Chi ápolásának öt szintje a Gyógyító Tao rendszerében

AZ ELSŐ SZINT: A SARKCSILLAG

Az első szint a fizikai test anyagát használja fel, hogy finomítsa, erősítse és átalakítsa az energiát a szellemtest halhatatlan formáiba. Ha ez sikerül, a gyakorló a Sarkcsillaghoz jut; ez az első állomás, a Földről látható csillagképek központja. A Sarkcsillag onnan kapta nevét, hogy az Északi Sarkról nézve az összes csillagkép körülötte forog. A Föld tengelyének (amit az Északi és a Déli Sarkak jelölnek ki) iránya a földpálya síkjához viszonyítva határozza meg, hogy melyik csillag

látszik a csillagképek központjában. Az évezredek alatt a tengely lassan változtatja az irányát, mindig más csillagra mutat (i.e. 3000-ben ez a csillag a Thuban volt, néhány ezer év múlva a Vega lesz).

A taoisták úgy érik el a Sarkcsillagot, hogy kiterjesztik energia- és szellemtestüket a földi szférán túlra. Ez megkívánja a gyakorlótól, hogy megfelelően tudjon a csillagok és az univerzum energiaforrásaira támaszkodni, hogy megerősítse ezeket a finom testeket. Ebből a szempontból a Sarkcsillag és a Göncölszekér hét csillaga kulcsfontosságú. Gyakorlással azonosítani lehet az energiáikat, mivel a Göncöl csillaga vörös, a Sarkcsillag pedig ibolyaszínű fényt sugároz. Ennek az ibolyaszínű fénynek az ereje mindent átjár, a bolygókat és más csillagokat is beleértve. Fontos megjegyezni, hogy a Sarkcsillag fénye csak jelzi az ég bejáratát; nem ez a legnagyobb égi erő. A legnagyobb égi erő fénye teljesen tiszta.

Az első szint három lépésből áll:

A taoisták a gyakorlást a testtel kezdik. Első lépésként meg kell erősíteni a testet és fenn kell tartani a jó egészséget, stabilizálni kell anyagi és társadalmi helyzetünket. A test az energiatermelés járműve; minél egészségesebbek vagyunk, testünk annál több energiát tud létrehozni. Az egészséget és az energiatermelő képességet a Mikrokozmosz Pálya, a hat gyógyító hang, a belső mosoly, a gyógyító szerelem és a páncéling Chi Kung gyakorlatai erősen megnövelik. Jó, ha megszilárdítjuk anyagi és társadalmi helyzetünket, hogy teret és időt nyerjünk életünkben ezekhez a gyakorlatokhoz. (Elég nehéz koncentrálni, ha nem tudjuk, honnan szerezzük meg a következő betevő falatot.)

Utazás a testen és a földön túlra. Azután megtanuljuk, hogyan használjuk fel az összegyűjtött energiát a naphoz, a holdhoz és a bolygókhoz történő utazásra. Ez hasonlít ahhoz, amikor az űrhajó hordozórakétát használ, hogy legyőzze a föld gravitációját. A taoizmusban a Mikrokozmosz Pálya és az elegyítés gyakorlatai kezdik el az energiatest létrehozását, amely elviszi a halhatatlan testet (a szellemtestet) e világon túlra, miközben jelen maradunk ebben a világban is. Minél egészségesebbek vagyunk, annál több erőt tudunk mozgósítani, hogy kiterjesszük a tudatunkat a fizikai test határain és a föld bolygó szféráján túlra. Ha túljutunk ezen a valóságon, majd visszatérünk ide, elegendő nyersanyagot halmozunk fel ahhoz, hogy még erősebb energia- és szellemtestet hozzunk létre a hosszabb utazásokhoz (1-14. ábra).

Utazás a csillagokhoz. Az utolsó lépés az utazás a csillagokhoz és csillagképekhez — különösen a Sarkcsillaghoz és a Göncölszekér csillagaihoz, és vissza. Ezalatt a fizikai test nem hagyja el a bolygót, sőt, a tudatunk összeolvad a Földdel, amely így kiterjedt földelésként viselkedik és mi biztonságosabban befogadhatjuk a csillagok magasabb szintű sugárzását.

A MÁSODIK SZINT: AZ ÖT ELEM NAGY ERŐI

A Sarkcsillagon túl található a második szint, amely az öt elem nagy erőit foglalja magába. Ezt a Földről nem látható öt csillagból álló csoport jeleníti meg. Azok, akik elérik ezt a szintet, egyesülnek az univerzum éltető erőivel. Az öt elemen túl van a hármas egység birodalma. Ez a szint a Kan és Li meditációinak három lépése után érhető el.

A HARMADIK SZINT: A HÁROM TISZTA ERŐ

A taoista kozmológiában a három tiszta erőt az öt elem erőin túl létező három hatalmas csillag szimbolizálja. A valós gyakorlásban ez a szint a három erővel történő egyesülést jelenti — a Chível, a Chinggel és a Shennel. Az univerzum a Wu Chi egységből a csillagok, bolygók, az élet sokaságába fordult. A taoisták az elsődleges energia feltárásának ezt a folyamatát az öt érzék lezárásának gyakorlatával fordítják vissza.

A NEGYEDIK SZINT: AZ ŐSI YIN ÉS YANG

A következő szint a három tiszta erőn túl a Yin és Yang erőivel való egyesülést jelenti. Minden, ami megsokszorozódott, visszatér eredeti polaritásába, hogy előkészüljön a teljes egyesülésre a Wu Chiben. Ez a szint az ég és föld összekapcsolásával érhető el (1-4. ábra).

AZ ÖTÖDIK SZINT: A WU CHI

A Wu Chi elérését gyakran fizikai utazásként ábrázolják a taoista kozmológiában, pedig mindig jelen van mindenkiben, az energiaformák szétválasztódásán túl. Ezek az energiák, miután áthatoltak az idő és tér szűrőjén, szétváltak, hogy a Wu Chitől elkülönültnek tűnjenek. Az ősi Yin és Yang visszaolvadnak forrásukba, ezzel megszüntetve a szétválasztás illúzióját. Ennek a felismerésnek a folyamata azt jelenti, hogy teljesen tudatában leszünk annak, hogy az univerzum összes energiája lényegileg azonos. Ezt a szintet a föld és ég újraegyesítésével lehet elérni.

GYAKORLÁS

A Mikrokozmosz Pálya meditáció: A kormányzó vezeték megnyitása és rákapcsolódás az égi Chíre

1. Előkészületek

Chi Kung bemelegítés. Kezdjük a gerinc ellazításával: gerincvelő-légzés, acélhíd, daru-nyak, teknősbéka-nyak, gerincvelő rázása és himbálása. Pihenjünk. Képzeld el, hogy a gerinc megnyílik és ellazul. Belégzéskor érezzük, hogy fehér párákat szívunk a földből a gerincbe, amely megtisztítja, fényessé teszi a gerincvelőt. Kilégzéskor fújjunk ki mindent, ami nem tiszta a gerincből, mint szürke párákat. Ismételjük meg ezt 9-18-szor.

Végezzük el a hat gyógyító hang gyakorlatát.

A meditáció előkészületei. Ülünk megfelelő testhelyzetben egy karosszéknél. Szánjunk néhány percet a felkészülésre.

1. Tudatosítsuk a környezetet. Érezzük a talpunkat a padlón, az egymásba fonódó kezünket, a széket alattunk.

2. Tudatosítsuk a hangokat a szobában, a szobán kívül és a testünkben.

3. Tudatosítsuk a légzésünket és a szájpadrást érintő nyelvünket. Érezzük, hogy a testünk belégzéskor természetes módon kitágul, kilégzéskor összehúzódik. Ezt a figyelmet megtartva lélegezzünk 9-36 alkalommal.

2. A Mikrokozmosz Pálya meditáció: A korona megnyitása

A. AZ ENERGIÁK AKTIVÁLÁSA ÉS ÖSSZEKAPCSOLÁSA

1. Kezdjük a kozmikus belső mosollyal.

2. Mosolyogjunk így a szívünkre. Nyissuk meg a szívet és folytassuk a belső mosolyt. Amikor a nemi szervekhez érünk, töltsünk el több időt azzal, hogy összekapcsoljuk a szív szeretetteljes energiáját a nemi központ energiájával. Vegyítsük össze ezeket az energiákat az eredeti erővel.

3. Aktiváljuk az eredeti energiát (az üst melegítése).
4. Keringessük az energiát az elemi Mikrokozmosz Pályán.
5. Kapcsolódjunk a földenergiára.
6. Kapcsolódjunk a magasabbrendű én energiájára.
7. Terjesszük ki az aranyfényt a test köré.
8. Aktiváljuk a befogadó vezetéket a pontok körüli spirális energiamozgatással. Vigyük a figyelmet a Harmadik Szemhez és kössük össze az összes pontot, hogy megnyissuk a befogadó vezetéket: vigyük az energiát és mozgassuk spirálisan Harmadik Szemnél, a szájpadrátnál, a toroknál, a szívnél, a napfonatnál, a köldöknél, a szexuális központnál, a gátnál, a talpnál majd újra a gátnál.

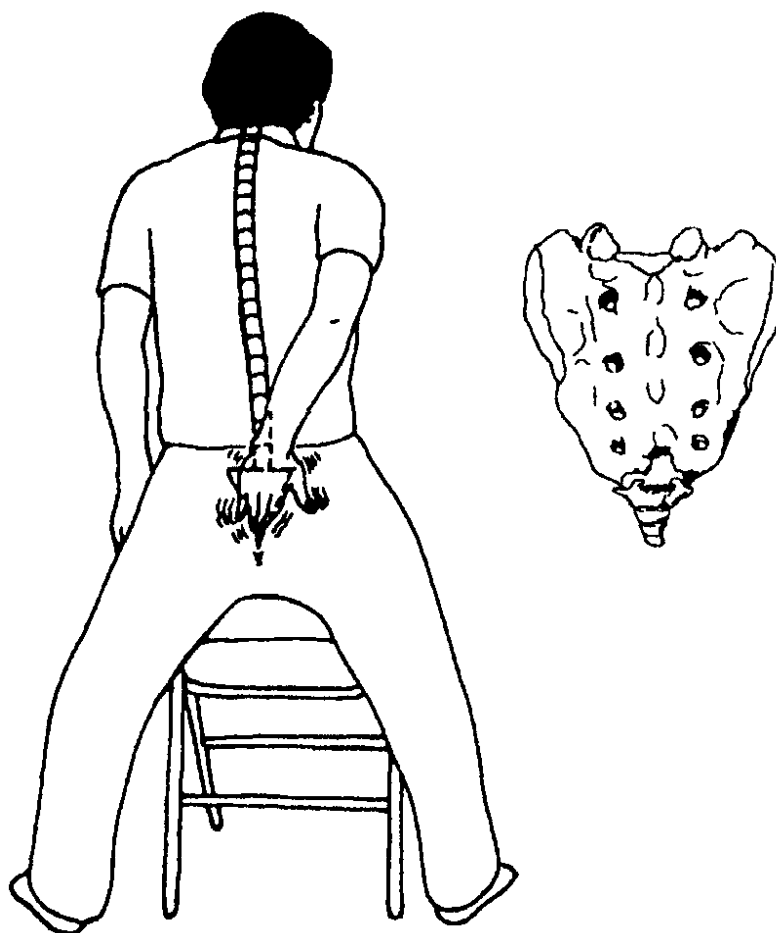
B. A KORMÁNYZÓ VEZETÉK KISZÉLESÍTÉSE A KORONÁIG

Ebben az esetben az energiát pontról pontra irányítjuk felfelé a gerinc mentén a rövid légzés és a tudat/szem erejével történő spirális mozgás segítségével. Bármely módszert használhatjuk, hogy az energia áramlását serkentsük: hangok, színek, érintés. Nem fontos, hogy melyiket alkalmazzuk, csak az a lényeg, hogy lényünk és Chínk minden részletére figyeljünk és érezzük a gerinc mentén felfelé áramló energiát.

FIGYELMEZTETÉS: HA MAGAS VÉRNYOMÁSBAN, ZÖLD HÁLYOGBAN VAGY MÁS OLYAN EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁBAN SZENVEDÜNK, AMELYRE A LÉLEGZET VISSZATARTÁSA ROSSZ HATÁSSAL LEHET, NE HASZNÁLJUK A RÖVID LÉGZÉS MÓDSZERT. EHELYETT ALKALMAZZUNK LÁGY BELSŐ LÉGZÉST VAGY EGYSZERŰEN A TUDATUNKKAL IRÁNYÍTSUK A CHÍT.

1. **A keresztcsont megnyitása.** Masszírozzuk és rázzuk meg a farkcsontot és a keresztcsontot, főleg a keresztcsont nyolc lyukát, körkörös irányban, amíg meleget nem érzünk ott. Masszírozzunk 9-szer az egyik, majd 9-szer a másik irányba (11-5. ábra).

Rövid légzéssel lélegezzünk a Harmadik Szembe és érezzük a szívó érzést, amint finoman behúzzuk a szemgolyókat és felhúzzuk a gátat. A következő rövid légzésre húzzuk fel könnyen a végbélnyílást is. Enyhén billentsük befelé a keresztcsontot, miközben 5-ször röviden belélegzünk. Kilégzéskor sűrítsük az energiát a farkcsontba és érezzük a pulzáló érzést a keresztcsontnál. Lélegezzünk ki és sűrítsük az energiát a farkcsontba. Tartsuk a figyelmet a farkcsont csúcsán. Ha akarunk, megforgathatunk egy Chi-gömböt is a keresztcsontban



11-5. ábra: Masszírozzuk meg a farkcsontot és a keresztcsontot

mindkét irányban 9-18 alkalommal. Lehetséges, hogy ez elegendő ahhoz, hogy a Chi felemelkedése a gerinc mentén meginduljon.

Bár külön már nem fogjuk megemlíteni, minden egyes rövid lélegzés alkalmával felhúzzhatjuk a gátat, a végbélnyílást és a végbélnyílás hátsó részét, hogy felemeljük az energiát az egyik ponttól a másikig. Ne felejtjük el minden pontnál megismételni a műveleteket 9-18 alkalommal.

2. A Ming Men (Élet Kapuja) központ megnyitása. Rövid lélegzéssel húzzuk fel az energiát a gáttól a keresztcsonton át a vese között található Ming Men pontig. Mozgassuk bele spirálisan az energiát a pontba a tudat/szem módszerével. Vegyünk 3-9 rövid lélegzetet és lélegezzünk velük még több energiát a keresztcsontból az Élet Kapujába, ezt ismételjük meg 9-18-szor (5-32. ábra).

Kilégzéssel sűrítsük a Chít a Ming Menbe. Engedjük, hogy az energia szétáradjon, közben pihenjünk és lélegezzünk természetesen. Lazítsunk és figyeljük az energia vonalát a gáttól a farkcsonton és a keresztcsonton át felsugárzódni az Élet Kapujába.

3. A Chi Chung (H-11) központ megnyitása. Fókuszáljuk a tudatot a H-11 pontra vagy érintsük is meg. Rövid légzéssel húzzuk fel az energiát a gáttól a Ming Menbe és a Chi Chungba. Vigyük bele az energiát spirálisan a központba. 3-9 rövid légzéssel emeljük fel az energiát a H-11 pontba, minden egyes rövid légzéssel egyre több Chít juttassunk bele (5-33. ábra).

Lélegezzünk ki és pihenjünk. Figyeljük a vonalat, amely összeköti a gátat az Élet Kapujával és a H-11-gyel, húzzuk fel az energiát a H-11-be és spirálisan mozgassuk bele a tudat/szem erejével.

4. A Szárny Pont (Shen Dao vagy H-5) megnyitása. Figyeljünk a szívvel szemközti Szárny Pontra (a H-5 alatt). Rövid légzéssel húzzuk fel az energiát a gáttól a H-11 pontba és a Szárny Pontba. Azután 3-9 rövid légzéssel emeljük fel még több energiát ide és spirálisan vigyük bele a H-5-be (5-35. ábra).

Lélegezzünk ki, sűrítsük az energiát és engedjük szétáradni, miközben pihenünk. Érezzük, hogy magától emelkedik fel a Szárny Pontba. Érezzük, hogy a pont kitágul és feltöltődik.

5. A Da Zhui (Ny-7 — 7. nyakcsigolya) pont megnyitása. Fókuszáljunk a Ny-7 pontra. Rövid légzéssel húzzuk fel az energiát a gáttól a Szárny Pontig és a Ny-7 pontig. Lélegezzünk bele röviden 3-9-szer a pontba és tudat/szem erejével vigyük bele az energiát minden egyes légzéssel (5-36. ábra).

Lélegezzünk ki és pihenjünk. Érezzük, hogy még több energia áramlik fel magától a Da Zhuiba.

6. A Jade Párna (Yu Chen) pont megnyitása. Fókuszáljunk a Jade Párnára. Érintsük meg és masszírozzuk meg a fej hátsó részén levő mélyedést. Rövid légzéssel húzzuk fel az energiát a Ny-7 ponttól a Jade Párnáig. Azután 3-9 rövid légzéssel emeljük fel az energiát a gáttól a Ny-7-be és a Jade Párnába, minden egyes légzéssel egyre több energiát fókuszálva spirálisan a Jade Párna pontba. Ha akarjuk, megforgathatunk egy Chi-gömböt mindkét irányba a tudat/szem erejét használva (5-38. ábra).

Lélegezzünk ki és pihenjünk. Érezzük, hogy még több Chi áramlik fel magától a Jade Párnába.

7. A koronapont (Bai Hui) megnyitása. Fókuszáljunk a koronapontra. Rövid légzéssel húzzuk fel az energiát a gáttól a Jade Párnán és a korona hátsó részén át a korona csúcsáig. 3-9 rövid légzéssel emeljük fel még több energiát és minden lélegzetre spirálisan vigyük bele a pontba. Lélegezzünk ki és pihenjünk. Engedjük az energiát

magától feláramlani a koronába. A tudat/szem erejével forgassunk meg egy fénylő Chi-gömböt mindkét irányban 9-18-szor.

C. KAPCSOLAT AZ ÉGI ERŐVEL

A koronán át nem csak az égi Chít fogadjuk be, hanem gyakorlással ki is kell nyitnunk, hogy kapuként szolgálhasson, mikor meghalunk, és a lélek és a szellem elhagyja a testet. Vannak olyan emberek, akik be sem zárták ezt a pontot gyermekkoruk óta, de a legtöbbünknek fáradoznunk kell a megnyitásán.

Ha a koronán át lépünk ki a testből, nem szükséges visszatérnünk a földre a halálunk után; az égi birodalmakba juthatunk — de ehhez már jóval a halál előtt meg kell nyitni a koronát.

D. A KUN LUN HEGY (A KORONA HÁTSÓ RÉSZE)

A korona hátsó része összeköttetésben van a tobozmiriggyel és ezen a kapun távozik a lélek és a szellem a Sarkcsillag felé a halálkor. A Sarkcsillagon a legkönnyebb belépni az égi világba, mivel egy vonalba esik a föld tengelyével és a két Sarkkal. Hasonlóan, ha a testünkben mi is egy vonalba kerülünk a tengellyel, egy hullámhosszra kerülünk a Sarkcsillag ibolya fényével, amely a feltétel nélküli szeretet fénye (5-42. ábra).

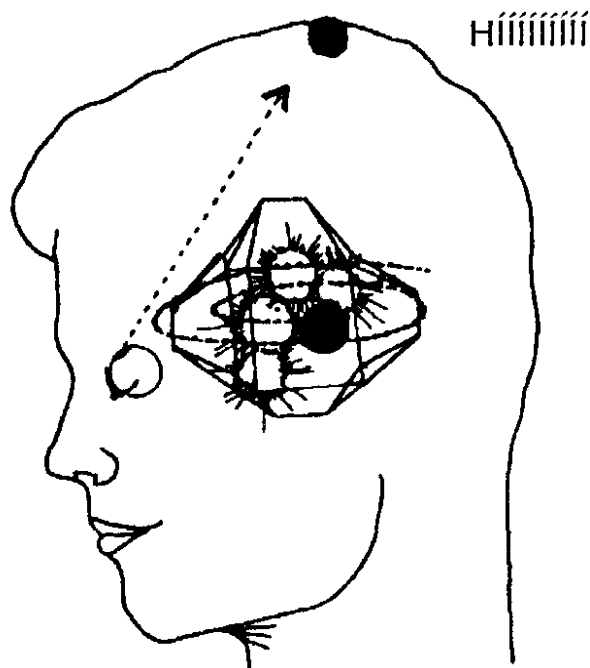
E. A KORONA

A korona közepe a hipotalamusszal van összeköttetésben és ez a kapcsolódási pont a Göncölszekér felé. A Göncölszekér fénye vibráló vörös, amely a megnyilvánuló életerőt tükrözi vissza.

A Harmadik Szem az agyalapi mirigyhez kapcsolódik és ez a kijárat a magasabbrendű én felé. Itt jut be a testbe a kozmikus aranyfény, ahogy azt már korábban említettük is. A taoisták az agynak azt a részét, amelyben az agyalapi mirigy, a hipotalamusz és a tobozmirigy található, Kristálypalotának nevezik (5-46. ábra).

1. Aktiváljuk a korona hátsó részét az áll finom megbillentésével. Így a tobozmirigy egy vonalba kerül a korona hátsó részével, amely most a test legmagasabb pontja. Közben gyengéden nyomjuk meg a korona hátsó részét az ujjainkkal. Ismételjük meg az egészet még egyszer.

2. Érintsük meg a korona közepét és nézzük felfelé, mintha erre a pontra néznénk. Finoman nyomjuk meg és nézzünk fel és érezni fogjuk, ahogy megnyílik (11-6. ábra).

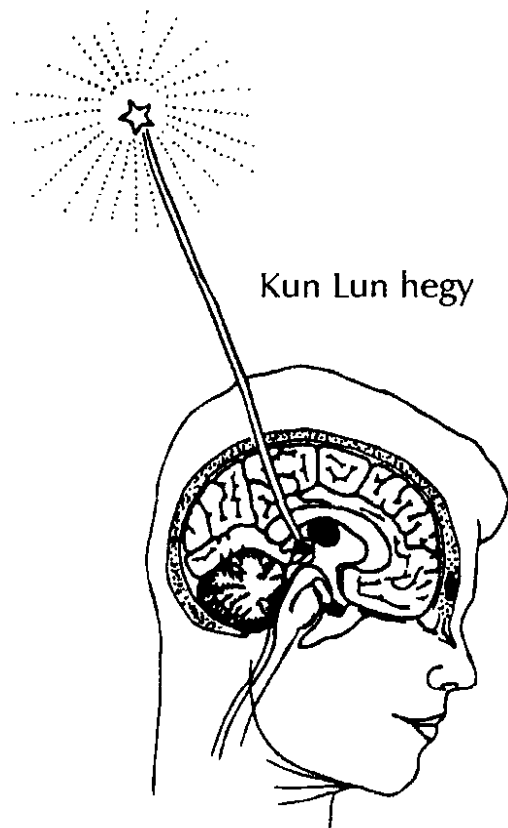


11-6. ábra: Aktiváljuk a korona hátsó részét

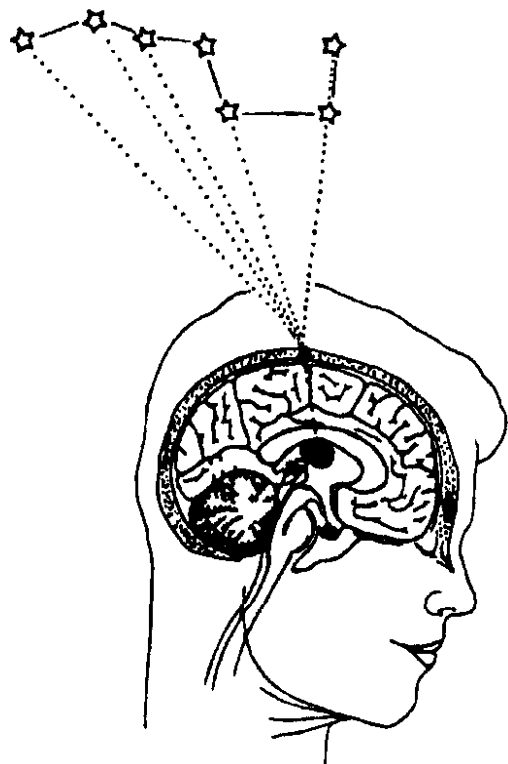
3. Lélegezzünk be mélyen és kilégzéssel adjuk ki puhán a hármask melegítő hangját: HÍÍÍÍÍÍÍÍ. A hangot szubvokálisan, hang nélkül rezgessük a korona hátsó része felé. Közben emeljük fel a kezeket a fej felé felfelé néző tenyérrel. Engedjük ki az energiát a koronán és nyújtjuk felfelé, mintha egy csövet küldenénk fel a Sarkcsillagig. Érezzük, ahogy felemelkedik az égbe, elhagyja a föld légterét, behatol az űrbe és eléri a Sarkcsillagot. Onnan fogjuk tudni, hogy létrejött a kapcsolat, hogy ha észleljük az ibolyaszínű fényt vagy valamilyen érzetet, nyomást érzünk a koronánál. Ismételjük meg az egészet 9-18-szor. Pihenjünk és érezzük a nyomást, annak a jelét, amint az energia behatol a koronába (11-7. ábra).

Tudatosítsuk a korona közepét és a Göncölszekeret. Használjuk ismét a hármask melegítő hangját, hogy segítsük aktiválni a Göncölszeker hét csillagának energiáját és befogadni vörös fényüket. Ismételjük meg 9-18-szor (11-8. ábra).

4. Nézzünk felfelé és kezdjük el mozgatni a törzsünket körkörösén. Érezzük, hogy ezzel energiaörvényt hozunk létre a fejünk felett. Eközben a fejünk felett levő tenyereket fordítsuk lefelé, hogy az ujjak a korona hátsó része felé mutassanak. Körözés közben érezzük, hogy testünk megnyílik és ellazul. Képzeld el a Sarkcsillagot és engedjük be a feltétel nélküli szeretet ibolyaszínű fényét. Engedjük, hogy behatoljon a korona hátsó részébe és még tovább, a tobozmirigybe. Érezzük, hogy feltölti, megtisztítja és felfrissíti az agyunkat.



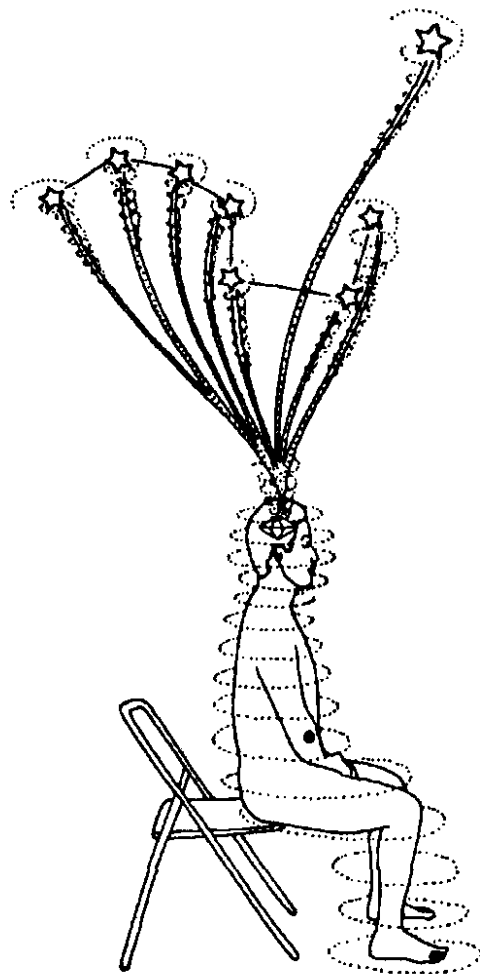
11-7. ábra: A tobozmirigy közeli kapcsolatban van az Északi Sarkkal és a Sarkcsillaggal



11-8. ábra: A talamusz és a hipotalamusz a Göncölszekérhez kapcsolódik

5. Tudatosítsuk a Göncölszekér vörös fényét. Ez a Föld legmagasabb szintű csillagfénye. Képzeld el a Göncölszekeret és engedjük be a fényét. Engedjük behatolni a korona közepén az agyba és le az egész testbe. Érezzük, hogy feltölti egész testünket. Ennek a csillagfénynek a természetes párja a föld kék víz-energiája. Lélegezzük be a kék fényt is, hogy semlegesítse a vöröset és együtt töltsék fel a Tan Tienben az eredeti erőt.

6. Tudatosítsuk a Sarkcsillag ibolyafényét és engedjük be a koronán az egész testbe. Segíthet, ha ibolyaszínű igazgyöngyöt képzelünk a koronához, amelyet mindkét irányba megpörgetünk. Most vigyük le spirálisan a fényt az agyba, először 9-szer az óramutató járásával megegyező, majd 9-szer ellentétes irányban forgatva. Az egyetemes ibolyafény természetes polaritása az egyéni lélek (Po) fehér fénye. Hagyjuk őket összevegyülni a napfonatnál. Pihenjünk egy kicsit. Élvezzük a békét és örömet. Engedjük a fényt a testben oda áramlani, ahol szükség van rá (11-9. ábra).

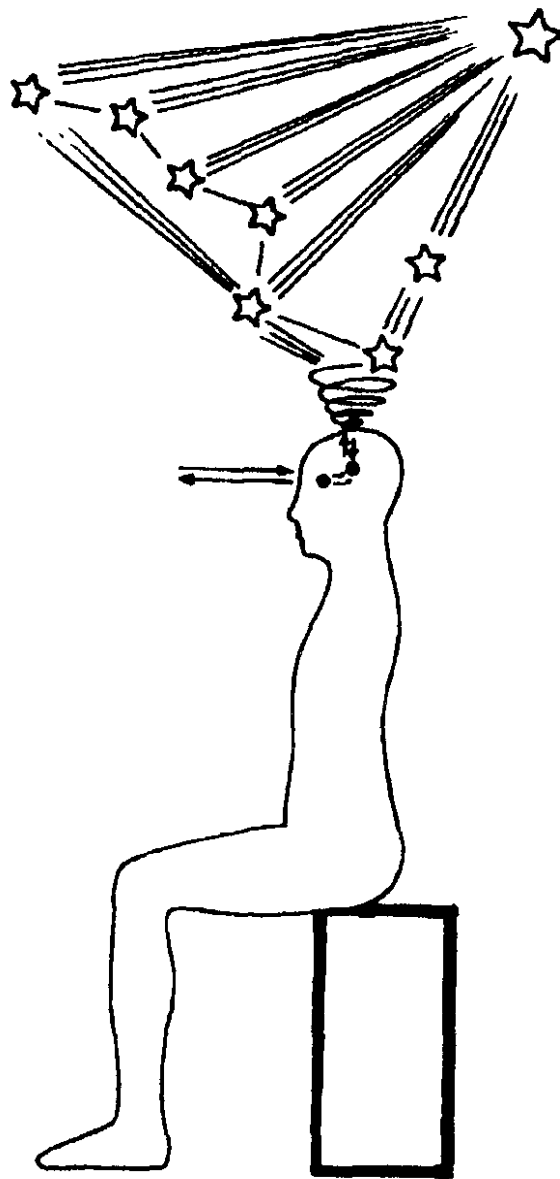


11-9. ábra: Az ibolya és vörös fény spirálisan behatol az egész testbe

F. A KORONA ÖSSZEKAPCSOLÁSA A HARMADIK SZEMMEL

1. Tudatosítsuk a koronát és a Harmadik Szemet.
2. Lélegezzük be a koronán át a Sarkcsillag ibolya fényét a Kristálypalotába. Ezután lélegezzünk ki a Harmadik Szemen keresztül.
3. Tudatosítsuk az aranyfényt magunk előtt, amely a hegyek, tengerek, tavak, vízesések, erdők energiája. Lélegezzük be ezt az energiát a Harmadik Szemen át a Kristálypalotába. Lélegezzünk ki a koronán át. Az utolsó két lépést ismételjük meg 3-9 alkalommal (11-10. ábra).

Pihenjünk. Érezzük az összekötő vonalat a Harmadik Szem és a korona között.



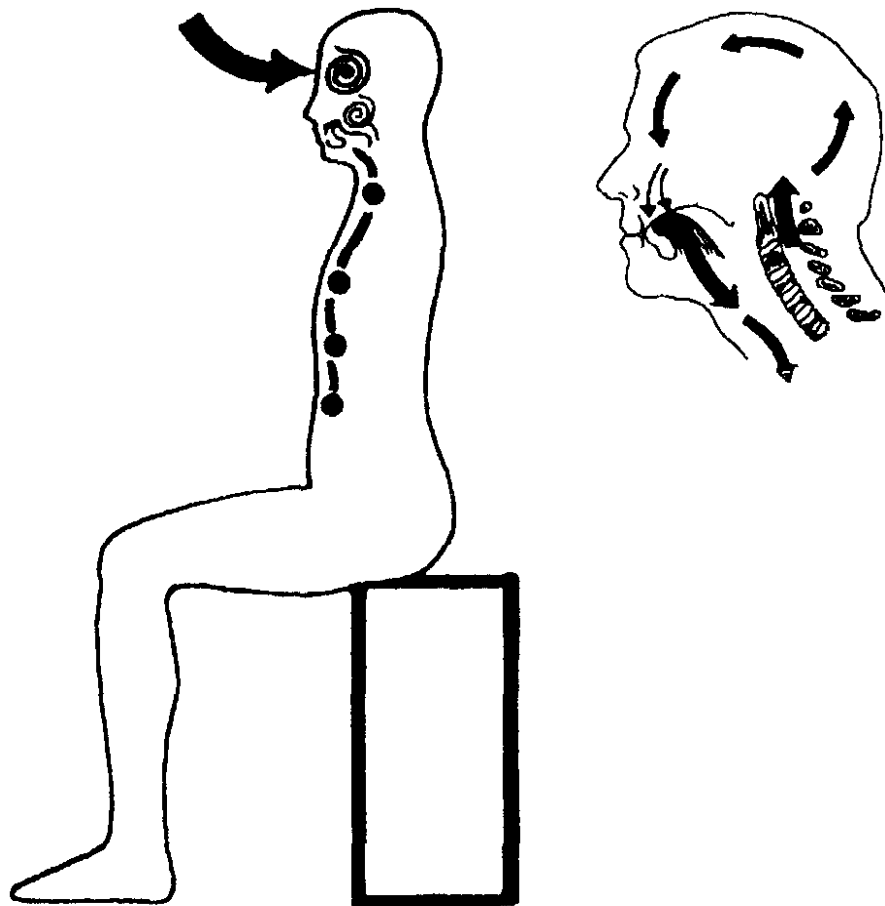
11-10. ábra: Kapcsoljuk össze a koronát és a Harmadik Szemet

G. VIGYÜK LE AZ ENERGIÁT A BEFOGADÓ VEZETÉK MENTÉN A KÖLDÖKHÖZ

Az égi energia nagyon Yang. Természeténél fogva az agy is Yang, hiszen ez a testrészünk van a legközelebb az éghez. Ha még több égi Chít viszünk az agyba, hogy tápláljuk a testet, különösen fontos, hogy keringessük ezt az energiát, hogy levigyük a köldökhöz és földeljük, ezáltal egyensúlyba hozzuk a test Yin energiáival. Ekkor ez az energia nagyon jótékony hatású lehet.

Ha a Yang energia a fejben marad, a fej túl Yanggá válhat. Megfájdulhat a fejünk, szédülhetünk, szórakozottak leszünk vagy hőt, nyomást érzünk a fejünkben. A következőkben megtanuljuk, hogyan gondoskodjunk az energia lekerüléséről.

1. Érintsük a nyelvünk hegyét a szápadláshoz. Lélegezzünk be finoman és nyomjuk a nyelvet a szápadláshoz (11-11. ábra). Kilégzésnél lazítsuk el a nyelvet és sűrítsük össze az energiát. Ismételjük meg 18-36-szor. Ismét érintsük a nyelvet finoman a szápadláshoz. Mozgassuk a nyelvet lassan hátra a szápadláson, amíg meg nem érezzük

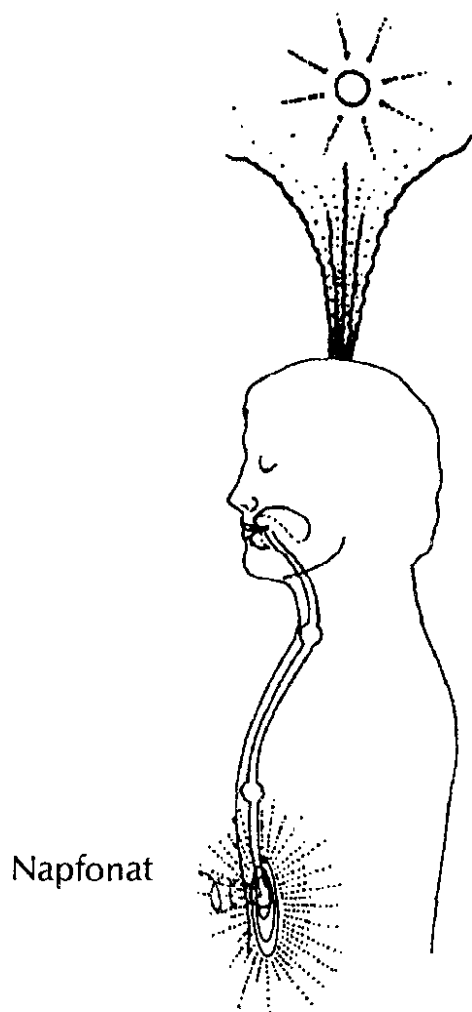


11-11. ábra: Érintsük a nyelv hegyét a szápadláshoz

a kapcsolatot: vibrálás, fémes íz, elektromos érzet, bizsergés, esetleg enyhe fájdalom. A nyelv ekkor megnyílik és lefelé engedi a Chít.

2. Mozgassuk körbe a nyelvet a fogíny mentén, az így képződő nyál a jade nektár, a test nagy erejű Yin folyadék. Gyűjtsük az égi Chít ebbe a folyadékba, keverjük össze a Yang energiát a Yinnel. Nyeljük le és engedjük az energiát leáramlani a befogadó vezetéken a torokponton, a szívponton és a napfonaton át. A tudat és szem erejével mozgassuk az energiát spirálisan minden pontnál, érezzük, ahogy a pontok megnyílnak és összekapcsolódnak.

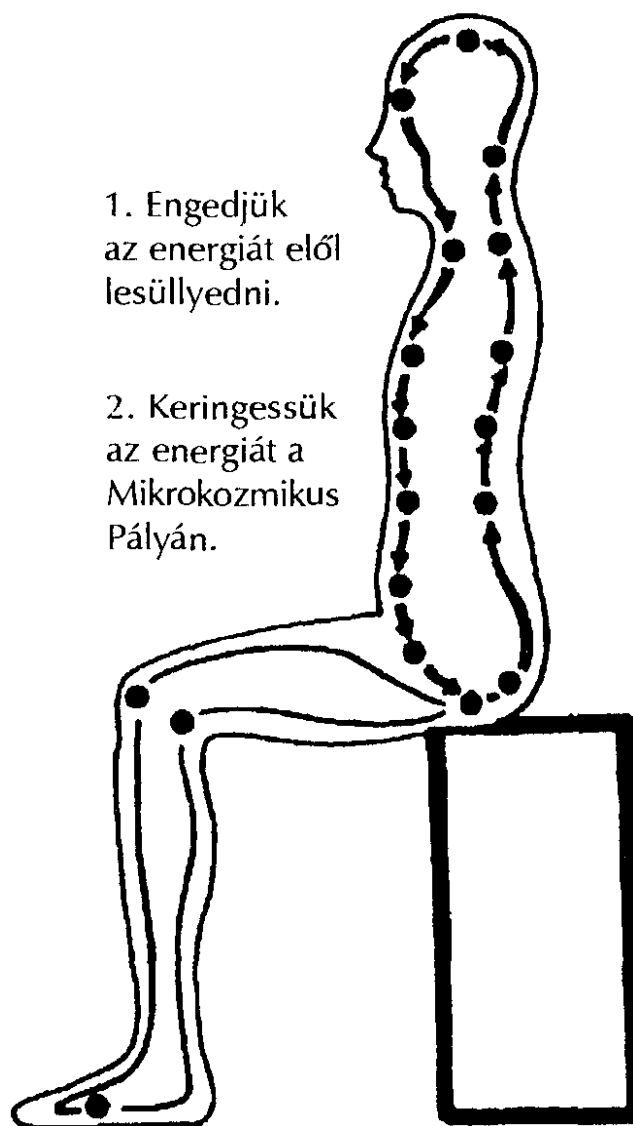
3. Pörgessünk meg egy fehér Chi-gömböt a napfonatnál és figyeljük a belőle kisugárzó napfényt (11-12. ábra). Érezzük, ahogy összekapcsolódik a felettünk levő nappal. Engedjük a fényt a napfonatból kiáramlani. Ha akarjuk, fényszóróként fókuszálva megerősíthetjük vele az aura gyenge pontjait.



11-12. ábra: A napfonat összekapcsolódik a fehér fényel és kisugározza azt

4. Tegyük a tenyeret a napfonat elé befelé fordítva. Lélegezzünk be, vigyük a földi (Po) lelkünk fehér fényét a Harmadik Szembe és a napfonatba. Kilégzésnél sűrítsük ide az energiát. Pihenjünk, engedjük az energiát szétáradni és a napfonatból a tenyérbe áramlani. Végül a kezet messzire elmozdítva is érezni fogjuk az energiát. Ismételjük meg 9-18-szor.

Az erős napfonat megerősíti a spirituális akaraterőt és megvéd mások negatív energiáitól. Ha rákapcsolódtunk végtelen forrására, elküldhetjük a fényt másoknak is. Ez segíteni fog, hogy a felénk küldött negatív energiák megváltozzanak. A napfonat ragyogó fénye láthatóvá tesz minket a magasabb szintű erők számára és a magas szinten álló mesterek könnyebben azonosíthatnak és megvédhetnek bennünket.



11-13. ábra: A Chi körpályán mozog

5. Haladjunk lassan, töltsünk el elég időt minden pontnál, érezzük, ahogy megnyílnak (11-13. ábra), érezzük, hogy az előző pontból erősen levittük az energiát. Érezzük, ahogy a Chi meleg mézként lefolyik, minden pontot feltöltve sugárzó energiával. Vegyük észre a kellemes, táguló érzést a pontokban. Ha akarjuk, közben a belső mosoly segítségével lazíthatjuk, nyithatjuk és tovább tölthetjük a pontokat.

6. Végül vigyük az energiát a köldökhöz.

7. Tudatosítsuk az eredeti erőt és pihenjünk. Érezzük a lüktetést az eredeti erő helyén. Tartsuk a figyelem 95%-át itt, vigyük a maradék 5%-ot a talphoz, a koronához és Harmadik Szembe. Érezzük a lüktetést. Érezzük, hogy az eredeti erő szívó hatása behúzza az energiát, elnyeli és összevegyíti önmagával (2-9. ábra).

8. Ha az előzőekben leírt lépéseket végrehajtva még mindig úgy érezzük, hogy túl sok energia van a fejünkben, ismételjük meg annyiszor, ahányszor szükséges és kezünkkel is segítsük levezetni az energiát. Ne felejtjük el, hogy a bal kéz húzza, a jobb pedig tolja az energiát. Ezért tegyük a jobb kezet oda, ahol az energia elakadt, a balt pedig oda, ahová vezetni akarjuk. Ez segít a köldökhöz vezetni az energiátöbbletet.

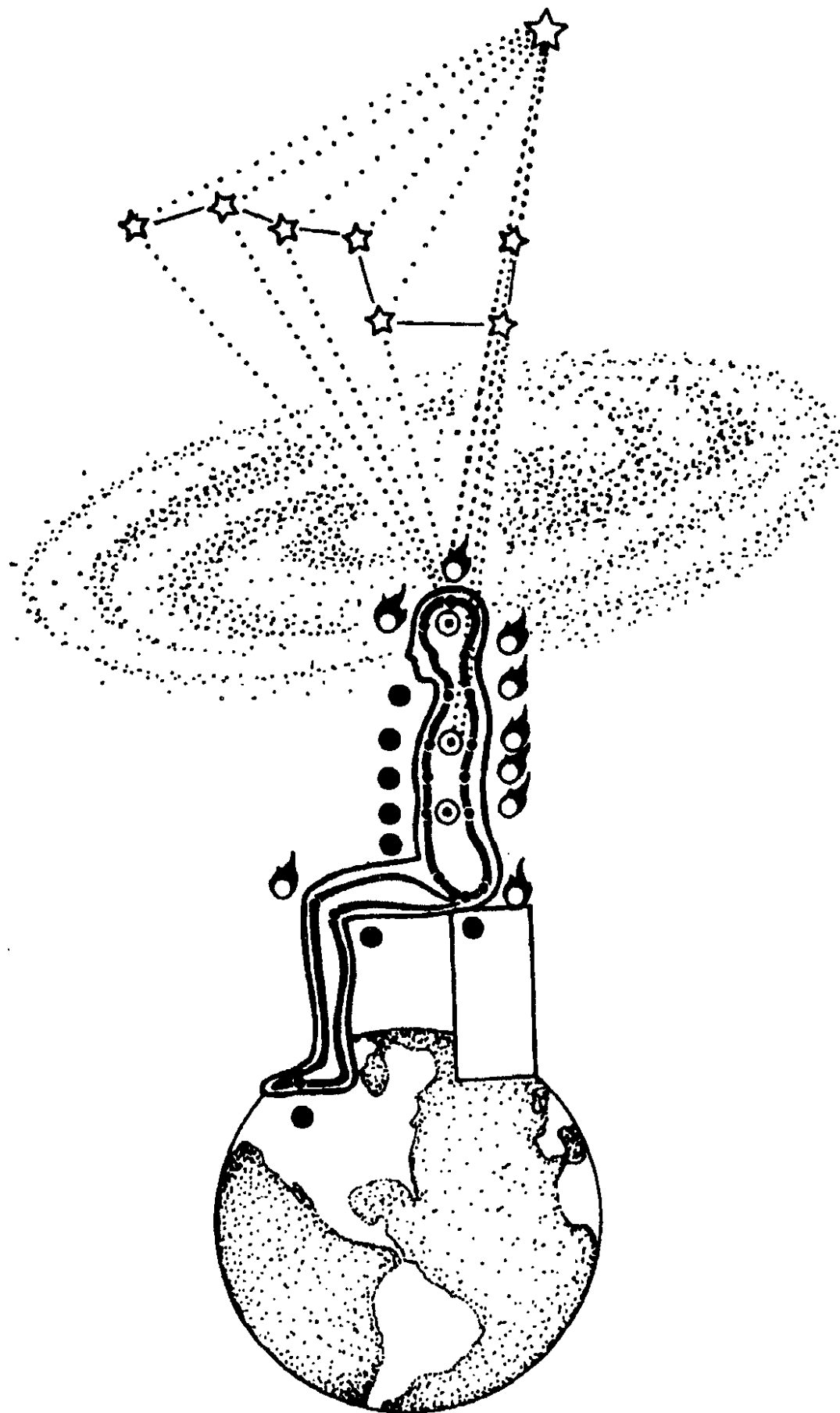
H. A YIN SZAKASZ: PIHENÉS A WU CHÍBEN

Pihenjünk. Ülünk békésen a sötétségben és legyünk nyitottak, hogy beengedjük az eredeti Chi tiszta fényét. Bármilyen történik, hagyjuk megtörténni, hagyjuk az energiát áramlani. Eljuthat a test más részeibe is. Ne próbáljuk irányítani, bízzuk életerőnk intelligenciájára, hogy táplálja, gyógyítsa a testet, ahol szükséges. Figyeljünk, hogy ne aludjunk el; résnyire a szemünket is kinyithatjuk. Lazítsunk, legyünk semlegesek és nyitottak, szakítsuk le a gyakorlás gyümölcsét: a mély, békés érzést, a kitágult éberséget, a kellemes állapotot. Maradjunk így legalább 5-10 percig.

A meditáció lezárása

Fejezzük be a gyakorlást azzal, hogy a tenyeret a köldökre helyezve összegyűjtjük az energiát. Mozgassuk spirálisan kifelé 36-szor, majd befelé 24-szer.

Zárjuk le Chi-fejlesztő önmasszázsunkkal, engedjük a Chit az ujjhegyekből a bőrbe és a szervekbe áramlani. Ez segít oldani az ülés közben létrejött merevséget.



11-14. ábra: Érezzük, hogy érintkezésbe kerülünk az egyetemes, a kozmikus és a földenergiával

Rendszeresség

Gyakoroljunk naponta következetesen legalább 20 percet. A következetesség a gyakorlás legfontosabb része. Minden nap gyakorolni egy keveset többet ér, mint egy nap sokat, majd napokig semmit. Kerüljük a szélsőségeket. Ha elmegyünk az egyik végletbe, hajlamosak vagyunk átlendülni a másikba is. Gyakoroljunk egy keveset minden nap és elmélyítjük ismereteinket a Gyógyító Taóról.

A HALADÓ MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLATOK ÁTTEKINTÉSE

ELŐKÉSZÜLETEK

1. Kezdjük Chi Kung bemelegítéssel.
2. Végezzük el a hat gyógyító hangot; lássuk a szervek színeit.
3. Figyeljünk befelé a belső mosoly segítségével.
4. Lélegezzük be a fehér párát, hogy megtisztítsuk az agyvelőt és a gerincvelőt.
5. Aktiváljuk az eredeti energiát: az üst melegítése
 - (a) Kezdjük a fújtatólégzéssel.
 - (b) Aktiváljuk és masszírozzuk meg a vesét és nyissuk ki az Élet Kapuját.
 - (c) Aktiváljuk és masszírozzuk meg a nemi központot.
 - (d) Gyűjtsük az eredeti erőt az alsó Tan Tienbe.

A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓ

1. Keringessük az energiát az elemi Mikrokozmosz Pálya minden pontja mentén.
2. Engedjük be a föld kék fényét.
3. Aktiváljuk a Harmadik Szemet és engedjük be a magasabbrendű én aranyfényét.
4. Nyissuk meg a szívet a kozmikus belső mosoly segítségével.
5. Vegyítsük össze a szexuális energiát a szeretetteljes energiával.
6. Aktiváljuk a befogadó vezetéket a Harmadik Szemtől a keresztcsontig.
7. Aktiváljuk a kormányzó vezetéket a keresztcsonttól a koronáig.
8. Engedjük be a Sarkcsillag ibolya színű égi Chíjét és a Göncölszeker vörös fényét.

9. Vigyük az energiát a Harmadik Szembe és a napfonatba és egye-
sítsük a köldöknél levő eredeti Chível.

A YIN SZAKASZ

Pihenünk a sötétségben és tudatosítjuk az eredeti Chi tiszta fényét.

GYŰJTSÜK AZ ENERGIÁT A KÖLDÖKHÖZ

12. FEJEZET

ÖSSZEFOGLALÁS

A 6. fejezettől a 11. fejezetig lépésről lépésre áttekintettük a Mikrokozmosz Pálya gyakorlatait, az alapoktól kezdve a haladóig. Ebben a fejezetben megpróbáljuk összefoglalni az egész gyakorlatsort.

A MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLÁSÁNAK IRÁNYELVEI

A Mikrokozmosz Pálya gyakorlatainak hét fő lépése

Miután megismertük a Mikrokozmosz Pálya egész programját, nagyon fontos, hogy az első néhány héten szorgalmasan gyakoroljunk. A gyakorlás folyamatát részekre oszthatjuk. A gyakorlás legyen állandóan fejlődő — azaz, ha elsajátítottuk az egyik szintet, térjünk át a következőre. Töltsünk el mindegyik szinten legalább egy-két hetet, ismerjük meg alaposan a gyakorlatokat, mielőtt továbblépünk. Ne felejtsük el *minden alkalommal* elvégezni a Chi Kung bemelegítéseket; nagyon fontos, hogy ellazítsuk a gerincet meditáció előtt.

Az egész gyakorlatsort hét részre osztottuk.

1. Az üst melegítése: Az eredeti energia aktiválása az alsó Tan Tienben. Az első fázis az eredeti erő aktiválása. Addig gyakoroljunk — legalább 1-3 hétig, vagy még tovább —, amíg valóban nem érezzük az eredeti energiát. Ha megéreztük, keringessük az elemi Mikrokozmosz Pályán.

Sokan csak a bőrfelszínen vagy az aurában keringetik az energiát. Attól függetlenül, hogy kezdők vagyunk, vagy már évek óta gyakorolunk, próbáljuk meg az energiát mélyebben, a szervekbe, a csontvelőbe és az agyba hatolva keringetni. Ha mélyebbre hatolunk, az auránk megnövekszik és sugárzóbbakká válunk. Ugyanakkor megnő a kapacitásunk, hogy befogadjuk a pályára a különféle energiákat, például az égi vagy a földi Chít.

Idővel a gyakorlás egyre egyszerűbbé válik. Ha már van tapasztalatunk a keringetéssel kapcsolatban, két légzéssel az egész pályán végigmehetünk: belégzéssel hátul felemeljük az energiát, kilégzéssel elől leengedjük. Sok kezdő a pályát a belső mosoly és a hat gyógyító hang gyakorlatainak elsajátítása után nyitja meg, a két-légzéses módszert használva, hogy beindítsák, aktiválják a két vezetéket. A gyakorlás eredményessége az előre-hátra ringatással növelhető: belégzésnél hátra, kilégzésnél előredőlünk. Ez elvégezhető állva és ülve is.

A két légzéses módszer használható a természet egyetemes erőforrásaira való csatlakozáshoz is. E fejezet végén áttekintjük majd a haladó öt illetve kilenc légzéses technikákat is.

2. Kapcsolódás a Földanya energiájához. A második fázis Chi Kung bemelegítéssel, az üst melegítésével, a belső mosollyal és az eredeti erő aktiválásával kezdődik, majd a Földanya energiájára való kapcsolódással foglalkozik. Azok a földelési technikák, amiket itt elsajátítunk, alapvető fontosságúak a Pálya későbbi gyakorlataihoz. A három erő közül először a földenergiára kapcsolódunk, ezért legalább 1-3 hét szükséges ahhoz, hogy erősen érezzük és befogadjuk a földenergiát. Az egész test tényleges földelése, stabillá tétele része páncélinges és a Tai Chi Chi Kungnak is, és tökéletes elsajátítása évekig tart.

Ha sikerült aktiválni saját energiaközpontunkat és rákapcsolódnunk a földenergiára, töltsünk el legalább egy hetet azzal, hogy a Chít, amit így összegyűjtöttünk, keringetjük a pályán. Ekkor még nem biztos, hogy az érzés erős; csak néhány helyen tapasztaljuk, például a Harmadik Szemnél, a köldöknél vagy a nemi központnál. Ez ne vegye el a kedvünket. Gyakran kering valamennyi energia, csak nem érezzük minden pontnál. Cél, hogy a Chi-áramot kis patakából erős folyóvá változtassuk. Ez fokozatosan történik — ahogy haladunk a rendszeres gyakorlás menetében, a gyakorlat magától fog elmélyülni.

3. A magasabbrendű én (kozmikus) energiája és az aranyfény aktiválása. A harmadik fázisban a Mikrokozmosz Pálya szélesítésével és kozmikus Chível való feltöltésével foglalkozunk, amelyet a Harmadik Szemen keresztül húzunk be a testbe. Lényeges, hogy ezt a magasabb szintű rezgést a köldöknél és a lábfejnél földeljük és az eredeti Chível a Tan Tienben egyesítsük, majd az egyesített energiát keringessük a pályán.

4. A szív megnyitása a kozmikus belső mosoly segítségével. A negyedik szinten megtanuljuk felhasználni a kozmikus energiát a szív megnyitására. Növeljük vele a belső mosoly erejét is. Ez erősíti és

elmélyíti az érzelmi energiák megtisztítását és átalakítását; megváltoztatja a pályán folyó energia minőségét.

5. A befogadó vezeték megtisztítása és a három Tan Tien összekapcsolása. Az ötödik fázisban a befogadó vezeték energiaáramlásának elmélyítésével illetve a szív és a szexuális energiák megnyitásával és összekapcsolásával foglalkozunk. A befogadó vezeték a víz jellegű Yin energiák csatornája, amely megpuhítja, feloldja a Mikrokozmosz Pálya blokkjait.

6. A kormányzó vezeték megtisztítása és kapcsolódás az égi Chíhez. A hatodik fázisban még jobban megnyitjuk a kormányzó vezetéket, felvisszük az energiát a koronához és rákapcsolódunk az egyetemes erőre. Ez az erős fény eléget mindent az alapvető energiáinkban, ami nem tiszta.

7. A korona és a Harmadik Szem összekapcsolása és a két vezeték összekötése. A hetedik szinten összekötjük a befogadó és a kormányzó vezetéket és visszavisszük az energiát a köldökhöz, kiegyensúlyozva ezzel a tüzet és a vizet, a Yint és a Yangot.

Ha végigmentünk mind a hét szinten, gyakoroljuk őket együtt.

A Mikrokozmosz Pálya mélyítésének 100 napos programja

A Mikrokozmosz Pálya hét szintjének elsajátításához egy 100 napos programot ajánlunk, minden szinten kb. két hetet eltöltve. Ez a program jótékony hatású mindazoknak, akik életük és egészségük jobbításán fáradoznak és szeretnék a keringetést mélyebb szintre vinni — bárkinek, a gyakorlás bármelyik szintjén. Azok, akik nagy tapasztalattal rendelkeznek a meditáció terén, néhány óra vagy nap alatt megnyitják a pályát. Lehet, hogy nem szükséges 100 nap, hogy az élményeket megtapasztaljuk, de csináljuk végig a programot, hogy elmélyítsük, erősítsük képességeinket.

Étrend. A 100 nap alatt együnk rostos, teljes őrlésű magokból készült ételeket, friss zöldséget és gyümölcsöt. Csökkentsük a hús, a zsír, a koffein és a tejtermékek fogyasztását. Ez segít megtisztítani a testet, több energiát ad.

Szex. A jobb eredmény végett, őrizzük meg a szexuális energiánkat a 100 nap alatt. Ha elszórjuk szexuális tartalékainkat, nem marad elég, amit Chívé alakíthatunk. A gyógyító szerelem gyakorlatai igen fontosak.

Pihenés. Próbáljunk meg kevesebbet dolgozni, többet pihenni és egész nap gyakorolni a belső mosolyt. Ez segít megőrizni az energiáinkat.

AHOGY EGYRE ÉRETTEBBEN GYAKOROLUNK, AZ ENERGIÁNK EGYRE GYORSABBAN ÉS KÖNNYEBBEN MOZOG

Kezdetben fontos, hogy a Mikrokozmosz Pálya meditációk lépéseit lassan és óvatosan, részletesen vegyük át, ahogy azt a könyvben illetve a foglalkozásokon kérjük. Idővel észre fogjuk venni, hogy az élményeink megváltoznak. Először is, a gyakorlás egyre gyorsabban fog menni. Az idegpályák megismerik, megszokják a meditációval járó érzéseket, egyre gyorsabban és könnyebben aktiválódnak.

A másik változás, amit észlelni fogunk, hogy az energiánk egyre készségesebben fog mozogni, egyre inkább képesek leszünk pusztán a tudatunkkal mozgatni. Ekkor a különböző segítő módszerek elhagyhatók; nem lesz szükség a kézre, a rövid légzésre vagy a spirális mozgásra. Ezek a technikák nagyon hasznosak, de ha elértük azt a szintet, hogy a tudatunk elég az energia irányításához, nem lesznek többé a gyakorlás elengedhetetlen részei.

AZ ENERGIA SIMÁN ÁRAMLIK, ANÉLKÜL, HOGY MEGÁLLNA AZ EGYES PONTOKNÁL

Észrevesszük azt is, hogy az energia simán, magától áramlik a pályán, anélkül, hogy tudatos erőfeszítésre lenne szükségünk, anélkül, hogy megállna bármelyik pontnál. Ez jó jel, azt jelenti, hogy egy jelentős állomáshoz értünk. Most már nem kell koncentrálnunk a pontokra, egyszerűen engedjük folyni az energiát. Ugyanakkor, ahol gyógyítani, feltölteni akarjuk valamelyik pontot, több időt tölthetünk el.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az elemi Mikrokozmosz Pálya megnyitása: Tudat/szem körbeforgatása, érintés, légzés és színek

Az olvasónak azt ajánljuk, hogy próbálja ki az összes felsorolt módszert, utána el tudja dönteni, számára melyik működik a legjobban.

1. Mozgassunk körbe spirálisan vagy forgassunk meg egy Chi-gömböt minden pontnál a tudat/szem erejével.

2. Érintsük meg a pontokat az ujjainkkal, hogy a Chít a fizikai testbe irányítsuk.

3. Tartsuk a kezeket néhány centiméter távolságra a testünkől, hogy növeljük az energiaáramlást az aurában és hogy befogadjuk a külső energiákat.

4. Összpontosítsunk a légzésre.

5. Képzeljünk el különböző színeket, hogy serkentsük az energiatestet és segítsük megnyitni a Mikrokozmosz Pályát.

Nem szükséges minden egyes módszert használni; az elején válasszuk ki azt, amelyik a számunkra a legkedvezőbb. Ezek a technikák a tudat és a test kapcsolatát fejlesztik és amint biztosan érezzük a Chi áramlását, elhagyhatjuk őket. Ha leragadunk egy bizonyos módszernél, akadályozhatjuk későbbi fejlődésünket, nem engedjük, hogy a testben a Chi áramlása mélyebbre kerüljön. Végül azok az érzések, amiket ezek a technikák létrehoznak, erőfeszítés nélkül és spontán fognak megjelenni.

Chi Kung bemelegítés

Végezzük el a gerincvelő légzését legalább 9-18-szor. Azután végezzük el a daru-nyak gyakorlatát illetve a gerinc rázását és himbálását jobbra és balra.

Pihenjünk. Képzeljünk el, hogy a gerinc megnyílik és ellazul. Lélegezzünk fehér párát a csontokba, hogy fényesítse, erősítse és átmossa a gerincvelőt és a csontokat. Lélegezzünk be aranyszínű párát, hogy erősítse és átmossa a csontvelőt. Kilégzés közben érezzük, hogy szürke pára kint kifújjuk a testből mindazt, ami nem tiszta, beteg és negatív.

Üljünk megfelelő meditáló testhelyzetben egy karosszéknél. Töltsünk el néhány percet azzal, hogy magunkra figyelünk és előkészülünk a meditációra.

Tudatosítsuk a környezetünket. Érezzük, ahogy a talpunk érinti a padlót, a tenyerünk összekulcsolódik, érezzük az alattunk levő székletet. Tudatosítsuk a szobában, a szobán kívül és a bennünk levő hangokat.

Figyeljünk a légzésünkre. Érezzük, hogy a test természetes módon kitágul, amikor belélegzünk és összehúzódik, amikor kilélegzünk. Ez növeli a Chi és a vér áramlását. Lélegezzünk ezzel a tudatossággal, érezzük, ahogy az erek összehúzódnak és kitágulnak. Végezzük el 18-36 alkalommal.

Eredeti energiánk aktiválása: Az üst melegítése

A KÖLDÖKI CHI AKTIVÁLÁSA

Kezdjük a fújtatólégzéssel, legalább 18-36-szor elvégezve. Ez aktiválja az energiát. Pihenjünk és gyűjtsük az energiát a tudat/szem erejével egy gömbbe, majd tároljuk egy pontba sűrítve a köldöknél.

AZ ÉLET KAPUJÁNAK MEGNYITÁSA

Lélegezzünk be és húzzuk be a gyomrot a jobb vese felé. Mozgassuk az egész testet spirálisan a vese körül. Érezzük, hogy az energia aktívódik a jobb vesében és az Élet Kapujában. Ismételjük meg ugyanazt a bal vesével is. Végezzük el 18-36-szor mindkét oldalon. Tegyük a tenyeret a vesére és gyűjtsük oda a Chít illetve sűrítsük az Élet Kapujába. Érezzük, hogy az Élet Kapuja, a vese és a köldök felmelegszik. Belégzéssel a tudat/szem erejének segítségével gyűjtsük az energiát két gömbbe és kilégzésnél sűrítsük két igazgyöngyként a két vesébe.

A SZEXUÁLIS KÖZPONT (PETEFÉSZEK ÉS SPERMIUMOK PALOTÁJA) AKTIVÁLÁSA

Nők: A vér Chivé alakítása

1. Dörzsöljük össze a két tenyeret, amíg fel nem melegszenek. Tegyük őket a mellünkre és finom nyomással masszírozzuk kívülről kezdve. Belül felfelé és kívül lefelé haladva tegyünk 18 kört. Pihenjünk és gyűjtsük a szexuális energiát illetve a mirigyek és mell energiáját a szívközpontba. Végezzük el az egészet 2-3-szor.

2. Ellentétes irányban is körözzünk 18-szor és ismét gyűjtsük az energiát a szívbe. Kapcsolódjunk a hátra a gerinc két oldalán a H-5 és H-6 hátcsigolyák között és vigyük le az energiát a vesébe és az Élet Kapujába. Végezzük el 2-3-szor.

3. Masszírozzuk és könnyen rázzuk meg a vesét 9-18 alkalommal. Pihenjünk; tegyük a kezeket a vesére, amíg nem érezzük, hogy megmelegszik. A masszázs, a rázás és a pihenés egy kör, végezzünk el 3 kört.

4. Vigyük a kezeket az alhashoz és masszírozzuk meg a petefészkét és a deréktáji részt (máj és lép területét). Kezdjük belülről kifelé és lentől felfelé, 36-szor, majd ellentétes irányban is 36-szor.

5. Tegyük e tenyeret a nemi központra. A tudat/szem erejével finoman húzzuk össze a szivárványhártya záróizmát és a szem körüli izmokat. Érezzük, hogy ez gyengén összehúzza a végbélnyílást és a hüvelyt is. Ez segíti a Petefészek Palotában aktivált energiát összegyűjteni.

6. Pihenjünk és érezzük az energiát a szexuális központban szétterjedni.

Férfiak: A Ching (spermium) Chivé alakítása

1. Dörzsöljük össze a két tenyeret, amíg fel nem melegszenek. Masszírozzuk és finoman rázzuk meg a vesét 9-18-szor. Pihenjünk és érezzük, hogy felmelegszik. Ismételjük meg az egészet 3-szor.

2. Kapcsoljuk össze a vesét a nemi szervekkel.

3. Dörzsöljük össze a két tenyeret, amíg fel nem melegszenek és masszírozzuk meg a herét 18-36-szor. Pihenjünk; gyűjtsük és sűrítjük az energiát a herezacskó központjába. Ismételjük meg 2-3-szor.

4. A bal kézzel tartsuk a herét; jobb kézzel masszírozzuk meg köldökig az alhast felfelé majd lefelé körözve az óramutató járásával megegyező irányban 36-81 alkalommal. Pihenjünk és érezzük az energiát. Cseréljük meg a kezeket és a masszázs irányát és végezzük el a körzést ismét 36-81-szer.

5. Tegyük a kezeket a nemi központra. A tudat/szem erejével finoman húzzuk össze a szivárványhártya záróizmát és a szem körüli izmokat. Érezzük, hogy ez összehúzza a gát, a nemi szervek és a végbélnyílás záróizmait is. Ez segít az aktivált energiának összegyűlni.

6. Pihenjünk. Érezzük, hogy az energia szétterjed a nemi központban, a Spermium Palotában.

AZ ERŐ ÖSSZEGYŰJTÉSE AZ ALSÓ TAN TIENBEN

Tegyük a jobb kezét a köldökre, a balat pedig a szexuális központra. Érezzük, hogy a köldök, a szexuális központ és az Élet Kapuja felmelegszik. Alkalmazzuk a rövid légzést a köldökbe, majd az Élet Kapujába és végül a szexuális központba. Lélegezzünk mindegyik pontba, de kilégzésnél tartsuk vissza a légzés esszenciáját. Gyűjtsük az energiát mindhárom helyen gömbbe, majd sűrítjük igazgyöngybe és vigyük a három gyöngyöt a Tan Tienbe, ahol egybeolvadnak.

Allítsuk meg az energia kiáramlását a testből, őrizzük meg a Chít. Tartsuk a figyelem 95%-át a Tan Tienben levő Chi-gömbön, 5%-át a köldökön, az Élet Kapuján és a szexuális központon. A tudat/szem erejével finoman húzzuk össze a szivárványhártya záróizmát és a szem

körüli izmokat. Zárjuk finoman össze a nemi szervek nyílásait és a végbélnyílást. Lélegezzünk ki alul és érezzük a Tan Tienben létrejött nyomást. Lélegezzünk ki és érezzük, hogy a kilégzés esszenciáját a központban összesűrítjük és visszatartjuk.

Ha meg tudjuk tartani a tudat és a szem figyelmét és érezzük, hogy a lenti kapuk lezárulnak az eredeti erő előtt, azt fogjuk tapasztalni, hogy „megállítottuk a Chi szivárgását és összesűrítettük azt”. Ezt a gyakorlatot a nap bármely percében elvégezhetjük; ha fáradtak vagyunk, fordítsuk a tudat és a szem figyelmét belülré az alsó Tan Tienre és finoman zárjuk össze a nemi szervek és a végbél záróizma- it. Azonnal érezni fogjuk a Chi növekedését.

Töltsünk el legalább 10-15 percet ezen a szinten, hogy az eredeti energia feltöltődhessen a Tan Tienben. Érezzük, ahogy belül lüktet és lélegzik. A gyakorlat végén gyűjtsük az energiát a köldökhöz.

Kapcsolódás a Földanya energiájára

1. Először a tudat és szem figyelmének rögzítésével növeljük meg az eredeti erőt. Keressük meg a vibrálást és a lüktetést, és a képet, hogy az eredeti erőnek szája és orra van és velünk együtt lélegzik. Érezzük a vibrálást és a légzést; a vibrálás kiterjedhet a Harmadik Szemig, a koronáig, a tenyérig és a talpig.

2. Fordítsuk a tenyeret a föld felé. Lélegezzünk be és nagyon finoman húzzuk össze a szemizmokat, a nemi szerveket, a gátat és a végbélnyílást. Kilégzéskor lazítsuk el teljesen a nemi szerveket, a gátat és a végbélnyílást. Ismételjük meg 9-18-szor. Érezzük a szívó erőt a tenyérben és a talpban.

3. Utolsó kilégzésnél lélegezzünk ki az ujjakon és a lábujjakon keresztül. Ha beteg energiáink vagy negatív érzelmeink vannak, ha engedjük őket az ujjak és a lábujjak végébe majd onnan a földre áramlani, megtisztulhatunk tőlük. Hagyjuk, hogy a Földanya elnyelje őket.

4. Érezzük a földenergia minőségeit: kedves, puha, finom és gyengéd kék energia emelkedik fel a lábon keresztül a Tan Tienben levő eredeti energiába.

5. Ahhoz, hogy megnyugtassuk a szív hójét és összehangoljuk a vese Yinjét, végezzük el a szívhangot: HAAAAAAA. Engedjük a beteg vagy túlzott hőt a szívből a karok belső részébe majd az ujjak és lábujjak végébe áramlani. Ismételjük ezt meg 6-9 alkalommal. Érezzük, ahogy a szívünk lehűl. Pihenjünk és figyeljük a talpat. Érezzük a Földanya

Yinjének minőségeit — a kedves, puha, finom és gyengéd kék energia felemelkedik a lábon át a Tan Tienbe. Töltsünk el ezzel legalább 5-10 percet, hogy az eredeti erő megerősödjön. Érezzük, ahogy belül lüktet és lélegzik és emeljük fel a földenergiát az eredeti erőbe.

A Harmadik Szem aktiválása és a magasabbrendű én energiájának befogadása

1. Érezzük, hogy az eredeti energia a Tan Tienből szétárad és aktiválni kezdi a Harmadik Szemet. Finoman emeljük fel a kezeket kifelé néző tenyérrel, vagy ha akarjuk, az ujjak végével megérinthetjük a szemöldökök közti pontot és spirálisan mozgathatjuk őket. Az energia spirális mozgásában felhasználhatjuk a tudatot és a szemet is.

2. Terjesszük ki a tudatunkat és kapcsolódjunk a természet erőire: a tengerek, a naplemente, a telihold, az erdők, a vízesések, a hegyek, a tavak, a felhők, a viharok energiáira. Érezzük, hogy hozzákapcsolódunk ehhez az ionban gazdag erőhöz és az ragyogó aranyfényként a belső szemünkbe kerül. Lélegezzük az aranyfényt a Harmadik Szembe, a szembe és a szájba. Érezzük, ahogy az energia feltöltődik; érezzük, ahogy a nyálban összesűrűsödik.

3. Nyeljük le a feltöltött nyálat. Érezzük, ahogy aranyszínű energifolyadékként lesüllyed és összevegyül az eredeti erővel, megerősítve, megnövelve Chi ellátásunkat.

4. Képzeljük el, hogy az aranyfényt a farkcsontba gyűjtjük, az pedig utána felemelkedik a gerinc mentén a koronáig. Érezzük, hogy szétárad és betölti az egész testet; hogy a testet aranyszínű fénygömb veszi körül. Tegyük a szívre a kezet. Érezzük, hogy a gömbben biztonságban ülünk. Bármilyen negatív érzés, fizikai támadás irányul is ellenünk, a gömb megvéd minket tőle.

A szív megnyitása: a kozmikus belső mosoly

1. Most végezzük el a szívhangot, hogy kiengedjük a negatív érzelmeinket. Lélegezzünk be és kilégzésnél hangtalanul formáljuk a HAAAAAAA hangot. Ez a hang segít aktiválni a lángot, amely kiegészíti a szív negatív tartalmait. Pihenjünk és érezzük, ahogy a szív megnyílik. Ismételjük meg a hangot legalább 6-szor.

2. Tegyük össze a tenyeret, mintha imádkoznánk, a szív magasságában. Érezzük, hogy szeretet, öröm, finomság és gyengédség árad

a tüdőbe. Ha van valamilyen megerősítésünk arra, hogyan szeressük magunkat és másokat, itt használhatjuk.

3. Végezzük el a kellemes illat meditációját. Nyissuk szét a kezeket, mintha nyíló virág volna és érezzük a szív szeretetteljes energiájának illatát. Érezzük az öröm és a boldogság illatát; lélegezzük be a finomság és gyengédség illatát. Engedjük, hogy a tüdőbe sugárzódjon. Mosolyogjunk és engedjük a tüdőbe még több kozmikus aranyfényt és érezzük a bátorságot, ami a tüdőben aktiválódik.

4. Sugározzunk még több szeretetteljes energiát a szívből a májba, a lépbe és a hasnyálmirigybe, a vesébe és a nemi szervekbe, ilyen sorrendben. Érezzük, hogy a szervek ellazulnak és kinyílnak, és ismerjük fel energiáik pozitív minőségeit, amikor visszamosolyognak ránk. Hagyjuk, hogy a szív elnyelje a szervek energiáit. Érezzük, hogy a szív még jobban ragyog.

5. Középső vonal: mosolyogjuk a kozmikus aranyfényt le az emésztőrendszerbe. Gyűjtsük össze a nyálat a szájban és sugározzuk a kozmikus mosolyenergiát a nyálba, ahol nyugtató, gyógyító nektárrá alakul. Nyeljük le a nyálat, mosolyogjunk rá végig, ahogy lesüllyed a gyomorba; érezzük, hogy megnyugtatja és felfrissíti a nyelőcsövet. Végül mosolyogjunk le a belekre és a végbélnyílásra. Legyünk hálásak fontos szerepükért, amit az egészség fenntartásában végeznek.

6. Hátsó vonal: Engedjük be még több kozmikus aranyfényt és mosolyogjunk az agyra. Mozgassuk úgy a szemet, mintha az agyba néznénk hátrafelé és vigyük oda a Chít spirálisan a tudat/szem erejével. Mosolyogjunk le a gerincen a nyakcsigolyáktól a farkcsontig. Érezzük, hogy a gerincvelő kinyílik, ellazul és feltöltődik fénnel.

A szeretetteljes energia és a szexuális vágy összevegyítése

(1) Mosolyogjunk még egyszer a szívünkre és érezzük, hogy a szív még több szeretetteljes energiát sugároz a nemi szerveknek.

(2) Lélegezzünk be a szívközpontba. Érezzük, hogy a szív megnyílik és még több szeretetet, örömet és boldogságot sugároz. Tartsuk vissza egy kicsit a lélegzetet és nyeljük le a nyálat a szívbe. Lélegezzünk ki a szexuális központon keresztül. Érezzük, hogy a szívünk energiájának tüze lesüllyed és aktiválja a szexuális energiánk hűvösebb vizét és elvegyül vele, amiből boldog orgazmikus energia válik. Érezhetjük úgy is, mint szétterjedő fényt, felfokozott, bizsergő érzést vagy felemelkedő meleg párát. Ismételjük meg 6-9 alkalommal.

(3) Tudatosítsuk a nemi szerveket. Nők: lélegezzünk be és finoman húzzuk össze a hüvelyt. Férfiak: lélegezzünk be és finoman húzzuk fel a herét. Érezzük, hogy a szívből még több szeretetteljes energia süllyed le, hogy összevegyüljön a szexuális energiával. Gyűjtsük az erőt a nemi központba.

(4) Ha érezzük, hogy elég energia gyűlt össze a nemi központban, belső szemünkkel képzeljük el egy világító rózsaszínű csövet a nemi központból a szívig. Lélegezzünk ismét a szívbe és onnan lefelé a rózsaszín csőbe. Tartsunk kis szünetet, majd lélegezzünk ki felfelé a csövön át a szívig. Ismételjük meg ezt 6-9-szer. Pihenjünk és lélegezzünk természetesen. Érezzük a csövet és azt, hogy a nemi szenvedély kiterjeszti a szív energiáját.

(5) Érezzük, hogy a szív és a szexuális központ energiája együtt lüktetve alakul gyengéd orgazmikus energiává. Érezzük, hogy rózsaszín fényt sugároznak és vigyük az energiát az eredeti erőbe.

(6) Ahhoz, hogy ezt a szintet mélyebben el tudjuk sajátítani, nézzük át a here/petefészek légzést és az erőzár gyakorlatát a Gyógyító Tao férfi és női szexuális gyakorlatairól szóló könyveiben.

A befogadó vezeték megnyitása: A három Tan Tien összekapcsolása

A gyakorlásnak ezen a pontján szeretnénk megtisztítani a Harmadik Szem, a szív és a köldök közötti területet és összekötni a Harmadik Szemet a gáttal a befogadó vezeték mentén. A jobb eredmény végett töltsünk el egy hetet a Harmadik Szem és a szív összekapcsolásával, majd egy hetet a Harmadik Szem és a köldök, a szexuális központ illetve a gát összekapcsolásával. Ha érezzük az összeköttetést, engedjük, hogy az energiát továbbvigye a lendület a következőhöz. Akiknek magas a vérnyomásuk vagy álmatlanságban szenvednek, csak a köldökre és a talpra fókuszáljanak.

1. Érezzük a pulzálást és a lélegzést a köldök és a vese között. Engedjük be még több energiát a Harmadik Szemen.

2. Lélegezzünk a Harmadik Szembe és forgassuk meg az energiát. Gyűjtsük össze a nyálat és engedjük bele az aranyfényt. Nyeljük le a nyálat, miközben kilélegzünk lefelé a szívbe. Pihenjünk és érezzük, hogy a Harmadik Szem összekapcsolódik a szívközponttal. Ismételjük meg 6-9-szer.

3. Lélegezzünk a Harmadik Szembe és forgassuk meg az energiát. Rövid légzéssel lélegezzünk a szívbe és tartsuk vissza kicsit a lélegeztet. Lélegezzünk ki felfelé a Harmadik Szembe. Pihenjünk és érezzük a megtisztított teret a két pont között. Ismételjük meg 6-9-szer.

4. Lélegezzünk a Harmadik Szembe és le a szívbe, majd lélegezzünk ki a köldökön át. Ismételjük meg 6-9-szer. Azután fordítsuk meg a folyamatot, lélegezzünk be a Harmadik Szemen át lefelé a köldökbe és a Harmadik Szemen keresztül ki. Pihenjünk és érezzük a teret, amit átmostunk, kinyitottunk. A tudat/szem erejével gyűjtsük a Chít a három Tan Tienbe és érezzük, ahogy együtt lüktetnek és lélegeznek.

5. Ismételjük meg a fenti eljárást a szexuális központtal. Lélegezzünk be a Harmadik Szemen, a szíven és a köldökön át, lélegezzünk ki a szexuális központon keresztül. Ezután fordítsuk meg az irányt: be Harmadik Szem, szív, köldök és nemi központ, ki a Harmadik Szemen át. Ismételjük meg 6-9-szer.

6. Végezzük el az eljárást a gáttal is.

7. Most végezzük el az eljárást a talppal. Lélegezzünk be lefelé egészen a gátig és ki a talpon át. Amikor a gáti központ aktív, erős szívó pumpaként működik. Ha össze- és felhúzzuk a gátat, automatikusan lehúzza a Harmadik Szemből a kozmikus energiát, amelyet aztán ki tudunk engedni a földbe.

A Mikrokozmosz Pálya megnyitása és az összes pont összekapcsolása

AZ EREDETI ENERGIA AKTIVÁLÁSA AZ ALSÓ TAN TIENBEN

Fordítsuk vissza a figyelmünket a Tan Tienben lévő eredeti erőre. Érezzük, hogy lüktet és lélegzik. Addig fókuszáljunk ide, amíg újra nem érezzük, hogy az energia a Tan Tientől a Harmadik Szemig lüktet és vibrál.

A KORMÁNYZÓ VEZETÉK MEGNYITÁSA

Most a gátat kapcsoljuk össze a koronával és a Harmadik Szemmel. Töltsünk el néhány napot azzal, hogy az energiát pontról pontra mozgatjuk, amíg nem érzünk megnyílást, összekapcsolódást: a gáttól a keresztcsontig, az Élet Kapujáig, a H-11-ig és a Ny-7-ig. Van olyan, akinek ehhez több idő kell. Legalább egy hetet töltsünk el azzal, hogy az energiát felemeljük a gáttól a Jade Párnáig és a korona hátsó ré-

széig és még egy pár napot azzal, hogy előrevisszük a koronától a Harmadik Szemig. Azok, akiknek már vannak tapasztalataik a meditációval kapcsolatban, gyorsabban fognak haladni.

1. Lélegezzünk be és a gátat finoman húzzuk fel és érezzük, hogy ez lehúzza az energiát a Harmadik Szemből. Újabb belégzésre húzzuk fel a földenergiát, amíg a gátnál nem találkozik a fentről érkező energiával. Tartsuk vissza lélegzetet egy kicsit. Lélegezzünk be röviden és húzzuk fel a végbélnyílást és a nemi szerveket a farkcsont és a keresztcsont felé. Tartsuk kicsit vissza a lélegzetet. Forgassunk egy Chi-gömböt a keresztcsontnál és lélegezzünk ki lefelé a lábujjakon át.

Pihenjünk és érezzük, hogy a vezeték pontjai a Harmadik Szemtől a lábujjakig összekapcsolódnak.

2. A pontok közötti rövid légzés használatával a kormányzó vezeték mentén serkenthetjük az energia áramlását. Lélegezzünk az Élet Kapujába és tartsuk kicsit vissza a lélegzetet. Azután lélegezzünk ki lefelé az ujjakba és a lábujjakba és érezzük, hogy a köldök, a szexuális központ, a gát, a talp, a keresztcsont és az Élet Kapuja lüktet és összekapcsolódik.

3. Végezzük el ugyanezt a H-11 központtal 6-9-szer.

4. Végezzük el ezt a Ny-7-tel és a Jade Párnával is, minden pontot megérintve és a pontoknál az energiát megforgatva.

5. Pihenjünk és lélegezzünk be a korona hátsó részén át. Emeljük fel a kezeket a fej fölé felfelé néző tenyérrel. Tartsuk a gerincet és a nyakat egyenesen, miközben a szemet felfelé fordítjuk és az OM vagy a HÍÍÍÍÍ hangot használjuk. Érezzük, hogy a vibrálás felemelkedik a gerincen és összekapcsolódnak a Sarkcsillag energiájával a korona hátsó részén valamint a Göncölszekér energiájával a korona közepén keresztül. Az ibolya és a vörös fény, amely leereszkedik hozzánk, az ég atyai szeretete. Érezzük, hogy gyermekek vagyunk, akik ismét visszatérnek és megpihennek az atyai szeretetben.

6. Fordítsuk a két tenyeret a korona felé. Érezzük az energiát, amit a két tenyér sugároz a koronába. A fej, a szem és a tenyér segítségével forgassuk bele az energiát a koronába. Érezzük, ahogy a korona megnyílik. Tudatosítsuk a csatornát, amely a korona hátsó részét a Sarkcsillaghoz, a koronát pedig a Göncölszekérhez köti.

7. Fordítsuk a tenyeret a Harmadik Szem felé. Érezzük, hogy még több energiát sugároznak, hogy segítsék a Harmadik Szem megnyílását és összekapcsolódását a koronával.

ENGEDJÜK A CHÍT LESÜLLYEDNI A BEFOGADÓ VEZETÉKEN

1. Most irányítsuk a két tenyér közepén levő Lao Gong pontot az arc felé és érezzük az energiát, ami lesüllyed a szájpadróláshoz. A tudat, a szem és a kéz erejét használva forgassuk meg az energiát a szájpadrólásnál. Csattogtassuk a fogainkat és feszítsük a nyelvet a szájpadróláshoz 9-36 alkalommal.

2. Engedjük le a kezeket és irányítsuk a Lao Gong pontokat a torokközpont felé. Lélegezzünk be az orron át és lélegezzünk ki a torokközponton keresztül. Érezzük az energiát, amit a két tenyér a torokközpontba sugároz, megnyitva ezzel a központot és a tudat/szem és kéz erejével mozgassuk a Chít spirálisan a központnál.

3. Folytassuk az utat lefelé a befogadó vezeték mentén, a tenyér energiáját együtt használva a tudat/szem erejével és nyissuk meg a szívközpontot. Lélegezzünk be a torokba és lélegezzünk ki lefelé a szíven át. A szívbe áramló Chi aktiválása érdekében keresztezzük a kezeket csuklónál, az ujjak pedig érintsék a szívet vagy legyenek pár centiméterre felette. Tudatosítsuk a szívközpont vörös színét.

4. Vigyük a két kezet a napfonathoz. Érintsük meg a pontot mind a tíz ujjunkkal majd lassan húzzuk el őket a testtől, miközben csak a tudat segítségével forgassuk meg az energiát. Lélegezzünk a szívbe és lélegezzünk ki a napfonaton keresztül. Érezzük belül a fényes napot és lassan engedjük kifelé sugározni, hogy megvédjen minket és az auránkat.

5. Aktiváljuk az öt fő pulzust. Fókuszáljuk a két tenyeret a köldök felé és érezzük, hogy még több Chít aktiválnak ott. Lélegezzünk be a napfonatba és ki a köldökön át. Fordítsuk a figyelem 95%-át, a tudatot, a szemet és a szívet az eredeti energiára az alsó Tan Tienben. Húzzuk fel finoman a nemi szerveket, a gátat és a végbélnyílást. Érezzük, hogy a Chi-gömb a köldöktől elkezd tágulni és megrezgeti a koronát, a Harmadik Szemet, a gátat, a tenyeret és a talpat. Ha van elég időnk, töltsünk el ennél a pontnál 10-15 percet. Minél jobban érezzük, hogy az eredeti erő aktiválódik, annál inkább képesek leszünk felfűteni magunkat és fenntartani vibráló egészségünket.

6. Csak a tudat erejét használva vezessük az energiát a Mikrokozmosz Pályán a gátig, a keresztcsontig majd fel a koronáig. Finoman vigyük le még több égi Chít a szájpadrólásba. Feszítsük a nyelvet a szájpadrólásnak majd lazítsuk el és érezzük a torokközpontba, a szívközpontba, a napfonatba és a köldökbe leáramló energiát. Ismételjük meg a kört 18-36 alkalommal.

7. Amikor be akarjuk fejezni a gyakorlást, finoman vezessük vissza az energiát a köldökhöz.

A YIN SZAKASZ: PIHENÉS AZ EREDETI CHÍBEN

Pihenjünk. Lazítsuk el a testet és a tudatot. Keressük meg a test központjában a semleges pontot; ez lehet a köldök, a szív vagy a fej — amelyik a legsemlegesebbnek tűnik. Egyszerűen csak legyünk ott. Ne tegyünk semmit, csak élvezzük az energia keringetésének és kiegyensúlyozásának gyümölcseit. Engedjük az energiának, hogy azt tegye, amit szeretne. Irányt válthat, a test más területeire folyhat, a test rázkódhat és vibrálhat, magas frekvenciájú hangokat hallhatunk. Maradjunk itt 5-10 percet, adjuk meg az esélyt magunknak a szüretelésre: a belső béke, nyugalom és tisztaság megtapasztalására. Engedjük, hogy a fizikai test a nyitottság és az üresség állapotában pihenve feloldódjon az eredeti Chíben.

LEZÁRÁS

Gyűjtsük az energiát a köldökhöz kifelé egyre nagyobb körökben 36-szor spirálisan mozgatva (férfiak óramutató járásával megegyező, nők ellentétes irányban), majd befelé 24-szer az ellenkező irányba mozgatva. Pihenjünk.

Dörzsöljük össze a két tenyeret, amíg fel nem melegszik. Azután dörzsöljük meg az arcunkat — ez a létező legjobb kozmetikai módszer. A kezet a meditáció feltölti Chível, így dörzsölés közben friss energiái felfrissítik és vérrel telítik az arcbőrt.

Fejezzük be a gyakorlást alapos Chi-fejlesztő önmasszázzsal.

A Mikrokozmosz Pálya meditációjának középhaladó és haladó fokozatai

Amikor sikerült megnyitni és összekapcsolni az összes központot, mentális képességeink a sokszorosukra nőnek. Minél többet gyakorlunk, a Chi annál könnyebben és gyorsabban fog áramlani a pályán. Ezen a szinten akadálytalanul folyhat a gyakorlás. Ahelyett, hogy a központok megnyitására kelljen figyelni, a Chi sima áramlására fókuszálhatunk. A most következő összefoglaló leírások segítenek a további gyakorláshoz, miután a Mikrokozmosz Pályát biztosan, szilárdan sikerült megnyitni.

A KILENC SZIPPANTÁSOS LÉGZÉS MÓDSZERE:

A BELSŐ LÉGZÉS AKTIVÁLÁSA

Kezdjük a gyakorlást Chi Kung bemelegítéssel és az üst melegítésével. Azután azonnal rátérhetünk a kozmikus belső mosolyra és a szív megnyitására. Gyűjtsük az energiát a Tan Tienbe.

1. Lélegezzünk be és vigyük az energiát a Tan Tienbe. erőfeszítés nélkül tartsuk vissza a lélegzetet néhány másodpercig és érezzük, hogy az eredeti Chi szétterjed a köldökbe, a vesébe és a nemi szervekbe.

2. Lélegezzünk ki, engedjük le az energiát a köldökön, a nemi központon, a gáton, a lábon és a lábujjakon át a földbe. Érezzük, ahogy pulzál a talp, miközben néhány másodpercig tartjuk a kilégzést.

3. Lélegezzük be a föld kék, hűvös energiáját a talpon, a lábon, a gáton, a keresztcsonton és a gerincen át a koronáig.

4. Lélegezzünk ki a koronán keresztül fel a Sarkcsillagig és a Göncölszekérig. Érezzük a korona lüktetését.

5. Lélegezzük be az ibolya és vörös fényt a koronán át és mozgassuk spirálisan vagy forgassuk meg a fejtető körül és az agyban.

6. Lélegezzünk ki a Harmadik Szemen keresztül, a magasabbrendű én energiájára kapcsolódva.

7. Lélegezzük be az aranyfényt a Harmadik Szemen keresztül.

8. Lélegezzük ki az aranyfényt a befogadó vezeték mentén lefelé a köldökön át.

9. Lélegezzünk a köldökbe és érezzük, ahogy az energia összevegyül eredeti energiánkkal. Ismételjük meg az egész kört. Ahogy fejlődünk, a fizikai légzés egyre csökken, helyette a belső légzés és a tudat erősödik meg. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy lazítunk és egyre több időt töltünk el a belégzések és a kilégzések közötti semleges állapotokban, szünetekben. Megismételhetjük az egész kört ugyanígy 9-szer, 18-szor vagy még többször. Ha akarjuk, még tovább egyszerűsíthetjük a gyakorlatot a következők szerint:

AZ ÖT SZIPPANTÁSOS LÉGZÉS MÓDSZERE: ÉG ÉS FÖLD

ÖSSZEKAPCSOLÁSA

1. Lélegezzünk be és terjesszük szét az eredeti energiát a köldökben a gát, a nemi szervek és a vese pulzálásával.

2. Lélegezzünk ki a köldökön, a gáton és a lábon át a földbe.

3. Lélegezzük be a földenergiát a talpon, a gáton át a kormányzó vezeték mentén a koronába.

4. Lélegezzünk ki a koronán át és kapcsolódjunk az égi energiára.

5. Belégzéskor húzzuk be az égi Chít a koronán, a Harmadik Szemen, a szájpadráson, a torkon és a napfonaton át a köldökbe. Érezzük, ahogy az eredeti erővel egyesül.

6. Ismételjük meg a kört a köldöktől a földre indított kilégzéssel kezdve. Folytathatjuk a gyakorlást, ameddig jólesik, kiegyensúlyozva Yin és Yang energiáinkat a földi és az égi energiákkal. A külső légzés lassan csendesebb egyre kevésbé fontos lesz. Ahogy a légzés lecsendesül, a tudat is megnyugszik: egyre tudatosabban, ugyanakkor erőfeszítés nélkül tudjuk az energiát keringetni a tudat csendjében. A gyakorlás befejezésekor lépünk be a Yin szakaszba és pihenünk a Wu Chiben. Végül gyűjtsük az energiát a köldökbe. Zárjuk le a meditációt Chi-fejlesztő önmasszázzsal.

A fény keringetése a pálya mentén

Most csak a tudatot és a belső látást fogjuk használni a Chi keringetésére. Ne kövessünk semmilyen légzésformát; hagyjuk, hogy a test a saját természetes ritmusában lélegezzon.

1. Ismételjük meg az előkészületeket, a Chi Kung bemelegítést és a belső mosolyt. Azután lélegezzük a fehér párát a csontokba, hogy a gerincvelőt, a csontokat és a velőt fényessé és erősebbé tegye. Kilégzéskor érezzük, hogy szürke páraként kifújjuk a tisztátalan érzéseket, betegségeket, negatív érzelmeket.

2. Aktiváljuk az eredeti energia lüktetését a Tan Tienben. Ezen a szinten ez egyszerűen a tudat odafókuszálásával meg tud történni. Töltsünk el annyi időt az üst melegítésével, amennyit csak tudunk. Figyeljük, hogy elkezde-e fehér vagy aranyszínű fényt sugározni.

3. Képzeljünk el egy rózsaszín csövet a szív és a szexuális központ között. Érezzük, hogy a szív energiája együtt lüktet a szexuális energiával a csőben. A tudat segítségével vezessük le ezt az energiát a gáton, a láb hátsó részén és a talpon keresztül a földre.

4. Húzzuk fel a finom kék földenergiát a talpon, a lábon, a gáton, a keresztcsonton, az Élet Kapuján, a H-11 ponton, a H-5 ponton, a Ny-7 ponton, a Jade Párnán át a koronába.

5. Terjesszük ki a tudatot a koronán keresztül, hogy rákapcsolódjunk a Sarkcsillag és a Göncölszekér fényére. Engedjük be a Göncölszekér vörös fényét a koronán át és keringessük a pályán. Ha érezzük a megindult keringést, töltsük fel a fénnel az egész testet és az aurát is. Hagyjuk, hogy találkozzon a föld hűvös, víz-szerű kék fényé-

vel és érezzük, hogy a köldöknél mindkettő feloldódik az eredeti energiában.

6. Engedjük be a Sarkcsillag ibolyafényét a koronán át. Mozgassuk spirálisan az agyban, hogy a Kristálypalota elnyelje azt. Keringessük az ibolyaszínű fényt a pályán és terjesszük szét az egész testre. Érezzük, hogy rezgése egyesül a földi lelkünk fehér fényével és feloldódik az eredeti energiában mindhárom Tan Tienben.

7. Azután összpontosítsunk a Harmadik Szemre. Terjesszük ki a tudatot a Harmadik Szemen át, hogy rákapcsolódjunk az aranyfényre.

8. Engedjük be az aranyfényt a Harmadik Szembe. Azután a tudat segítségével vezessük le a fényt a szápadlason, a torokközponton, a szívközponton és a napfonaton át a köldökbe. Innen vezessük fel a hátsó vezetéken és keringessük a pályán néhányszor. Térjünk vissza a köldökhöz és vigyük a fényt az alsó Tan Tienbe és érezzük, hogy aktiválja és még jobban kiterjeszti az eredeti energiát.

9. Keringessük a Chít a Mikrokozmosz Pályán 3, 6, 9 vagy még több alkalommal. Minél lazábbak vagyunk, annál könnyebben fogjuk érezni a különböző minőségű erőket.

Pihenjünk a Wu Chi teljes sötétjében, de vegyük észre, hogy ez a sötét üresség tele van energiával. Lazítsunk és ne tegyünk semmit. Végül gyűjtsük az energiát a köldökbe. Fejezzük be a gyakorlást Chi-fejlesztő önmasszázsral.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Mikrokozmosz Pálya e végső szintjét bárhol és bármikor gyakorolhatjuk. Ahogy haladunk a gyakorlásban, egyre könnyebb lesz elvégezni, függetlenül attól, hogy állunk, ülünk, fekszünk, autót vezetünk vagy sétálunk. Végül fel fogjuk fedezni, hogy anélkül keringetjük az energiát egész nap, hogy gondolnánk rá!

Amikor szükségünk van rá, gyakorolhatjuk a kozmosz belső mosolyt, hogy feltöltsük magunkat a mosolygó, szeretetteljes energiával, amely felettünk, körülöttünk és a testünkben is jelen van.

A magasabbrendű énnel fenntartott mindennapi tudatos kapcsolat erőt, energiát és bölcsességet biztosít életünk, sorsunk irányításához.

13. FEJEZET

A MAKROKOZMIKUS PÁLYA ÉS AZ ÖT PULZUS

A MAKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA

Ha sikerült elsajátítanunk a Mikrokozmosz Pálya gyakorlatait, a gyakorlás következő lépcsője az energia keringetésének kiterjesztése a karba és a lábba is. Ezt a hagyományok szerint *Da Jou Tien*-nek, vagyis a *Makrokozmosz Pályának* hívják.

Amikor a keringetésbe a kart és a lábat is bevonjuk, megtapasztaljuk a teljesség kellemes érzését, hiszen a tudatosság és a Chi az egész testet átjárja, nem csak a felsőtestet és a fejet.

1. Kezdjük Chi Kung bemelegítéssel és készítsük elő a meditációt.

2. Aktiváljuk az eredeti Chít: az üst felmelegítése.

3. A tudat és a szem erejével keringessük a Chít a Mikrokozmosz Pályán. Most még nem szükséges, hogy összekapcsoljuk a három erőt (az egyetemes, a kozmikus és a földerőt). Keringessük az energiát 3-9 alkalommal.

4. Az utolsó körben vigyük le az energiát az elülső vezetéken és tartsunk egy pillanatnyi szünetet a gátnál.

5. Lélegezzünk mélyen be, majd lélegezzünk ki az energia útját a comboknál két irányra bontva. Mozgassuk az energiát spirálisan a térdhátnál (Weizhong pont, Hólyag-40).

6. A tudat segítségével vezessük tovább a Chít a lábikrán és a boka külső felén át. Engedjük, hogy néhányszor a boka körül keringjen, majd vezessük tovább a talpba és spirálisan mozgassuk körbe a Bugyborékoló Forrás (Yung Chuan) pontnál. Ez a pont a vese-meridián első pontja. Ha ide összpontosítunk, erősíti a vesét, csökkenti a vérnyomást, lecsendesíti a tudatot és enyhíti a fáradtságot. Koncentráljunk a Bugyborékoló Forrásra, amíg az energiát erősen nem érezzük.

7. Húzzuk fel a földenergiát a nagylábujjba. A tudat segítségével aktiváljuk a nagylábujj tövében levő pontokat. Mind a lép, mind a máj meridiánja a nagylábujjból indul (Da Dun, Máj-1 pont; Yin Bai, Lép-

1 pont). Ha ide koncentrálnak, megerősítjük és feltöltjük ezeket a szerveket. Amikor zsibbadást vagy hangyacsípés-szerű érzést tapasztalunk itt, menjünk tovább a következő pontra.

8. Kapcsolódjunk rá a földenergiára és vezessük fel a Chít a sípcsont mentén a térdkalácsba. Mozgassuk spirálisan körbe az energiát a térdkalács körül; ez aktiválja a Térd Szeme pontot és erősíti a térdet. Ugyanakkor élénkíti a gyomrot, a lépet és ezek meridiánjait is. Emellett segít a térdnek megnyílni az energiaáramlás számára, amely a későbbi taoista gyakorlatoknál fontos lesz. Tartsuk a figyelmet a térdén egészen addig, amíg meleget, bizsergést nem érzünk.

9. Húzzuk fel az energiát a comb belső felén a gát hátsó részébe, a farkcsontba és a keresztcsontba, majd az Élet Kapujába, a H-11 pontba és a H-5 alatti Szárny Pontba.

10. A Szárny Pontnál osszuk az energiaáramot ketté és irányítsuk a lapockán és a hónaljra át a karok belső felén futva a könyök belső, lágy részébe. Itt halad át a tüdő, a szív és a szívburok meridiánja; ha ide fókuszálunk, élénkítjük a meridiánok energia-áramlását és erősítjük a megfelelő szerveket.

11. Vezessük a Chít az alkar belső felén át a Lao Gong pontba (A Munka Palotája, Szívburok-8 pont), amely a tenyér közepén található. Koncentrálnak ide egy rövid ideig; érezzük, hogy az energia kiáramlik a középső ujj végén.

12. A középső ujj végétől irányítsuk a Chít a kézfejre, majd az alkar külső felén át a könyökbe. Azután vezessük fel a felkar külső felén a vállba és kössük ismét össze a kormányzó vezetékkel a H-5 vagy a Ny-7 pontnál. Ezután vezessük fel az energiát a nyakháton a koronába. Azután engedjük, hogy lesüllyedjen a nyelvbe és a befogadó vezeték mentén a köldökbe.

Ezzel lezártuk a Makrokozmikus Pályát. Ismételjük meg a keringést 3-9 alkalommal.

AZ ÖT PULZUS GYAKORLATA

A szív ötféle lüktetésének aktiválása és összekapcsolása

Az öt pulzus gyakorlata kifejleszti a képességet, hogy a természet erőit jobban érezzük, könnyebben összegyűjtsük, befogadjuk. Először újra

gyermekké válunk, ártatlanná és nyitottá, majd megtanuljuk aktiválni a tenyeret, a talpat, a gátat, a koronát és a Harmadik Szemet. Végül megtanuljuk a bőrlégzést, amikor a bőrünkön át leszünk képesek magunkba fogadni a körülöttünk levő Chít.

A szervek Chíjének aktiválása

Képzeld el, hogy olyanok vagyunk, mint egy gyermek, aki képes feltétel nélkül befogadni az ég atyai és a föld anyai erőit. Az életerő megőrzésének, mozgatásának és a Mikrokozmosz illetve Makrokozmosz Pályán történő keringetésének mindennapos gyakorlásával testtudatunk meg fog erősödni, könnyen ki tudjuk terjeszteni a végtagok és ezzel a külső erők felé is.

Az ujjak számos akupunktúrás meridiánnal kapcsolatban vannak. Az ujjizületek ezen kívül kapcsolódnak a belső szervekhez és a megfelelő érzékekhez és érzelmekhez; sőt, tulajdonképpen a kézben és az ujjakban az egész test tükröződik (7. fejezet, 7-17. ábra).

Mivel az ujjak és a lábujjak végén kevés a Chi-áramlással szembeni ellenállás, ezeknek a stimulálása a szerveket is serkenti. Nagyon sok kis ér található ezeken a helyeken. Amikor gyengék, betegek vagyunk, a Chi és a vér nem áramlik megfelelően és a kifelé irányuló áramlás is stagnál. Legtöbbször a kézben és a lábfejen érezzük először a hideget. Ahhoz, hogy a testet gyorsan felmelegítsük, fel kell melegíteni a kezet és a lábfejet. Ha a kézben serkentjük az energiaáramlást, az a test számos más részére is jótékony hatással van.

Hogyan vigyük a Chít a kézbe és a tenyérbe?

1. Tudatosítsuk a tenyeret. Lélegezzünk be és húzzuk össze finoman a nemi szerveket, a gátat, a végbélnyílást és a farizmokat. (Megjegyzés: a lélegzet visszatartásában legyünk kényelmesek; ha nem érezzük jól magunkat, lélegezzünk ki.) Figyeljünk a végbélnyílás jobb és bal oldalának felhúzására; ez segít a Chít egyenesen a jobb és a bal tenyérbe irányítani. Tartsuk vissza a lélegzetet és tartsuk meg a felhúzást is. A két tenyér összedörzsölése közben csattogtassuk össze finoman a fogainkat és feszítsük a nyelvet a szájpadrásnak.

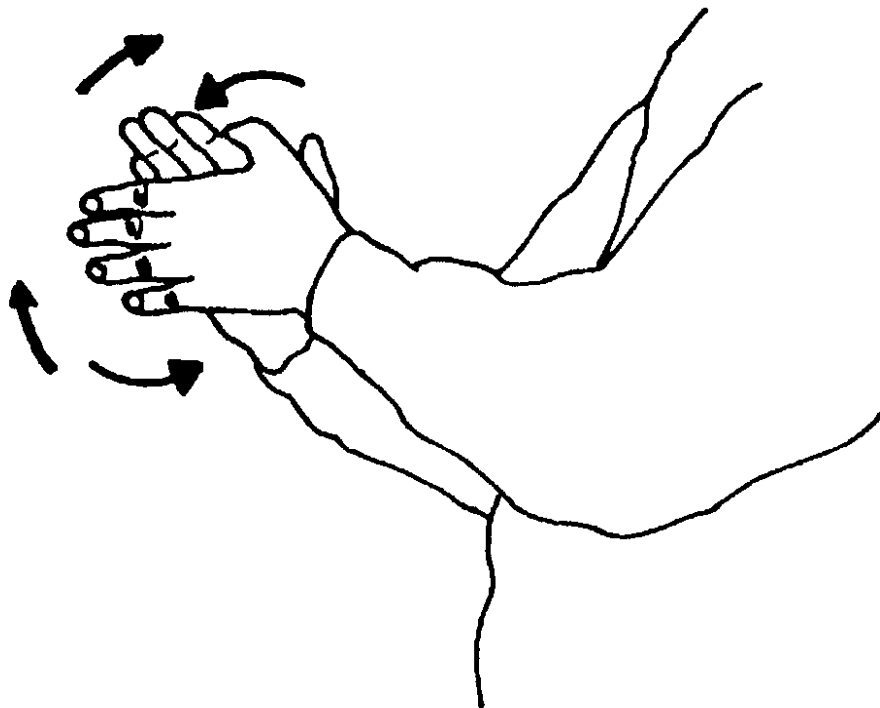
2. Folytassuk a tenyér összedörzsölését, miközben továbbra is visszatartjuk a lélegzetet és felhúzzuk az altesti részt. Érezzük, hogy az arc és a tenyér felforrósodnak. Vezessünk még több Chít a tenyér-

be, hogy aktiváljuk. Lélegezzünk ki, utána pedig lélegezzünk természetesen néhányszor.

3. Lélegezzünk ismét be, tartsuk vissza a lélegzetet és húzzuk fel az előbb felsorolt szerveket. Feszítsük a két tenyeret egymásnak és dörzsöljük őket össze 18-36 alkalommal (13-1. ábra).

4. Masszírozzuk meg a Lao Gong pontot a hüvelykujjal körkörös irányban 18-36-szor.

5. A jobb kéz ujjjaival fogjuk meg a bal kéz hüvelykujját és húzzuk végig őket a hüvelykujj tövétől a végéig 6-9-szer. Végezzük el minden ujjal, majd a másik kéz minden ujjával is.



13-1. ábra: Dörzsöljük össze a kezeket

A láb masszírozása

A kézfejhez hasonlóan a lábfej is összeköttetésben van az egész testtel. A lábmasszázs serkenti a belső szerveket és mirigyeket, és növeli a végtagokba irányuló energiaáramlást. Ha bárhol fájdalmas pontot találunk, masszírozzuk addig, amíg a fájdalom el nem múlik. Ez megszünteti a Chi áramlásának útjában levő blokkokat.

1. Vegyük le a cipőt és a zoknit.

2. Dörzsöljük össze a két tenyeret, amíg fel nem melegszik. Tegyük a bal lábfejet a jobb térdre és dörzsöljük át, amíg meleg nem lesz.

3. Masszírozzuk meg a vesepontot (V-1, Bugyborékoló Forrás vagy Kút). A taoisták szerint ez a pont a „lábfej szíve”, mert ez van a legközelebbi kapcsolatban a földdel.

4. A két hüvelykujjal masszírozzuk meg a talpat. Hajlítsuk be a lábfejet, hogy elérjük a mélyebben fekvő pontokat is. Nyúljunk mélyre; a hüvelykujjal nyomjuk és körkörösén masszírozzuk a talpat.

5. A jobb kéz ujjait húzzuk végig bal nagylábujjon 6-9-szer. Tegyük így a többi lábujjal is.

6. Végezzük el ugyanezt a jobb lábon is.

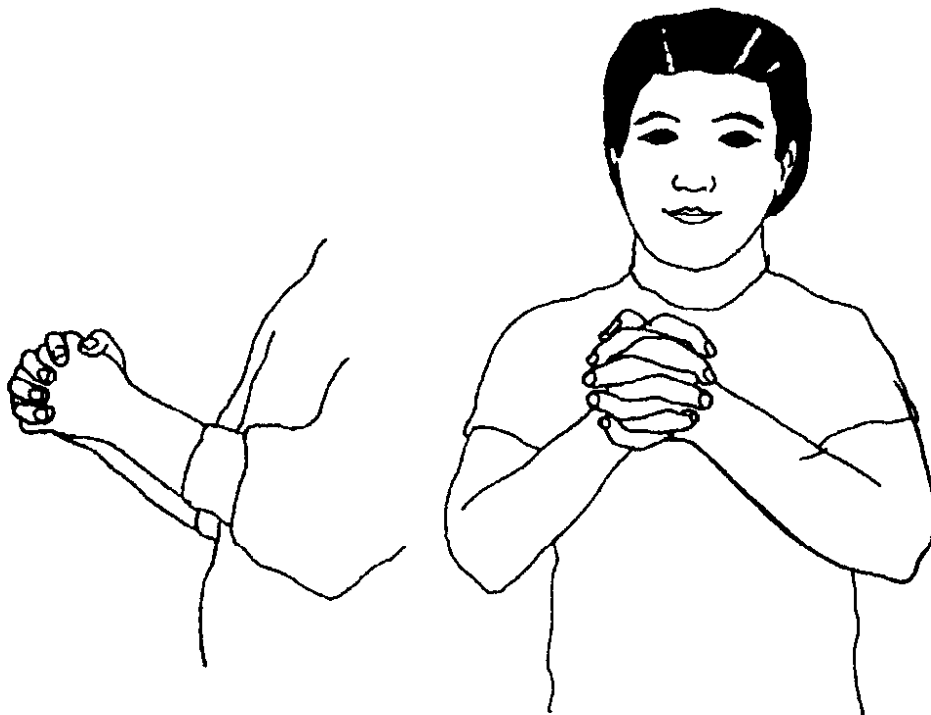
A Chi aktiválása

1. Fűzzük össze az ujjakat.

2. Nyomjuk egymásnak a tenyereket, szorítsuk őket össze majd la-
zítsuk el. Érezzük az így termelt hőt (13-2. ábra).

3. Feszítsük egymásnak a tenyereket és az ujjakat. Pihenjünk és figyeljük a Chít a tenyérben és az ujjakban. Ez a kéz és a belső szervek energiáit is aktiválja.

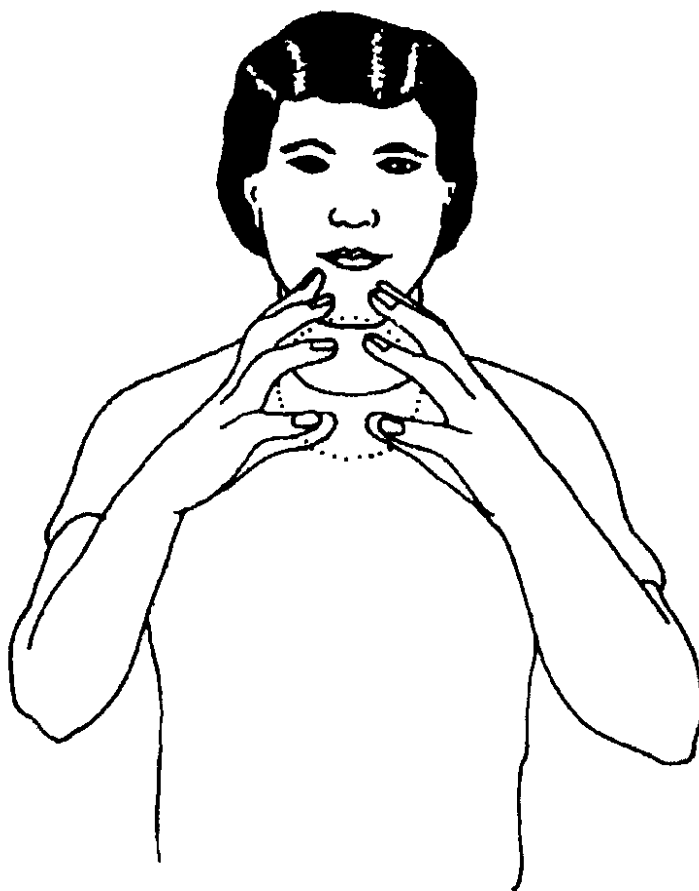
4. A tudat segítségével menjünk végig a szíven, a tüdőn, a májon, a hasnyálmirigyen, a lépen és a vesén. Érezzük a meleget a szervekben és kapcsolatukat az ujjakkal.



13-2. ábra: Fűzzük össze az ujjakat és nyomjuk össze a két tenyeret

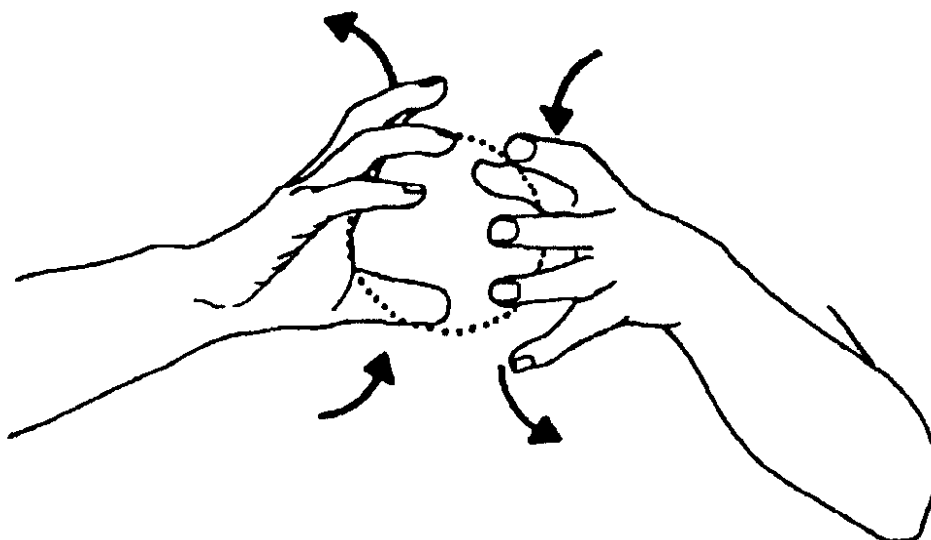
A Chi aktiválása a tenyérben és az ujjvégekben

1. Tartsuk a két kezet magunk előtt szívmagasságban összetett tenyérrel, amíg meg nem érezzük a létrejövő hőt.
2. Fokozatosan távolítsuk el a tenyereket egymástól 3 centiméternyi távolságra. Az ujjakat enyhén hajlítsuk be, az ujjvégek mutassanak egymás felé, mintha egy nagy tojást tartanánk (13-3. ábra).
3. Nézzünk a két tenyér közötti pontra. A tudat és a szem segíteni fog abban, hogy az erőt a tenyérbe és az ujjakba gyűjtsük. Érezzük, ahogy fokozatosan létrejön köztük az energiagömb.



13-3. ábra: Az ujjak kissé behajlanak, mintha egy nagy tojást tartanánk

4. Mozgassuk lassan a kezeket egymás felé majd vissza, anélkül, hogy összeérintenénk őket. Forgassuk el az ujjvégeket egymás mellett. Érezzük a Chi sugárzását, a hőt, a tolóerőt, amely a két tenyér között létrejött. Néhányan enyhe áramütésszerű érzést, az ujjvégek kitágulását és hűvösségét is tapasztalhatják. Ahogy egyre többet gyakorlunk, az érzetek felerősödnek (13-4. ábra). Az ujjvégekben megjelenő bőséges Chi aktiválja a szervek és mirigyek energiáit is.



13-4. ábra: Lassan forgassuk el az ujjakat körbe egymás körül

5. Tartsuk ismét 3-4 centiméterre egymástól a két tenyeret és érezzük a köztük feszülő energiagömböt. Mozcassuk a jobb tenyeret le és fel, jobbra és balra, de közben ne veszítsük el az energetikai kapcsolatot a tenyér között (13-5. ábra).



13-5. ábra: Mozcassuk le és fel a tenyeret, hogy megérezzük a Chít



13-6. ábra: Egy nagy Chi-gömböt tartunk

6. Ha már tisztán érezzük a Chít a két tenyér között, mozgassuk mindkettőt fel-le, jobbra-balra.

7. Vigyük el egymástól őket 8-10 centiméterre. Az ujjakat hajlítsuk be, mintha egy 8-10 centiméter átmérőjű gömböt tartanánk. Tartsuk így, amíg meg nem érezzük a létrejövő energiagömböt (13-6. ábra).

8. Fordítsuk el a tenyeret ellentétes irányba, és érezzük a Chi nyomását, az energiagömböt.

9. Térjünk vissza az eredeti kéztartáshoz. Húzzuk el egymástól a tenyereket, amíg a Chi érzete el nem tűnik és mozgassuk őket egymás felé, amíg újra meg nem jelenik. Közben érezzük, ahogy az energiagömb kitágul és összehúzódik. Azok, akiknek általában meleg a tenyerük, kevésbé fogják érezni a Chít és a hőt, de folyamatos gyakorlással mindenki egyre több Chít fog érzékelni.

10. Pihenjünk, a kezeket fektessük az ülünkbe felfelé néző tenyérrel. Tudatosítsuk a tenyeret és a talpat. Érezzük, hogy együtt lélegeznek a belső lélegzettel (13-7. ábra).

Az eredeti erő aktiválása

Tenyérrel masszírozzuk a köldököt körkörösén az óramutató járásával megegyező irányban, fokozatosan növelve a körök átmérőjét és kiterjesztve a masszázst az egész alhasra. Pihenjünk és érezzük a meleget a köldöknél.



13-7. ábra: Tegyük a kezünket az ülünkbe felfelé néző tenyérrel. Érezzük, ahogy a tenyér és a talp lélegzik

Az Élet Kapuja és az Ég Kapuja aktiválása

1. Húzzuk össze finoman a nemi szerveket, a gátat, a végbélnyílást és a farizmokat 3-6 alkalommal.

2. Gyűjtsük a szexuális esszenciát a nemi központba a medencecsont mögötti területre.

3. Lélegezzünk a gátba és az Élet Kapujába. Figyeljük, hogy milyen érzéseket tapasztalunk: hűvösség, érzékenység, zsibbadás vagy nemi vágy. Engedjük szétáradni a szexuális energiát és sűrítjük a gátnál fénygömbbe. Azután sűrítjük még tovább a fényt, amíg el nem éri egy kis golyó nagyságát.

4. Képzeljünk el egy ezüstsínű csövet, amely a gerincben húzódik a gáttól a koronáig. Érezzük, ahogy a Chi felemelkedik a csövön át a koronába, az Ég Kapujába.

5. Érezzük, hogy a korona felmelegszik és kitágul, vagy lássuk a koronapontonál megjelenő fényt. Sűrítjük az érzést vagy a fényt egy pontba.

6. Osszuk meg a figyelmet a gátnál és a koronánál levő energiapontok között. Képzeljünk el, amint a gerincvelő fénylő ezüstcsőként összeköti ezt a két pontot is.

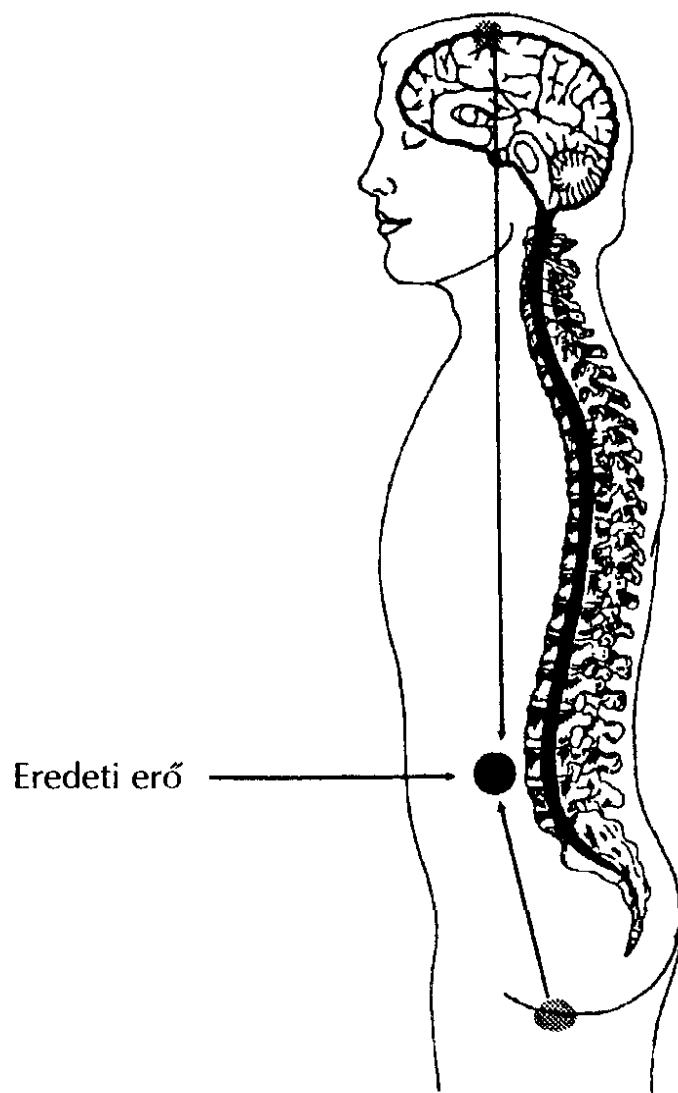
7. Fokozatosan engedjük le az egyik pontot és emeljük fel a másikat, hogy a Tan Tienben találkozzanak. Érezzük, hogy amikor a két pont egybeolvad, az energia még tovább sűrűsödik. Így még több fényt sugározhatnak (13-8. ábra).

Amint a gát és a korona összekötése megtörténik, megállítjuk az életerő és a szexuális esszencia kiszivárgását a testből és aktiváljuk igazi tudásunkat, bölcsességünket. A Chi vagy a szexuális energia felemelkedésének érzete egyre erősebb lesz és egyre tisztábban fog feljutni az agyba. Az öröm és a békeesség érzése fokozatosan feltölti az agyat és az egész testet.

Ég és föld összekapcsolása

1. Tudatosítsuk a két fénypontot, az ezüstcsövet és a köldöki központot. Azután vigyük a figyelmet a gáthoz. Érezzük, ahogy a gát és a talp lélegzik. Képzeljünk el, hogy a cső a gátnál szétválik és leereszkedik a talpba. Sűrítjük a fényt, az energia érzését mindkét talpba.

2. Lélegezzünk ki a talpon keresztül és hosszabbítsuk meg a csövet a földbe. Képzeljünk el, hogy belefolyik egy hűvös, kék tóba. Érezzük,



13-8. ábra: Gyűjtsük a gát és a korona energiáját az eredeti erőbe

hogy a finomsággal, gyengédséggel teli energia felemelkedik a csövön a talpba majd onnan a gátba.

3. Érezzük, hogy az energia felemelkedik a koronába az ezüstcsövön. Hosszabbítsuk meg a csövet a koronán át és kapcsoljuk a Sarkcsillaghoz és a Göncölszekérhez, vagy fókuszáljunk egy végtelen távoli pontra a fejünk felett.

4. Érezzük a koronába és a köldökbe leszálló energiát. Belégzéssel fogadjuk be a magasabbrendű én aranyfényét, illetve az ibolya vagy vörös színű égi erőt és a föld kék fényét. Irányítsuk ezeket a köldökbe. Talán segít, ha az energiákat színes pontokként képzeljük el.

5. Lélegezzünk ki a tenyéren és a talpon át a föld középpontján át egy végtelen távoli fénypontba. Lélegezzünk be ebből a pontból és vigyük az energiát a tenyérbe, a talpba és a köldökbe. Ismételjük meg

6-9-szer. Ahogy tudatunk ereje nő, ismételjük meg a ugyanezt a korona feletti végtelen távoli ponttal is.

6. Érezzük, hogy a légzés összeköti a tenyeret, a talpat, a koronát és a gátat a Tan Tiennel (az eredeti erő központjával).

7. Keringessük az összegyűjtött energiát a Mikrokozmosz Pályán: le a gátig, a lábon és a talpon át a földre, hogy rákapcsolódjunk a földere, azután a talpból fel a gátig és a gerinc mentén a koronáig, hogy rákapcsolódjunk az egyetemes erőre, majd a koronától a befogadó vezetéken le a köldökig.

A Harmadik Szem, a bölcsesség központjának aktiválása

1. Fókuszáljunk a köldöknél levő fénygömbre vagy fénypontra. Lélegezzünk be és engedjük felemelkedni a Harmadik Szembe. Lélegezzünk ki a Harmadik Szemen át egy végtelen távoli aranyfényű pontba.

2. Lélegezzük be ezt a pontot egészen le a köldökig. Ismételjük meg 9-18-szor.

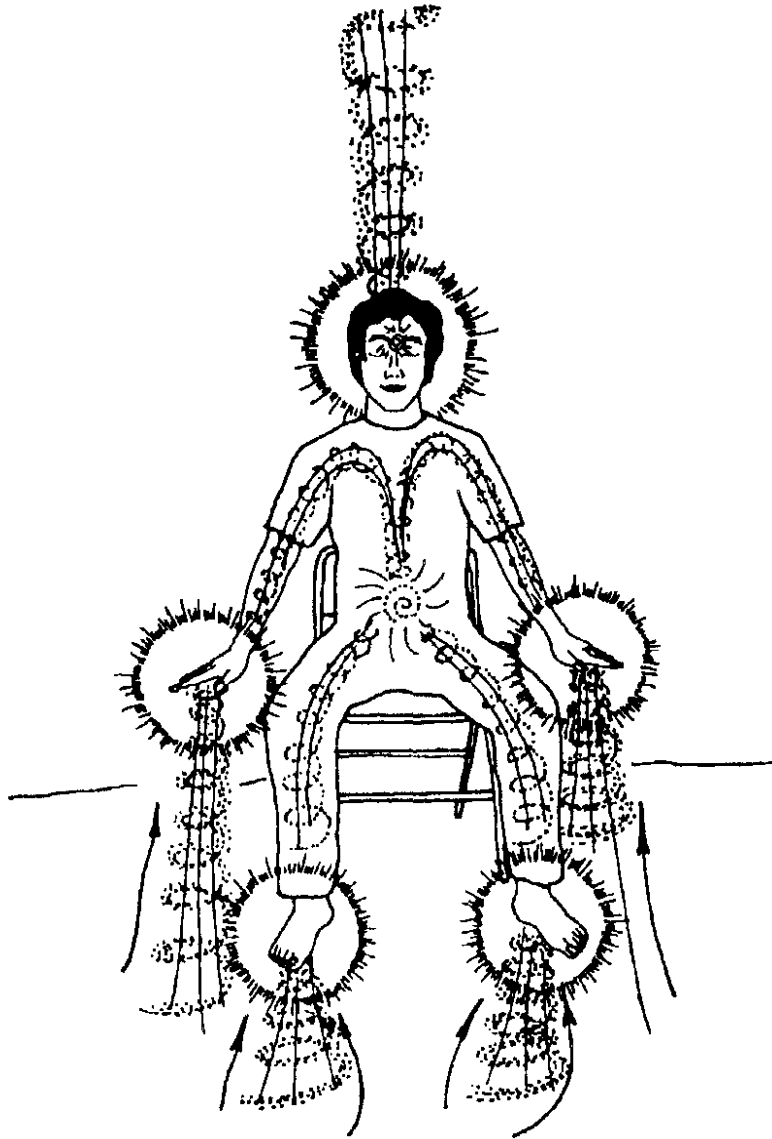
3. Pihenjünk egy kicsit a köldöki központnál. Tudatosítsuk az öt pulzust: a szívnél, a koronánál, a Harmadik Szemnél, a gátnál és a talpon illetve tenyícen (13-9. ábra). Érezzük, hogy együtt lélegeznek.

4. Idézzük fel gyermekkorunk pozitív emlékét: a puhaságot, a lazaságot és a nyitottságot. Érezzük, hogy a bőr pórusai kinyílnak és lélegeznek, beengedve a Chit a szervekbe, a mirigyekbe és a csontvelőbe. Minél lazábbak vagyunk és minél kevesebb erőfeszítést teszünk, annál inkább fogjuk érezni, ahogy egész testünk lüktet és lélegzik. Ez a pulzálás aktiválja az energia, a vér és a nyirokfolyadék áramlását.

5. Ha be szeretnénk fejezni, gyűjtsük a Chit ismét a köldökbe, mozgassuk spirálisan és sűrítsük bele.

A tenyér használata a Chi felvételéhez

A kéz és az ujjak az egyik legcsodálatosabb eszközünk. A kezünkkel építünk, alkotunk, javítunk és ugyanakkor gyógyítunk is. Ha megtanítjuk a tenyérnek a testen belüli és a testen kívüli Chi érzékelését, felhasználhatjuk a természetben, az univerzumban található energiák befogadására. Amikor megtanuljuk használni a tudat/szem/szív erejét, hogy összegyűjtsük, sűrítsük, átalakítsuk és irányítsuk az életerőt



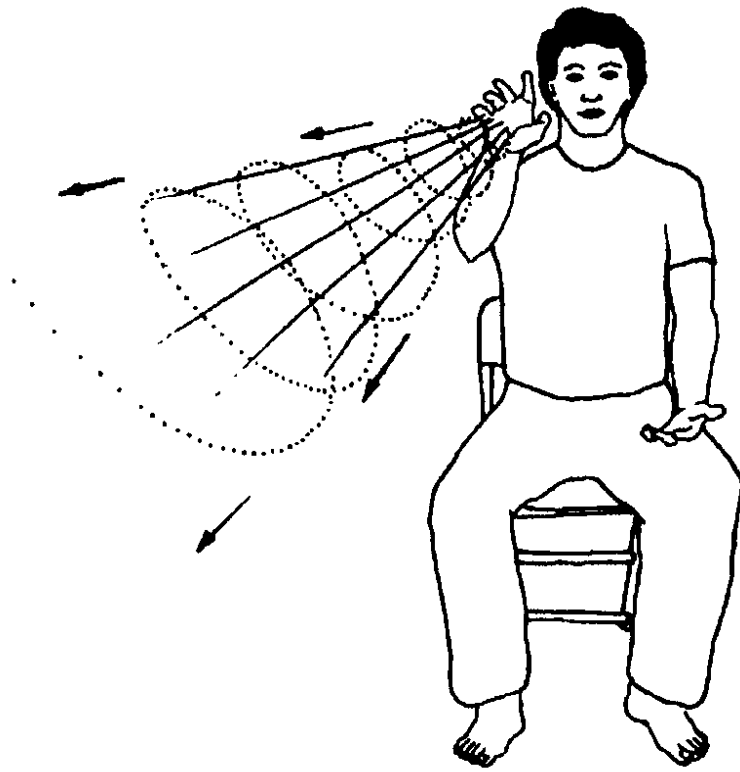
13-9. ábra: Aktiváljuk az öt pulzust

a Mikrokozmosz Pályán, ez a képességünk egyre erősebb lesz. A tenyér segítségével be tudjuk fogadni olyan koncentrált energiájú helyek Chijét, mint a templomok, szentélyek, hegyek, erdők, barlangok és vízesések. Ha képesek vagyunk ezeket az energiákat felhasználni, nem lesz többé szükségünk más emberek energiáira.

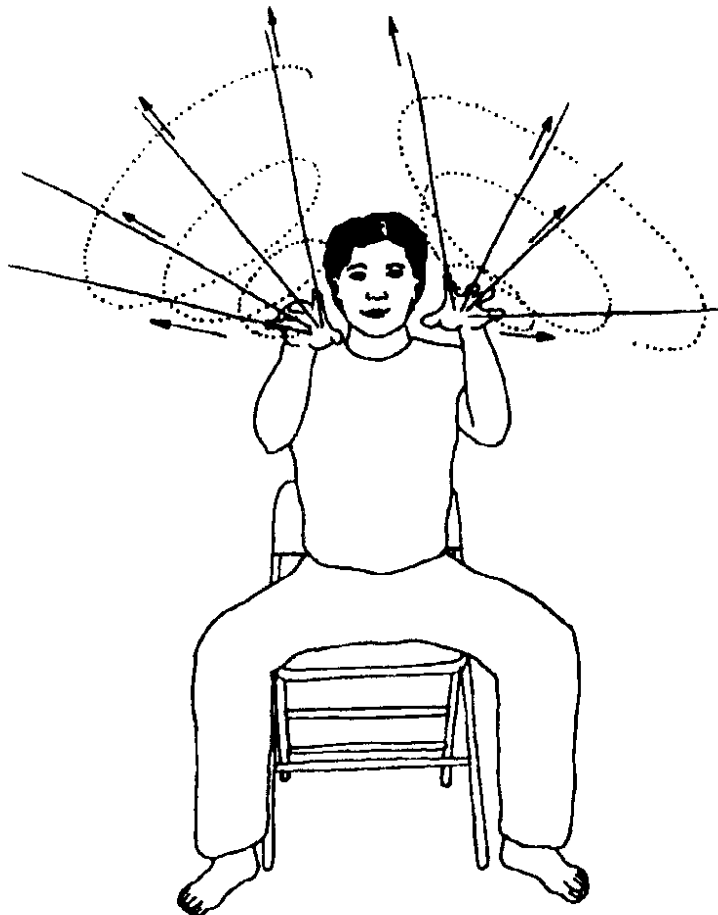
A tenyerünk segítségével meg tudjuk állapítani egy hely vagy szertartás erejét. Ha a jobb kezünkkel spirálisan rákapcsolódunk a szertartást vezető ember energiáira, megérezhetjük azok erejét és minőségét.

A Chi felvétele és kibocsátása

1. Tegyük a bal kezét az ölünkbe. Emeljük fel és nyújtsuk ki a jobb kezét kicsit hajlított könyökkel tenyérrel lefelé.



13-10. ábra: Vigyük a Chít a kézbe és az ujjakba



13-11. ábra: Vigyük a Chít mindkét kézbe és az ujjakba

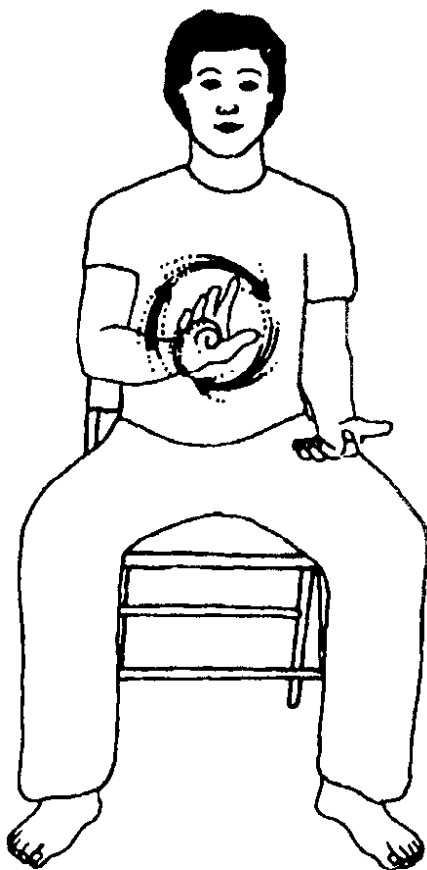
2. Tudatosítsuk a tenyeret és az ujjakat. Lélegezzünk be nagyon lassan, húzzuk be a Chít magunk előtt a tenyérbe és az ujjakba. Hagyjuk, hogy feláramoljon a karban a Harmadik Szemig illetve le a köldökig (13-10. ábra).

3. Lélegezzünk ki. Nyomjuk ki a Chít a köldökből a mellkason, a karon, a kézfejen, a tenyéren és az ujjakon át. Ismételjük meg 9-18 alkalommal mindkét kézzel. Azután pihenünk és érezzük, ahogy a tenyér tovább lélegzik (13-11. ábra).

A Chi vizsgálata

Ez a módszer segít abban, hogy megfelelő házat, szállodát — vagy bármilyen helyet, ahol tartózkodni szeretnénk — találjunk, mert a segítségével meg tudjuk állapítani, hogy a hely energiája összhangban van a mi energiánkkal. A módszer használható olyan tárgyakkal kapcsolatban is, melyeket megvennénk, ajándékba kapnánk stb.

1. Emeljük fel a jobb kezét mellmagasságba. Ha emberek között vagyunk, tarthatjuk a köldöknél is.



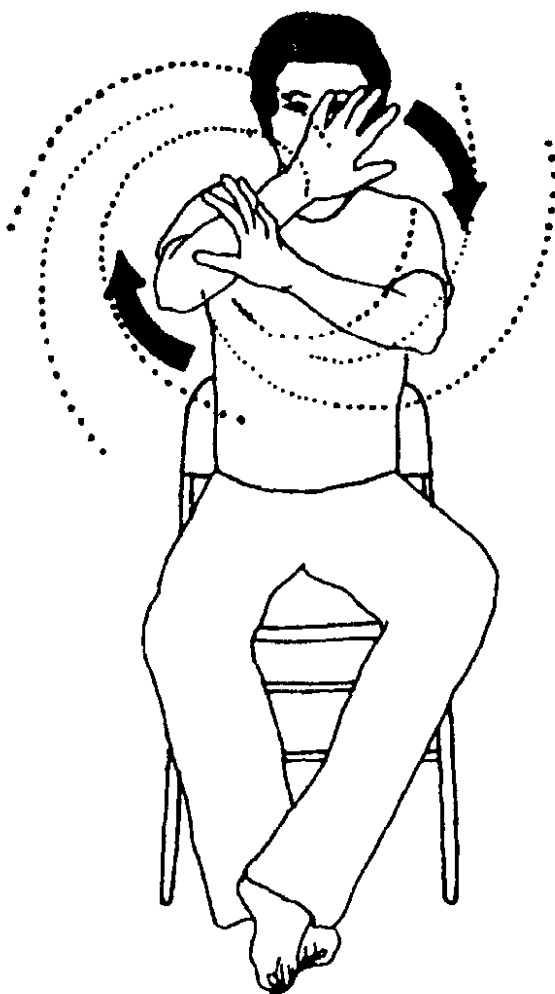
13-12. ábra: Ellenőrizzük a Chít a kezeket az óramutató járásával megegyező irányba forgatva

2. Mozgassuk körbe spirálisan a kezét az óramutató járásával meg-
egyező irányban 15-20 centiméternyi sugarú körökben és húzzuk be
a hely vagy a tárgy energiáját a tenyéren át a köldökbe. Vizsgáljuk
meg az energia minőségét. Idővel a tudat/szem ereje is elég lesz az
energia behúzásához (13-12. ábra).

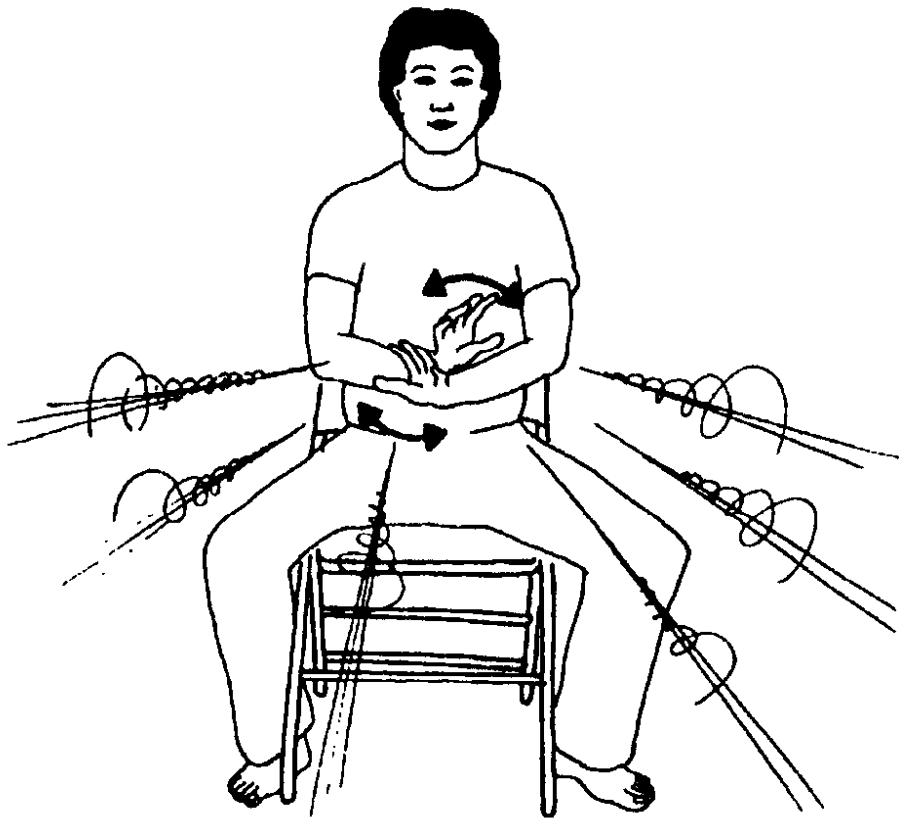
Spirituális energia gyűjtése

A magas szinten álló mesterek összeköttetésben vannak a
magasabbrendű erőkkel, a spirituális energia forrásaival. Ez az energia
eljut azokhoz, akik elfogadják a mestert és elég nyitottak, hogy be-
fogadják. Eleinte a tanítónktól kapjuk ezt az erőt, de ahogy erősö-
dünk, mi magunk is hozzájuthatunk.

1. Tegyük mindkét kezét magunk elé a mellkas vagy a köldök ma-
gasságában enyhén széttárt ujjakkal. Fordítsuk a tenyeret a meditá-
ciót vezető felé és érezzük a spirituális energiát. Másmilyen érzés,



13-13. ábra: Két kezünkkel gyűjtsük a spirituális energiát



13-14. ábra: A kezek keresztirányú mozgásával megvédhetjük magunkat a nem kívánatos energiáktól

mint a Chi többi típusa — összesűrűsödött energia úszó, lebegő formában. Nem árad szét, mint a nap, a hold, a hegyek vagy a szent helyek energiája.

2. Irányítsuk az energiát spirálisan az óramutató járásával megegyező irányú mozgással a tenyérbe. Először gyakorolhatunk egy kézzel, amíg elég erősen nem érezzük a Chít (13-13. ábra).

3. Amikor érezzük, hogy az energia eljut hozzánk, engedjük be a tenyérbe, a Harmadik Szembe és a koronába és tároljuk a Kristálysobában vagy a szívközpontban.

A nem kívánt Chi lezárása

Mindennapi életünkben sokszor találkozunk negatív érzelmi energiákkal, haraggal, gyűlölettel, agresszióval. Hogy ezektől az energiáktól megvédjük magukat, az emberek ösztönösen maguk elé emelik a kezüket. A Gyógyító Tao rendszerében a mosoly energiáját és a tudat/szem/szív módszerét használjuk az automatikus reakció erejének növelésére.

Ha érzékeljük a Chít, amit nem akarunk befogadni, kifelé néző tenyérrel kereszteljük a kezeket a mellkas vagy a köldök előtt. Gyor-

san húzzuk oldalra a két kezét, hogy elvágjuk, leblokkoljuk a nem kívánt Chi felénk irányuló áramlását. A tudat/szem erejével küldjük el egy távoli pontra. Ne irányítsuk közelünkben levő ember felé, mert hatása alá kerülhet. Ha van a közelben erdő, facsoport, küldjük oda. A fák a negatív energiákat gyógyító energiává alakítják (13-14. ábra).

Mások energiájának érzékelése

Ha valakivel meg akarunk ismerkedni, beszélgetni akarunk és szeretnénk megbizonyosodni arról, hogy az energiái pozitívak, hasonló beállítottságúak, mint a mienk, nézzünk a szemébe. A szem az érzések kifejeződésének tükré. Engedjük be a másik Chijét a Harmadik Szembe és figyeljük meg az érzést: kellemes az energia vagy sem?

Ezalatt használjuk az egész testet, hogy megérezzük a másiktól érkező energiákat. Gyakorlással még beteg testrészeit, fájdalmas pontjait is érzékelhetjük. A fájdalom, gyengeség a saját testünkben ugyanazon a helyen érződik.

A zavaró energiát is megérezhetjük, amely hűvös, hideg és a másik ember alhasából vagy hátából érkezik. Próbáljuk meg elirányítani, hogy ne legyen ránk hatással. Mindennapos gyakorlással könnyen el tudjuk téríteni a felénk irányuló negatív energiákat.

14. FEJEZET

EGYSÉG A TAÓVAL

Útmutató a mindennapi gyakorláshoz

A belső mosoly

KEZDJÜK A NAPOT A BELSŐ MOSOLLYAL

Ha felkelés után rögtön elvégezzük a belső mosoly gyakorlatát, az egész napunkra jótékony hatással lesz. Ha szeretjük a saját testünket, jobban tudunk szeretni másokat is és hatékonyabban tudunk dolgozni. Ha már jól ismerjük a belső mosoly gyakorlatát, 5-10 perc alatt végig tudunk menni az egész testünkön.

Próbáljuk megtartani a mosolygást egész nap. Mindig emlékeztessük magunkat rá — ez a legjobb stresszoldó a világon.

VÉDJÜK MEG MAGUNKAT A MOSOLYGÓ AURAMEZŐVEL

Bár a legtöbb ember nem látja, finom energiamezők, „pszichikus erők” vesznek körül minket, amelyek erős hatással vannak egészségünkre, egész lényünkre. Mások negatív pszichikus energiái feszültséget, sőt betegséget is okozhatnak nekünk. Ha valaki erős érzelmet irányít felénk, az ezekkel összekapcsolódó energiák megzavarhatják energiáink egyensúlyát és egészségünket is veszélyeztethetik. A mosolygó aura, amely legmagasabb szintű rezgéseink csodálatos kisugárzása, megvéd minket mások negatív energiáitól. A belső mosoly gyakorlása megerősíti ezt a mosolygó aurát.

Ha folyamatosan tudatában vagyunk a mosolyenergiának a Harmadik Szemben, az arcon, a köldöknél és főleg a napfonatnál, erős fénykiszugárzást hozhatunk létre, felerősítve az aurát, amely pajzsként viselkedik a negatív rezgésekkel szemben. A mosolygó auramező ezenkívül segít átalakítani saját negatív érzéseinket is. Például, ha mérge-

sek vagyunk, a mosoly energiája képessé tehet minket arra, hogy a negatív érzelmi töltésre mosolyogva azt kedvességgé alakítsuk. Gyakorlással a gyűlölet szeretetté, a szomorúság bátorsággá, a félelem gyengédséggé alakítható. Idővel ezek a folyamatok automatikussá válnak.

A hat gyógyító hang

A HAT GYÓGYÍTÓ HANG GYAKORLÁSÁNAK LEGKEDVEZŐBB IDŐPONTJAI

Végezzük el a hat gyógyító hang gyakorlatát lefekvés előtt, hogy lelassítsuk a testet, mély álmat biztosítsunk és lehűtsük a túlhevült szerveket. A hangok használhatók bármelyik másik taoista gyakorlat erősítésére is, mint például a Mikrokozmosz Pálya vagy a belső mosoly. A jó egészség fenntartása érdekében végezzük minden nap legalább háromszor mindegyik hangot. Pihenjünk legalább 1-3 lélegzést minden ismétlés között. Ha megtanultuk, a hat gyógyító hang gyakorlata nem tart tovább, mint 10-15 perc.

A NEGATÍV ENERGIÁK ÁTALAKÍTÁSA

Elalvás előtt a hat gyógyító hangot használva tisztítsuk meg magunkat a negatív érzelmektől és engedjük elötrönni a pozitív érzelmeinket. Érezzük, ahogy megnyílunk, miközben elengedjük gondolatainkat és rákapcsolódunk az egyetemes tudatra. Így ritkábban álmodunk rosszat és a test könnyebben töltődik fel az égi erővel. Ha bármilyen problémánk van, betegség, stressz, ez a legjobb időpont, hogy az egyetemes tudat segítségével megoldjuk őket. Felkeléskor mosolyogjunk befelé és figyeljünk az este feltett kérdéseinkre spontán érkező válaszokra.

HA SZÜKSÉGES, VÉGEZZÜK EL AZ EGYES HANGOKAT MÉG TÖBBSZÖR

Ha olyan egészségi problémánk van, amely egy adott szervhez kapcsolódik, ismételjük meg a hangját még többször. Minden évszakban az évszakhoz kapcsolódó szerv a legsérülékenyebb, ezért tanácsos ilyenkor többször is megismételni a hangját. Ősszel végezzük el többször a tüdő hangját, télen a vesehangot, tavasszal a máj hangját, nyáron a szívét, nyárutókor pedig a lépét. Alkalmazzuk a 3-as szorzót, végezzük el a hangot 6-szor, 9-szer vagy akár 18-szor.

KÖVESSÜK A TERMÉSZETES SORRENDET ÉS NE HAGYJUNK KI EGY HANGOT SEM

A hat gyógyító hang sorrendje az évszakok váltakozásait követi. Mindig a tüdővel kezdjük, azután jöjjön a vese, majd a máj, a szív, a lép és végül a hármás melegítő.

SEGÍT ENYHÍTENI A FÁRADTSÁGOT

Ha fáradtak, lehangoltak vagyunk, akár otthon, akár a munkahelyünkön, a hat gyógyító hang gyakorlata sokat segíthet. Ha nincs időnk minden hang háromszori elismérlésére, késő éjszaka van vagy nagyon fáradtak vagyunk, elég, ha egyszer végezzük el. Nem szükséges a megfelelő kézpozíciók megtartása sem. Mindig jobb minden nap egy kicsit gyakorolni, mint semennyit sem.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció

REGGEL NYISSUK MEG A SZÍVÜNKET

A taoista hagyományok azt ajánlják, hogy nyissuk ki a szívünket, mielőtt kinyitjuk a szemünket. Ehhez, mosolyogjunk le a szív területére, amíg nem érezzük, ahogy kinyílik, mint egy virág. Érezzük a szeretetet, az örömet és boldogságot, amely kisugárzik a szívből a többi szervbe is. Amikor felébredünk, ne nyissuk ki azonnal a szemünket és ne ugorjunk ki azonnal az ágyból. A taoisták szerint minden szervnek saját lelke van, amely alvás közben pihen és időre van szüksége, hogy felébredjen. Ugyanakkor alvás közben sokszor elhagyja a testet és időbe telik, amíg visszatér. Ha ilyenkor nagyon sietünk, a szerv lelke megsérülhet.

A BIORITMUS ÉS A HOROSZKÓP ERŐINEK IRÁNYÍTÁSA

A taoizmus szerint, ha szabályozzuk a Chínket (az életerőt), akkor egész életünket és a jövőnket is mi magunk tarthatjuk kézben. Amíg el nem érjük ezt a szintet, ki vagyunk szolgáltatva a bolygók és csillagok állásának valamint a saját energiarendszerünk csúcs- illetve mélypontjainak (bioritmusunknak). Ahhoz, hogy ellenőrizni tudjuk ezeket az erőket, vizsgáljuk meg minden reggel az energiaszintünket. Még az ágyban fekvéskor koncentráljunk a köldökre és érezzük, hogy bemelegszik. Vigyük körbe az energiát egyszer a Mikrokozmosz Pályán. Ha ez könnyen és gyorsan megy, fizikai, érzelmi és mentális energiáink szintje megfelelő.

Azokon a napokon, amikor a keringés lassú, vagy el sem indul, energiáink alacsony szinten vannak és a test immunrendszere nem működik megfelelően. Ez kapcsolatban lehet a bolygóállásokkal és a bioritmusunkkal is. Akárhogy is, felismerhetjük, hogy ilyenkor nem vagyunk egyensúlyban, és hajlamosabbak vagyunk a betegségekre, a balesetekre. A Gyógyító Fény meditációinak állandó gyakorlásával feldolgozhatjuk a bioritmus és a csillagok hatásait is.

LEGJOBB ÉTKEZÉSEK ELŐTT GYAKOROLNI

A Mikrokozmosz Pálya gyakorlása a nap bármely szakában jótékony hatású. Ha kezdők vagyunk, jó, ha megszokjuk, hogy reggeli előtt illetve este vacsora előtt gyakorlunk 15-20 percet. Könnyebb ellazulni és meditatív állapotba jutni, ha nincs tele a gyomrunk (de ne csináljuk túl éhesen sem).

Ha fizikailag problémát jelent 20 percig egy helyben ülni, gyakorolhatunk fekvő is, amennyiben elég kipihentek vagyunk és nem alszunk el. Ha a gyakorlásra szánt időt hosszúnak érezzük, meditálhatunk rövidebb ideig is, fokozatosan növelve az időtartamot, ahogy az ülést megszoktuk és koncentrálóképességünk javult.

MINDEN NAP KERESSÜK MEG TESTÜNKBEN AZ ENERGIABLOKKOKAT

Ha keringetés közben a pályán valahol akadályt találunk, töltsünk el itt több időt, amíg el nem tűnik. A krónikus megbetegedések a meridiánokban létrejövő energiablokkokkal kezdődnek. Amikor egy fő szervbe vagy mirigybe futó energiapályán elakad a Chi, a szerv, mirigy kevesebb energiát, vért és táplálékot kap illetve a stagnáló Chi fájdalmat okozhat.

Ha a blokk hosszabb ideig jelen van, a szerv, mirigy egyre kisebb hatékonysággal dolgozik, amíg a funkciója a kritikus szint alá nem süllyed. Mire az orvos észreveszi, hogy nem működik megfelelően, lehet, hogy már csak a kapacitásának 10%-át tudja felhasználni. A rossz működés akár sebészeti beavatkozáshoz vagy a szerv eltávolításához vezethet. Hogy elkerüljük az ilyen tragédiákat, illetve az ezekkel járó idő- és pénzveszteséget, ellenőrizzük magunkat minden nap. Tartsuk nyitva a meridiánokat és a Gyógyító Fény meditációival erősítsük meg a Chit.

ÉTKEZÉS, ALVÁS, GYÓGYSZEREK ÉS TÁPLÁLKOZÁS-KIEGÉSZÍTŐK: HALLGASSUNK A TESTÜNKRE

Ha az energia mindennapos keringetésével újrahasznosítjuk, megőrizzük azt, egyre több életerővel fogunk rendelkezni. Ennek eredményeképpen egyre kevesebb ételre, vitaminra, gyógyszerre sőt egyre kevesebb alvásra lesz szükségünk. Ha továbbra is ugyanannyit eszünk és alszunk, túl sok energiát halmozhatunk fel. Ez többlet hőt eredményezhet a fejben, amely álmatlansághoz vezet. Mivel az életerő növekedésével a testünk egyre könnyebben gyógyítja meg saját magát, a gyógyszerek túlzott használata is komoly problémákat okozhat. Adjunk időt magunknak arra, hogy megértsük testünk igényeit. Meg fogja mondani, mennyi ételre, vitaminra vagy gyógyszerre van szükségünk.

Ha étkezés közben békés, nyugodt, hálával teli lelkiállapotban vagyunk, a gyomrunk felkészültebben fogadja az ételt; ennek jó emésztés és asszimiláció lesz az eredménye. (A Gyógyító Tao öt elemre épülő étrendje megtanítja, milyen kapcsolatban állnak a különböző ételek és az évszakok, illetve az emésztés és táplálkozás számos egyéb értékes információjával is ellát bennünket.)

ALAKÍTSUK ÁT A NEGATÍV ENERGIÁKAT GYÓGYÍTÓ ERŐVÉ ÉS BÖLCSESSÉGGÉ

A belső mosoly gyakorlásakor a szervekben rekedt negatív energiákat szabadítjuk fel. Amikor a köldökre való koncentrációval összegyűjtjük a Chít, a negatív energiák is idegyűlnek. A belső mosoly és a Mikrokozmosz Pálya meditáció segítségével finomíthatjuk, növelhetjük és keringethetjük ezt az energiát a test fő központjai mentén, ezzel gyógyító életerővé alakítva azt.

Ha például mérgesek vagyunk, forró, heves, szürkészöld vagy piszkosvörös energiát érezhetünk a máj tájékán. A tudat erejével gyűjtsük ezt az energiát spirálisan a napfonatba. Azután vigyük le a köldökhöz, mosolyogjunk rá majd keringessük a pályán. Ahogy áthalad a keresztcsonton, az Élet Kapuján, a H-11-en és a Jade Párnán, figyeljük meg, hogyan változik a színe tiszta, fényes zöldre; érezzük, ahogy hasznos életerővé alakul.

Ha félünk, hideg, összehúzó, kékes-fekete energiát érezhetünk a vesében. A tudat segítségével vigyük ezt az energiát spirálisan az Élet Kapujába, mosolyogjunk rá és keringessük a pályán. Figyeljük meg, hogyan változik át fényes, tiszta, kék energiává, életerővé.

Ha szomorúak, lehangoltak vagyunk, hűvös, nehéz, szürkés-fehér energiát érzünk a tüdőben, amely felsugárzódik a hátba is. A tudat segítségével vigyük ezt az energiát a H-5 pontba (a szívvel szemközti központ), mosolyogjunk rá és keringessük. figyeljük meg, hogyan változik meg a színe fényes, tiszta fehérré, hogyan alakul át életenergiává.

Minden egyes szerv termelhet negatív energiákat, amelyek pozitív erőkké, bölcsességgé alakíthatók. Ezen a szinten az átalakulást a színnek és az érzetek megváltozása jelzi. Később az öt elem elegyítésének II. lépésénél megtanuljuk a negatív érzelmek átalakításának egy nagyon precíz, haladó szintű technikáját.

LÉLEGEZZÜNK TERMÉSZETESEN

A hat gyógyító hang gyakorlatának része a természetes légzés tudatosítása. Ugyanakkor a belső mosoly és a keringetés alatt hagyjuk a légzést magától működni.

Sok meditációs rendszer épül arra, hogy a légzéssel irányítja az energiát. Az energia viszont sokszor gyorsabban áramlik a légzés ritmusánál, ezért ha engedjük a testet magától lélegezni, az energia olyan gyorsan folyhat, amilyen gyorsan csak akar.

Valójában a gyakorlás során kifejlesztjük a saját légzési módszereinket — azt, amelyik a testünknek a legmegfelelőbb. Ez mindig változhat; egyszer lehet gyorsabb, máskor lassú vagy ugrálhat is — ez mind normális egy meditáció során.

Ha a légzésünk nekünk nem tetsző módon változik meg meditáció közben, térjünk vissza a normális légzéshez. Ha a változás számunkra érdekes, egyszerűen figyeljük meg, mi történik.

Jó tanácsok a mindennapi gyakorláshoz

A mindennapos gyakorlás, hogy fenntartsuk és növeljük energiaszintünket, az egészséges élet és a spirituális fejlődés alapvető követelménye. Ha elkezdjük a gyakorlást és összegyűjtöttünk valamennyi Chít, tudnunk kell, hogyan használjuk fel azt bölcsen. Kerüljük azokat a dolgokat, amelyek elpusztítják az életerőt: a dohányzást, az alkoholt, a kábítószer, a kávé és az ártalmas ételeket. A Chi mindennapos művelésének és összegyűjtésének része a megfelelő életmód is: a helyes táplálkozás, a rendszeres gyakorlás és az elegendő pihenés.

1. Az életerő megőrzésének, ápolásának legfontosabb eleme a mindennapos gyakorlás. A minden reggel elvégzett belső mosoly a nap első hatásaként örömmel, szeretettel, kedvességgel, nyitottsággal, gyengédséggel és bátorsággal tölt fel bennünket. Terjesszük ki ezeket az érzéseket a családunkra, a barátainkra, a szomszédokra, a körülöttünk élő emberekre is. Ez is növeli életerőnket.

2. Tanuljuk meg, hogyan őrizzük meg a szexuális energiát, amely életerőnk legfőbb alkotóeleme. Tanuljuk meg, hogyan használjuk fel agyunk és a szerveink feltöltésére. Mindez elsajátítható a gyógyító szerelem gyakorlataival.

3. Tanuljuk meg, hogy a kevesebb beszéd segít megőrizni a Chít. A Chít általában energiaként értelmezzük, de nagyon erősen kapcsolódik a légzéshez is. A túl sok beszéd lemeríti a Chít. Beszéljünk kevesebbet és amikor meg kell szólalnunk, legyünk lényegre törők.

4. Legyünk tudatában folyamatosan a köldöki központnak és az eredeti erőnek. A tudat segítségével tartsuk mindig melegen a köldököt. Ez is növeli az életerőt.

5. Mostanra már biztosan tudjuk, hogy a béke nem kint, hanem csakis bennünk lakozik. Vigyázzunk az érzékszerveinkre. Ha mindig kifelé fordulunk, és futunk a dolgok után, elszórjuk a Chít és gyengítjük tudatunk erejét. Tanuljuk meg, hogy mikor nem szabad engedni a hírnév, a kaland és a pénz csábításának; így több mentális erőnk és spirituális energiánk marad.

6. Tanuljunk meg megbocsátani — a hat gyógyító hang segít a haragot kedvességgé alakítani. Ez megóvja a máj Chíjét. A harag benntartása rengeteg energiát von el a májtól, amely egyéb feladatokra hasznosíthatná. Azt gondolhatnánk, hogy a megbocsátás nem más, mint hogy kedvesek vagyunk másokhoz — pedig ilyenkor elsősorban magunknak kedveskedünk, hiszen megóvjuk az életerőnket.

7. Együnk több frissen párolt zöldséget, rost- és nedvdús ételeket; használjunk minél kevesebb fűszert. Ez megőrzi a vér Chíjét.

8. Tudatosan nyeljük le a nyálunkat napi 50-100 alkalommal. Ez erősíti az emésztéshez szükséges energiát, átkeni, nedvesíti a szerveket, segít elkerülni a fogszuvasodást, semlegesíti a bélgázokat és jó állapotban tartja a beleket.

9. Ne együk tele magunkat. Csak a gyomor két-harmadát töltsük meg; amikor érezzük, hogy telítődöttünk, hagyjuk abba az evést. Így elég helyet biztosítunk a gyomorban az emésztésnek és megőrizzük a gyomor és a belek Chíjét.

10. Aggódjunk kevesebbet. Az aggodás néha segít megoldani a problémákat, de többnyire csak ront a helyzeten. Minél többet foglalkozunk a Chi ápolásával, annál kevesebb időnk lesz aggodni, viszont annál több energia jut a problémák megoldására. Ez megőrzi a szív és a lép Chijét.

11. Életmódunk legyen józan. Ne vigyük a dolgokat túlzásba; legyünk józanok a munkában, a szexben, a gyakorlásban, a társadalmi életben, az olvasásban, a tévénézésben. Az túlzott aktivitás lemeríti Chi-tartalékainkat — a nyugodt, mérsékelt, józan élet megőrzi a Chít és biztosítja az energiát az igazán fontos dolgokhoz.

15. FEJEZET

A FELMERÜLŐ PROBLÉMÁK ORVOSLÁSA

Hasznos tudnivalók, gyógymódok

Ebben a fejezetben azokra a kérdésekre, problémákra válaszolunk, melyek a Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásával kapcsolatban merülhetnek fel. Ha az ebben a fejezetben található információ nem elegendő az olvasó számára energetikai problémájának megoldásához, keresse fel a legközelebbi Gyógyító Tao oktatót. Ha ilyen nincs a közelben, menjen el akupunktúrás orvoshoz; ők járatosak az energetikai egyensúlyproblémák kezelésében.

Hogyan oldjuk meg a Gyógyító Fény meditációjával kapcsolatos nehézségeket?

HONNAN TUDOM, HOGY A PÁLYÁM NYITVA VAN?

Sokan érzik a Chít a gerinc mentén, de az elülső vezetékben semmit nem tapasztalnak. Mivel a felfelé menő öt meridián közel van a gerinchez, még a kissé szétszórt energia is érzékelhető. Ugyanakkor a lefelé futó hét meridián a mellkas egész szélességében húzódik, így a nem eléggé koncentrált energia csak a köldöknél érezhető.

Mások az energiát csak a keresztcsontnál és a koronánál érzik, de a gerinc mentén semmit. Ennek az az oka, hogy a hát bőrfelületén kevesebb idegvégződés van és nem szoktuk meg, hogy figyeljük az ottani finom érzeteket. Gyakorlással az érzékenység fokozódik, és érezni fogjuk az energiát a gerinc mentén is.

Néhányan erős érzeteket tapasztalnak, amikor először megnyitják a pályát, de később szinte semmit. Amikor a kiszáradt folyómederbe hirtelen víz áramlik, a száraz és a feltöltött állapot között hatalmas az ellentét; utána már a néhány centiméteres vízszintváltozás nem tűnik fel annyira. Hasonló a helyzet a Mikrokozmosz Pályával is: Az érzet hiánya nem jelenti azt, hogy nem folyik a Chi — idővel az érzékenységünk megnő a finomabb energiaváltozások iránt is.

A legtöbb embernek van valamilyen élménye a meditáció alatt: ez

lehet melegérzet, hő, bizsergés a keresztcsontnál, a Ming Menben, a Harmadik Szemnél vagy a nyelv hegyén, esetleg hűvös, hideg érzetek vagy zsibbadás a test bizonyos pontjain. Néhányan buborékszerű pezsgést vagy enyhe áramütést éreznek a test valamelyik pontján; a test ritmikusan rázkódhat vagy hirtelen megrándulhat. A kéz, a láb, a test bármely pontja sőt az egész test erősen felmelegedhet. Akik vizuálisabb beállítottságúak, belül fényeket láthatnak a fejben vagy a pálya pontjain. Ha ezek közül bármelyiket is tapasztaljuk, az energia kering.

NEM ÉRZEK SEMMIT A MEDITÁCIÓ ALATT. MI A BAJ?

Vannak olyanok, akiknek tovább tart a pálya megnyitása, mit másoknak. Pontosabban ez az illető energiaszintjétől és a vezetékeken levő energiablokkok számától függ. Ha két hét elteltével sem érzünk semmit, fordítsuk meg az energia irányát az egyik központtól az előző felé és töltsünk el egy hetet mindegyik központnál. Ekkor a pályának ki kell tisztulnia és meg kell nyílnia.

Bár a legtöbb ember érez valamit, ami jelzi az energia keringését, számos tanítványom gyakorol évek óta anélkül, hogy különösebb tapasztalásai lennének. Akkor miért folytatják? Mert sokkal jobban érzik magukat a meditáció után! Egyre egészségesebbek lesznek.

Volt több olyan tanítványom, aki azt mondta, hogy nem érzett semmit, ugyanakkor lényeges különbség mutatkozott a meditáció előtti és utáni energiaszintje között. Fáradtan, gondolataiba merülve érkezett a tanfolyamra, meditáció után viszont csillogott a szeme, fénylett a bőre és boldog arckifejezéssel távozott.

A PÁLYA LÁTSZÓLAG ROSSZ IRÁNYBAN MŰKÖDIK

Kezdetben előfordul néha, hogy a felemelkedő Yang energia nem elég erős ahhoz, hogy az elől emelkedő Yint legyőzze.

Ezzel nincsen semmi baj. Nincs rossz irány. Néhányan, főleg a nők közül, erős víz-energiával rendelkeznek, amely visszafelé áramolva tisztítja a vezetékeket. Csak folytassuk a meditációt, idővel az áramlás iránya valószínűleg megváltozik, és érezni fogjuk a hátul emelkedő, elől süllyedő energiát.

HÚSZ PERC UTÁN A TUDATOM ELKALANDOZIK, NYUGTALAN LESZEK.

Nagyon sokaknak okoz problémát az, amit néha „majom-tudatnak” neveznek, amikor a gondolatok össze-vissza ugrálnak, és nehezünk-

re esik az összpontosítás. A Mikrokozmosz Pálya valójában nagyon is megfelelő az ilyen típusú emberek számára.

A meditáció közben folyamatosan tudatállapot-változásokon megyünk át. Ez megfigyelhető az elektromos agyhullámok mérésénél is. Azok a hullámok, amelyeket az agy e könyv olvasása közben sugároz, a „béta” hullámok közé tartoznak. A béta hullámok mentális éberséget és aktív gondolkodást jelentenek. Amikor először belépünk a meditációba, az „alfa” szint következik, a még mélyebb állapot pedig a „théta”. A théta a doromboló macska és a mély meditáció állapotának hulláma.

A Mikrokozmosz Pálya meditáció során először a béta szinten megmondjuk magunknak, hogy mit fogunk tenni: „A belső mosolyt fogom gyakorolni.” Amikor elkezdjük magát a gyakorlást, feltehetőleg belépünk az alfába. Például a csecsemőmirigyre és a szívre mosolyogva azt mondjuk magunknak: „Most a tüdőre fogok mosolyogni.” Ezen a ponton visszamentünk a bétába. Amikor a figyelmet a tüdőre irányítjuk, újra legalább az alfába jutunk. Egyszerűen a meditáció alatt könnyen tudjuk változtatni a szinteket bétából alfába, majd thétába és vissza.

Majom-tudattal „megáldott” tanítványaimnak rengeteg problémát okoztak azok a módszerek, amelyek a légzés figyelésére és a tudat kiüresítésére épülnek. Mivel ebben a meditációban állandó figyelem- és tudatállapot-változás zajlik, a „majom-tudat” is elégedett lehet.

Ha például figyelmünk elkalandozik a köldöktől és nyugtalanok leszünk, összpontosítsunk a Spermium illetve Petefészek Palotára, a Ming Menre vagy egy másik pontra. Idővel észre fogjuk venni, hogy egyre hosszabb ideig tudjuk fenntartani a koncentrációt egy ponton. Az is segíthet, ha 1-től 9-ig és 9-től 1-ig számolunk. A spirális mozgás technikája serkenti a tudatot és az energiát az adott pontnál.

Ha a testünket nyugtalanannak érezzük vagy megfájdul a hátunk, a testhelyzetet nyújtással vagy hajlítással finoman megváltoztathatjuk, anélkül, hogy megzavarnánk a meditációt.

A MEDITÁCIÓ ALATT NÉHA ÚGY TŰNIK, MINTHA ELÁLLNA A LÉLEGZETEM. KELL-E EZZEL FOGLAKOZNI?

A hat gyógyító hang módszerének része a légzés tudatosítása. A belső mosoly és a keringetés alatt szabadon lélegezhetünk.

Sok technika épül arra, hogy a légzés irányítja az energiát, de az gyakran gyorsabban áramlik, mint a légzés ritmusa. Ha engedjük,

hogy a test magától lélegezzen, az energia olyan sebességgel folyhat, amilyennel akar.

Valójában a gyakorlás során kialakítjuk a saját légzési módszerünket — azt, amelyik a testünknek a legmegfelelőbb. Ez mindig változhat; néha felgyorsulhat, lelassulhat vagy ugrálhat is, ami a meditáció alatt normális.

Ha a légzésünk számunkra nem tetsző módon változik meg, lélegezzünk újra természetesen. Ha a változás érdekes, egyszerűen csak figyeljük meg, mi történik.

PSZICHOTERÁPIÁRA JÁROK ÉS GYÓGYSZERES KEZELÉS ALATT ÁLLOK.

BIZTONSÁGOS-E SZÁMOMRA MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLÁSA?

Ha *bármilyen* krónikus mentális vagy érzelmi probléma miatt rendszeres orvosi, pszichiátriai kezelés alatt állunk, kérdezzük meg az orvosunkat, hogy milyen hatással lehet állapotunkra a meditáció. Ha azt mondja, hogy nekifoghatunk, kérjünk tanácsot a meditáció vezetőjétől is.

Amikor a meditáció alkalmazása helytelen lehet. Különösen instabil lelki és mentális állapotban, súlyos skizofrénia vagy bármilyen komoly pszichológiai probléma esetén ne gyakoroljuk a Mikrokozmosz Pálya meditációt. Ilyenkor ugyanis még több Chi juthat a problémás területekre, ami súlyosbíthatja a helyzetet. Csak a hat gyógyító hangot és a belső mosolyt használjuk. Vigyázzunk a hangokkal is: ha több érzelmi energiát szabadítanak fel, mint amennyit el tudunk viselni, *azonnal hagyjuk abba a gyakorlást*. Később, ha stabilabbak leszünk és jobban fel tudjuk dolgozni a testben elraktározott traumákat, nyugodtabban gyakorolhatunk.

Amikor a meditáció segíthet a pszichológiai problémákon. A Mikrokozmosz Pálya meditáció számos pszichológiai probléma esetében jótékony hatású lehet. A gyakorlás segít lelassulni, megnyugodni, lazítani, ugyanakkor koncentrálni is. Nyugtató hatásai miatt különösen hatásos pillanatnyi feszültség vagy elhúzó stressz, idegeség, bosszankodás miatt létrejött negatív érzelmi állapotok esetén.

Ez a meditáció nagyon jól működik a Kundalini pszichózis gyógy módjaként is, amikor túl sok energia reked meg a fejben. Nem egy olyan esettel talákoztunk, amikor emiatt a probléma miatt korábban félreértésből pszichiátriai kezelésre szoruló emberek a Mikrokozmosz Pálya meditáció segítségével teljesen felépültek a betegségből. Mások abbahagyhatták erős pszichiátriai gyógyszereik

szedését a meditáció gyakorlása során. Ebben a fejezetben még szólnunk a Kundalini pszichózisról.

A Gyógyító Tao technikái ezenkívül nagyon hatékonyan működnek az alacsony önbecsülésű, szégyenlős, vagy krónikusan fáradt, kimerült emberek, illetve általában a szervekben létrejött energiablokkok okozta érzelmi problémák esetében.

NÉHA GYAKORLÁS KÖZBEN RÁM TÖR A NEMI VÁGY. EZ JÓ, VAGY ROSSZ, NETÁN EGYIK SEM?

A nemi vágy jó jel — azt jelenti, hogy bőségesen van szexuális energiánk. Azt is jelenti, hogy a Mikrokozmosz Pályánk nyitott (legalább is a szexuális központ) és a Chi erőteljesen áramlik.

Ugyanakkor, ha még nem tanultuk meg a szexuális energia irányításának taoista módszereit, a meditáció közbeni nemi vágy felébredése zavaró lehet. A here/petefészek légzés és az erőzár elsajátításával (amelyeket a gyógyító szerelem foglalkozásokon oktatunk) könnyen fel fogjuk tudni emelni a szexuális energiát a nemi szervektől a keresztcsontig, majd a gerinc mentén az agyig. Ez megőrzi és újra felhasználja a magömlés illetve a menstruáció során általában elveszített energiát. A Ching Chi, a szexuális energia a pályán történő keringetés során életerővé alakul, amely az egész testet táplálja.

Ha még nem ismerjük ezeket a technikákat, rövid légzésekkel és a gát illetve a végbélnyílás felhúzásának segítségével felvihetjük a szexuális energiát a nemi szervektől a keresztcsontig, azután a tudat/szem spirális erejét és a rövid légzést felhasználva körbevihetjük a pályán a köldökig.

Ha a szexuális energiát elvezetjük a nemi szervektől, a nemi vágy alábbhagy és többé nem fog minket zavarni. Ha újból jelentkezik, ismételjük meg az előzőleg leírt folyamatot.

ÉLJEK-E CÖLIBÁTUSBAN, HOGY A LEGJOBB EREDMÉNYEKET ÉRHESSEM EL A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓBAN?

Sok vallás felismeri, hogy a szexuális energia nagyon fontos a spirituális fejlődés szempontjából és emiatt a vallást komolyan gyakorlók-tól megkívánja a cölibátust. A taoizmusban ez nem szükségszerű, ugyanakkor a szexuális energia megőrzése létfontosságú. Ezért gyakran tanítjuk a szexuális energia megőrzésének taoista módszereit, amit gyógyító szerelemnek hívunk, a Mikrokozmosz Pálya meditációval együtt.

Természetesen ezeknek a technikáknak az elsajátítása időbe telik, ezért a gyakorlás elején próbáljunk meg legalább 100 napig tartózkodni a magömléstől. Ez némi Chi-tartalékot képez, és segít megnyitni a pályát. Ez inkább a férfiak számára fontos, mert ők lényegesen több energiát veszítenek az orgazmus során, mint a nők. Az 100 napos önmegtartóztatás ajánlott, nem kötelező. A taoisták a mértéktartást tanítják. Fontos, hogy életünkben fenntartsuk a harmóniát és az egyensúlyt. Az a jó, ha a változások természetesen mennek végbe; ha az önmegtartóztatás számunkra vagy partnerünk számára túl sok feszültséget okoz, tartsuk tiszteletben szükségleteinket. Ilyenkor ugyan tovább fog tartani az energia összegyűjtése, de életünk más területein fennmarad az egyensúly.

BIZTONSÁGOS-E A GYAKORLÁS MENSTRUÁCIÓ ALATT?

A havi ciklusok minden nőnél máshogyan zajlanak le, minden nőnek egyéni a testfelépítése, ezért nagyon nehéz bármilyen általános megállapítást tenni. Általában, ha nincs problémánk a menstruációkkal, nyugodtan gyakorolhatunk közben is. Sőt, számos esetben enyhíti a menstruációs problémákat, a menstruáció előtti panaszokat, a görcsöket, a rendszertelen ciklust, a gyenge vérzést és a fájdalmakat.

Ha elegendő vérzésünk van a periódus alatt, a méh területére irányított Chi növelheti a vérzés mennyiségét. Amennyiben túl erős vérzés indul meg, figyeljük meg a meditáció hatását. Ha a meditáció túlságosan megnöveli a vérmennyiséget, állítsuk le a gyakorlást a menstruáció alatt, ehelyett ilyenkor végezzük a hat gyógyító hang és a belső mosoly gyakorlatait.

Az üst melegítése az alhasban hőt fejleszt. Ha a nehéz menstruáció oka a vér többlet hője, az üst melegítése csak súlyosbítja a problémát. Ugyanakkor a kínai orvoslás szerint számos menstruációs probléma, a fájdalmak, görcsök oka a „belső hideg”. Ezekben az esetekben az üst melegítése nagyon hatékony segítség lehet.

Azok a nők, akik a páncélinget is gyakorolják, ne végezzenek energiagyűjtést menstruáció alatt, de az állásokat, a testhelyzeteket, a csontlégzést és az energia keringetését gyűjtés nélkül elvégezhetik.

Számos nő számolt be arról, hogy a petefészek légzés és a szexuális energia keringetése lényeges változásokat hozott az egészségükben és a menstruációs ciklusaikban. A petefészek légzésről a *Gyógyító szerelem a Tao segítségével: A nők szexuális energiájának ápolása* c. könyvben olvashatunk.

NÉHA MEDITÁCIÓ KÖZBEN A TESTEM RÁZKÓDIK ÉS VIBRÁL. MÁSKOR HIRTELEN ERŐSEN MEGRÁNDUL. MI TÖRTÉNIK?

A rázkódásnak, rángásnak, vibrálásnak számos oka lehet. Van egy kínai mondás: „A Chi mozog, a test pedig követi.” Amikor a Chi hirtelen és erősen olyan területekre áramlik, amelyek korábban le voltak blokkolva, ez a testet néha spontán mozgásra kényszeríti.

Van olyan, hogy a meditációs testhelyzet nem megfelelő, valamelyik meridián elszorul. Ebben az esetben a test önkéntelen mozdulattal megnyitja a vezetéket és engedi az energiát áramlani. Ilyenkor a test a tudatos ellenőrzést kikerülve saját bölcsességét követi.

Máskor a ritmikus mozgás segíti a Chi „pumpálását”. Gyakorlás közben sokan spontán módon előre és hátra dőlnek, miközben az energia a kormányzó illetve a befogadó vezetéken áramlik. Ez gyakori az imádságaikat végző, hajlogató zsidók között is. Az egyik keresztény szekta, a „Rázók” is erről az élményről kapták nevüket.

A másik ok az, hogy elkezdjük befogadni az ég, a föld és a magasabbrendű én energiáit és a meridiánok megnyílnak, hogy be tudják engedni ezt a többlet Chít. Olyan ez, mint amikor hirtelen megnöveljük a víz nyomását a gumitömlőben: a tömlő rángatózni és forogni kezd.

A rázkódás nagyon jótékony hatású. Sőt, számos Chi Kung gyakorlat felhasználja; ezt *spontán mozgásos Chi Kungnak* is hívják. A rázás fellazítja az idegfeszültségeket és segíti a Chi egész testben történő szétterjedését.

Ha a rázkódás túl erős, erőszakos, egyszerűen állítsuk le.

Amikor a Chi feltölti a szerveket, sajátos rázkódásokat is tapasztalhatunk:

A szív irányítja a vérkeringést. Amikor a szív feltöltődik, a test le és fel ugrálhat, mint egy játékos majom.

A máj irányítja az idegeket, amikor feltöltődik energiával, a láb és a nagylábujj begörcsölhet, amint a Chi az isteni ekstázis tengerében halként suhan.

A lép ellenőrzi az izmokat és a húst. Amikor feltöltődik, az izmok ugrálni kezdenek, mint ahogyan egy madár röppen tova az egyik ágról a másikra és azokon a helyeken, ahol a Chi megpihen, égető érzésünk lehet.

A tüdő felel a bőrért. Amikor a Chi feltölti a tüdőt, viszketést, bizsergést, hőt érzünk az egész testen, mintha hangyák mászkálnak rajtunk, különösen az arcon. Ez azt jelzi, hogy a tüdő Chíje kering.

A vese ellenőrzi a csontokat. Amikor feltölti az energia, elmozduló csontok hangját hallhatjuk. Amikor a Chi a gerinc mentén emelkedik, nemi vágyat érezhetünk.

ELŐSEGÍTI A JOBB EREDMÉNYEKET, HA NEM ESZEM HÚST?

A gyakorlás elkezdése idején jó, ha méregtelenítjük magunkat. Hasznos, ha csökkentjük a hús mennyiségét és több rostos ételt fogyasztunk, hogy megtisztítsuk az emésztőrendszerünket. Ha nem vagyunk teljesen vegetáriánusok, ajánlatos, hogy az első 100 nap alatt az étrendünk 80%-a párolt zöldségből és gabonafélékből, 10-15%-a halból és 5%-a egyéb húsokból álljon.

Sok gyakorlás után a kiválasztás és a vérkeringés egyre jobban fog működni, akár csak a Chi keringése. Ennek gyakran az a következménye, hogy a testben megnő a hő — ha ez történik, együnk kevesebb olyan ételt, amely melegít, tehát kevesebb húst és gabonafélét és fogyasszunk inkább hűsítő, tisztító ételeket, például magas nedvességtartalmú zöldségeket és gyümölcsöket, igyunk gyümölcslevet (de ne túl sokat, mert a gyümölcslé túlságosan lehűtheti a testet).

Ha nem tapasztalunk többlet hőt és az intenzív meditálás mellett sok Tai Chi vagy fizikai Chi Kung gyakorlatot végzünk, érdemes több tápláló ételt fogyasztani, például szárnyasokat, vagy marha- illetve disznóhúst. A kínaiak hagyományosan szeretik a húst, mint nagyon tápláló ételt. Természetesen van sokféle nem hús-tartalmú, de ugyanakkor igen tápláló étel is; az elmúlt évezredekben a taoisták mélyrehatóan foglalkoztak a vegetarianizmussal is. Az utóbbi években számos későbbi olimpiai bajnok és helyezett mondott le a húsevésről az edzésidőszak alatt.

A tudományos kutatások kimutatták, hogy a túlzott húsfogyasztás a szívbetegségek és a rák kialakulásának egyik fő oka. A húsfogyasztók között háromszorosa a szívroham előfordulásának esélye, mint a vegetáriánusok között. A természetvédők tudják, hogy az esőerdők pusztításának egyik oka a húsfeldolgozás. A taoista út a mértékletesség útja. Legyünk tudatában életmódunk következményeinek és bízzunk értékítéletünkben, hogy mi is az, amire valóban szükségünk van.

Akárhogy is, nem tanácsos hirtelen átalakítani étrendünket és szigorú vegetáriánussá válni, mert ez megbonthatja az egyensúlyunkat, ami csak növeli a problémáinkat. Vegyük meg Maneewan Chia mostanában megjelenő könyvét, az *Öt elem szerinti táplálkozást* vagy konzultáljunk egy Gyógyító Tao oktatóval.

AZT HALLOTTAM, HOGY AZOK A MEDITÁCIÓK, AMELYEK AZ ENERGIÁVAL FOGLALKOZNAK, VESZÉLYESEK LEHETNEK. BIZTONSÁGOS-E A MIKROKOZMIKUS PÁLYA MEDITÁCIÓ?

Az energiameditációk leggyakoribb negatív mellékhatása az, hogy túl sok energia reked meg egy nem megfelelő helyen. Ezek a helyek leggyakrabban a fej és a szív.

A Gyógyító Tao rendszere a Mikrokozmosz Pálya meditációt biztonságosan, szisztematikusan tanítja. Mivel mind az emelkedő, mind a süllyedő energia fontosságát hangsúlyozzuk, kevesebb probléma merül fel, mint más rendszerekben. Megtanítjuk a megfelelő óvintézkedéseket is a nehézségek elkerülése végett. Ha követjük az előírt lépéseket, figyelembe vesszük a tanácsokat, csak pozitív élményünk lesz a meditációval kapcsolatban.

Ebben a fejezetben rámutatunk az általánosan előforduló problémákra. Ha bármi olyan ártalmas hatást tapasztalunk, amely összefüggésben lehet a gyakorlással, használjuk józan ítélőképességünket, és alkalmazzuk a megfelelő gyógymódot.

A meditáció olyan, mint az orvosság. Ha az utasítások szerint használjuk, nagyon erős gyógyító hatású — de ha nem vigyázunk és nem kezeljük tisztelettel, mellékhatásai is lehetnek. Az energiagyakorlatok olyanok, mint a tűz. A tűz felmelegíti otthonunkat, fényt ad, megfőzi ételünket és mozgatja gépeinket; számos más jótékony hatása is van. De figyelemmel, tisztelettel kell bánni vele. Ha nem vigyázunk, elégetheti házunkat, elpusztíthat bennünket is.

Ne legyünk vakmerők a gyakorlásban. Tartsuk tiszteletben a rendszert, az oktatót és figyeljünk a könyvben közölt óvintézkedésekre.

MEDITÁCIÓ UTÁN NÉHA NAGYON FÁRADTNAK ÉRZEM MAGAM. MI AZ OKA?

Időnként egyes helyeken az energia régóta le van blokkolva. Amikor egy vezeték megnyílik, az energia beáramlik az előzőleg blokkolt területre. Amikor oda folyik, ahol szükség van rá, olyan érzésünk van, mintha gőzt engednének ki arról a területről, ahol előzőleg felgyűlt — mintha felengedne a nyomás.

Ha fáradtnak érezzük magunkat, pihenjünk. Engedjük meg, hogy a test meggyógyítsa önmagát — a folyamatot már elindítottuk az energiakapu megnyitásával. A gyógyítás és az egyensúly helyreállítása a testtől sok energiát kíván; természetes, hogy ilyenkor fáradtságot érzünk. Ez általában néhány hét után elmúlik.

TÖBB HÓNAPOS RENDSZERES GYAKORLÁS UTÁN, INTENZÍV HARAGOT, SZOMORÚSÁGOT ÉS FÉLELMET TAPASZTALOK. AZT GONDOLTAM, HOGY A MEDITÁCIÓ BÉKÉSEBBÉ TESZ!

Az érzelmi traumák gyakran okoznak energiablokkokat vagy tartós feszültségeket a testben. Ezek a feszültségek „pszichológiai pajzsként” működnek, hogy megvédjenek minket a fenyegető szituációkban, amelyeket nem vagyunk képesek feldolgozni. Gyakran hosszú évekig fenntartjuk őket, anélkül, hogy ennek tudatában lennénk.

A Mikrokozmosz Pálya gyakorlásával elkezdjük felszámolni ezeket a blokkokat. Ha energiát viszünk ezekre a területekre, tudatosan ellazítjuk és újra felelevenítjük őket. Ilyenkor gyakori, hogy újra átéljük az eredeti traumát. Lényünk egy része ijedtté, sérülékennyé, majd hogyanem mezítelenné válik, mintha a meditáció leemelte volna rólunk a védőpajzsot.

Ha igazán fel szeretnénk szabadulni tudatalattink rabszolgasága alól, minden nap dolgoznunk kell az érzelmeinken, és el kell engednünk a múltból táplálkozó félelmet, haragot, bánatot. Ugyanakkor figyelembe kell vennünk érzelmi erőnket is. Sokan, akik pszichikai vagy szexuális visszaélés áldozatai voltak, törlik ezeket tudatukból és csak évek múlva emlékeznek vissza, amikor valami felidézi őket. Az ilyen súlyos trauma újra-átélése nagyon fájdalmas lehet, amit nagyon nehéz kezelni, ezért hagyjuk, hogy a maga tempójában fejlődjön.

Mivel a meditáció feltárja az érzelmi problémákat, felszínre hozza őket és elindítja a gyógyulási folyamatot, sokaknak hasznos, ha ilyenkor valamilyen formában tanácsot kérnek vagy terápiára járnak. Másoknak elég a meditáció és egyedül is képesek feldolgozni a történeteket. Egy jó barát, tanácsadó nagy segítséget jelenthet egy ilyen helyzetben. Vegyük figyelembe szükségleteinket.

MENNYI IDEIG GYAKOROLJAM A MIKROKOZMOSZ PÁLYA MEDITÁCIÓT, MIELŐTT TOVÁBBLÉPNÉK?

Ez nagymértékben személyfüggő, nem annyira az időn, mint inkább az eredményességen múlik. Néhányan szinte azonnal továbbléphetnek, másoknak hónapok, néha évek kellenek ehhez. Általában azt mondhatjuk, hogy ha sikerült alaposan elsajátítani a Mikrokozmosz Pálya meditációt és eltöltöttünk valamennyi időt a gyakorlással, tovább lehet haladni a petefészkek és a here légzés, az erőzár és az öt elem elegyítésének gyakorlatai felé. Ezek mind a Pálya meditáció előrehaladottabb formái; a legnagyobb különbség az, hogy más típusú

energiát keringetnek.

Sőt, néha azok, akik nem érzik a Chi áramlását és nem érzékelik a pálya megnyílását, jobb, ha továbblépnek. A szexuális energia (Ching Chi) keringésének érzete sokkal erősebb, hangsúlyosabb a legtöbb ember számára, mint az elegyítésben létrehozott igazgyöngy. Ezért a haladó gyakorlatok valójában segítenek megnyitni a pályát.

A tudatosság befelé fordítása megvilágítja az egészségügyi problémákat

A taoista meditációk visszafordítják figyelmünket önmagunkra. A test-tudat kapcsolat megerősödik és képesek leszünk előre látni mindazt, ami egészségünket veszélyeztetheti. Vannak olyanok, akik az újonnan felfedezett problémáik okát a meditációban látják. Bölcs lenne, ha felismernénk, hogy a legtöbb esetben a belső bajok a múltban gyökereznek, a gyakorlás valójában csak felhívja rájuk a figyelmet.

Amikor elkezdjük keringetni az energiát, néha todulással, a hő, a vér és az energia felgyülemlésével találkozunk. Ez olyan helyzet, mint az útlezárás: addig nem okoz gondot, amíg át nem akarunk hajtani rajta. A következő részben közöljük a szervekben létrejött todulással kapcsolatos általános tüneteket. Ha bármelyiket tapasztaljuk, próbáljuk ki az ajánlott egyszerű gyógymódokat. Ezek nem csak a tünetek, hanem a mögöttük húzódó problémák megoldásában is segítenek.

A szervekben felgyűlt vér és hő elosztatásának egyszerű módszerei

Máj. A májban létrejött todulás tünetei fejfájás, amely a máj többlet hőjének köszönhető, ingerlékenység, székrekedés, szemfájdalom. A máj túltelített, a fa-meridiánok pedig el vannak zárva, ami fájdalmat okoz.

Az egyik megfelelő gyógyszer a kínai gyógynövényekből készített tableta, a Niu Huang Chieh Du Pien, amelyből nyolc darabot találunk egy üvegcsében. Szokásos adagja 2-4 tableta első este, majd 2 esténként. Ha egy üvegcsével végeztünk, figyeljük meg a hatását. A hő és a harag csökkenhet és más érzelmeket is lehűthet. Hasmenés is előfordulhat, ezért hosszú utazás előtt ne szedjük be ezt a gyógyszert. (20 darabot tartalmazó üvegben is kapható, bevonattal — ez három kezelésre elég.)

Kerüljük a következő dolgokat: olajos, zsíros és sült ételek; nagyon tejszínes vaj és sajtok; alkohol; csípős, túl fűszeres ételek. Ne együk tele magunkat.

Zöld leveles zöldségek és enyhén átpárolt fekete tengeri moszat ajánlott.

Végezzük el a máj hangját 9-szer. Ismételjük meg, amennyiszer szükséges.

Lép/gyomor/hasnyálmirigy. Tünetek: emésztési zavarok a gyomor és a belek többlet hője miatt, evés utáni telítettségérzet, ételdarabok a székletben, alhasi fájdalmak, érintésre érzékeny has.

Ajánlott gyógyszere a Huang Lien Shan Chin Pien, 8 darab van egy üvegcsében. Adagolás ugyanúgy, mint az előzőnél. Hasmenés lehetséges, ne szedjük utazás előtt.

Kerüljük a következőket: sült és vajban, tejszínben gazdag ételek; nyers és hideg ételek; cukor, hús és tojás.

Nagyon jó hatásúak a könnyű levesek; puhára főtt gabonamagok, például rizs; a kudzu-ital és a nyílgyökér.

Végezzük el a lép hangját 9-szer, majd ismételjük addig, amíg nem enyhülnek a tünetek.

Tüdő. Tünetek: kiszáradt, rekedt torok; kelések a szájon és az orron; fogfájás; sárgás vagy pirosas vizelet; hő okozta székrekedés és depresszió. Ezek a tünetek a tüdőben rekedt hő miatt jönnek létre, ne keverjük őket össze az influenza hasonló tüneteivel.

Gyógyszere a Ching Fei Yi Hua Pien. Mindenben az előzőekben leírtak szerint eljárni.

Ajánlott ételek a nyugtató teák és a főtt körte.

Ütögessük meg finoman tenyérrel a tüdő területét.

Végezzük el a tüdő hangját 9-szer és ismételjük meg, amennyiszer szükségesnek találjuk.

Az egész rendszer diszharmóniája. Az energiarendszerben hirtelen előállt diszharmónia illetve a kimerültség tünete az ájulásszerű érzet.

Azonnal tegyük a fejünket a térdek közé vagy feküdjünk le kissé megemelt lábbal. Nyomjuk a következő pontokat: Vastagbél-4 (a hüvelykujj és a mutatóujj közötti V-alak tövében), Gyomor-36 (az alsó lábikrán).

Ha valaki a közelünkben mégis elájul, nyomjuk a kormányzó vezeték 26. pontját, az orr és a felsőajak között. Terítsünk rá takarót és adjunk neki forró teát.

A MÉREGTELENÍTÉS JELEI

Amikor a meditációk gyógyító hatásai működni kezdenek, elindul a méregtelenítés is. Például a hat gyógyító hang gyakorlása közben bőfentést, ásítást, távozó gázokat tapasztalhatunk. Ez a méregtelenítés azonnali jele és azt jelenti, hogy a gyakorlat jól működik.

A mérgek kiürülésének más és más formáját tapasztalhatjuk, a legáltalánosabbak a következők:

Hasmenés. A méregtelenítésből fakadó hasmenés megkülönböztethető a betegség okozta hasmenéstől. Például normális székletinger idején hasmenéses székletünk van, de nem kíséri bélfájdalom, láz, gyengeség, hideg veríték stb., sőt, utána feltöltöttek érezzük magunkat. Néhány tanítványom beszámolt arról, hogy három napig a normális széklet idején hasmenésük volt, azután elmúlt. Persze ez vissza is térhet, ahogy a gyakorlás lépcsőin haladunk.

Aluszékonyság. Észrevehetjük, hogy hosszabbakat alszunk. Ez egy másik módja annak, ahogy a test a méregtelenítést kezeli. Kezdetben az energiánk kezelésbe veszi a testet, ezért meditációk után fáradtságot érezhetünk. Ha a hosszú, 10-15 órás alvások nem tartanak néhány napnál tovább, nincs miért aggódni.

Régi betegségek kiújulása. A méregtelenítés egyik legzavaróbb tünete egy régi betegség ismételt megjelenése. Ez bármilyen jellegű problémával megtörténhet, de úgy tűnik, főleg a tüdő és a bőr a legérzékenyebb, főleg, amikor gyógyszeres kezeléssel nyomták el a tüneteket. Ez olyan, mintha egy csomó pingpong-labdát akarnánk a víz alatt tartani. Amikor elengedjük a nyomást, a felszínre jönnek.

A legtöbb ember számára ez nem más, mint hogy a régi betegség keresi az útját kifelé a testből, ugyanakkor a betegség érzete és a bőrkiütések nagyon zavaróak lehetnek. Bízattásképpen azt tudom mondani, hogy ez gyakran a probléma végleges eltűnését jelenti. Ha a tünetek nem túl súlyosak, próbálkozzunk meg az előzőleg ajánlott gyógynövényekkel és étrenddel. Természetesen, ha súlyos és sokáig elhúzódó esettel van dolgunk, menjünk el orvoshoz, gyógyítóhoz.

Ha fizikailag lehetséges, a betegség alatt se hagyjuk abba a meditálást. Napi 20 perces gyakorlás is gyorsítja a gyógyulási folyamatot.

Akiknek csonttörésük vagy operációjuk volt, fájdalmat és energiaáramlást érezhetnek az adott területen. A sérülés, operáció óta először jön újra létre az energetikai kapcsolat. A fájdalom általában erős, de rövid ideig tart; azután véglegesen eltűnik.

Az energia keringetése megelőzi az elzáródásokat és fenntartja a biztonságot

KÖVESSÜK A YIN ÉS YANG TERMÉSZETES ÚTJÁT

A kínai orvoslás — melynek gyökerei a taoizmustól erednek — a belső harmónia és erő létrehozását és fenntartását, a test öngyógyító képességét hangsúlyozza. A Gyógyító Tao rendszerének minden meditációja, belső gyakorlata, harci művészete erre az egyszerű elvre épül. Finomak és biztonságosak, mert a Chi keringetésére épülnek, amely megerősíti a testet és felhasználja, átalakítja a negatív energiákat. A taoisták hisznek a Yin és Yang törvényében: a természetben az energia megfelelő, kiegyensúlyozott úton mozog. A nap felkel, ezért le is kell mennie. A hold hízik majd fogy. Ha a nap egy napnál tovább az égen maradna, a földnek azon az oldalán minden elégne, a másikon pedig minden megfagyna. Ha a hold egy helyben maradna, gravitációs hatása felborítaná a tengerek egyensúlyát. Ezért olyan fontos a Yin és Yang energiák egyensúlya.

A test mikrokozmoszában, amikor energiát viszünk a fejbe és a szívbe, le is kell sülyeszteni azt, hogy elkerüljük e létfontosságú szervek túlhevülését. A rendszeres keringetés szabályozza a test energiáit és fenntartja a belső egyensúlyt, ami a gyakorlás elengedhetetlen része. A Gyógyító Tao meditációi hasznosak az egészség fenntartása szempontjából, de biztonsági szelepként működnek bármi más gyakorlat esetében is. A Chi ily módon történő keringetése megvédi a gyakorlót a túlhevülés mellékhatásaitól.

NE FŐZZÜK MEG AZ AGYUNKAT ÉS A SZÍVÜNKET

Van egy régi taoista mondás: „Ne főzd meg az agyad és a szíved!” Ez azt jelenti, hogy ne hagyjuk az energiát túl sokáig a fejben és a szívben. Bizonyos körülmények között a test Yin és Yang energiái szétválhatnak és a forró Yang energia felszállhat a felső központokba, a fejbe és a szívbe. Ha tudatosan nem keringetjük, túlhevítve a szerveket, károsíthatja azokat. Ha a forró energiát a köldökhöz visszük, a fej és a szív hűvös marad és a Chi-többletet a test felhasználhatja.

AZ AGY TÚLHEVÍTÉSE: A KUNDAJINI SZINDRÓMA

A Kundalini szindróma okai: Más rendszerek nagy energiák felhalmozására törekszenek, például az önmegtartóztatás módszerével. Ez

az energia spontán módon felemelkedhet a fejbe, amely a Kundalini szindrómát okozhatja. Amikor ez az erős Yang energia hirtelen felemelkedik, a test nem tudja kezelni; pszichózis, szervi károsodás léphet fel.

Ugyanez előfordulhat akkor is, ha valaki túl sokáig fókuszál a Harmadik Szemre anélkül, hogy megnyitotta volna a befogadó vezetékét, ahol a Yin lesüllyedhet a földbe.

A Kundalini szindróma tünetei: Hirtelen kopaszodás, fejfájások, fülszűrés, fényvillanások, pszichózis. Mindez akkor történhet, ha a gerinc mentén félszálló energia nem lép ki a koponyából illetve nem süllyed le a köldökhöz. Ez a jelenség számos esetben hosszan tartó szenvedést okoz, főleg amikor nyugati gyógy módokkal próbálják kezelni, hiszen a nyugati orvoslás nem ismeri el az energiaáramlás létezését. (Több információt kaphatunk Dr. Lee Sanella könyvéből: *A Kundalini szindróma.*)

Kezelése és elkerülése. Meg kell nyitnunk a Mikrokozmosz Pálya mindkét vezetékét és az összegyűjtött energiát a köldöknél kell tárolni. A keringetés kiegyensúlyozza az energiaáramlást, a hátsó forró központokon fel-, az elülső hűvös központokon pedig leáramoltatva a Chít, majd a köldökbe gyűjtve azt. Ez természetes módon harmonizálja a Yint és a Yangot (forró és hűvös), szemben a Kundalini szindróma eseteivel, amikor a Yang felemelkedik ugyan, de a Yin nem süllyed le.

Sokkal jobb, ha az energiát fokozatosan emeljük fel és végig irányítjuk. Ezt ahhoz lehetne hasonlítani, amikor egy magas épület tetejére szeretnénk vizet felpumpálni. Egyik lehetőség, ha felállítunk egy hatalmas szivattyút és azzal próbálkozunk — működni fog, de rengeteg munkát igényel. Egyszerűbb, ha először az első emeletre pumpáljuk fel a vizet és így tovább, azaz a szintek között elhelyezett normális teljesítményű szivattyúkkal emeletről emeletre juttatjuk fel a vizet a legfelsőre.

Hasonlóan, megtanuljuk aktiválni számos különböző pumpánkat: a gátnál, a végbélnyílásnál, a keresztcsontnál, a mellékvesénél, a 7. nyaki csigolyánál, a koponya alapon (amely a koronával együtt a koponyai pumpa része) — így pumpáljuk fel az energiát a 24 csigolya mentén. A gerinc mentén a mindennapos gyakorlás során felemelt és elől lesüllyesztett energia erősíti a szerveket és a mirigyeket, csökkenti a lehetséges mellékhatásokat, még teljesebben használja fel az életerőt. A Gyógyító Fény felébresztésének taoista útja a folyamatosságra épül

— nem hirtelen történik, hogy aztán magunkra hagyjon bennünket a túlzások okozta problémák megoldásában.

A SZÍV TÚLHEVÍTÉSE

A szív túlhevülésének fő okai a szívben megrekedt negatív érzelmek. Néha, ha valaki túl sokáig koncentrálnak az alhasra – vagy a bélproblémái miatt, vagy mert nem érez ott semmi Chit — az energia elől felemelkedve felhevíti a szívet is. Nőknél a Chi gyakran emelkedik fel a befogadó vezeték mentén egészen a fejig. Ha a szív energiája nem elég tiszta és nyitott, a Chi nem tud áthaladni a szíven; felhalmozódik a szívburokban és túlhevíti a szív hűtőrendszerét. Ez ingerlékenységet, mellkasi fájdalmakat és gyors szívverést okoz.

1. A probléma megoldása végett először irányítsuk a figyelmet az Élet Kapujára. Érezzük, ahogy a hő hátrahúzódik a H-5 és H-6 pontokra majd le az Élet Kapujába. Érezzük, ahogy a szív lehül.

2. Ha ez sem segít, és még mindig hevesen ver a szívünk és nagyon izzadunk, irányítsuk a koncentrációt a Harmadik Szemre, majd le a köldökhöz és az Élet Kapujára. A figyelem előre és hátra irányítása felszabadítja a szívben rekedt energiát.

3. Végezzük el 6-12-szer a tüdő, a szív és a máj hangját és figyeljük, ahogy a szervek lehülnek.

4. Érezzük a szeretetet, az örömet és a boldogságot, ahogy a szív lehül és megnyílik. A türelmetlenség, a sietség és a gyűlölet túlhevítik a szívet és szívproblémákat vagy akár szívrohamot is okozhatnak.

5. Masszírozzuk meg a szegycsontot és a bordák közötti részt, amely felszabadítja a szívben rekedt energiát.

6. Végezzük el a legyezés és a szellőztetés gyakorlatát, hogy a többlet hő az ujjak és a lábujjak végein elhagyja a testet.

16. FEJEZET

A GYÓGYÍTÁS ÉS AZ EGÉSZSÉG FENNTARTÁSÁNAK TAOÓJA

EGYSÉG A TAÓVAL

Az erdőben, amely a végtelen univerzum egy mikrokozmosza, minden rész együtt dolgozik, hogy fenntartsa az egész harmóniáját. Az erdő párát hoz létre és vonzza az esőt; az eső segíti a fák és a növények növekedését; a növények által termelt oxigén és gyümölcs elteti az embert és az állatokat; az ember és az állatok széndioxidot termelnek, amelyből a növények újra élelmet készítenek; az emberi és állati trágya táplálja a növényeket. Ha elpusztítjuk az erdőt, a kör és az egyensúly megbomlik, ami senkinek sem jó.

A taoizmus szerint az emberi test is egy mikrokozmosz. Ahogy az erdő esetében, itt is a részek egyensúlyán múlik az egészség. Az öt elem elmélete szerint az emberi testben az elemi erők táplálják és erősítik, ugyanakkor folytonosan ellenőrzik is egymást.

A nyugati fiziológia kifejezéseivel élve, a test rendszerei és szervei egymást támogatják, minden testi funkció állandóan működő visszajelzések ellenőrzése alatt áll. Bár a keleti és a nyugati felfogás ezen a ponton látszólag megegyezik, ez a holisztikus közelítésmód nem jellemzi a nyugati orvostudományt. A gyógyszeres orvoslás és a sebészet a test elkülönített részeivel foglalkozik, anélkül, hogy figyelembe venné a rész kapcsolatát az egészszel. Ennek gyakran az az eredménye, hogy bár az eredeti tünetek eltűnnek, bosszantó mellékhatások lépnek fel, abból a nyilvánvaló tényből kifolyólag, hogy a kezelés megzavarta a test rendszereinek harmonikus kölcsönhatását. Mivel az emberek egyre kevésbé elégedettek az orvostudomány eredményeivel, különböző alternatív módszereket, gyógyító szereket keresnek.

A MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLATAI SEGÍTENEK LÉTREHOZNI AZ EGÉSZ TEST EGYSÉGÉT

A legbiztonságosabb és leghatékonyabb módszerek közül néhányat a régi taoisták fedeztek fel. Sokan fordulnak hozzám problémáikkal és betegségeikkel kapcsolatban, ilyenkor mindig azt válaszolom: „Gyakorold a Mikrokozmosz Pálya meditációt; ez összekapcsolja a tested részeit. Először keresd meg az egyensúlyt, és számos problémád meg fog oldódni.”

Egyik tanítványomat orvososa küldte hozzám. Mutatott nekem két teleírt papírlapot, amely a betegségeinek részleteit tartalmazta: magas vérnyomás, cukorbetegség, hátfájdalmak, fejfájás, stb. — olyan problémák, melyek a nyugati orvostudomány szerint nincsenek egymással kapcsolatban. Én ennek a számos betegségnek a megoldásaként egyetlen gyakorlatot ajánlottam neki: a Mikrokozmosz Pálya meditációt. Megkérdezte, hogy miért. „Először meditálnia kell. Ha az energia szabadon keringhet, a test több gyógyító energiát képes befogadni. Gyakorlás közben ne foglakozzon a betegségekkel, ne akarja meggyógyítani őket. Csak a pálya megnyitására figyeljen és arra, hogy egyre több energia kerüljön rá, hogy a test energiái egyensúlyba kerüljenek, amely a testet, mint egészet fogja gyógyítani. Amikor minden rész erősebb és egészségesebb, segíteni fogják egymást.” — válaszoltam.

Ebben a fejezetben még ejtünk szót néhány speciális probléma megoldását segítő gyakorlatról, de a legnagyobb gyógyító erőt az eredeti erő aktiválása és a Mikrokozmosz Pálya, a belső mosoly és a hat gyógyító hang gyakorlása jelenti. Ha érezzük a Chít, használhatjuk az energetikai gyógy módokat a különböző betegségek kezelésére.

A MEGELŐZÉS ÉS AZ EGÉSZSÉG FENNTARTÁSA A LEGJOBB GYÓGYMÓD

A *Nei Jing*, az i. e. 2. században keletkezett taoista belgyógyászati könyv szerint (melyet Huang Ti császárnak tulajdonítanak): „A böl-

csesség legfőbb elve: inkább tartsuk fenn a rendet, mint hogy szüntelenül a felborult egyensúly helyreállításán fáradozzunk. A már megjelent betegség gyógyítása olyan, mint szomjasan kutatásni vagy a háború megindítása után kezdeni fegyvereket kovácsolni.”

A Gyógyító Tao a mindennapos gyakorlást hangsúlyozza, hogy kapcsolatba kerüljünk szerveinkkel, mirigyeinkkel és a test egyéb rendszereivel. A belső mosoly olyan pozitív belső érzést ad, amely fontos az egészség fenntartásában és az öngyógyításban. Amikor testtudatunk tiszta, bármi baj történik, azonnal érzékelnünk tudjuk. Amint felismerjük a lehetséges problémát, rövid gyakorlással legyőzhetjük a negatív érzést vagy betegséget — ily módon könnyedén felülkerekedhetünk a felmerülő nehézségeken.

HOGYAN FOGLALKOZZUNK A LEGÁLTALÁNOSABB PROBLÉMÁKKAL?

Ha megbetegszünk, a gyógyulás több időt vesz igénybe. A Gyógyító Tao módszere lassan közelít a probléma gyökereihez, nem fedi vagy nyomja el azokat. Lehet, hogy nem látjuk azonnal az eredményt, de rendszeres gyakorlással megszüntethetjük a fájdalmakat és legyőzhetjük a megfázást vagy az egyéb heveny betegségeket. Ha a tudat erejét a beteg, fájdalmas területekre irányítjuk, érezni fogjuk a fokozatos javulást. Ne adjuk fel az elhúzódó betegségek esetében sem; gyakoroljunk folyamatosan és lassan egyre jobban és jobban leszünk.

A Mikrokozmosz Pálya és a közös megfázás

A Mikrokozmosz Pálya meditáció aktiválja a nyirokrendszert, a lép és a csecsemőmirigyét, az immunrendszer minden fontos részét. Sok tanítványom — akik rendszeresen végezték a meditációt — említette meg, hogy egyre ritkábban fázott meg vagy kapta el az influenzát.

Abban a pillanatban, amikor azt érezzük, hogy meg fogunk fázni, meg fogunk betegedni, töltsünk el kis időt azzal, hogy a köldökre koncentrálunk és felmelegítjük. Azután keringessük az energiát a pályán, még több energiát befogadva a földből, a csillagokból és a kozmosz erőből. Ha a Chít az orron keresztül lefelé irányítjuk, kihajt-

juk a testből a hideget és a nyirkosságot. Ha a test felmelegedett és a Chi az orron át tud folyni, már le is győztük a megfázást vagy az influenzát. Ez az egyik legjobb módszer a megelőzésre.

Ha az egész testben hideget érzünk, vagy akár csak a kéz hűlt le, koncentráljunk a köldökre. Képzeljük magunk elé a napot és engedjük be melegét a köldökbe. Érezzük, ahogy sugarai behatolnak a testbe, a kezekbe és a lábakra.

Másik módszer, ha elképzélünk a köldöknél egy kis tűzlabdát. Eleinte legyen fakó; majd fokozatosan egyre fényesebb és forróbb lesz, melegítse fel a kezet, lábat, az egész testet.

Harmadik módszerként képzeljük el, hogy két tűzlabdán állunk. Ezek hője felemelkedik a lábon a köldökbe és szétárad a testben.

Láz

Ha lázunk van, képzeljük el, hogy jég fed bennünket vagy jégkristály palotában fekszünk. Érezzük, ahogy a test fokozatosan lehűl. Ez segíthet a láz enyhítésében.

A Chi segíthet a fájdalomcsillapításban

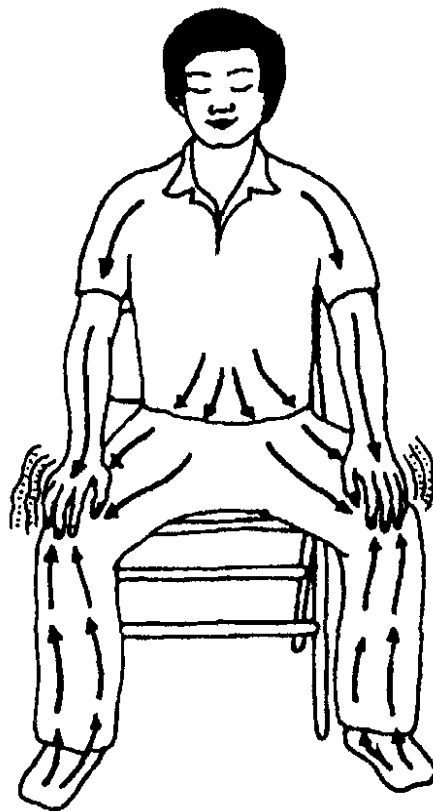
A kínai orvoslás szerint a fájdalom a testben megrekedt Chi vagy vér következménye. Ebből egyértelműen adódik a gyógymód: mivel a Chi megmozdítja a pangó vért is, mozgassuk a Chít. Az akupunktúra és az akupresszúra híresek arról, hogy milyen hatékonyak a fájdalmak kezelésében, hiszen ezek a módszerek az energiaáramlás helyreállításán alapulnak.

ALTESTI FÁJDALMAK KEZELÉSE CHÍVEL

Ha az altestben vagy a lábban van a fájdalom, belégzéssel húzzuk fel az energiát a földből a talpon keresztül és irányítsuk a fájdalmas területre. Tartsuk a tenyeret is a kényes pont fölé. A lélegzéssel vigyünk oda még több Chít és kilégzéssel fújjuk ki a fájdalmat a lábujjakon keresztül (16-1. ábra).

FELSŐTESTI FÁJDALMAK KEZELÉSE CHÍVEL

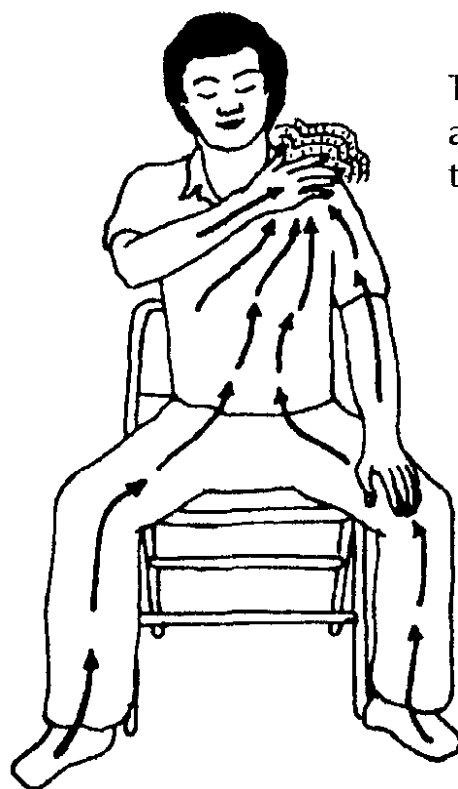
Ugyanúgy, irányítsuk a lélegzetet és a Chít a fájdalmas területre. Tartsuk meg a fájdalom energiáját, amíg fel nem forrósodik, és fújjuk ki a karon illetve az ujjakon keresztül (16-2. ábra).



Vigyük a Chít
a fájdalmas területre

Lélegezzük ki
a fájdalmat a láb-
ujjakon keresztül

16-1. ábra: Fájdalom a hát alsó részén



Tegyük a kezét
a fájdalmas
területre

Írányítsuk oda
az energiát

Lélegezzük ki
a beteg energiát
a lábujjakon
keresztül

16-2. ábra: Fájdalom a hát felső részén

Székrekedés

A modern élet stresszhelyzetei, a hús és a finomított vagy mesterségesen előállított ételek túlzott fogyasztása, a kábítószeres, az alkohol és az ülő-foglalkozások miatt sokan szenvednek a székrekedéstől. A felgyorsult életritmus és a kevés pihenés miatt a máj megduzzadhat és túlterhelődhet. Ilyenkor a belek eldeformálódnak — egyes helyeken megdagadnak, máshol összehúzódnak, ami megnehezíti az étel továbbhaladását. Emiatt a méreganyagok túl sokáig maradnak a belekben és újra felszívódnak a testbe, számos problémát okozva. A stressz ezenkívül bélgörcsöket is okoz, ami ugyancsak akadályozza a normális bélműködést.

Sokféle módon helyre tudjuk állítani az egészséges perisztaltikus mozgást, hogy az étel könnyen végig tudjon menni a bélrendszeren. Először is, a tudat segítségével több Chít és belső mozgást vihetünk a területre. Másodsor, az embrió-légzés alkalmazásával az egész alhasat meg tudjuk mozgatni. Megtanulhatjuk azt is, hogyan mozgassuk hullámszerűen a vastagbél izmait, illetve ujjainkkal végigmasszírozhatjuk a beleket az óramutató járásával megegyező irányban.

A belső mosoly mindennapos gyakorlása és a megbocsátás nagyon fontos. Amikor a megbocsátást gyakoroljuk, nem csak a bánat, a harag, a sértődés és a depresszió negatív energiáit engedjük el, hanem segítünk magunknak megszabadulni a testben felgyülemlett salakanyagoktól is.

HOGYAN HASZNÁLJUK A CHÍT A BÉLMOZGÁS HELYREÁLLÍTÁSÁRA

Ha a napfonaton, a köldökön és a Chi Tengerén (a köldök alatt) meditálunk, több Chi kerül a belekbe.

1. Készüljünk ugyanúgy elő, mint a Mikrokozmosz Pálya meditációra.

2. Aktiváljuk az eredeti Chít. Képzeld el, hogy a vastag- és vékonybél feltöltődnek energiával. Amikor a központra koncentrálnak, rázzuk meg finoman a gerincet deréktájékon.

3. A napfonat kapcsolatban van a Chi Chung ponttal (H-11). Összpontosítsuk a tudatot a H-11 pontra és rázzuk meg azt a részt, amíg nem érezzük, hogy a belek is mozognak.

4. Figyeljünk a köldökre, amely a 2. és 3. derékcsigolyával van kapcsolatban. Rázzuk meg ezt a területet, amíg melegedést, vibrálást és a belek mozgását nem érezzük.

5. Koncentráljunk a köldök alá, a Chi Tengerére, amely a 4. és 5. derékcsigolyákhoz kapcsolódik. Rázzuk meg ezt a területet és mozgassuk spirálisan, amíg meg nem érezzük a megnyíló és mozgó Chít.

EMBRIÓ- (ANYAMÉH-) LÉGZÉS

1. Ülünk vagy állunk enyhén behajlított háttal. Lélegezzünk be és szorítsuk össze a nemi szerveket, a gátat, a végbélnyílást és a farizmokokat. Az állat finoman húzzuk hátra és egyenesítsük ki a nyakat.

2. Fújjuk ki a levegőt három részletben, miközben érezzük, hogy a gyomor hátralapul és a nemi szervek felhúzódnak.

3. Mozgassuk ki és be az alhas felső részét 9-18 alkalommal, mintha lélegeznénk, de tartsuk kinn a levegőt. Lazítsunk és lélegezzünk természetesen. Csukjuk be a szemet és tudatosítsuk az alhasban és a belekben létrejövő meleget és Chi-áramlást.

4. Ismételjük meg az egészet ezúttal a köldöki terület ki és be mozgásával.

5. Most ismételjük meg az alhas alsó részét mozgatva. Fontos, hogy pihenés közben tudatosítsuk az alhasi részt és képzeljük el, hogy a belekben erős az energiaáramlás és meleget, kellemes érzeteket tapasztalunk.

A VASTAGBÉL MASSZÍROZÁSA

1. Először érintsük meg az alhaszt az ujjakkal a jobb csípőnél, ahol a vakbéli és csípővakbéli billentyűk találkoznak. Tanuljuk meg az itt található izmokat körbe- és felfelé mozgatni.

2. Amikor irányítani tudjuk ezeket az izmokat, induljunk el felfelé a felszálló vastagbél mentén a jobb oldali bordáig (a máj hajlatig). Töltsünk el itt több időt, mert az étel ebben a hajlatban akad meg a legkönnyebben.

3. Haladjunk tovább a haránt-vastagbél mentén a bal oldali bordáig (a lép hajlatig), ahol a haránt-vastagbél a leszálló vastagbéllal találkozik. Masszírozzuk az óramutató járásával megegyező irányban és nyomatékosítsuk a lefelé mutató irányt (5-7. ábra).

4. Folytassuk a masszázst a leszálló vastagbél mentén a sigmabélig és a végbélig.

5. Ha ezt a technikát megtanultuk, vigyük körbe hullámként a tudatot is és érezzük, ahogy a Chi a vastagbélbe áramlik. Ilyenkor olyan érzetünk is lehet, mintha szeretnénk megmozdítani a beleket.

A VASTAGBÉL HAJLATAINAK GYAKORLATA

1. Álljunk mozdulatlan csípővel és fordítsuk el balra a derekat. Érezzük, hogy a vakbéli és csípővakbéli billentyűk a jobb oldalon összenyomódnak és elfordulnak. Ezután forduljunk a másik irányba és érezzük az összenyomódó és elforduló fel- és leszálló vastagbelet.

2. Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

3. Forduljunk jobbra és érezzük az összenyomódó sigmabelet és végbelet. A másik oldalon érezzük a felszálló és haránt-vastagbél elfordulását.

4. Ismételjük meg az egészet 9-18 alkalommal. Pihenjünk és érezzük, ahogy a megnyílnak, és meleg, kellemes érzetek járnak át a hajlatokat. Ez a gyakorlat megerősíti a vastagbél hajlatait.

HASI MASSZÁZS

A hasi masszázis segít oldani a székrekedést és az alhasi görcsöket, csomókat.

Feküdjünk hanyatt. A köldök bal oldalán kezdve mindkét kéz középső és a mutatóujjával masszírozzuk meg az hasat az óramutató járásával megegyező irányban. Tegyük meg legalább 9-36 kört, vagy még többet is, ha szükséges és fordítsuk meg az irányt. Menjünk így körbe a köldök mentén az egész hasat spirálisan kifelé lefedve. Keressük meg a csomókat, görcsöket. Néha meg kell mozgatnunk a csomókat, hogy feloldjuk őket.

Részletesebb leírást találunk a *Chi-fejlesztő önmasszázs: A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének taoista módszere* c. könyvben illetve a *Chi Nei Tsang* 5. fejezetében: *Belső szervi Chi-masszázs*.

RENDSZERES BELSŐ ÖNTISZTÍTÁS

Évente kétszer ajánlatos megtisztítani a beleket egy rövid, néhány napos lé- vagy zöldségkúrával. Kérjünk tanácsot vastagbél-specialistától. Az évi néhányszori böjt hasznos, de a gyenge vagy túl Yin felépítésű emberek számára túlságosan hűtő hatású lehet.

EGYÜNK MINDEN NAP ROSTDÚS ÉTELT

A zöldségek, gyümölcsök mindennapos fogyasztása segíti a vastagbél megtisztulását.

ÓVAKODJUNK A SÓTÓL

A túlzott só-fogyasztás székrekedést okoz.

Italozás és dohányzás

Sokan jönnek hozzám azzal, hogy szeretnének leszokni az ivásról, a cigarettázásról vagy a kábítószerről. Számukra is egyszerű a recept: a hat gyógyító hang, a belső mosoly és a Mikrokozmosz Pálya meditáció. Ha rendszeresen gyakorolnak, a rossz szokások maguktól eltűnnek.

Az a dohányos, aki lelkiismeretesen elvégzi a tüdő hang gyakorlást, akár csak a többiek, egyre jobban meg fogja becsülni a tüdejét. Mielőtt rágyújtana, eszébe fog jutni a tüdeje. Ha igazán szeretjük a tüdönket, nem akarunk benne kárt tenni az irritáló füsttel.

Amikor az energia keringetése egyre kiegyensúlyozottabbá és erősebbé tesz bennünket és egyre finomabb erőkhöz tudunk hozzájutni, nem lesz szükségünk élenkítő szerekre. Tanítványaim a keringetés elsajátítása után abbahagyták a dohányzást és az ivást. Ha a test megtapasztalja a Chít, nem kíván visszatérni az alacsonyabb szintű energiákhoz.

Ha munka közben fáradtságot érzünk és energiára van szükségünk, csukjuk be a szemet, koncentráljunk a Harmadik Szemre, érezzük a spirális energiát és vigyük le a köldökhöz és a veséhez. Mozgassuk spirálisan, amíg meleget nem érzünk ezeken a helyeken majd keringessük az energiát a pályán. Megállhatunk a H-11 pontnál, a mellékvese-központnál és felmelegíthetjük. Ezzel a technikával azonnal fel tudjuk tölteni magunkat.

Egyszerűen csukjuk be a szemet és mosolyogjunk a szervekre és a mirigyekre, amíg az egész test fel nem töltődik Chível.

Ha munka közben néha finoman megrázzuk, elforgatjuk a gerincet, feltöltődik. Az, hogy mennyi ideig tart az újratöltődés, a mindennapos gyakorlástól függ; ha rendszeresen gyakorlunk, gyorsabban jutunk az energiához.

A vese rázása (később szó lesz róla) és a mellékvese masszírozása serkenti a vese- és adrenalin-funkciókat és több energiát biztosít egész napra.

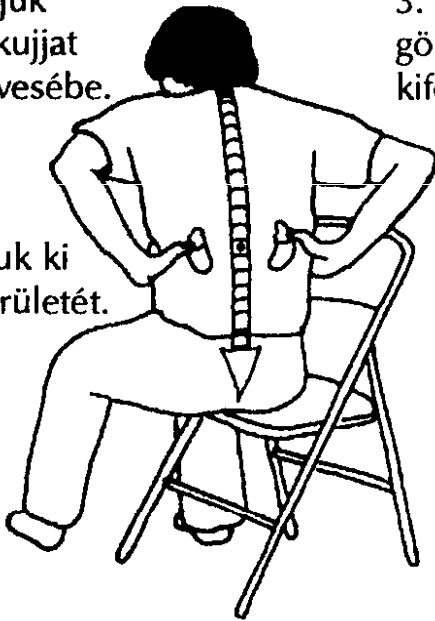
1. Tegyük a hüvelykujjakat a gerinc mellé a H-11 és a H-12 pontok között.

2. Lélegezzünk be, nyújtsuk meg a hátat és nyomjuk hátra a gerincet. Nyomjuk meg a pontot a hüvelykujjal.

3. Lélegezzünk ki és hajlítsuk előre a gerincet. Továbbra is nyomjuk a mirigyeket (16-3. ábra).

1. Nyomjuk a hüvelykujjat a mellékvesébe.

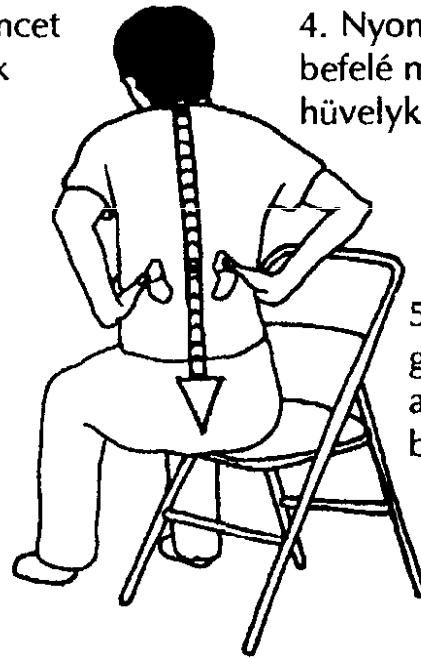
2. Tágítsuk ki a vese területét.



3. A gerincet görbítsük kifelé.

4. Nyomjuk befelé mindkét hüvelykujjat.

5. Most görbítsük a gerincet befelé.



16-3. ábra: Aktiváljuk a mellékvesét

A vese rázása enyhíti a fáradtságot

Ez a gyakorlat nagyon hasznos, különösen fáradtság esetén.

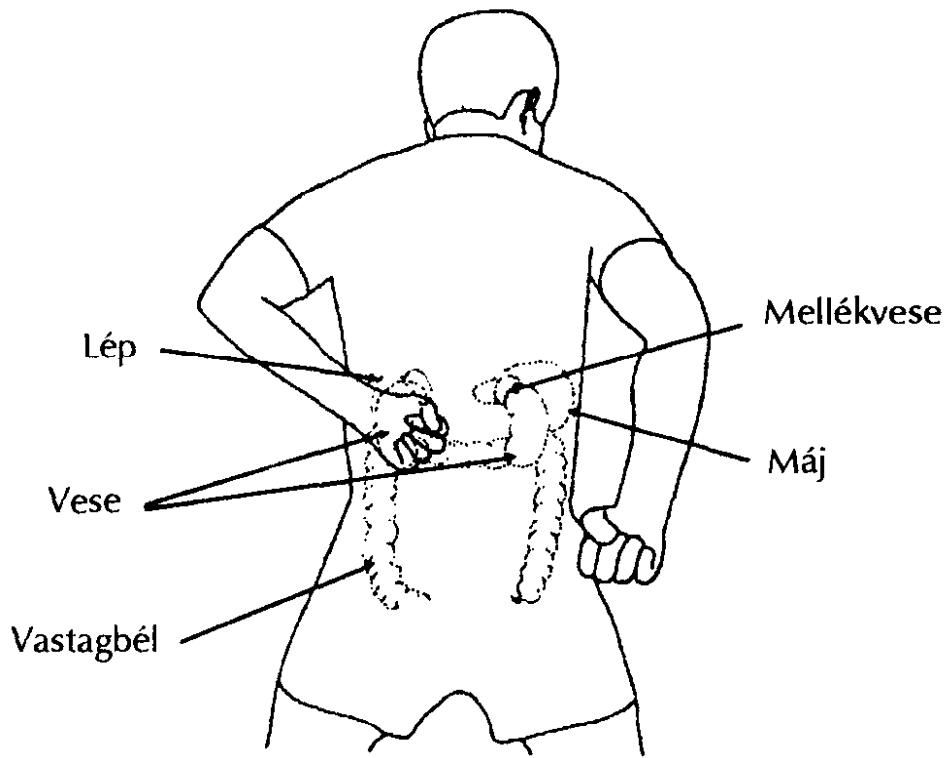
Zárjuk a kezét laza ökölbe és nagyon finoman ütögessük meg a vese tájékát 9-49-szer. Soha ne üssük túl erősen, mert megsérülhet. (16-4. ábra).

Tegyük a kezét a vesére és finoman rázzuk felfelé és lefelé, hogy a Chi és a vér áramlása megerősödjön. Ismételjük meg 9-49-szer.

Fizikai gyengeség, öregség

A szemöldökök közötti pont az agyalapi miriggyel áll kapcsolatban. Az agyalapi mirigy a „vezér”, hiszen ellenőrzi a többit és a test egyéb funkcióit. Az agyban, a Kristálpalotában található, a tobozmirigy, a talamusz és a hipotalamusz közelében (3-45. ábra). Az agyalapi mirigy serkentése aktiválja a többi mirigyét is. Öregkorban és legyengült állapotban az agyalapi mirigy csökkenti aktivitását. A Harmadik Szemre koncentrálna több energia, életerő jut ebbe a központba.

Bár fontos, hogy aktiváljuk ezt a mirigyét, ne felejtsük el, hogy egyensúlyra törekszünk. A Harmadik Szem esetében biztos, hogy a több nem jobb, hiszen a fej Yang terület, azaz ha aktiváltuk ezt a pontot, feltétlenül vezessük le az energiát a köldökbe, ahol biztonságosan tárolható.



16-4. ábra: Laza ököllel ütögessük meg a vesénél a hátat.

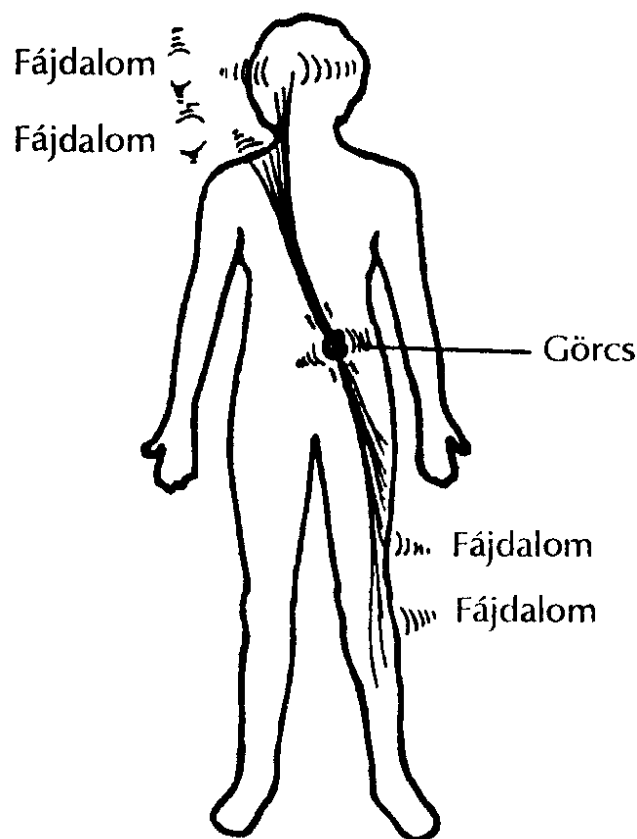
1. Az ujjainkkal megérinthetjük a pontot (5-48. ábra). Mosolyogjunk ide és finoman dörzsöljük meg a helyet. A tudat és a szem erejét felhasználva addig mozgassuk itt spirálisan az energiát, amíg nem érezzük, hogy kitágul vagy felmelegszik. Amint feltöltődött, vezessük le a köldökbe.

2. Nézzünk a felkelő vagy a lemenő napba (4. fejezet, „Felsőfokú tudat/szem gyakorlatok”). Gyűjtsük a nap esszenciáját a nyálba és miközben lenyeljük, irányítsuk ezt az energiát az agyalapi mirigybe. Csukjuk be a szemet és képzeljük el a nap fényét a Kristálypalotában (5-46. ábra).

4. Gyakoroljuk a hold-esszencia gyűjtését. (4. fejezet, „Felsőfokú tudat/szem gyakorlatok”). Gyűjtsük ezt is a nyálba és lenyelésnél vezessük az agyalapi mirigybe.

Idegfeszültség és fejfájás

Az idegfeszültséget elhúzódó stresszállapotok hozzák létre. A stressz olyan hatású, mint egy kukta: ha elhúzódik, az egyes szervek túlhevülhetnek. Az alhasi szorulások, görcsök fizikai csomókká alakulnak és álmatlanság, fejfájás jöhet létre (16-5. ábra).



16-5. ábra: Az alhasi görcs fájdalmat okozhat a test egyéb részén is, mert feszültségeket hoz létre

A belső mosoly és a hat gyógyító hang mindennapos gyakorlása enyhíti a feszültséget és a túlhevülést. Ha munka közben folyamatosan emlékeztetjük magunkat a mosolyra, feloldhatjuk azokat a feszültségeket, amelyek később szélsőségesen feszült állapotba juttatnának bennünket. A gerinc rázása és forgatása is sokat segíthet.

Az alhasi terület masszírozása a köldök körül oldja a feszültséget. Gyakoroljuk az alhasi masszázstechnikákat.

1. Kezdjük az üst felmelegítésével. Melegítsük fel az alhasi területet az energia és a belek mindkét irányú spirális, körkörös mozgásával. Érezzük, hogy a vibrálás kiterjed az egész köldöki területre. Ha érezzük a Chít, vezessük az Élet Kapujához. Melegítsük fel az Élet Kapuját és terjesszük ki a meleget a vesére is. A vese megerősítése igen fontos az idegesség levezetése szempontjából, hiszen a mellékvese mind fizikailag, mind energetikailag összeköttetésben áll a vesével.

2. Koncentráljunk az eredeti erőre. Mosolyogjunk a köldökre, amíg érezzük, hogy a Chi nyomásának hatására ki nem tágul.

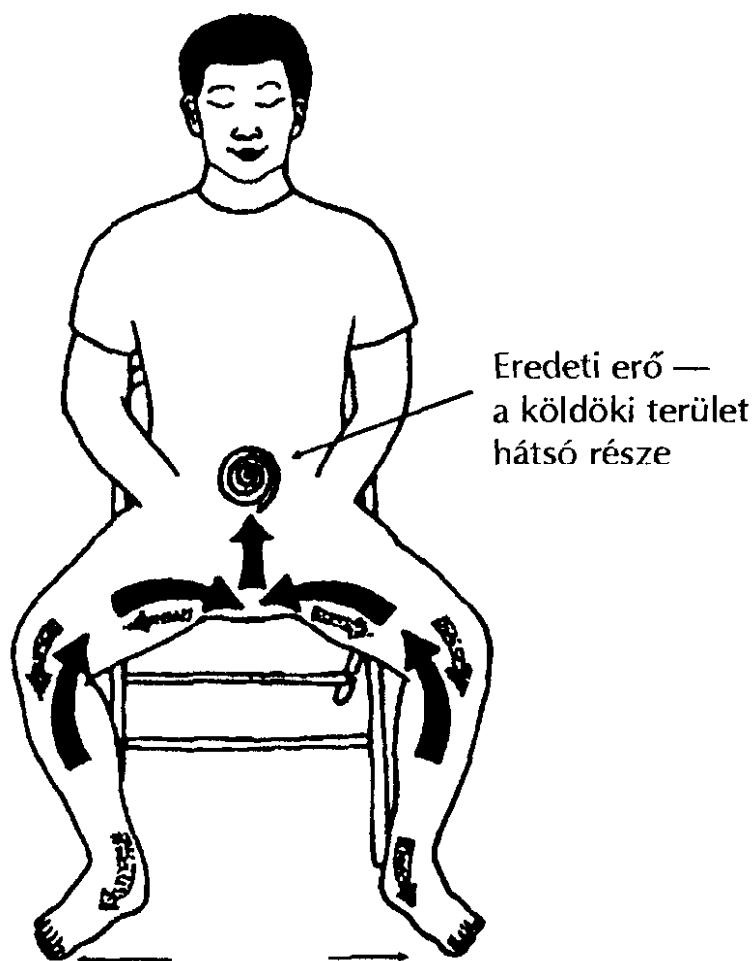
3. Irányítsuk a figyelmet a nagylábujjra. Görbítsük be néhányszor, mintha másznánk a padlón.

4. Koncentráljunk a nagylábujjra. Amikor csökken a figyelem, görbítsük be néhányszor és térjünk vissza az eredeti erőre. Érezni fogjuk, ahogy a feszültség és a fejfájás fokozatosan eltűnik.

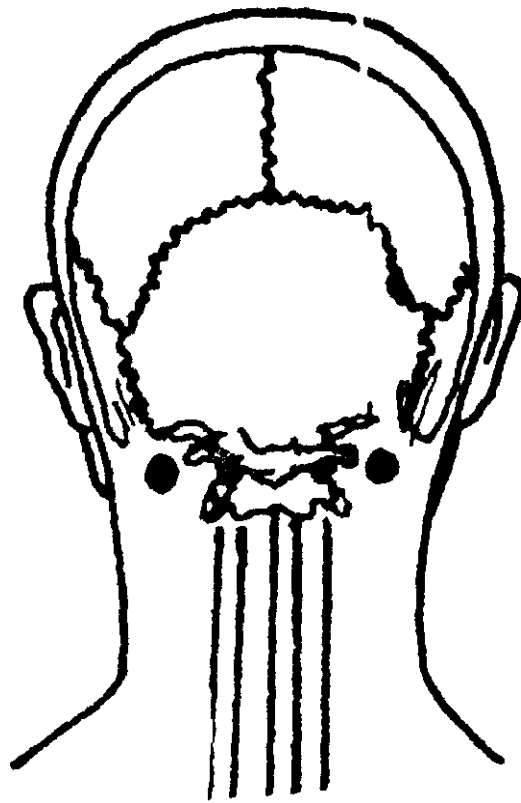
5. Egész nap figyeljünk a nagylábujjra. Szedjük fel vele a padlóról kis tárgyakat, például ceruzát. Pihenjünk és vigyük a figyelmet a nagylábujjról a köldökre és vissza. Ez tartson el néhány percig (16-6. ábra).

6. Az ujjpercekkel masszírozzuk meg a halántékcsontot (5-48. ábra).

7. A hüvelykujjal masszírozzuk meg mindkét oldalon a fej hátsó részén található Szeles Tó pontot (Epehólyag-20, 16-7. ábra). Felfelé masszírozás közben lélegezzünk be, lefelé masszírozásnál ki. Ennek a pontnak a masszírozása enyhíti a fejfájást, a megfázást, az influenzát és a szemfájdalmakat. Végül az ujjvégekkel finoman nyomogassuk meg az egész fejet. Ez csökkenti a gyógyszerfüggőségre való hajlamot.



16-6. ábra: Az eredeti erő és a nagylábujj



16-7. ábra: A Szeles Tó pontok

Magas és alacsony vérnyomás

MAGAS VÉRNYOMÁS

Akinek magas a vérnyomása, ne tartsa sokáig a koncentrációt az agyalapi mirigyen, a tobozmirigyen vagy a Harmadik Szemen. A keringés alatt győződjünk meg arról, hogy az energiát levezettük a köldökhöz. Magas vérnyomás esetén a figyelem mindig „az öv alatt” legyen. Ilyenkor a köldök, a Ming Men és a talp a figyelem legfontosabb központjai. Ezekre a pontokra fókuszálva megóvjuk a fejet a túlhevüléstől, ugyanakkor ezek a pontok kapcsolatban állnak a vese víz-energiájával is. A testben a víz elem szabályozza a tűz elemet, a magas vérnyomás pedig a taoisták szerint a túl sok tűz elem következménye (5-33. ábra).

ALACSONY VÉRNYOMÁS

Ilyenkor a magasabban fekvő pontokra érdemes fókuszálni. Miután aktiváltuk az eredeti Chít és beindítottuk a keringést a Mikrokozmosz Pályán, meditáció közben vigyük a figyelmet az agyalapi mirigyre, a tobozmirigyre és a Harmadik Szemre. A koncent-

rálás a Harmadik Szemre növeli az energiaszintet és a vérnyomást (5-48. ábra).

Eltölthetünk egy kis időt a Chi Chungra (H-11) való összpontosítással is, főleg, ha az alacsony vérnyomás oka az alacsony adrenalin-szint vagy a mellékvese-elégtelenség. Tartsuk a H-11 ponton a figyelmet és fókuszáljunk a mellékvesére. Érezzük, ahogy feltölti a Chi, az életerő. Érezhetjük az aktiválódó adrenalint is. A nap folyamán többször is mosolyogjunk a vesére és a mellékvesére, hogy felébresszük (5-33. ábra).

Álmatlanság

Az álmatlanság oka lehet aggodás, idegesség, túlhajszolt munka, mozgásszegénység, kimerültség, túl sok étel fogyasztása lefekvés előtt vagy negatív érzelmek a munka során illetve a családi életben. Ezek miatt az energia éjjel túl aktív, ami nem csak álmatlanságot, de lidérces álmokat is okozhat. A jó alváshoz az energiának meg kell nyugodnia.

A munka sok gondolkodást, tervezést igényelhet, amitől az energia a fejben gyűlik össze, nem jut elég a kézbe, a lábba és az alhasi területre. Ez vérkeringési zavarokat okozhat. Ha éjszaka az agy túlságosan élénk marad, nem tudunk aludni.

Shenünk, a szellemünk, éjszaka mélyre hatol: állítólag a vérben pihen. Ha elalváskor még mindig túl izgatottak, forrók vagyunk, a szellem nem jut elég nyugodt „pihenőhelyhez”, ezért nyugtalanul fogunk aludni.

A HAT GYÓGYÍTÓ HANG

A probléma megoldása az, ha megtaláljuk a szerveket túlhevítő negatív érzelmeket. A hat gyógyító hang erre különösen alkalmas. Jó lenne, ha mindig elvégeznénk ezt a gyakorlatot elalvás előtt, hogy a nap közben felgyűlt, meg nem oldott érzelmi problémáktól megtisztítsuk magunkat. Addig végezzük a gyakorlatot, amíg a szervek le nem hűlnek, az érzelmek meg nem nyugodnak és meg nem jelennek a pozitív energiák. Ekkor ellazulunk és megbékélünk, ezután nyugodtan mehetünk aludni. A hármas melegítő hangja különösen hatásos módszer az álmatlanság legyőzésére.

GYAKOROLJUK A MEGBOCSÁTÁST

A megbocsátás a negatív érzelimektől való megszabadulás legjobb módja. Lefekvés előtt tudatosítsuk a még bennünk munkáló haragot, bosszúságot, csalódást illetve sértettséget. Idézzük fel az illetőt, akivel kapcsolatban rossz érzéseink vannak. Képzeld el, hogy az égből rózsaszín fény ereszkedik le és körülveszi őt. Engedjük el sérelmeinket és bocsássunk meg neki. Ha továbbra is ellenszenvet táplálunk, legalább annyit ártunk magunknak, mint a másiknak.

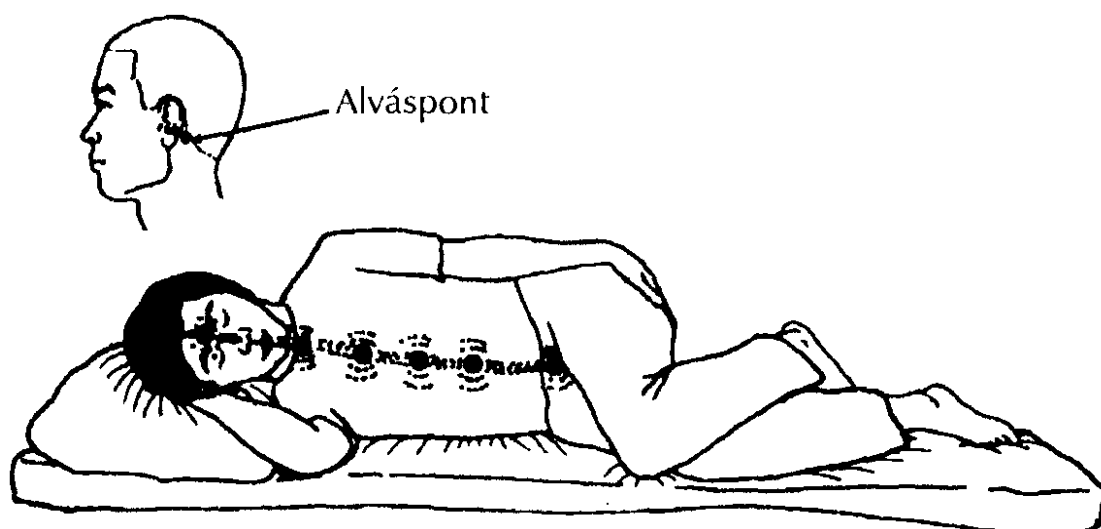
KERÜLJÜK AZ ÉJSZAKAI IZGALMAKAT

Elalvás előtt ne nézzünk túl izgalmas filmet vagy ne olvassunk ilyen jellegű könyvet. Közvetlen lefekvés előtt ne végezzünk olyan Chi Kung, harcművészeti vagy bármilyen más, túlságosan élénkítő hatású gyakorlatot. A lazító technikák, például a nyújtás, a hatha jóga vagy a Tai Chi a legtöbb ember számára megfelelő, de vannak, akiket még ezek túlságosan élénkítenek.

ELLENŐRIZZÜK ALVÓHELYZETÜNKET

Az alvóhelyzet nagyon fontos. Íme néhány lehetséges jó testhelyzet:

1. Ha hanyatt fekvé alszunk, tegyünk egy kispárnát a térdünk alá és kereszteljük a lábakat. Tegyük a tenyeret a köldökre.
2. Alhasi légzésnél számoljuk a lélegzetünket. Ez a Tan Tienbe gyűjti és sűríti a Chít, ami ezáltal nem jut fel a fejbe. Segíti a már a fejben összegyűlt energia leereszkedését is.



16-8. ábra: Alvóhelyzet

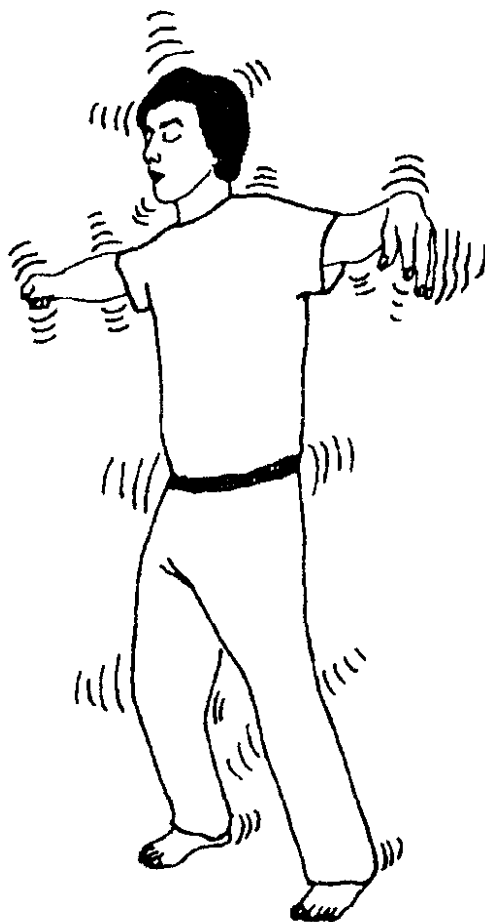
3. Ha az oldalunkon alszunk, először forduljunk jobbra. Tegyük a jobb hüvelykujjat a jobb fül mögé, ahol több álmatlanság ellen hatásos akupunktúrás pont is található. Tegyük a másik kezét a csípőre és lélegezzünk az alhasba (16-8. ábra).

RÁZZUK KI A FESZÜLTSEGEKET A TESTBŐL

Álló helyzetben kezdjük a rázást a térdben és érezzük, ahogy a rázkódás a testben egyre feljebb jut. Rázzuk le a fölösleges Yangot fentről az altestbe és a földbe.

Álljunk meg és lazítsuk el a térdet. Tudatosítsuk azt. Engedjük, hogy a test elkezdjen rázkódni a térdtől felfelé, amíg el nem lazul és fel nem melegszik. Érezzük, hogy az ujjak és a lábujjak feltöltődnek energiával; megdagadnak és lüktetnek. Ez az egész testben keringeti a Chít. Irányítsuk a többlet hőt a lábfejbe (16-9. ábra).

Ha még bírjuk az állást, koncentráljunk a köldöktájra. Lélegezzünk az alhasba 36, 72 vagy 108 alkalommal. Érezzük, ahogy megnyugszunk és ellazulunk. Pihenjünk és gyűjtsük össze az energiát.



16-9. ábra: Rázzuk meg az egész testet

KIEGYENSÚLYOZATLAN AUTONÓM IDEGRENDSZER

Állva meditáljunk, a meditáció kb. 10-20 percig tart.

Álljunk válszélességnél valamivel szélesebb állásba, a lábujjakat enyhén befelé fordítva. A kéz legyen a láb mellett azzal párhuzamosan, lefelé néző tenyérrel. Az ujjakat egyformán feszítsük szét. Érezzük, hogy a Vastagbél-4 pont kinyílik. A térdet kicsit hajlítsuk be, de eleinte még ne menjünk túl mélyre.

Lélegezzünk finoman, mélyen. A lábujjakkal egész idő alatt próbáljuk megragadni a padlót. Engedjük, hogy a test finoman előre és hátra rázkódjon. Használjuk a bőrlégzést és a csontlégzést, koncentráljuk az energiát az eredeti erőbe. Végül gyűjtsük a Chít a köldökbe.

Légzési problémák, asztma

A gyógyító technika legfontosabb része, akár ülve, akár állva hajtjuk végre, a Chi összesűritése az eredeti erőbe.

20-30 percen át fókuszáljunk az eredeti erőre, amíg nem érezzük, hogy a Chi elkezd szétterjedni az egész testben.

Irányítsuk a figyelmet a Ny-7 pontra (Ta Chui) (5-36. ábra). Töltünk el 5-10 percet az ide való koncentrációval, masszírozzuk meg a pont környékét. A Ny-7-től 3-4 centiméterre mindkét oldalon van egy-egy pont, amit a Zihálás Megállítójának hívnak (Ding Chuan). Bármikor megmasszírozhatjuk ezeket a pontokat, hogy az asztmát gyógyítsuk vele.

Fontos, hogy a nyakat ne érje hideg vagy szél. Hidegben vagy erős szélben viseljünk sálát, magas nyakú pulóvert vagy kabátot.

Szélhűdés vagy részleges bénulás utáni felépülés

A szélhűdés gyakori következménye a bénulás. Akik ezután nehezebben esik a mozgás, gyakran elveszítik életkedvüket is. A felépülést segítő, keressük meg a Gyógyító Tao Központot és a legközelebbi Chi Nei Tsang oktatót. Ha erre nincs lehetőségünk, íme egy gyakorlatsor, ami egyeseknek megfelelő lehet. Különösen hasznos, ha a betegeknek sok időt kell az ágyban eltöltenie.

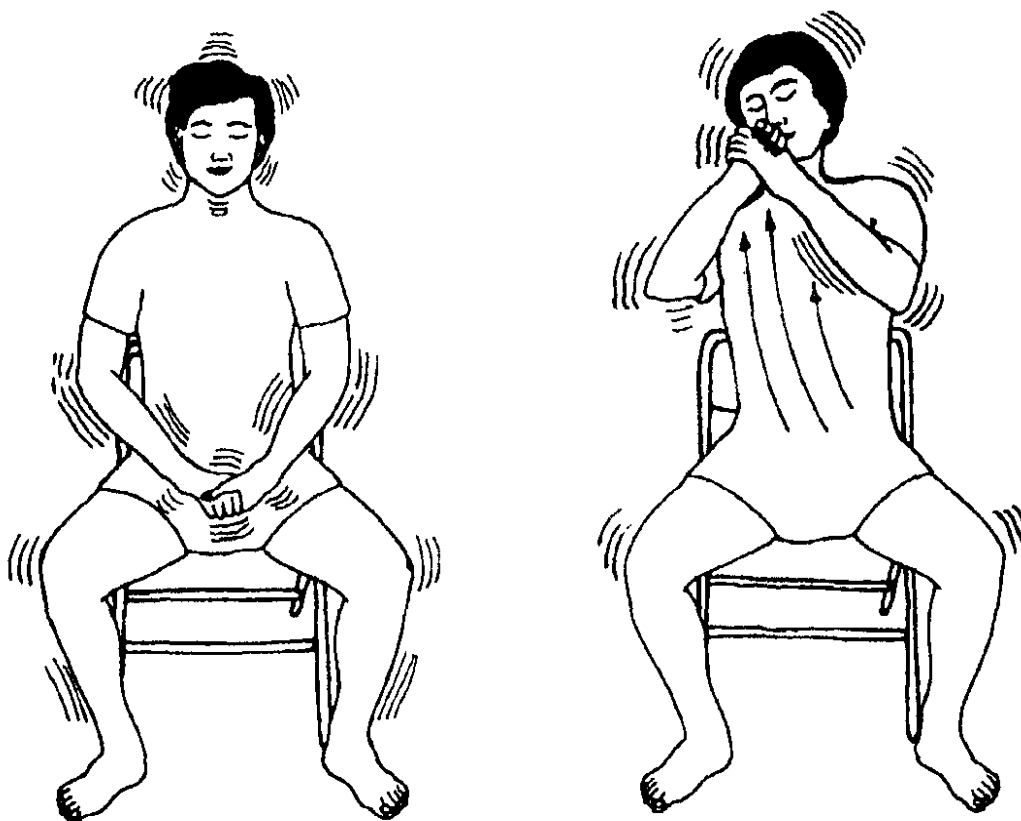
1. Ha tudunk állni, gyorsabban érünk el eredményt, de ülve is nyugodtan gyakorolhatunk. Sőt, ha feküdnünk kell, akkor is érdemes elkezdeni a gyakorlást. Ilyenkor feküdjünk az ágy szélére és lógassuk le a lábat, hogy a földet érje — így részesülünk a föld gyógyító ener-

giájából. Akármilyen testhelyzetben vagyunk, keressünk kényelmes testtartást. Eleinte, ha ülünk, tehetünk a hátunk mögé és a lábunk alá párnát, ha úgy kényelmesebb.

2. Kezdjük az űst melegítésével, az eredeti erő aktiválásával. Összpontosítsuk a tudatot a Tan Tienre, amíg az energia el nem indul a testben. Engedjük, hogy megmozgassa, átrázza az egész testet (16-10. ábra).

3. Irányítsuk a figyelmet a talpra. 18-36-szor lélegezzünk oda és kilégzéskor tartsuk ott az esszenciát. Pihenjünk és vigyük vissza a figyelmet a Tan Tienbe. Sűrítsük ide is a légzés esszenciáját 18-36 alkalommal. Azután ismét térjünk vissza a talpra. Gyakoroljunk így 10-20 percig.

4. Emeljük a két tenyeret mellmagasságba egymás felé fordítva. Érezzük, ahogy a Chi az egyik tenyérből a másikba áramlik. Ahogy a lüktetés nő a két tenyér között, érezzük, hogy kiterjed az egész testre, ami előre-hátra rázkódni kezd. Érezzük a két tenyér taszító és vonzó erejét, amely a légzéssel változik. Engedjük, hogy a kezek így oda-vissza mozogjanak 18-36-szor. Ez segíti megnyitni az ujjak, a kézfej és a kar hat fő vezetékét (7-21. ábra).



16-10. ábra: Engedjük, hogy az energia mozogjon és felrázza az egész testet

5. Ha váll-, térd- vagy csípőproblémánk van, gyűjtsük az energiát a tenyérbe és tegyük a tenyeret a problémás terület fölé. A derekunk irányításával mozgassuk körbe 6-8 centiméter távolságban, érezzük, hogy a terület elkezd lüktetni, vibrálni.

6. Ha érezzük a betegség hideg energiáját, ragadjuk meg. Ha az alsótestben van, irányítsuk a lábujjakba, ha a felsőtestben, az ujjakba. Ismételjük meg 3-6-szor, amíg a hely fel nem melegszik, lüktetni nem kezd.

7. Szellőztessük ki a beteg energiát. Vigyük a kezét oldalra lefelé néző ujjakkal és a HÍÍÍÍÍÍ hang segítségével engedjük ki ezt az energiát a földre. Végül masszírozzuk meg a beteg területet és a talpat (7-22. ábra).

8. Ha az egyik lábat nem tudjuk mozdítani, a másik talp masszírozása segíthet a béna lábon. Ha mindkét láb béna, masszírozzuk a kezét, a kézfejet. Ily módon a felső rész segít az altest gyógyulásában, a jobb oldal pedig a bal oldal gyógyulásában.

Fülzúgás

A fülzúgás oka lehet kiegyensúlyozatlanság, működési elégtelenség vagy gyulladás, illetve a vese gyengesége.

1. Tegyük a tenyeret a fülkagylóra és nyomjuk neki a fülnyílásnak. A mutatóujjat a középső ujjról leugrasztva ütögessük meg a fej hátsó részét 9-szer. Pihenjünk és ismételjük meg az egészet 2-4-szer. Ez rezegteti és edzi a belső fül csontjait és helyreállítja az egyensúlyt (16-11. ábra).

2. Finoman dugjuk be a fület a mutatóujjal, amíg nem hallunk, majd gyorsan rántsuk ki. Ismételjük meg 9-szer, ez egy kör. Végezzünk el 2-4 kört. Ez helyreállítja a fülben a nyomást.

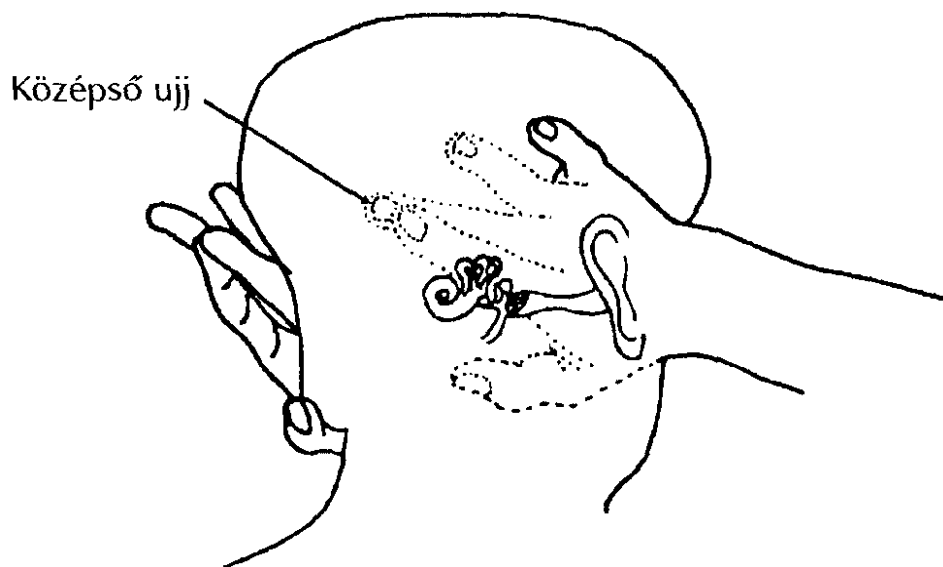
3. Masszírozzuk meg tenyérrel a vese körüli izmokat, majd ütögessük meg lazán ökölbe szorított kézzel. Ez erősíti a vesét.

4. Pihenjünk, majd lélegezzünk be kék párát a vesébe.

5. A fülzúgást a hát alsó részének fájdalmai is kísérhetik. Ha a hátproblémáról gondoskodunk, a fülzúgás is eltűnik.

Szédülés, mozgásszervi betegségek, egyensúlyzavar

Ezek a problémák visszatarthatják az embereket az autón, hajón vagy repülőgépen való utazástól.



16-11. ábra: Aktiváljuk a belső fület

1. Az előzőleg leírt technikákat használjuk a vese és a belső fül megerősítésére.

2. A legjobb állva gyakorolni. Tegyük a kezünket az oldalunkhoz, a mutatóujj és a középső ujj érjenek össze. Tudatosítsuk az eredeti erőt, amíg a Chi nem aktiválódik.

3. Vigyük a figyelmet a kislábujj és a mellette levő lábujj közé, az ujjakkal meg is masszírozhatjuk ezt a területet, hogy megerősítsük a koncentrációt. Néha irányítsuk a figyelmet az eredeti erőre, majd újra vissza a lábfejre.

4. Lélegezzünk be a köldöki területre és gyűjtsük oda az energiát.

5. Masszírozzuk meg a fül mögötti Szeles Tó pontot (Epehólyag-20) és ismételjük meg a fülgyakorlatot.

Szemproblémák

A rövidlátás, a szélre való érzékenység, a homályos látás, és a látáscsökkenés gyógyítása érdekében először a test Chi-szintjét kell megnövelni. Az energiaszint csökkenésével csökken a látóképesség is.

Először aktiváljuk az eredeti erőt és erősítsük meg az egész testet. Ülve vagy állva gyakorolhatunk.

1. Tartsuk ki a két kezét, mintha egy kosárlabdát fognánk: nyitott hónaljjal és egymás felé néző tenyérrel (13-6. ábra).

2. Amikor érezzük a tenyér között áramló Chít, mozgassuk egymáshoz közelítve és távolítva őket. Érezzük közöttük az erős lüktetést és formáljunk közéjük Chi-gömböt.

3. Ha erős energiamező jött létre, emeljük őket a szem elé 6-8 centiméterre. Csukjuk be a szemet.

4. Irányítsuk az energiát a szembe 10 másodpercig, majd 9-ig számolva lassan húzzuk el a tenyeret, mintha selyemszalakat húznánk ki a gubóból. Ne engedjük az energiafonalat megszakadni. Ismételjük ezt meg 9-18-szor.

5. Mozgassuk spirálisan a tenyeret a szemünk előtt 9-szer mindkét irányban. Érezzük a szem belsejében mozgó Chít.

6. A bal tenyeret tegyük a fej hátsó feléhez, a jobb tenyeret pedig előre és irányítsuk a Chít a szemközpontba. Érezzük, hogy a bal tenyér fogadja az energiát. Ez megerősíti a látóidegeket. Ismételjük meg 9-szer.

7. Tegyük a két tenyeret a szem elé és engedjük a Chít a szembe áramlani 5 percen át.

8. Tegyük a tenyeret a szemünkre, amíg meleget, tágulást vagy fájdalmat nem érzünk.

9. Masszírozzuk meg az orrnyerget. Az ujjak segítségével vezessük a Chít a szemből le az orrba, a nyakba és a köldökbe.

10. Még állás közben lazítsuk el az egész testet és a tudatot, főleg a szemet. Mosolyogjunk rá, amíg a feszültség el nem tűnik belőle. Lassan nyissuk ki, ne hirtelen.

Kopaszodás, hajhullás

A hajvesztés általában a túlzott mentális aktivitásnak köszönhető, mivel túl sok energia reked meg a fejben. Ezenkívül a műszálas ruha is okozhat hajhullást, hiszen alatta a bőr nem tud „lélegezni”. Mindkét esetben arról van szó, hogy a test nem tud megszabadulni a felesleges hőtől, így az felemelkedik és elpusztítja a hajhagymákat.

1. Kezdjük a Chi tenyérbe gyűjtésével. Álljunk vagy üljünk egymás felé néző tenyérrel.

2. Lassan emeljük fel a két kezét a fejhez, a két tenyér még mindig egymás felé néz.

3. A bal kezét engedjük le vállmagasságba, felfelé néző tenyérrel. A jobb kezét csuklónál kissé hajlítsuk be, hogy a jobb tenyér a fej felé nézzen. Finoman érintsük meg a fejet és emeljük fel a két kezét 15-20 centiméterrel a fej fölé. Fordítsuk a fejet a bal tenyér felé.

4. Lassan helyezzük a súlyt a bal lábra vagy a test bal oldalára és emeljük a bal tenyeret a fej fölé. A jobb kezét engedjük le vállmagas-

ságba felfelé néző tenyérrel. Nézzünk a bal tenyérbe. Lélegezzünk a bal tenyérbe és érezzük, ahogy beszívja a körülöttünk levő energiát.

5. Irányítsuk a Chít a jobb tenyérből a fejbőrbe és vissza. Ismétljük meg 9-18 alkalommal.

MEGJEGYZÉS: A test nem fordul, csak a fej. Ez növeli a fejben az energiaáramlást, így a hő nem reked meg itt. A haj fokozatosan vissza fog nőni.

6. Befejezéskor a szellőztetés módszerével irányítsuk a többlet hőt a fejből a lábfejbe.

7. Ha a szexuális energiát felemeljük a koronához, serkentjük a hajnövekedést. A 10. fejezetben olvashatunk a szexuális energiával kapcsolatos gyakorlatokról.

Nyakproblémák

A nyakban legtöbbször a hosszú ideig tartó számítógépes munka vagy a nem megfelelő testtartás okozhat problémát. Ez a nyak- és vállizmok merevségét, fájdalmát idézheti elő valamint számos más problémát is, például álmatlanságot, idegességet és fejfájást.

Végezzük el a rázó gyakorlatokat, a térdre koncentrálna. A térdtől indítva rázzuk meg az egész testet, különösen a nyakat.

Végezzük el a daru-nyak gyakorlatot 9-szer. A nyak behúzásakor nyomjuk a nyelvet erősen a szápadláshoz és lélegezzünk be. A nyak kinyújtásakor lélegezzünk ki és lazítsuk el a nyelvet. Azután fordítsuk meg az irányt (ez a teknősbéka-nyak) és ismételjük meg 9-szer. (Függelék, F-20. és F-21. ábra.)

Masszírozzuk a Ny-7 pontot. Ez hatásosan erősíti a nyakat.

Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS)

A menstruáció előtti problémák leggyakoribb oka a vér és a Chi pangása, elégtelen áramlása. Ez általában a máj és a lép gyengeségében, kiegyensúlyozatlanságában gyökerezik.

Rázzuk fel az egész testet, amíg el nem lazul. Ez aktiválja a vérkeringést és az energiakeringést.

Pihenjünk. Jobb kéz legyen a köldök alatt, a balt pedig tegyük a jobb kézre. Koncentráljunk az eredeti erőre és engedjük le az energiát a medencébe. Érezzük, hogy a petefészkek és a méhnyak felmelegszik (10-7., 10-8. ábra).

Lassan hajoljunk előre, engedjük a testet fel és le rázkódnival, és nagyon lassan fogjuk meg a nagylábujjat. A térdet hajlítsuk be, amennyire szükséges. Masszírozzuk meg a nagylábujjat, főleg a körömágyánál, ahol a lép és a máj vezetéke kezdődik. Ismételjük meg 6-9-szer. Ez erősíti a hátat is és enyhíti a menstruációs görcsöket (5-70. ábra).

A tojás-gyakorlat és a hüvely légzés szintén nagyon hasznos a menstruációs problémák esetében.

Terméketlenség

Számos oka lehet a terméketlenségnek; legjobb, ha nőgyógyással és/vagy kínai orvoslásban jártas szakértővel állítatjuk fel a diagnózist. Amennyiben a petefészekben vagy a méhnyakban pangó hideg az oka, a következő gyakorlat segíthet.

Meditáljunk az eredeti erőn és vigyük az energiát a Petefészek Palotába. Képzeljünk el egy forró, vörös Chi-gömböt, amely izzik és kitérül és engedjük, hogy a hő kiterjedjen az alhasi területre. Ez felmelegíti a petefészeket és a méhnyakat, így az ondósejtek könnyebben átjuthatnak. Ez a gyakorlat számos addig gyermektelen házaspáron segített.

Falánkság, cukorbetegség, emésztési zavarok

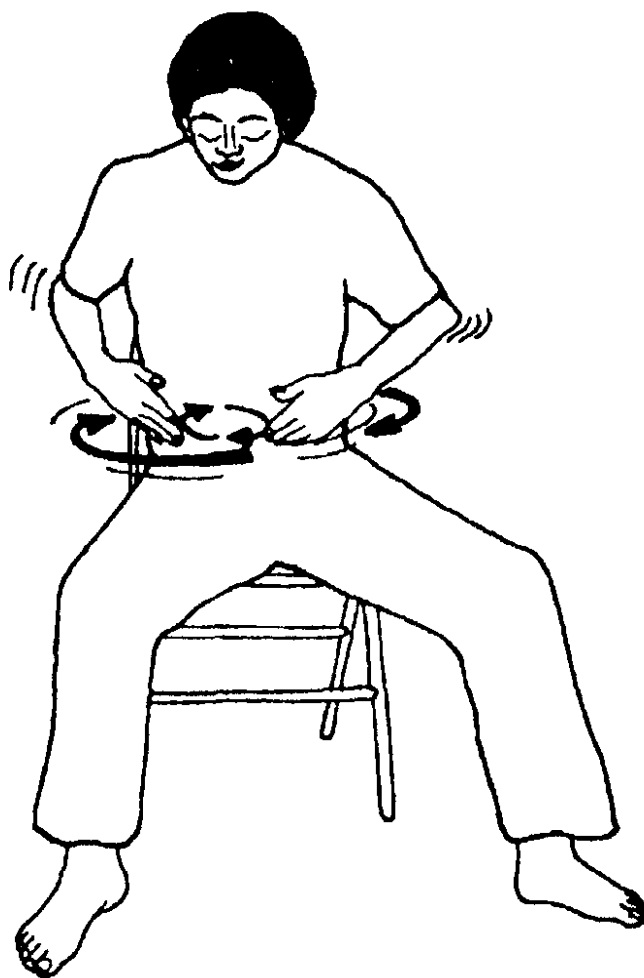
Tudatosítsuk a köldöki területet. Dőlünk előre és forgassuk körbe a felsőtestet a deréknál jobbra kezdve. Ne a nyaknál forgassuk a testet, mert elszédülhetünk. Végezzünk 36 kört (16-12. ábra).

MEGJEGYZÉS: A forgás tengelye a derék legyen. Előredőlésnél lélegezzünk ki, forgásnál lélegezzünk be. Amikor hátra fordulunk, ne dőlünk hátra.

Ez a gyakorlat segít megoldani az emésztési problémákat és kiegyensúlyozottabbá teszi a testet, csökkenti az étvágyat. Megerősíti a nemi szerveket és gyógyítja a felnőttkorban kialakult cukorbetegséget.

A férfiak szexuális problémái (éjszakai magömlés, impotencia, prosztatatabántalmak)

1. Vegyünk fel laza ruhát és alsónadrágot (vagy egyáltalán ne viseljünk alsónadrágot) és ülünk a szék szélére, hogy a nemi szervek szabadon lógjanak.



16-12. ábra: Forogjunk körbe az alhas körül

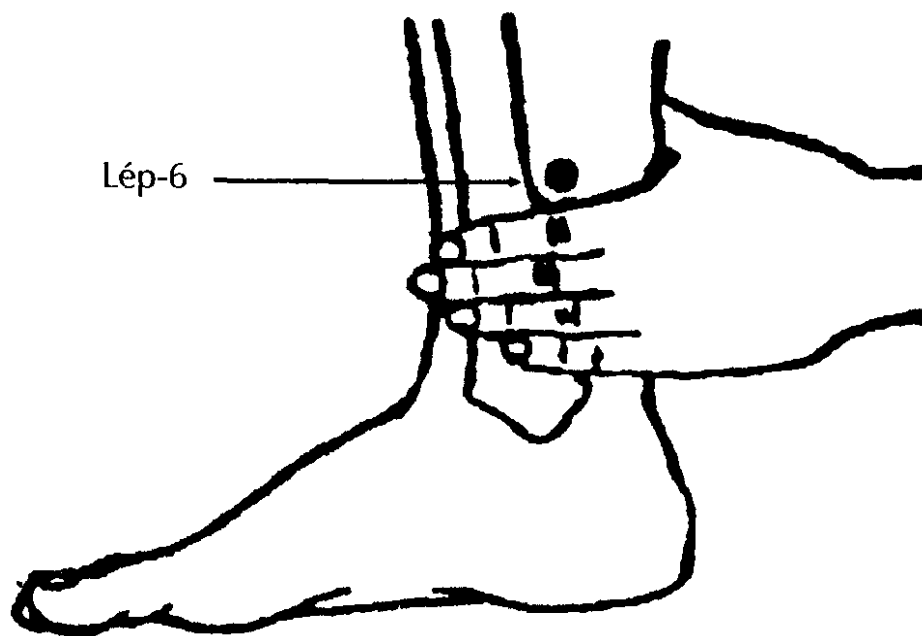
2. Lélegezzünk be és irányítsuk az energiát a szexuális központtól az Élet Kapujába. Érintsük a nyelvet a szápadláshoz, ez finoman emeli az energiát a gáttól és a végbélnyílástól az Élet Kapujába.

3. Tartsuk vissza a lélegzetet egy pillanatra, majd lélegezzünk ki és lazítsunk. Engedjük le az energiát a gát és a végbélnyílás irányába, lazítsuk el a nyelvet és az egész testet. Érezzük, ahogy a Chi szétárad a szexuális központban (2-9. ábra). Ismételjük meg 9-18 alkalommal.

4. Végül, gyűjtsük a Chit a köldökbe, a bal kéz legyen a köldökön, a jobb kéz pedig a bal kézen. Mozgassuk körbe a tenyeret az alhas körül 36-szor az óramutató járásával megegyező, 24-szer ellentétes irányban.

5. Tenyérrel masszírozzuk meg a köldököt és az Élet Kapuját 18-36-szor.

6. Masszírozzuk meg a Három Yin Találkozási Pontját (Lép-6), amely a belső boka felett háromujjnyival található. Ez a máj-, a lép- és a vese-meridián találkozási pontja, amely a lábon felemelkedő há-



16-13. ábra: A három Yin találkozási pontja

rom Yin vezeték. Hüvelykujjunkkal masszírozzunk körkörösén 36-szor; ez növeli a vese Yin energiáját és az eredeti erőt, amely a férfiak számára a szexuális energia fő tárolója. Masszírozzunk 36-szor az ellenkező irányban is (16-13. ábra).

Betegségek és gyógykezelés

FELÉPÜLÉS BETEGSÉGBŐL VAGY SÉRÜLÉSBŐL

A könyv legnagyobb része egészséges felnőtt emberek számára íródott. Ha betegek vagyunk, még többet meditáljunk. A gyógyulás sok energiát kíván, a meditáció pedig növeli az energiaszintet.

Azt ajánlom, hogy ilyen esetben gyakoroljunk naponta kétszer egy órát. Bár mindannyian hallottunk csodálatos gyógyulásokról, a régóta tartó betegségek általában csak hosszú idő alatt tűnnek el. Súlyosan beteg emberek esetében a gyakorlás második hónapjában észlelhető először javulás.

Ha nagyon le vagyunk gyengülve, először nehéz lesz hosszabb ideig meditálni. Ilyenkor ne vegyük túlságosan igénybe magunkat. Gyakoroljunk alkalmanként rövidebb ideig, pihenjünk majd kezdjük újra, ha készen vagyunk rá. Így a kétszer egy óra helyett meditáljunk inkább többször, de kevesebbet. Könnyen és gyorsan eljuthatunk a hosszabb meditációkig.

Ha túlságosan gyengék vagyunk vagy a sérülésünk miatt nem tudunk felülni, fekve is hatékonyan gyakorolhatunk. Természetesen az ülőhelyzet a legjobb, amennyiben elég kényelmes. Ülő helyzetben nehezebben alszunk el, erősödnek az izmok, a csontok, a gerincoszlop és az idegrendszer. A test közvetlenül összekapcsolódik a külső energiákkal, de némi gyakorlással ez fekvő helyzetben is megtehető. Sőt, mivel a legtöbb ember fekszik, mikor meghal, érdemes néha fekve meditálni, előkészületképpen. Amikor eljön a halál pillanata, képesek leszünk azt békésen és méltóságteljesen fogadni, a tudat egy meditatív állapotában.

GYÓGYSZERES KEZELÉS

Ha rendszeresen gyógyszert szedünk, ne hagyjuk abba a gyakorlás megkezdésekor. Amint elkezdünk meditálni, egyre kevesebb gyógyszerre lesz szükségünk. A gyógyszer mennyiség csökkentése érdekében folyamatosan konzultáljunk a kezelőorvossal. A nyugati gyógyszerek gyakran igen erősek; ezért ha a test hozzászokott, jobb, ha fokozatosan hagyjuk abba, mint hirtelen. Előfordul, hogy a meditációval a betegségek meggyógyulnak, illetve teljesen kézben tarthatók, így a gyógyszerek szedése teljesen elhagyható. Az orvosságok adagolásával kapcsolatban mindig hallgassunk a józan eszünkre, legyünk óvatosak és konzultáljunk a kezelőorvosunkkal.

A negatív érzelmek feloldása

FÉLELEM

A félelem a vesében keletkezik. Amikor félünk, az Élet Kapuja és a vese pont lehűl. Ezt a területet mindig tartsuk melegen. Ha félelmet és hideget érzünk, gyűjtsük az energiát az Élet Kapujába és keringessük a Mikrokozmosz Pályán (5-33. ábra).

Az energia köldökbe gyűjtése spirálisan történik, akár a meditáció végén. Ez a technika képessé tesz minket arra, hogy gyorsan reagáljunk érzelmi változásainkra és segítségével megszabadulhatunk a negatív energiáktól. Ha nem foglalkozunk azonnal a negatív érzelmekkel, amikor megjelennek, további problémákat idéznek elő és végül megbetegítenek.

HARAG

A harag helye a máj és gyakran összekapcsolódik a félelemmel. Például, ha vezetés közben egy autó hirtelen elénk vág, biztosan megijedünk fékezés közben. De vajon csak az ijedtség jelenik-e meg? Hiszen azonnal letekerjük az ablakot és kiüvöltünk valamit a másik vezetőnek — ha megmaradunk az ijedtségnél és figyelünk az energiájára, összegyűjtjük és keringetjük, megóvjuk a vesét és a májat is (5-59. ábra).

A harag energiája a napfonatból sugárzik ki. Ha mérgesek vagyunk, a napfonat általában megfeszül. Mozgassuk spirálisan a harag energiáját a napfonatnál, gyűjtsük össze és keringessük a Mikrokozmosz Pályán, amíg a düh el nem múlik.

SZOMORÚSÁG ÉS DEPRESSZIÓ

A szomorúság és a depresszió a tüdőben jön létre, de a szívben gyűlik össze. Azt érezzük, hogy a szív süllyed és nem tudjuk felemelni. Gyűjtsük össze a szomorúság és a depresszió energiáját a szívközpontban vagy a Szárny Pontban (Shen Dao, a H-5 alatt, a gerinc mentén a szívvel szemben) és keringessük a Mikrokozmosz Pályán (5-35. ábra).

A szomorúság és a depresszió nem annyira illékony, mint a félelem, vagy a harag. Lehetünk szomorúak vagy depressziósak anélkül, hogy észrevennénk és bármit is tennénk ellene. Ugyanakkor, a depresszió megszüntetése sokáig eltarthat. Belégzés közben jobban érezhetjük magunkat, de kilégzéskor elszomorodhatunk. Ne veszítsük el a kedvünket, folytassuk a energia összegyűjtését és keringetését, és szép lassan egyre jobban leszünk. Akár fél vagy egy teljes óráig is eltarthat, de ez a technika még így is gyorsabb, mint a terápiák és biztonságosabb, mint a gyógyszeres kezelés.

A tudat irányítsa az energia összegyűjtését és mozgását, de kézzel is segíthetünk. Végül az egész folyamat irányításához elég lesz pusztán a tudat.

AGGÓDÁS

Az aggodás a lépben jelenik meg, és legyengíti azt. Az aggodás gyakran a túl sok illetve a túl merev gondolkodás vagy a túlzásba vitt vizsgálódás következménye. Ha evés közben dolgozunk vagy gyorsan eszünk — általában a hajsolt életvitellel —, súlyosbítjuk a helyzetet.

Húzzuk ki az aggodás energiáját a lépből és spirálisan gyűjtsük össze a köldöknél. Azután keringessük a pályán, amíg az aggodás el nem tűnik.

A hat gyógyító hangot mindig használhatjuk arra, hogy az adott szervet megszabadítsuk a negatív energiáktól. A szervek és az érzelmek színe (amelyről a 14. fejezetben olvashatunk) is segít az energiák megkeresésében és mozgatásában. Ha érzékenyek vagyunk a belső színekre, használjuk fel őket.

ÖNGYÓGYÍTÁS

A Tao rendszerében az öngyógyítás a tudat/szem/szív erejének megerősítését jelenti, hogy a gyógyulás érdekében minél több Chít tudjunk felhasználni. Ez nem korlátozódik csak a tudat és a képzelet használatára. Megtanítjuk testünket arra, hogyan hívja segítségül saját, illetve a természet, az univerzum és a föld energiáját. Ezeket az energiákat nem csak a Mikrokozmosz Pályán, hanem a csontvelőn keresztül is hasznosíthatjuk.

A csontvelő-tisztítás nagyon jó módszer, hogy minden nap meg tudjunk szabadulni a betegségek negatív energiáitól. Az immunrendszer megerősítésének egyik legjobb módja, hiszen növeli a fehérvérsejtek számát. A fehérvérsejtek felelnek a baktériumok, vírusok illetve rákos sejtek felkutatásáért és elpusztításáért. Betegség, fájdalom esetén ezek a gyakorlatok napjában 2-szer, 3-szor is elvégezhetők.

Égi csontvelő-tisztítás

1. Fordítsuk a figyelmet befelé, a koronára. Tudatosítsuk a koronát és érezzük ott a zsibbadást.

2. Figyeljünk a szájra. Mozgassuk körbe a nyelvet, hogy a szájban nyál termelődjön. Ha elég mennyiség gyűlt össze, nyeljük le a nyálat, miközben finoman összehúzzuk a torkunkat és így érezzük, ahogy az energia felemelkedik a koronához. Ismételjük meg 3-6 alkalommal.

3. Pihenjünk és érezzük, ahogy a korona lüktet, lélegzik és zsibbad.

4. Tudatosítsuk a Sarkcsillagot és a Göncölszekeret. Érezzük, amint az ibolya és vörös színű fény eléri a koronát és lassan behatol a koponyába és a csontvelőbe — a nyakba, a csigolyákba, a szegycsont-

ba, a kulcscsontba, a bordákba, a keresztcsontba, a medencecsontba és a láb csontjaiba. Érezzük, hogy ez az égi fény kitisztít, kimos belőlünk mindent, ami beteg — a baktériumokat, a vírusokat, a feszültségeket és a negatív érzelmeket — minden bennünk élősködő ártalmas érzést.

5. Pihenjünk és érezzük, hogy teljesen megtisztultunk. Most, hogy a fény kimosott belőlünk minden negativitást, hagyjuk, hogy feltöltjön minket gyógyító erejével.

Földi csontvelő-tisztítás

1. Tudatosítsuk a nemi szerveket és a végbélnyílást. Húzzuk össze őket és fokozatosan érezzük a nemi vágy, a zsibbadás, a fájdalom vagy a vizelési inger megjelenését.

2. Gyűjtsük ezt az energiát egy pontba a szexuális központ környékén.

3. Kapcsoljuk össze csőszerűen a gátat a talppal, majd egészen mélyen a földdel.

4. Érezzük, hogy a földből lassan elindul felfelé a hűvös, kék vagy fehéres energia, mint tisztító erejű gőz vagy pára. Érezzük, hogy felemelkedik a talpon át a láb csontjaiba, a velőbe.

5. Érezzük, ahogy ez a hűvös energia tovább emelkedik a csípőbe, a farkcsontba, a keresztcsontba, a csigolyákba, a bordákba, a szegycsontba és a koponyába. Lássuk, ahogy a csontok és a velő kifényesedik, ragyogni kezd.

6. Érezzük, hogy az egész test megtisztul, a feszültség, fájdalom, negatív érzések, betegségek eltűnnek (Függelék, F-16. ábra).

Kozmikus velő-tisztítás

Tudatosítsuk a Harmadik Szemet. Mozgassuk az energiát spirálisan e központ körül, tágítsuk és húzzuk össze addig, amíg zsibbadást vagy aranyszínű fényvillanást nem tapasztalunk. Terjesszük ki ezt az érzést az egész koponyára, majd le a nyakra, a mellkasra, a gerincre és a lábra. Lássuk, ahogy a csontrendszer és a velőt átragyogja az aranyfény.

A lélegzet visszatartása, az energia spirális mozgása, a nyál lenyelése

Ez a módszer bármikor használható, ha a test valamelyik részére Chít szeretnénk irányítani. Most példaképpen a máj megerősítésével foglalkozunk.

1. Tudatosítsuk a májat és a száját. Mozgassuk körbe a nyelvünket, hogy összegyűjtsük a nyálat. Mozgassuk a szánkat, hogy a nyálat összekeverjük a kozmikus energiával.

2. Lélegezzünk a jobb oldali alsó bordákba. Érezzük, ahogy kitágulnak a máj körül.

3. Tartsuk itt benn a lélegzetet, amíg kényelmes.

4. A tudat/szem erejével mozgassuk az energiát spirálisan a májba. Kezdjük kifelé az óramutató járásával ellenkező irányban, majd fordítsuk meg az irányt.

5. Ha kifogy a lélegzetünk, nyeljük le a nyálunkat a máj felé és lassan fújjuk ki a levegőt.

6. Csukjuk be a szemet és érezzük, ahogy a máj fénylő zöld fényvel töltődik fel. Érezzük, hogy megjelenik bennünk a gyengédség.

7. Végezzük el ezt 3-6 alkalommal. Természetesen a test bármely olyan részénél, szervénél használhatjuk ezt a technikát, amelyiket gyógyítani, erősíteni akarjuk.

A betegség energiájának megragadása

1. Mosolyogjunk és lazítsuk el a testünket, különösen a beteg, fájdalmas területre figyeljünk.

2. Tartsuk a két tenyér közepét e terület fölé 6-8 centiméterre.

3. Tudatosítsuk a beteg részt és a tudat és a tenyér segítségével mozgassuk bele spirálisan az energiát 49-108-szor.

4. Pihenjünk és mozgassuk lassan a tenyeret a beteg terület fölött jobbra-balra, előre-hátra, amíg azt nem érezzük, hogy megragadtunk valamit. Ha úgy érezzük, hogy erősen tartjuk, az altesti részről vigyük ezt az energiát a lábujjakon át, a felső testből pedig az ujjakon át ki a testből. Ezt végezzük el 3-7-szer.

A tudat/szem/kéz vezeti a Chít a beteg területre

A Mikrokozmosz Pálya meditáció után, amikor a kezünk meleg és tele van Chível, felhasználhatjuk az energiát a gyógyításra. Ezt megtehetjük ülve, állva és fekve is.

ELŐKÉSZÜLETEK

1. Tartsuk a két tenyeret egymással szemben a köldöknél.
2. A tudat/szem erejével irányítsuk a Chít a tenyérbe. Érezzük a meleget, a tágulást, a zsibbadást, ahogy a hő az egyikből a másikba áramlik. A tudat erejével vezessünk még több energiát a tenyérbe a külső térből is.
3. Lassan emeljük a két tenyeret 5-6 centiméterre a szem elé; gyakorlással megtalálhatjuk saját megfelelő „Chi-megérző” távolságunkat. Mozgassuk a tenyeret előre-hátra. Ne vigyük olyan messzire, hogy a Chi érzete megszűnjön. Ismételjük meg 10-20-szor. Ha nincs sok időnk, elég 5-10-szer is.

A TENYÉRBŐL CHÍT SUGÁRZUNK A SZEMBE

1. Vigyük a tenyeret jobbra, Szemünkkel kövessük, de a fej ne forduljon el. Ha elértük a szélső pontot, álljunk meg egy pillanatra majd vigyük vissza középre a tenyeret és a szemet. Ismételjük meg 10-20-szor. Lassan csináljuk, hogy folyamatosan érezzük a Chít.
2. Ismételjük meg 10-20-szor balra is, majd ugyanennyiszer le- és felfelé is.
3. Körözzünk a szemünkkel jobbra kezdve a tenyér mozgását követve 10-20-szor. Azután fordítsuk meg az irányt ugyanennyi kört leírva.

A SZEM EREJÉNEK NÖVELÉSE

Válasszunk ki egy távoli tárgyat. Nézzünk rá majd hunyjuk be a szemet. Ezt addig végezzük, amíg csukott szemmel is élesen látjuk magunk előtt. Amikor ránézünk, nyissuk tágira a szemünket, amikor becsukjuk a szemet, húzzuk vissza a szem erejét a szembe. Végezzük ezt el 10-20-szor.

Azután masszírozzuk meg a szemet és környékét.

SUGÁROZZUK A CHÍT AZ ARCBA ÉS AZ ÉRZÉKSZERVEKBE

Emeljük a tenyeret a fej fölé. Figyeljünk a koronára és a tenyérre. Érezzük, ahogy a tenyér energiája aktiválja a korona energiáját és szétterjed az egész testben.

Vigyük a tenyeret az arc elé. Mozgassuk a jobb tenyeret lefelé az arc jobb oldalán, a bal tenyeret pedig a bal oldalán, majd vissza. Érezzük, hogy az arc kitágul a Chi és a megnövekedett véráramlás miatt.

SUGÁROZZUK A CHÍT A TOROKBA

Engedjük le a tenyeret a torok elé. Sugározzuk az energiát a torokközpontba, a pajzsmirigybe és a mellékpajzsmirigybe és érezzük, ahogy a torok kitágul. Érezzük, hogy lélegzik, figyeljük a torokban a légzés hangját.

Irányítsuk a Chít a mirigyekbe. Érezzük, ahogy aktiválja azokat; élvezzük a melegséget és kitárulkozást a torokban.

SUGÁROZZUK A CHÍT A MELLKASBA

Figyeljünk a tüdőre, képzeljük el, hogy néz ki. Vigyük a tenyeret a mellkashoz és irányítsuk az energiát a tüdőbe. Érezzük, hogy kitágul és összehúzódik. Mozgassuk a mellkast jobbra és balra, hogy a tüdőt átmasszírozza.

SUGÁROZZUK A CHÍT A SZÍVBE

Fókuszáljuk a két tenyeret a szívközpontra. Érezzük, ahogy a szív légzéskor együtt mozog a bordákkal. Ha túl sok energiát érzünk a szívben, végezzük el a szív hangját 3-szor, hogy megszabaduljunk a többlet hőtől.

SUGÁROZZUK A CHÍT A MÁJBA, A HASNYÁLMIRIGYBE, A GYOMORBA ÉS A LÉPBE

1. Vigyük a tenyeret jobb oldalra a bordák alá és irányítsuk az energiát a májba. Képzeljük el a májat, a máj mozgását. A körülötte levő izmok segítségével meg is masszírozhatjuk. Érezzük a meleget, a kellemes érzeteket, a köré- és beleáramló Chít.

2. Vigyük a tenyereket a napfonat elé. Irányítsuk ide a Chít és érezzük a gyomor és a hasnyálmirigy mozgását, tágulását.

3. Tegyük a két tenyeret bal oldalra a léphez, sugározzuk bele az energiát, amíg nem érezzük a Chít, a mozgást benne.

SUGÁROZZUK A CHÍT A VESÉBE ÉS A MELLÉKVESÉBE

Tartsuk a tenyeret hátul, kicsivel a köldök fölötti magasságban mindkét oldalon a vese felett. Irányítsuk a Chít a vesébe, mozgassuk a vesét körülvevő izmokat hullámzásszerűen jobbra és balra, hogy masszírozzák a vesét és a mellékvesét. Forgassuk el és mozgassuk körbe a derékrészt jobbra és balra.

FIGYELMEZTETÉS: EBBEN A FEJEZETBEN ÉS A KÖNYV MÁS RÉSZÉIBEN IS AZ ÖNGYÓGYÍTÁS HAGYOMÁNYOS TAOISTA MÓDSZEREIT MUTATJUK BE. EZ A KÖNYV SEMMILYEN ESETBEN NEM PRÓBÁLJA HELYETTESÍTENI AZ ORVOSI ELLÁTÁST ÉS ELLENŐRZÉST, TOVÁBBÁ NEM SZAVATOLHATJUK A MÓDSZEREK HATÉKONYSÁGÁT SEM.

A GYÓGYULÁS AZ EGYÉNEEN MÚLIK, ÉS MINDEN ESETBEN KÉPZETT ORVOS VAGY GYÓGYÍTÓ VEZETÉSE ÉS TANÁCSAI MELLETT KELL, HOGY TÖRTÉNJEN.

Függelék

GERINCVELŐ-LÉGZÉS

A gerincvelői vezetékek megnyitása

A gerincvelő a földből és a szexuális központból emelkedő energiák fő útvonala. A taoisták minden csigolyák közötti rést Chi-tárolónak tartanak. Ugyanakkor a gerincben a legkoncentráltabb a csontvelő (F-1. ábra). A csontok a gerinc Yang, az idegek pedig a Yin részei.

Amikor a gerincet rázzuk, hogy lazuljon és mentálisan serkentjük az idegeket, elektromos áramot gerjesztünk (F-2. ábra), amely gyakorlásakor még intenzívebben folyik. Amikor a Chi felemelkedik a gerincvelőben, a gerinc és az agy egészsége nagymértékben megerősödik, mivel az elnyelt energiák életerővé alakulnak. A gerinc lazasága és megfelelő illeszkedése a vállhoz illetve a csípőhöz fontos ahhoz, hogy az energiaáramlás útjából eltűnjenek az akadályok. Minél lazább a gerinc, annál könnyebben fog az energia felemelkedni.

A gerincvelő kapcsolata a test életfontosságú részeivel

A farkcsont és a keresztcsont idegei az alsó végtagokhoz, a veséhez, a húgyhólyaghoz, a nemi szervekhez, a belső nemi szervekhez, a végbélhez és részben a vastagbélhez kapcsolódnak. A derékcsigolyák (öt darab) ugyancsak ezekkel a területekkel vannak kapcsolatban.

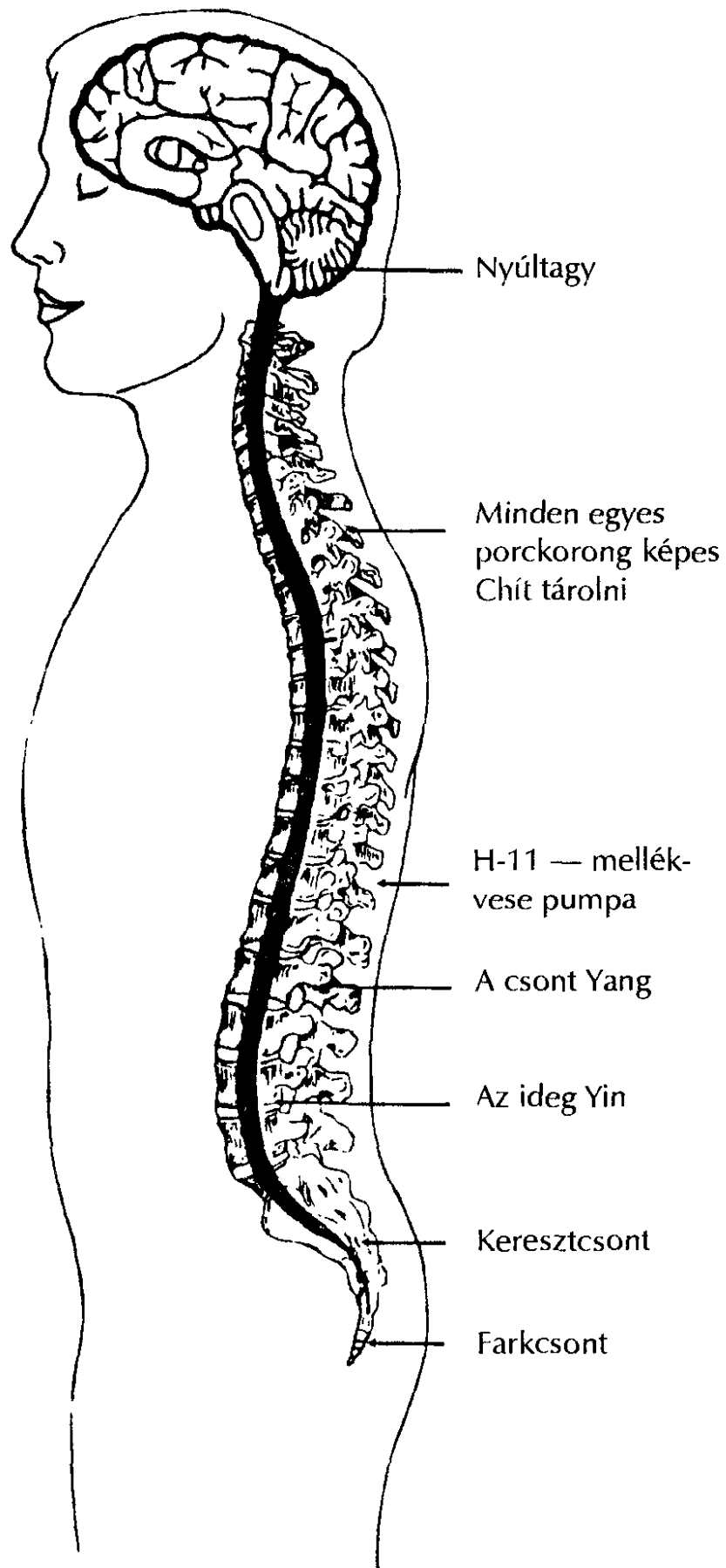
Az 5-ös hátcsigolyától a 12-esig az idegek a gyomorral, a májjal, az epehólyaggal, a hasnyálmiriggyel, a léppel, a mellékvesével, a vékonybéllel és az alhasi véredényekkel vannak összeköttetésben.

Az első négy hátcsigolya idegei a szívhez, a gégehez, a nyelőcsőhöz, a hörgőkhöz és a tüdőhöz kapcsolódnak.

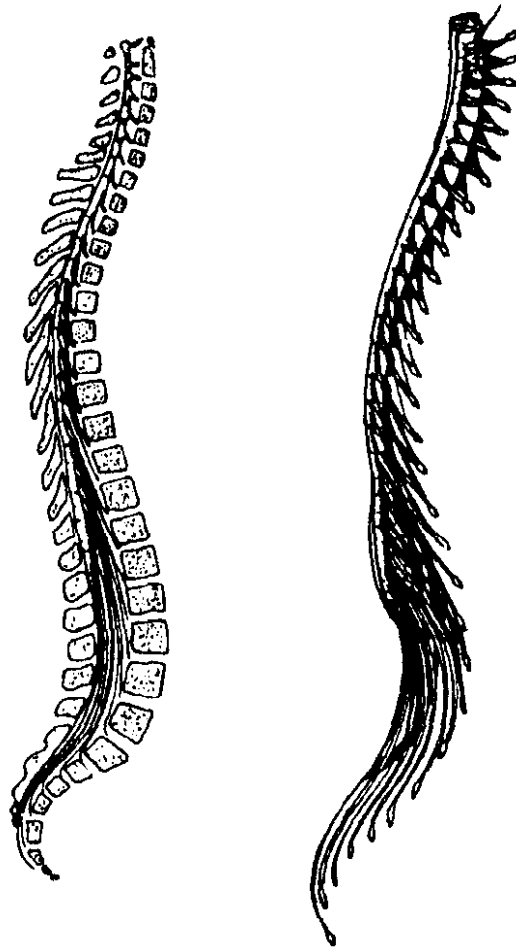
A nyakcsigolyák idegei pedig a szervekkel, a mirigyekkel és a felső végtagokkal állnak kapcsolatban.

MEDITÁCIÓ

Nézzünk át alaposan egy anatómia-könyvet, majd becsukott szemmel próbáljuk meg látni és érezni ezeket a kapcsolatokat (F-3. ábra). Mosolyogjunk végig a gerincen, lássuk el a kapcsolatokat mosolyenergiával.



F-1. ábra: A gerincoszlopban található a legnagyobb koncentrációjú csontvelő



F-2. ábra: Az idegrendszer a gerincoszlopban fut

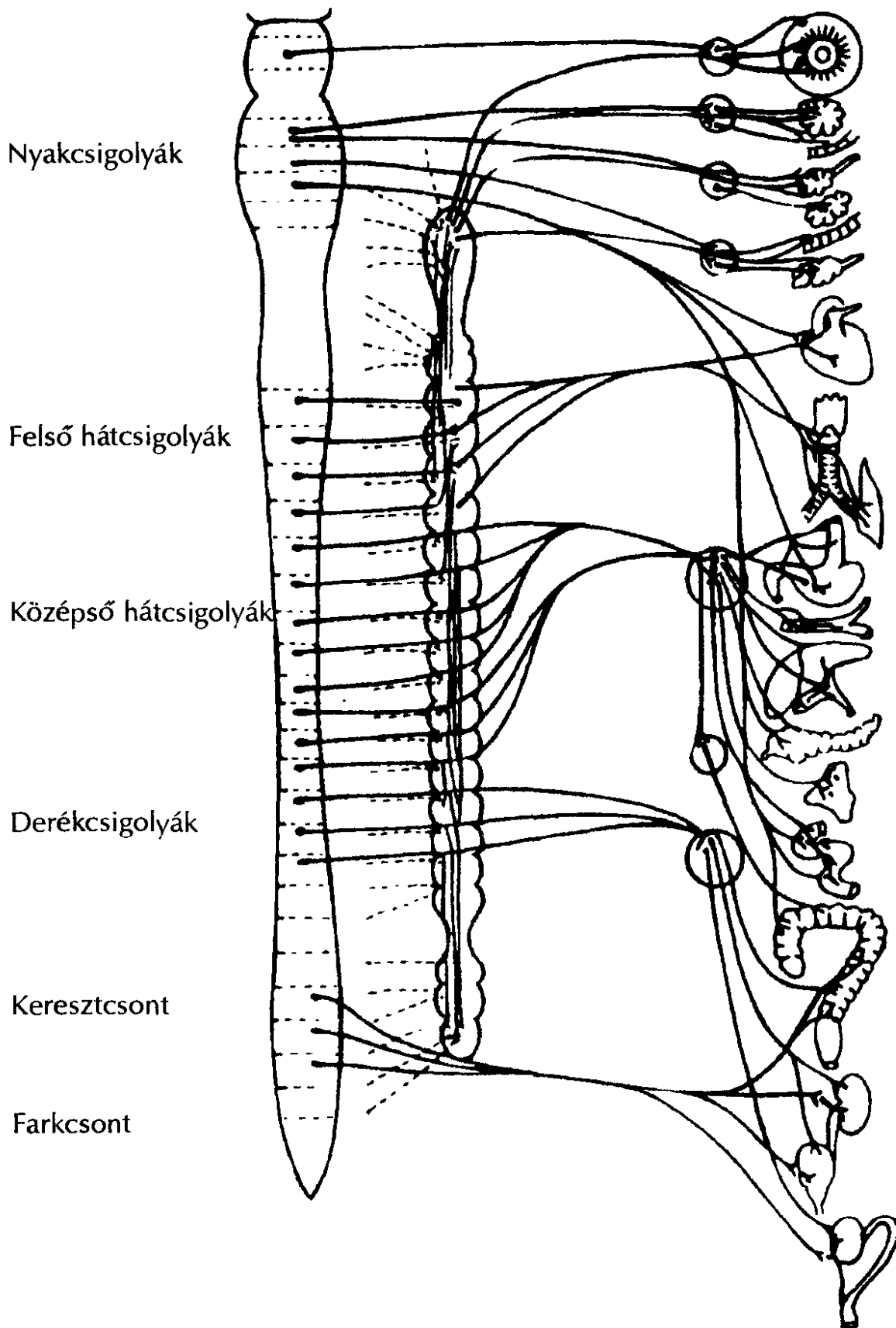
Gyakorlat: Gerincvelő-légzés

A gerincvelő-légzés segít ellazítani a gerincet, miközben aktiválja a keresztcsonti és koponyai pumpákat, a mellékvesét és a csecsemőmirigyet.

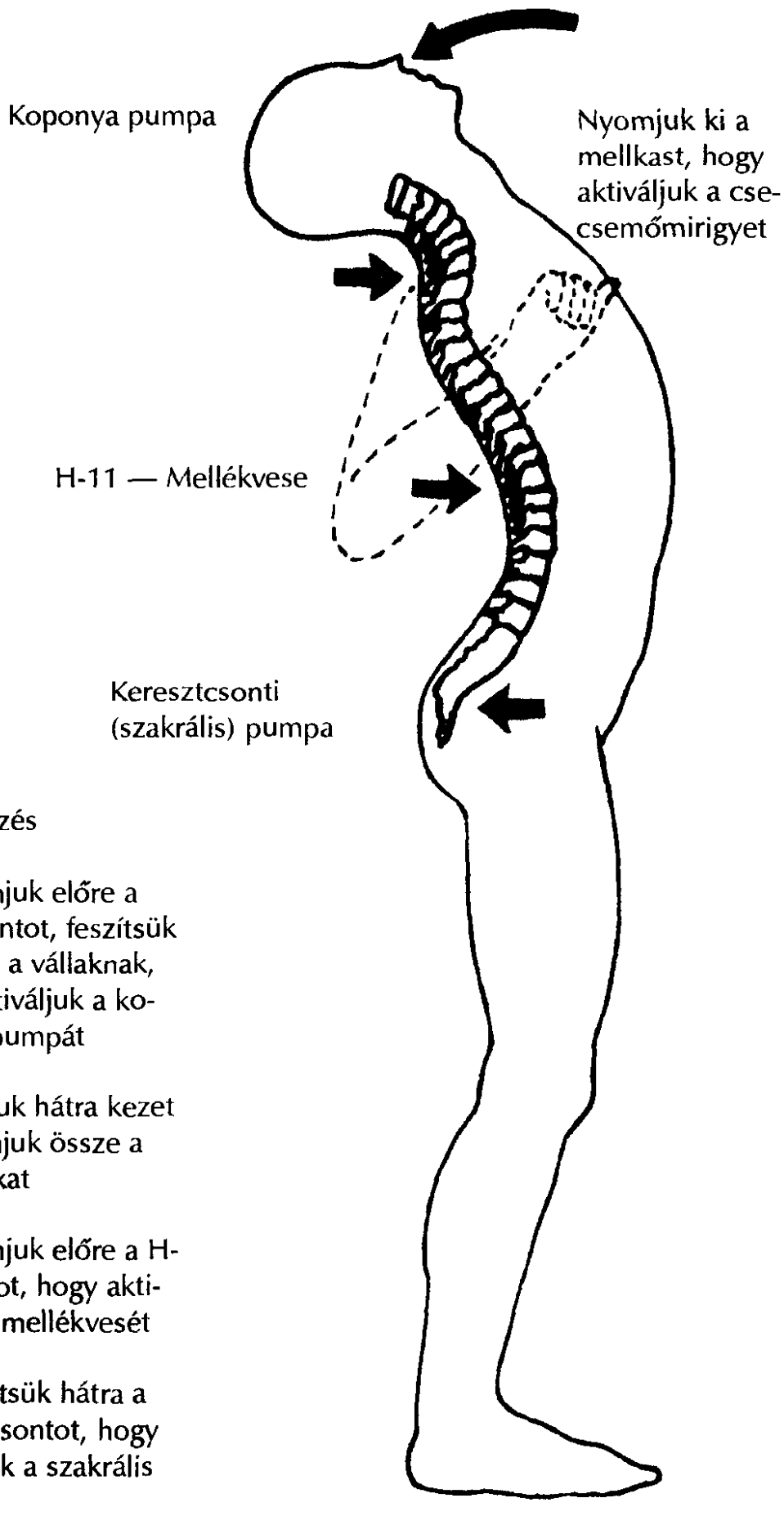
Ugyanakkor ellazítja a hátizmokat, így hosszabb ideig is kényelmesen tudunk ülőhelyzetben maradni. Gyakorolhatjuk ülve és állva is (F-4. ábra). Ülő gyakorláshoz keressünk kényelmes széket és lazítsunk, a gerincet tartsuk kényelmesen, egyenesen, de ne érjen a szék támlájához.

Férfiak: Ülünk a szék szélére, hogy a herék szabadon lógjanak. (Ha ez nem kényelmes, ülhetünk kicsivel hátrébb.) Viseljük laza ruhát, hogy a herék ne szoruljanak és az energia szabadon áramolhasson.

Nők: Ülünk kényelmesen, a hátunk ne érjen a szék támlájához. Viseljük laza ruhát, hogy a gát szabadon maradjon és az energia tudjon rajta áramlani. Ha a földön ülünk, tegyünk magunk alá vastag párnát, hogy a lábokban ne akadályozzuk a vérkeringést.



F-3. ábra: A gerincvelő kapcsolatban áll a test fontos szerveivel



1. Belégzés

2. Nyomjuk előre a Ny-7 pontot, feszítsük a nyakat a vállaknak, hogy aktiváljuk a koponyai pumpát

3. Húzzuk hátra kezét és nyomjuk össze a lapockákat

4. Nyomjuk előre a H-11 pontot, hogy aktiváljuk a mellékvesét

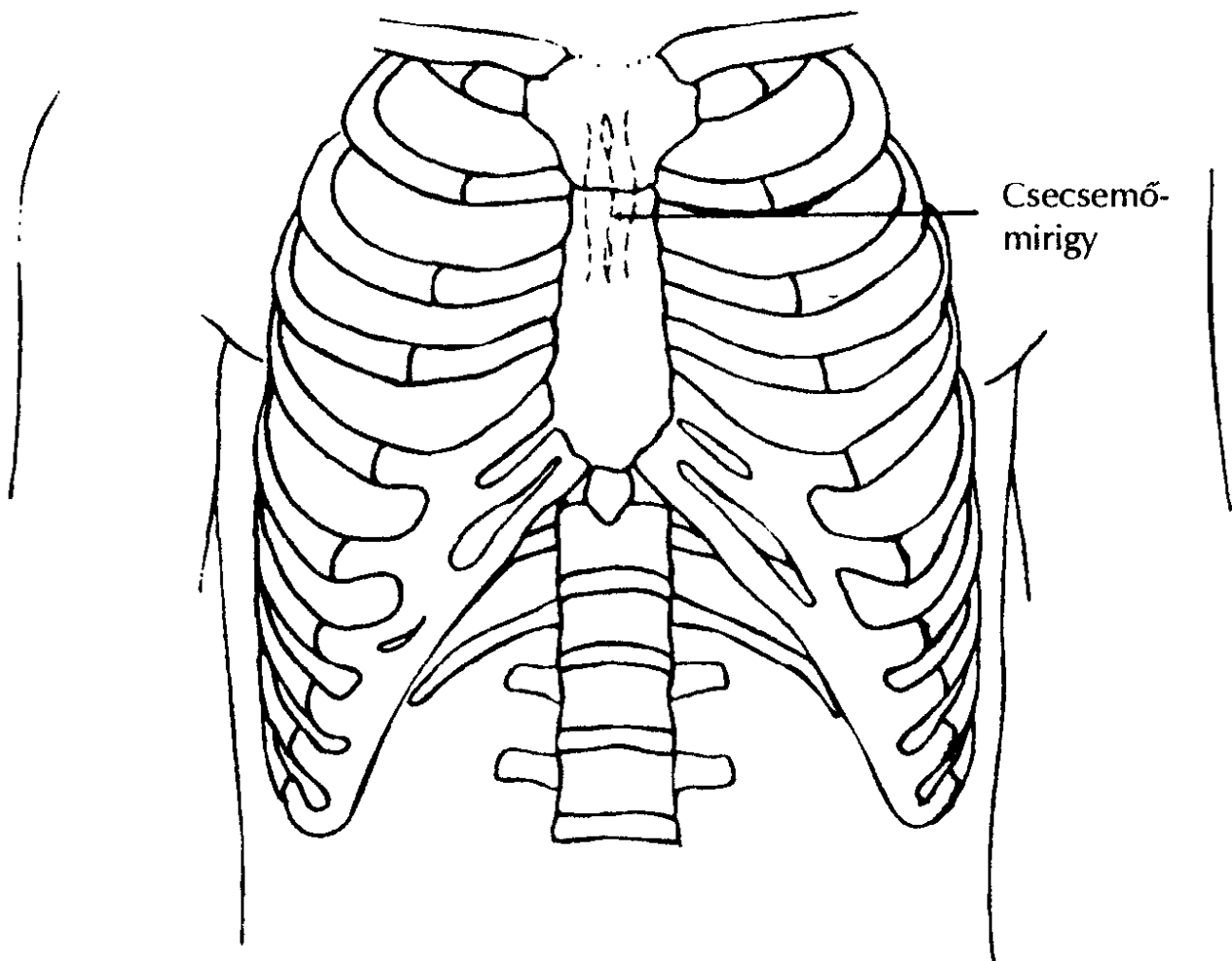
5. Billentsük hátra a keresztcsontot, hogy aktiváljuk a szakrális pumpát

F-4. ábra: Gerincvelő-légzés (1. fázis)

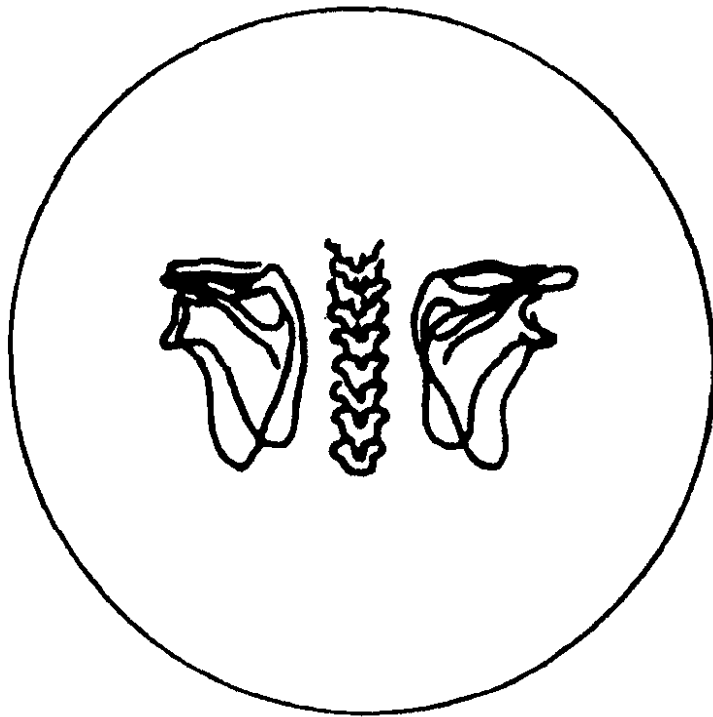
1. Lélegezzünk ki és lazítsunk.

2. Lélegezzünk be és finoman billentsük teljesen hátra a keresztcsontot és a fejet, miközben a hát közepét púposítjuk, az alhaszt és a mellkast pedig előrenyomjuk. A bordák megnyújtása aktiválja a mellékvesét és a csecsemőmirigyet (F-5. ábra). Közben a lapockákat összehúzza (F-6. ábra), a nyakat a vállnak feszítve, a száját pedig kicsit összeszorítva húzzuk hátra a vállat és az öklöt (amelyet a váll mellett tartunk). Ez aktiválja a koponyai pumpát (F-7. ábra). Tartjuk meg ezt a helyzetet és feszítsük meg az izmokat. A keresztcsont megbillentése aktiválja a keresztcsonti pumpát és erősíti az idegeket (F-8. ábra).

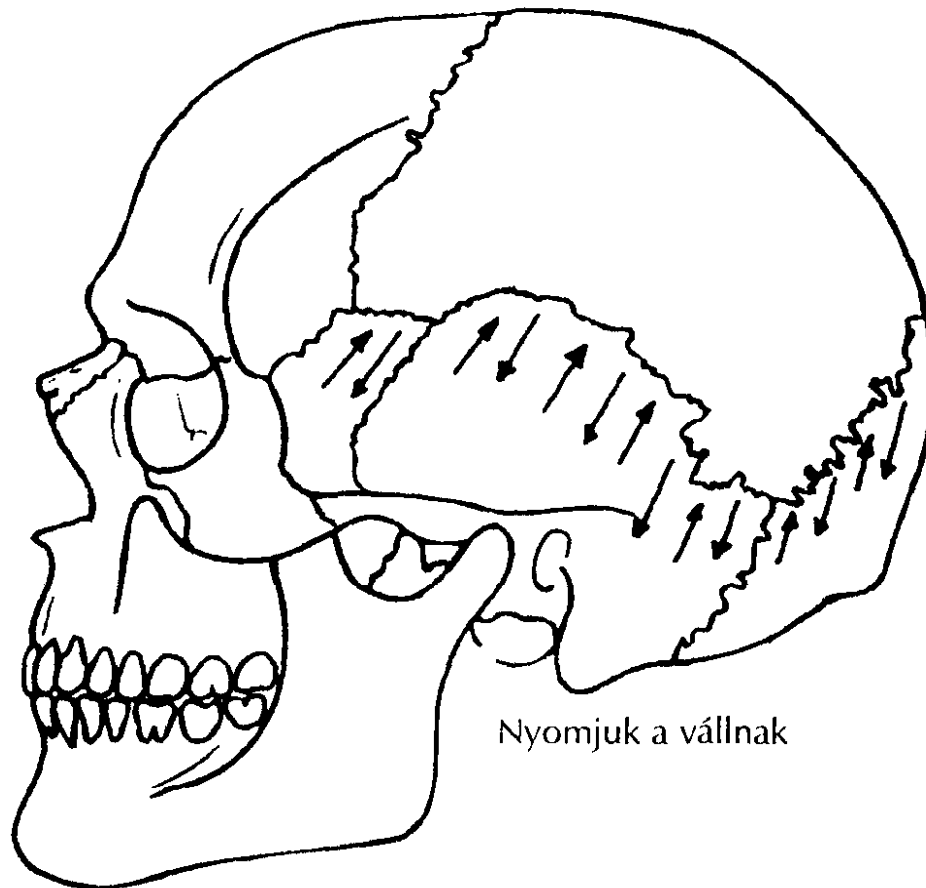
3. Lélegezzünk ki, nyomjuk előre a fejet és a keresztcsontot, a hátat görbítsük hátra. Eközben vigyük előre a könyököt, zárjuk az alkart és az öklöt a mellkasra és szorítsuk az állat a szegycsontra (F-9. ábra). Ne feszítsük az izmokat, lazítsunk.



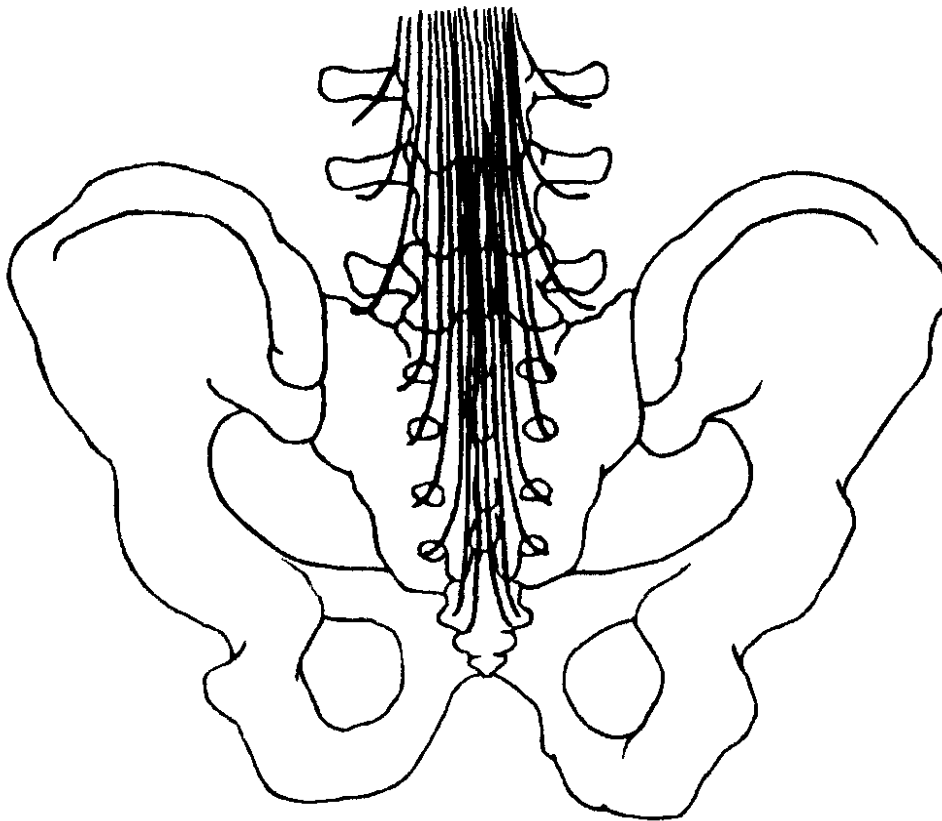
F-5. ábra: A csecsemőmirigy a fiatalodás és az immunrendszer legfontosabb szerve



F-6. ábra: A bordák és a lapockák összenyomása és széthúzása aktiválja a csecsemőmirigyet



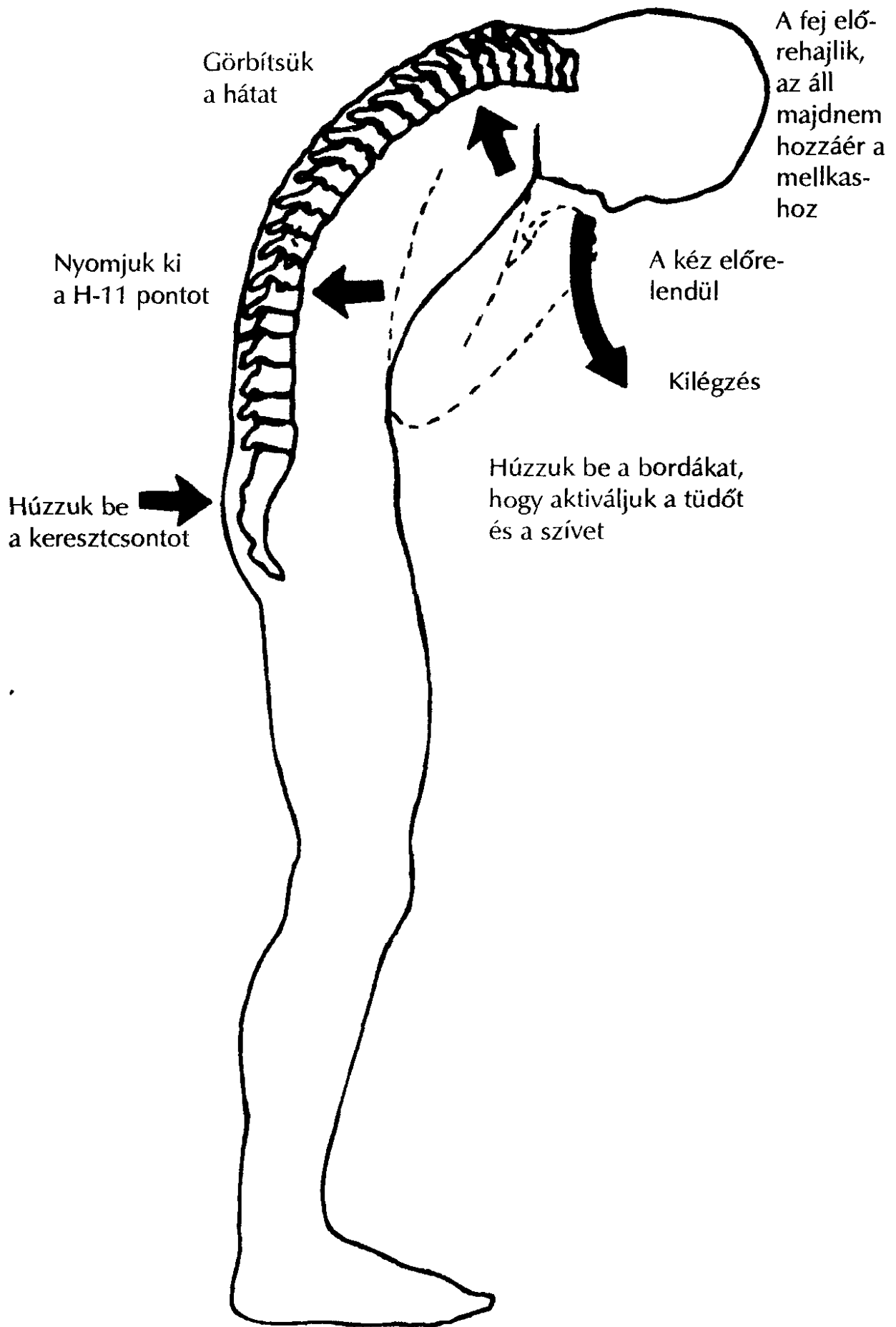
F-7. ábra: Ha a nyakat a vállnak feszítjük és a fogakat kicsit összeszorítjuk, aktiváljuk a koponyai pumpát



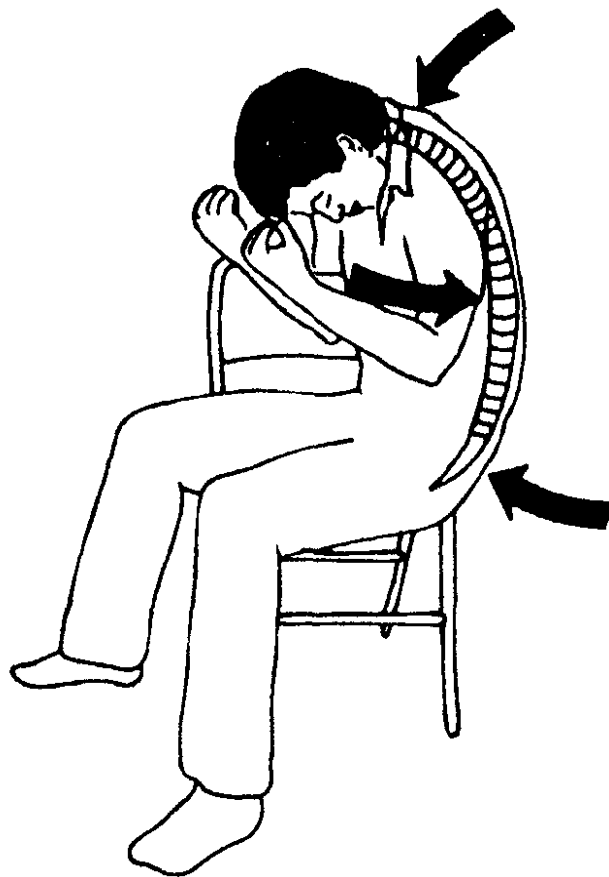
F-8. ábra: A keresztcsont előre-és hátrabillentése aktiválja a szakrális pumpát és erősíti az idegeket

4. Ismételjük meg a mozdulatsort. Lélegezzünk be, billentsük hátra a fejet és a keresztcsontot, az alhas kinyomásával görbítsük be a hátat és húzzuk hátra a vállat és az öklöt. Majd kilégzéskor hátragörbítjük a gerincet, lefeszítjük az állat és előre visszük a kart. Belégzéskor előre-, kilégzéskor hátranyomjuk a hátat. Ezt megismétljük 9, 18 vagy 36 alkalommal (F-10., F-11., F-12. ábra).

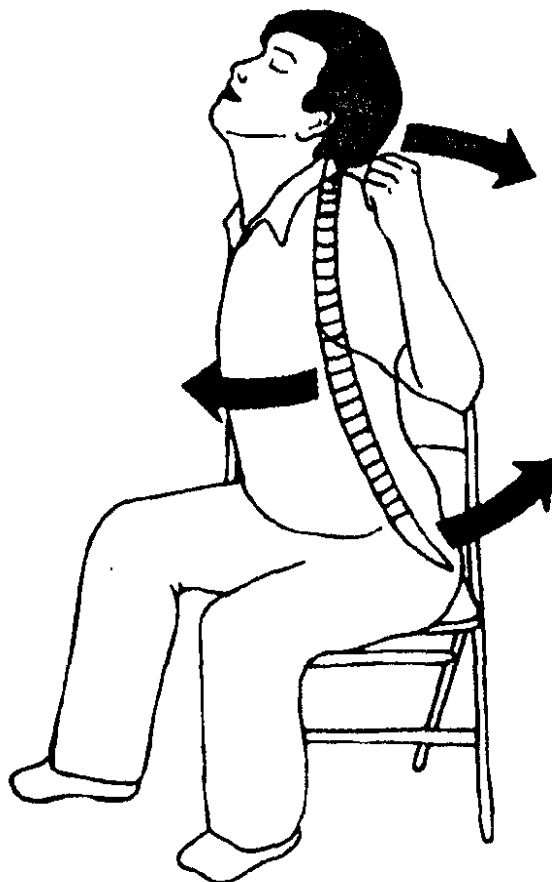
5. **Gerincvelő-mosás.** Pihenjünk és mosolyogjunk végig a gerincvonalán. Lélegezzünk be fehér párárt a Harmadik Szemen, aranyszínnű fényt a koronán és kék fényt a talpon keresztül, hogy átmoszuk a gerincvelőt (F-13. ábra). Érezzük a gerincvelőben a bizsergést, ahogy az idegeket serkenti és feltölti a Chi ereje (F-14. ábra). Érezzük, hogy a lélegzéssel elektromos feszültség jut a gerincbe, ahogy az energia belép a csontba. Tudatosítsuk a keresztcsontot, a koponyai pumpát, a mellékvesét és a csecsemőmirigyét. Érezzük, hogy ellazulnak, felmelegsznek és vibrálni kezdenek.



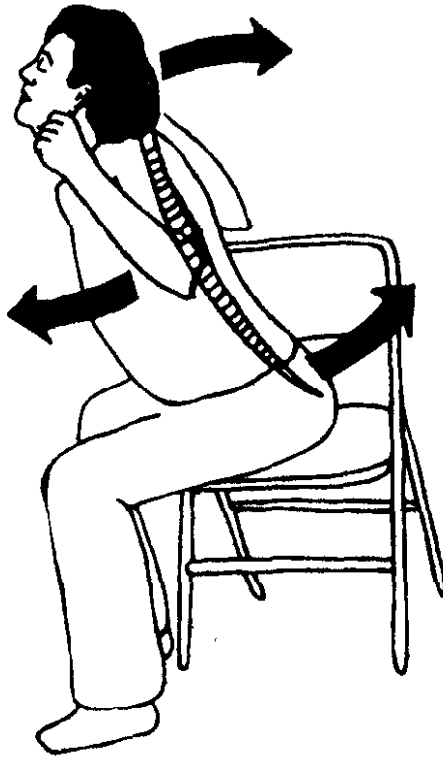
F-9. ábra: Gerincvelő-légzés (2. fázis)



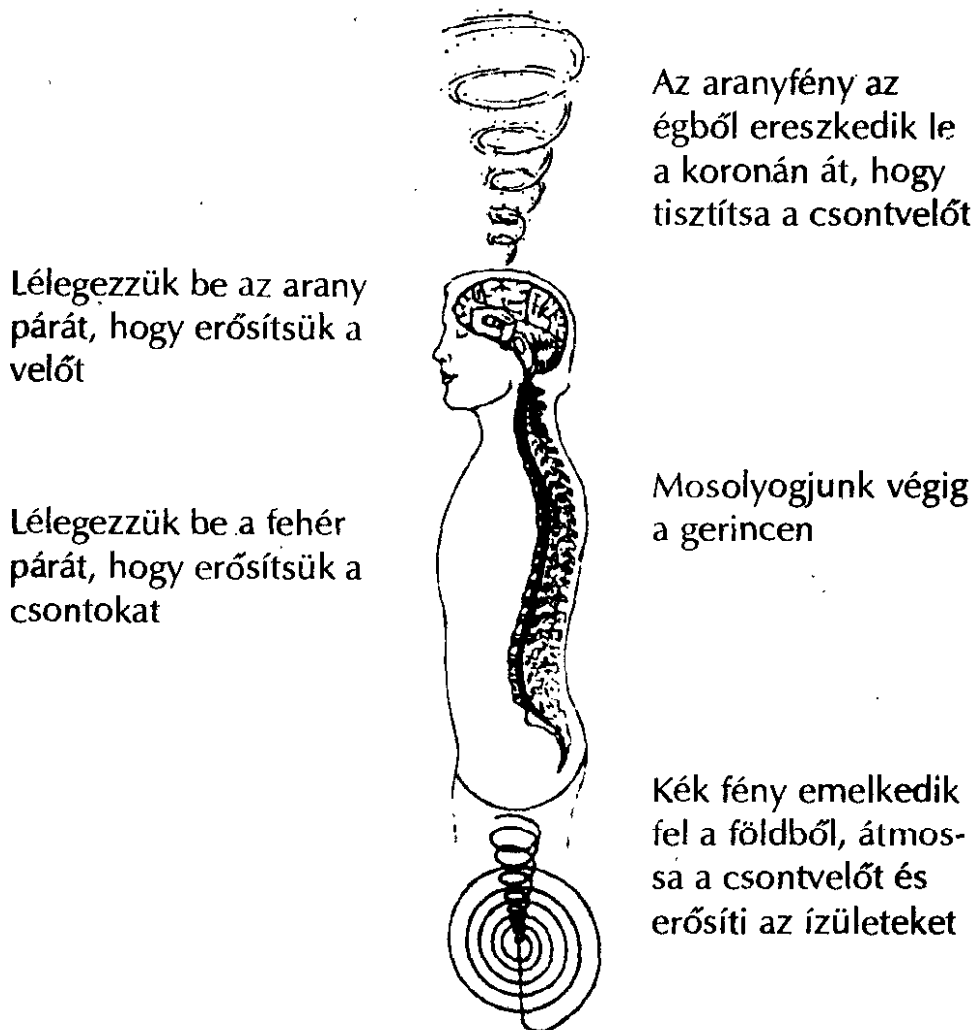
F-10. ábra: Gerincvelő-légzés ülve, előreahjlás



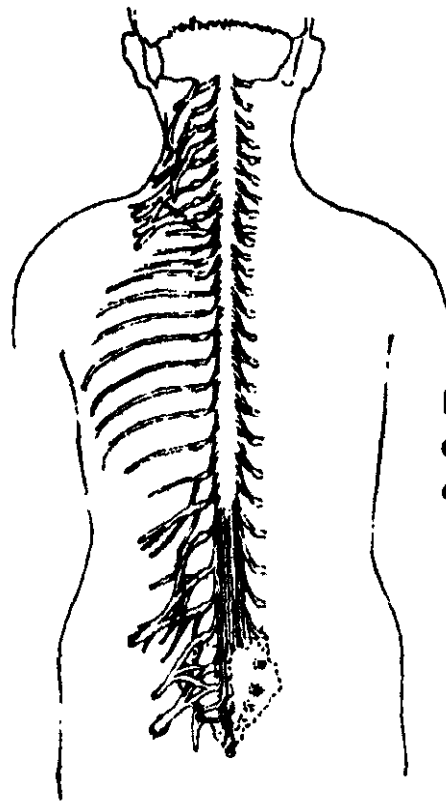
F-11. ábra: Gerincvelő-légzés ülve, hátrahajlás



F-12. ábra: Gerincvelő-légzés ülőhelyzetből



F-13. ábra: Csontvelő-tisztítás



Érezzük a gerinc és az idegek kapcsolatát

F-14. ábra: Az idegek vezetik a Chít. Ha elképzeljük, hogyan kapcsolódnak a csigolyákhoz, serkentjük az energiaáramlást

A GERINCVELŐ RINGATÁSA

A ringatás nagyon szabad és hajlékony mozgásforma. Minden ember különböző, ezért ha megismertük a gyakorlat jellegét, engedjük, hogy a test természetes módon mozogjon és élvezzük a mozgás szabadságát. A gyakorlat leírása bonyolultnak tűnhet, de a mozgás maga valójában egyszerű. Minél inkább elengedjük a feszültségeinket, annál jobban részesülünk a gyakorlat jótékony hatásából.

MEGJEGYZÉS: Figyeljünk a pihenési szakaszokra. Érezzük, ahogy a földérő a talpon át belép a testbe és felemelkedik a lábba, a csontokba, a csípőbe, a keresztcsontba, a gerincbe, a bordákba és az agyba. Érezzük, hogy miközben behatol a csontba, az erő átmossa a csontvelőt. A hengeres csontok velője termeli a vörösvérsejteket, amelyek a sejtekhez szállítják az oxigént és a táplálékot. A lapos csontokban, például a bordákban, a koponyában vagy a lapockában termelődnek a fehérvérsejtek, amelyek a szervezet védekezőképességét biztosítják a betegségekkel szemben.

A pihenési szakaszokban végezzük az égi velőmosó gyakorlatot (vagy a tüzes velő-mosást), vezessük a Chít a csontvelőbe (F-15., F-

16. ábra). Tudatosítsuk a koronát és érezzük, ahogy a zsibbadás, a nehézség- illetve nyomásérzet szétterjed az agyba, a koponyába, a nyakba, a kulcscsontba, a szegycsontba és a bordákba. Érezzük, hogy az idegek áthatják a csontokat, amint egyre több Chít hozunk létre.

Selyemhernyó-mozgás

Mozgassuk úgy a gerincet, ahogy a selyemhernyó mászik — mozogjunk puhán, finoman és lassan. A gerincen végigfut egy kis hullám.

1. Mosolyogjunk a gerincvelőre. Próbáljuk meg érezni a gerincet és becsukott szemmel képzeljük is el (F-17. ábra).

2. A rázkódás fusson végig a gerincen alulról egészen a fejig — a farkcsonton, a keresztcsonton, a derékcsigolyákon, a hátcsigolyákon, a nyakcsigolyákon át a koponyáig. Mozogjunk úgy, ahogy a hernyó — hullámozó gerinccel (F-18. ábra).

3. Most fusson végig a hullám lefelé a fejtől a farkcsontig (F-19. ábra).

A férfiak 3, 6 vagy 9, a nők 2, 4 vagy 6 alkalommal végezzék el a gyakorlatot. Azután pihenjünk és mosolyogjunk a gerincre. Érezzük, hogy a gerinc befogadja a Chít a velőbe és felsugározza azt az agyba is. Érezzük, hogy ellazul és felmelegszik.

Daru-nyak ringatás

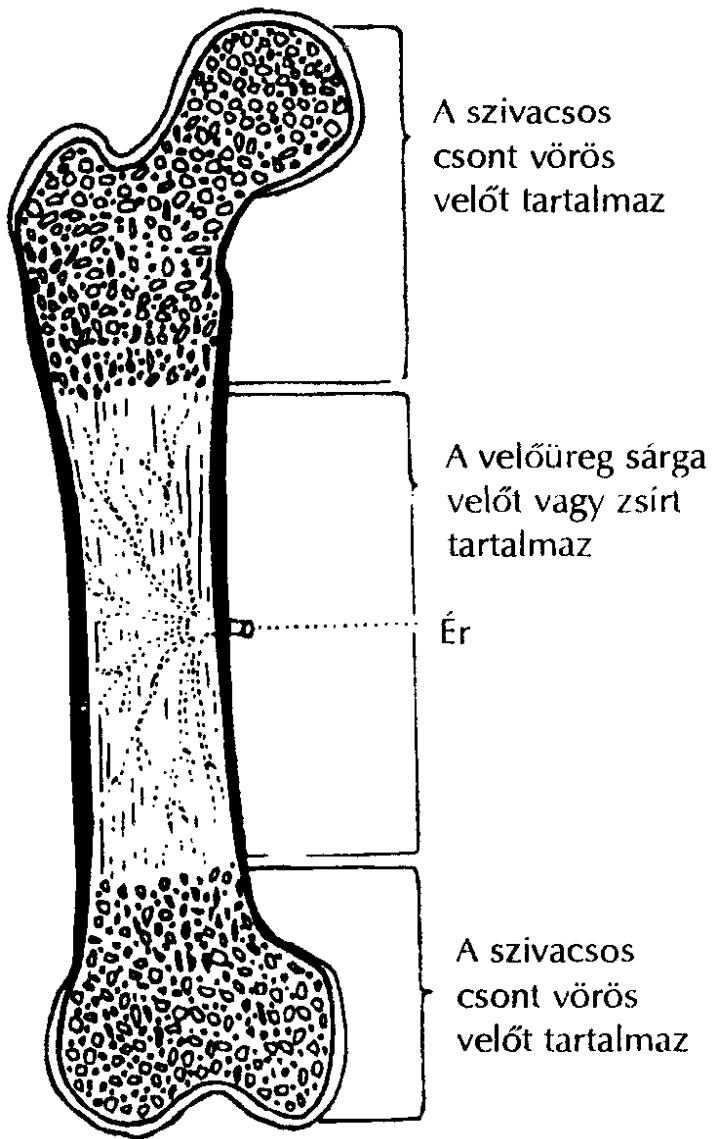
Ez a mozdulat nagyobb hullámot kelt a gerincben, mint az előző (F-20., F-21. ábra). (Tulajdonképpen a selyemhernyó-gyakorlat bővített változata.) Hullámozgassuk a gerincet, a középső és alsó részt lazán behajlítva. Közben figyeljünk az Élet Kapujára valamint a 2. és 3. derékcsigolyára. Érezzük, ahogy a hullám felszalad a deréktől a nyakig (F-22., F-23. ábra).

1. Nyomjuk előre a 2. és 3. derékcsigolyák tájékát és közben nyújtjuk hátra a nyakat.

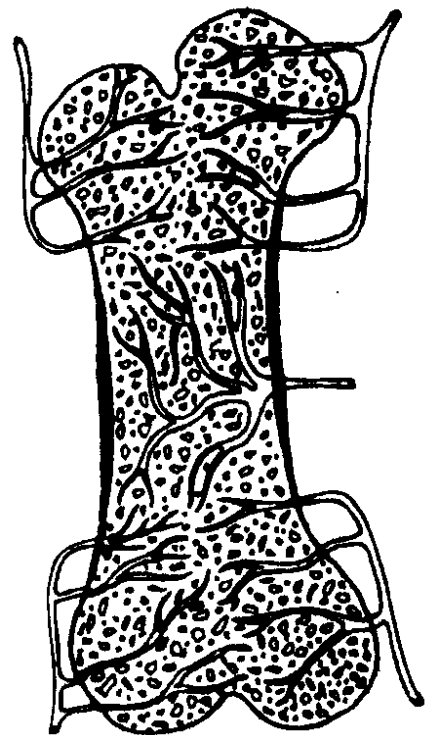
2. Nyújtjuk előre a nyakat, akár a daru. Feszítsük előre az állat, majd hajlítsuk lefelé és érintsük neki a torkunknak. Eközben nyomjuk hátra a derékrészt, ami létrehozza a hullámszerű mozgást.

3. Pihenjünk és mosolyogjunk végig a gerincen. Érezzük, hogy a gerinc és az agy belélegzi az energiát a földből és az univerzumból. Érezzük, hogy a gerinc ellazul és felmelegszik.

4. A gyakorlatot végezzük el 18-36 alkalommal.

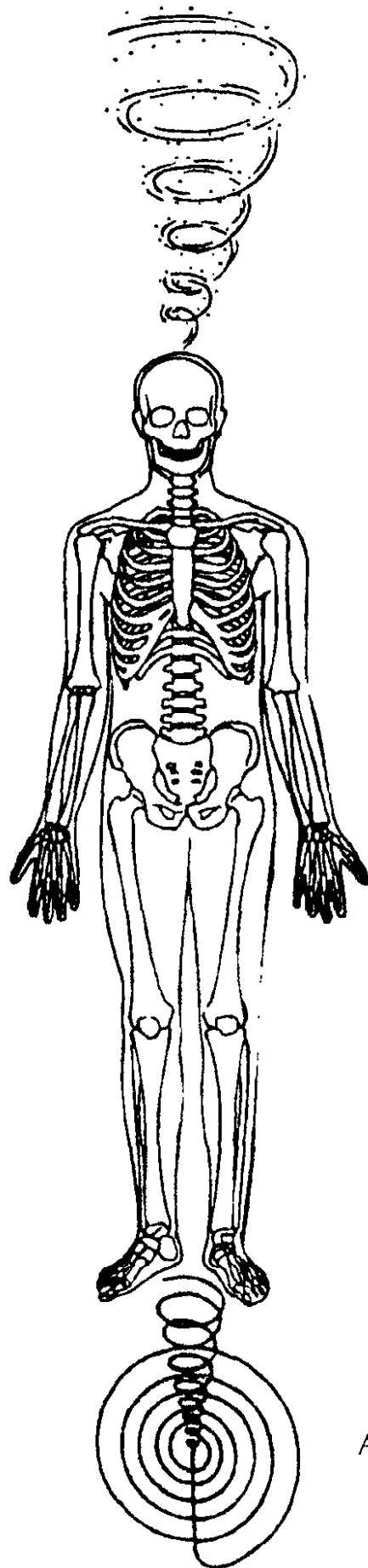


Felnőtt csontja



A gyermek csontja tele van csontvelővel

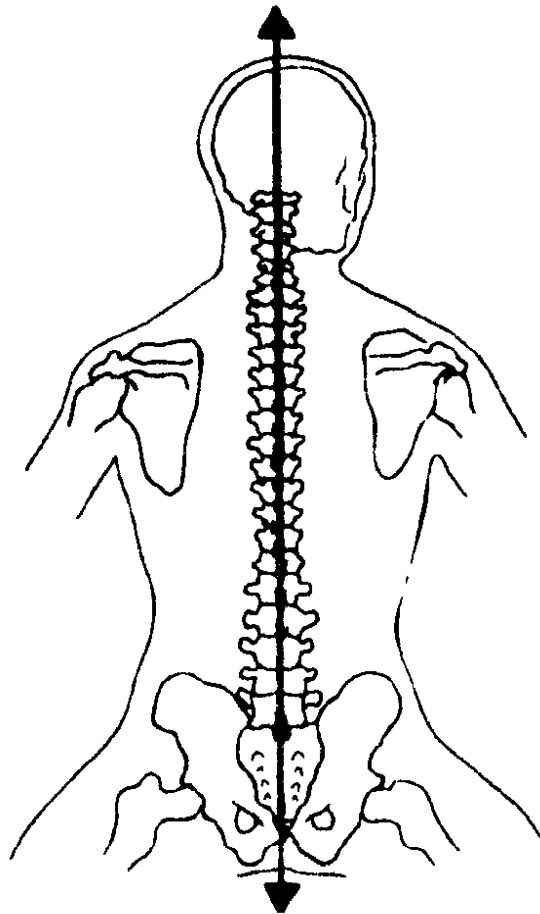
F-15. ábra: A gyermek csontjában kizárólag vörös csontvelő található, tele vérerekkel, miközben a felnőtt csontjának csak a szélein van vörös velő, a többi zsír (sárga velő)



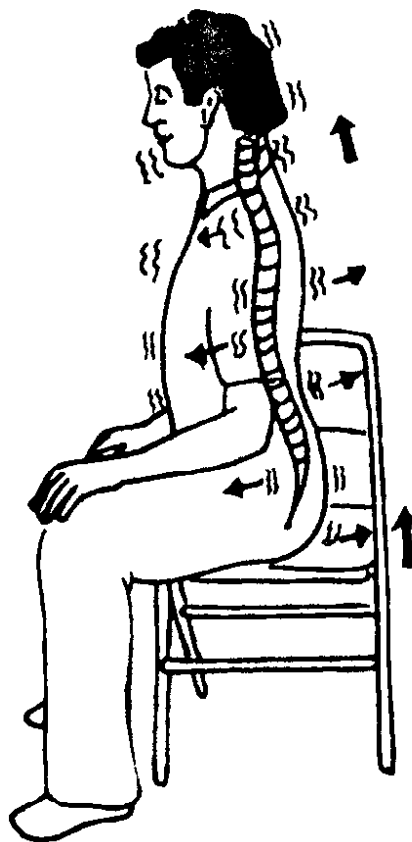
Az égi erő
aranyfény

A földerő kék fény

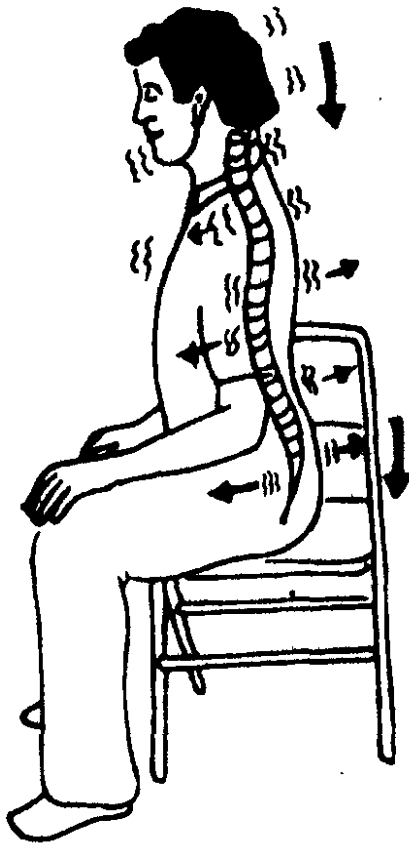
F-16. ábra: Húzzuk be az égi és földi energiát a csontrendszerbe, hogy átmoszuk a csontokat



F-17. ábra: Mosolyogjunk a gerincre fentről lefelé



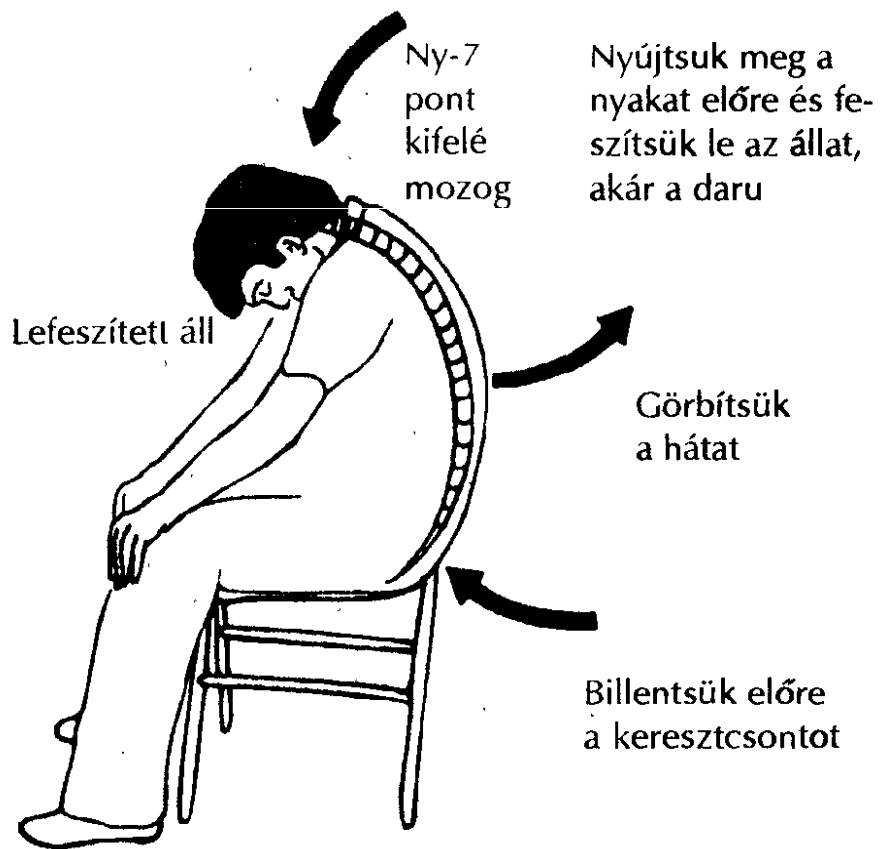
F-18. ábra: Mozgassuk a gerincet hullámszerűen lentől felfelé



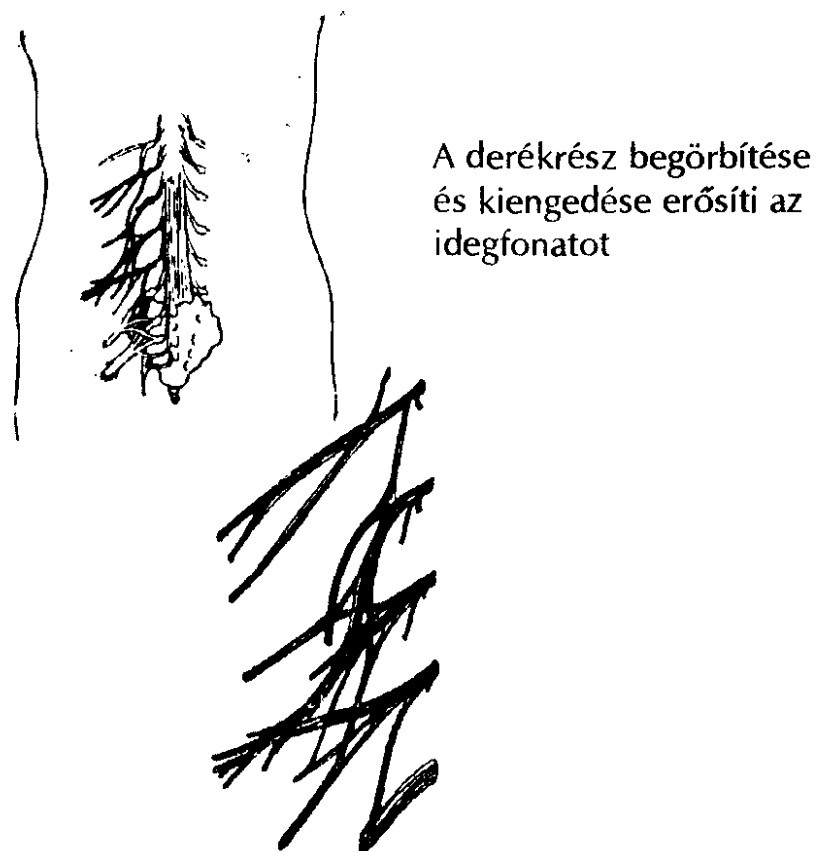
F-19. ábra: Most fentről lefelé mozgassuk



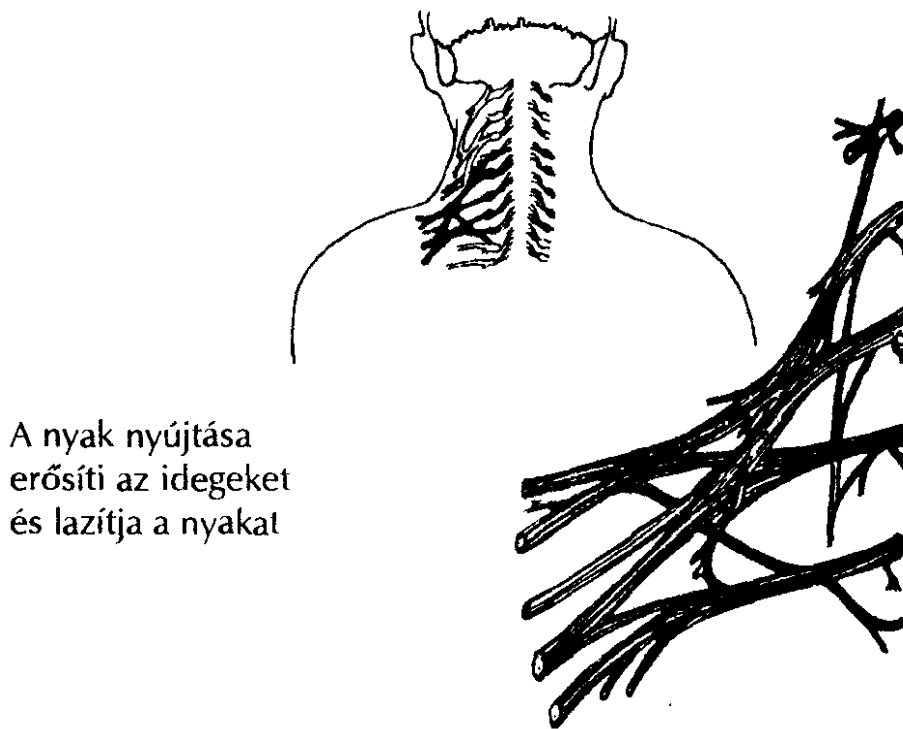
F-20. ábra: Daru-nyak, befelé görbülő gerinc



F-21. ábra: Daru-nyak, kifelé görbülő gerinc



F-22. ábra: Deréktáji idegfonat



F-23. ábra: Kari idegfonat

Ringatás jobbra és balra

1. Ringassuk a testet balról jobbra, egyre inkább kiterjesztve a mozgást a farkcsonttól a keresztcsontba, a csigolyákba és a fejbe. Minden területet külön mozgassunk majd vigyük át a mozgást a következőre (F-24., F-25. ábra).

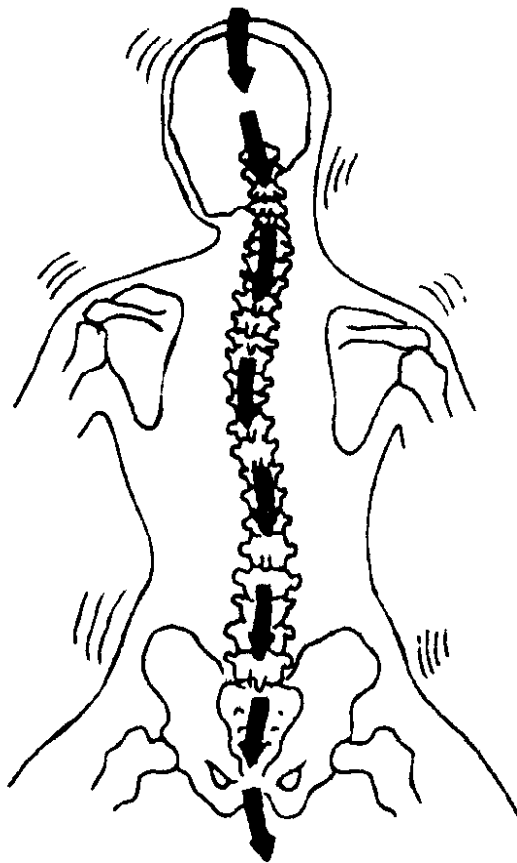
2. Most a fejtől indulva haladjunk lefelé, lépésről lépésre, amíg el nem érjük a farkcsontot. Pihenjünk és mosolyogjunk a gerinc vonalára. Érezzük, ahogy felmelegszik és ellazul. Érezzük, ahogy a Chi behatol a gerincvelőbe, majd az agyba és növeli az életerőt a csontokban.

3. Végezzük el a gyakorlatot 18-36-szor.

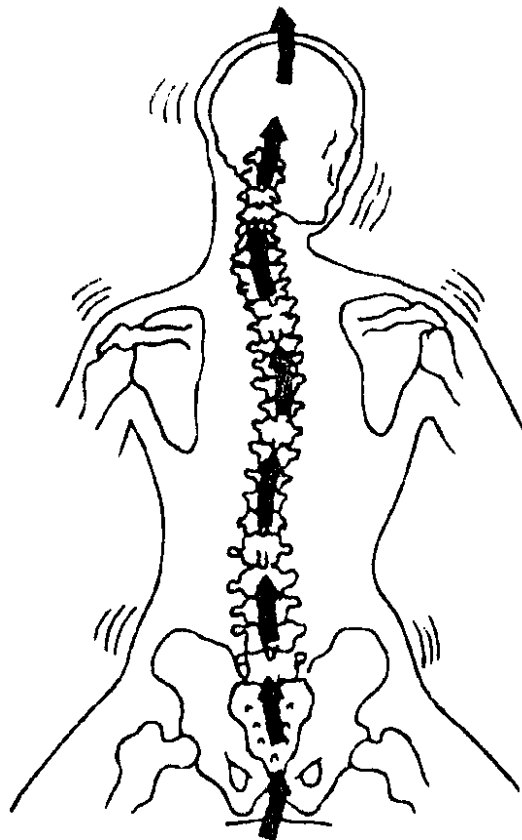
Körkörös ringatás (csavaró ringatás)

Kövessük a fenti eljárásokat.

A farkcsontnál kezdve puhán, finoman rázzuk a testet körkörös mozdulatokkal balról jobbra. Hogy jobban ráérezzünk a gyakorlatra, csípőforgatás közben az egyik vállat vigyük előre, a másikat pedig hátra. Vigyük egyre feljebb a körkörös mozgást, amíg el nem érjük a fejet, majd induljunk el lefelé. Végezzük el a gyakorlatot 18-36-szor (F-26–F-29. ábrák).



F-24. ábra: Ringassuk a testet balról jobbra. Minden csigolyát rázzunk meg, egészen a fejig



F-25. ábra: Most induljunk fentről lefelé

A mozgások összekapcsolása

Kapcsoljuk össze az eddigi változatokat egyetlen, folyamatos mozgássá. Ha akarjuk, egyes mozdulatokat jobban kihangsúlyozhatunk, illetve lecserélhetünk. Minden mozdulat tartalmazza valamilyen mértékben az összes többit. Rázzuk a testet jobbra és balra, előre és hátra és közben végezzük a daru-nyak és a körkörös ringatás mozdulatait is. Engedjük, hogy a test döntse el, melyik mozdulat a legfontosabb neki. Mindenki eltérően, sajátosságosan fog mozogni.

A szervek és a mirigyek rázása

A gerincvelői idegek kapcsolatban állnak a szervekkel, a mirigyekkel és a csontokkal (F-30. ábra). Amikor rámosolygunk a szervekre, próbáljuk meg érezni ezt a kapcsolatot.

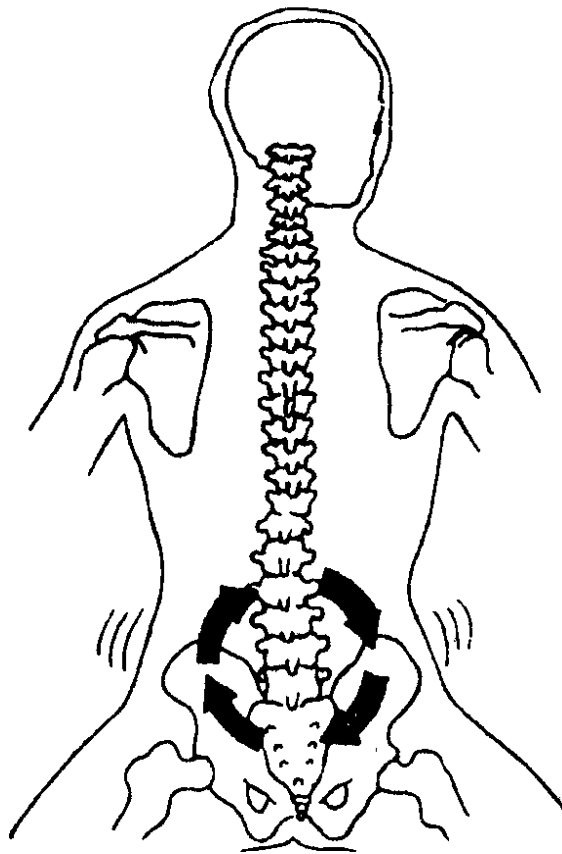
1. Kezdjük a farkcsont és a keresztcsont összekapcsolt mozgásával. Tudatosítsuk a nemi szerveket, a húgyhólyagot, a vastagbelet és az alsó végtagokat. Rázás közben mosolyogjunk a nemi szervekre és a vastagbélre. Képzeljük el a farkcsontból és a keresztcsontból ezekbe a szervekbe futó idegeket. Ha akarjuk, közben gyengéden összehúzzhatjuk a végbélnyílás, a gát és az alhas alsó részének izmait.

2. Vigyük át a mozgást a deréktájékra. Figyeljünk a vékonybélre, a vesére, a húgyhólyagra és a nemi szervekre. Nézzük meg egy anatómia-könyvben, milyen alakúak ezek a szervek és mosolyogjunk rájuk. Érezzük a kapcsolatukat a gerinccel. Rázás közben finoman húzzuk össze az alhas izmait, hogy megmasszírozzuk a szerveket, kinyomjuk belőlük a méreganyagokat és helyet biztosítsunk az életerőnek.

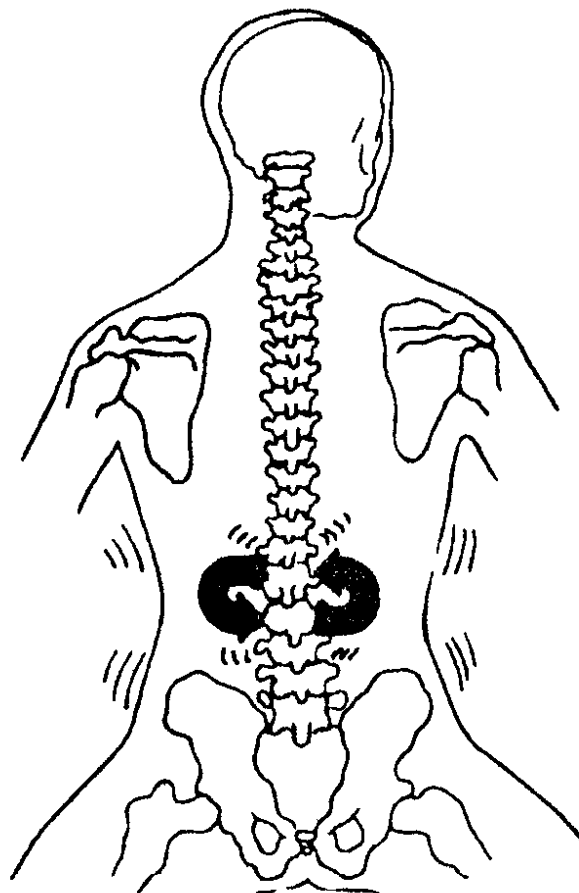
3. Ha felmelegedtünk és kényelmesen érezzük magunkat, terjesszük ki a mozgást a vastagbélre is. Az alhasi izmokat továbbra is tartjuk finoman összehúzva.

4. Folytassuk a mozgást és terjesszük ki a figyelmet a vesére is. Érezzük, hogyan kapcsolódik a gerinchez, képzeljük a gerincből a vesébe futó idegeket. Húzzuk hátra gyengéden az alhast a vese irányába.

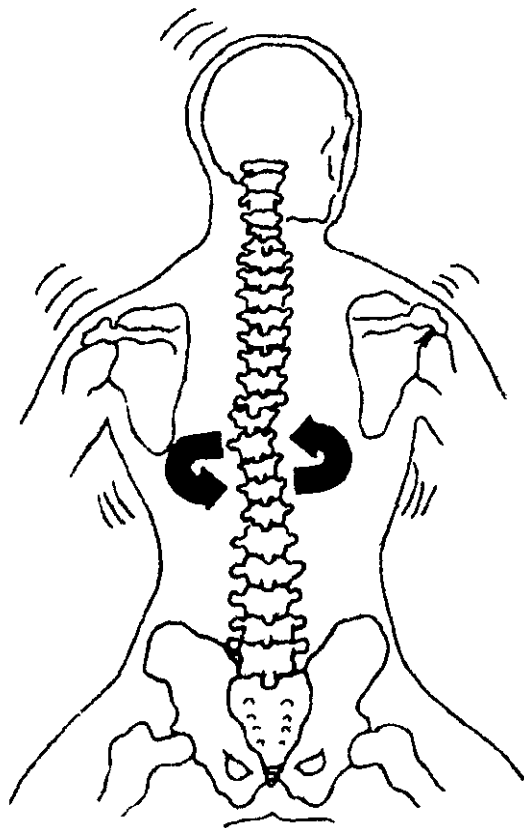
5. Terjesszük ki a mozgást a gerinc közepére is. Figyeljünk a májra, az epehólyagra, a lépere, a hasnyálmirigyre, a gyomorra, a vékonybélre és az alhasi véredényekre. Érezzük kapcsolatukat a gerinccel. Próbáljuk meg látni, érezni ezeket a szerveket, miközben rázzuk, forgatjuk és összenyomjuk őket. Fókuszáljunk rájuk először külön-külön, majd együtt.



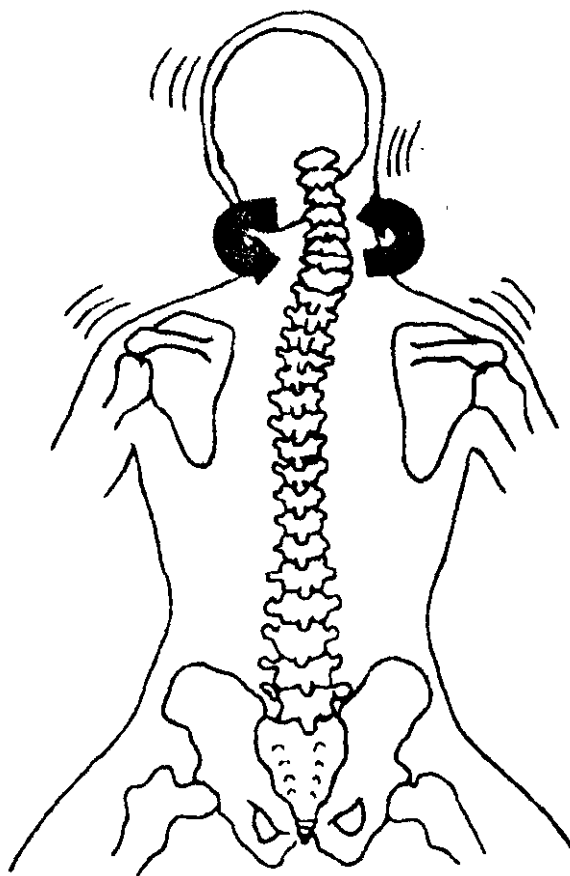
F-26. ábra: Körkörös ringatás. Az alsó rész körzése



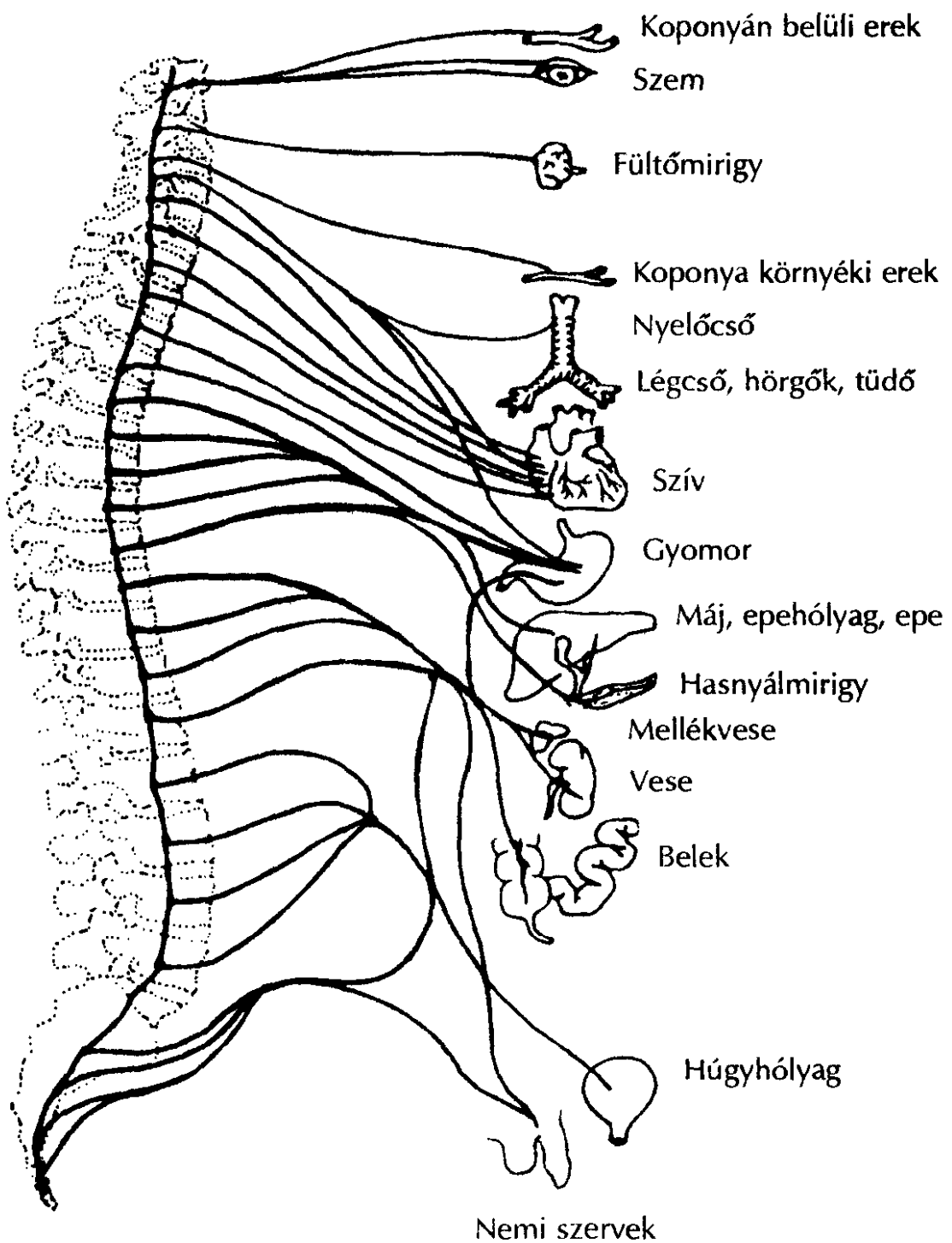
F-27. ábra: Körkörös ringatás a deréktájon



F-28. ábra: Körkörös ringatás a H-11 pont környékén



F-29. ábra: Körkörös ringatás a nyaknál



F-30. ábra: A szervek és mirigyek ringatása

6. Vigyük át a mozgást a felső hátcsigolyákra is. Tudatosítsuk a tüdőt, a szívet és a csecsemőmirigyét, érezzük kapcsolatukat a gerinccel. Forgassuk, rázzuk és nyomjuk össze őket egyenként és együtt is folyamatos mozgás közben.

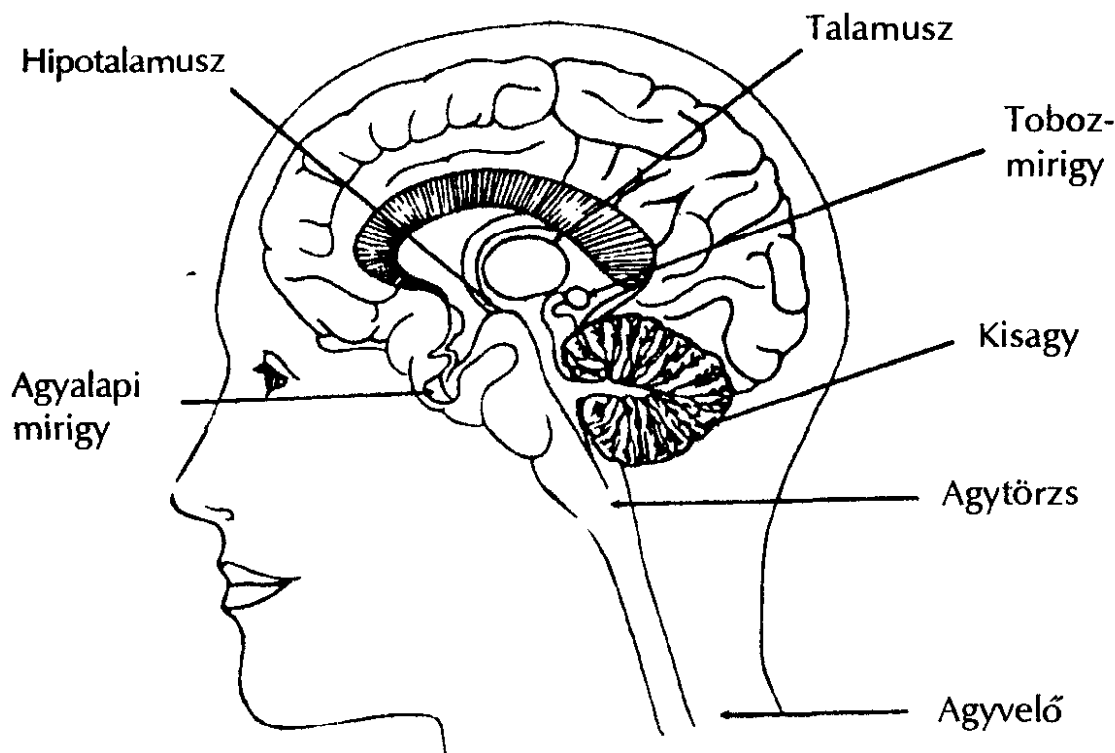
7. Terjesszük ki a mozgást a nyakcsigolyákra. Érezzük, hogy miközben a Chi a karba áramlik, a nyak ellazul. Ezen a területen a gerincből az idegek a pajzsmirigybe, a mellékpajzsmirigybe és a torokba futnak. Koncentráljunk ezekre a kapcsolatokra. Mosolyogjunk az adott szervekre, amint átveszik a mozgást.

8. Vigyük fel a mozgást a fejbe is. Az agyban számos mirigy található. Mosolyogjunk rájuk (F-31. ábra). Fontos, hogy kifejlesszük a belső érzékelést, hogy lássuk és érezzük a szerveket, a mirigyeket és kapcsolatukat a gerinccel az idegrendszeren keresztül.

9. Fordítsuk meg az irányt a fejtől a farkcsontig. Végezzük el az egészet 3-6-szor.

10. Kapcsoljuk össze a ringató mozdulatokat folyamatos mozgássá fel és le a gerinc mentén.

11. Pihenjünk, mosolyogjunk végig a gerincen. Érezzük, hogy felmelegszik és ellazul, amint a belcáramló energia eljut a velőbe és az agyba, erősíti a csontokat. A férfiak 3, 6 vagy 9, a nők 2, 4 vagy 6 alkalommal végezzék el a gyakorlatot.



F-31. ábra: Mosolyogjunk az agyra és a mirigyekre

Haladó gyakorlatok (ajánlott)

Kezdetben néhányan nem érznek túl sok mindent gyakorlás közben, de idővel létrejön egyfajta belső tudatosság, amivel a szerveket és az idegrendszert megtapasztaljuk.

KÜLSŐ ÉS BELSŐ RINGATÁS

Ez a kombinált ringatás továbbfejlesztése. Érezzük a belül szétáradó kényelmet és melegséget, amely körülveszi a szerveket és a mirigyeket, és eléri a test minden egyes sejtjét. Érezzük, hogy a melegség kiterjed a végtagokba és az ujjakba, majd kisugárzik a bőrön át és létrejön a harmónia köztünk és a külső tér között. Érezzük, ahogy a meleg visszatér a külső világból a szervekbe a bőrön, a végtagokon, a gerincen át.

A VÉGTAGOK RINGATÁSA NÖVELI A HATÁST

Ha a gerinc mozgása közben a végtagokat is mozgatjuk, segítjük a külső energiák beáramlását a testbe.

SELYEMHERNYÓ-MOZGÁS VÉGTAGMOZGATÁSSAL

A kart vigyük oldalra, a térdet pedig enyhén hajlítsuk be. A gerinc hullámszerű mozgása közben a kéz felemelésével és leengedésével koordináljuk a gerinc mozgását. A gerinc, a kéz és a térd mozgásával összhangban billentsük előre és hátra a lábfejet is.

RINGATÁS JOBBRA ÉS BALRA VÉGTAGMOZGÁSSAL

Az előző gyakorlatot folytatva változtassuk meg a mozgás irányát jobbra és balra. Közben a kéz is jobbra-balra mozogva vezesse a gerinc mozgását. Fontos a lábfej előre-hátra billentése is — érezzük, ahogy a testsúly a sarokról a lábfej elülső részére helyeződik, majd vissza. Ez segíti a földenergia felemelkedését a gerincbe.

Pihenjünk, mosolyogjunk végig a gerincen és a végtagokon. Érezzük, hogy felmelegszenek és ellazulnak és a Chít az agyba és a csontvelőbe küldik.

KÖRKÖRÖS RINGATÁS A VÉGTAGOK SEGÍTSÉGÉVEL

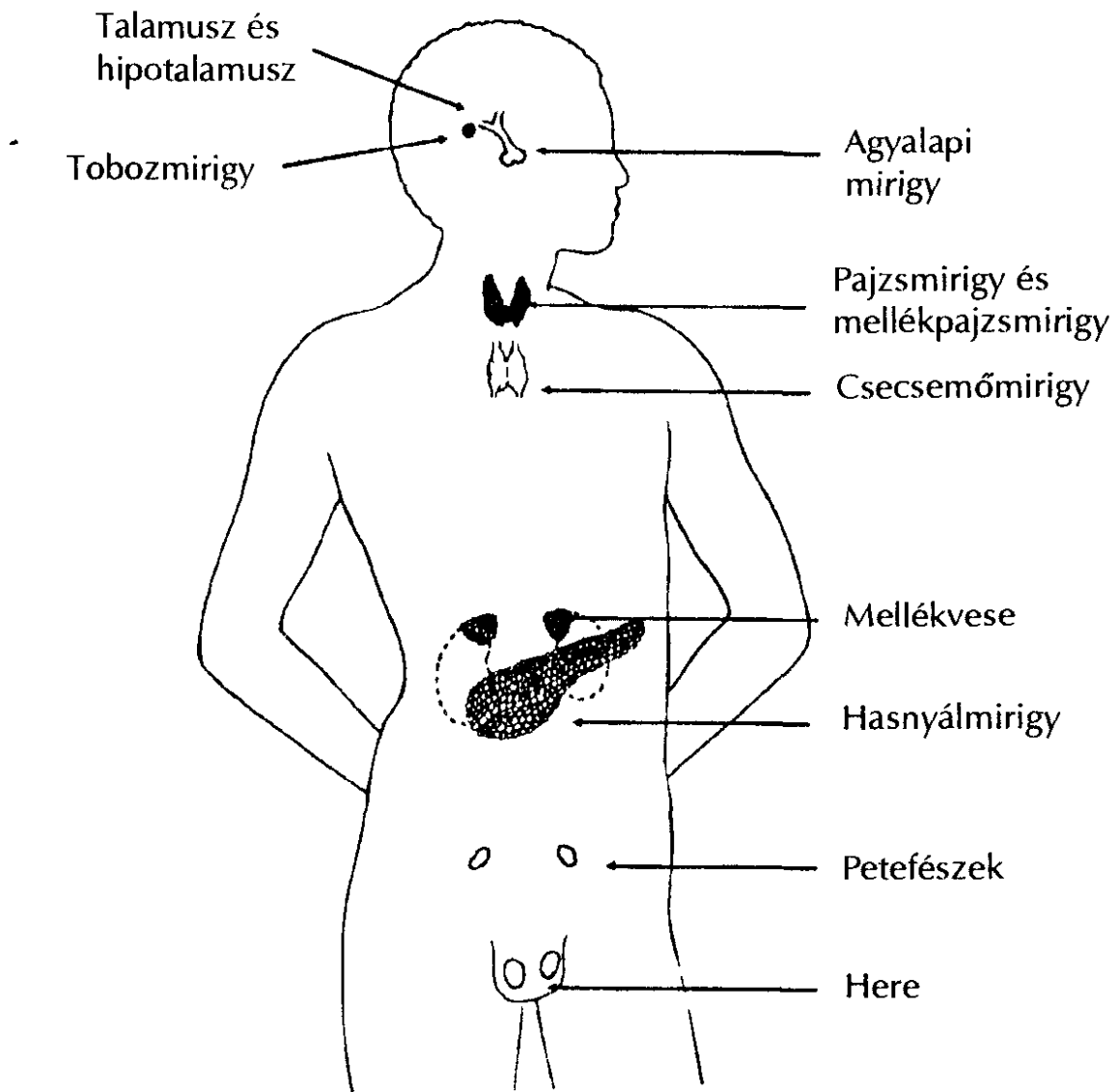
Az előző gyakorlatot folytatjuk, majd áttérünk a gerinc körbemozgására. Jobbról balra körözzünk a gerinccel, közben a két kéz a test előtt ugyanezt a mozgást végzi. Ezalatt a lábfej előre és hátra billen.

Ha elszédülünk, váltsunk irányt vagy álljunk meg egy pillanatra. Ha nem érezzük jól magunkat, ne gyakoroljunk túl sokáig.

A MOZGÁSOK ÖSSZEKAPCSOLÁSA A KOZMIKUS ERŐ BEFOGADÁSA KÖZBEN

Ez a gyakorlat a végtagok mozgatását és a szervek és mirigyek belső masszázst is magába foglalja.

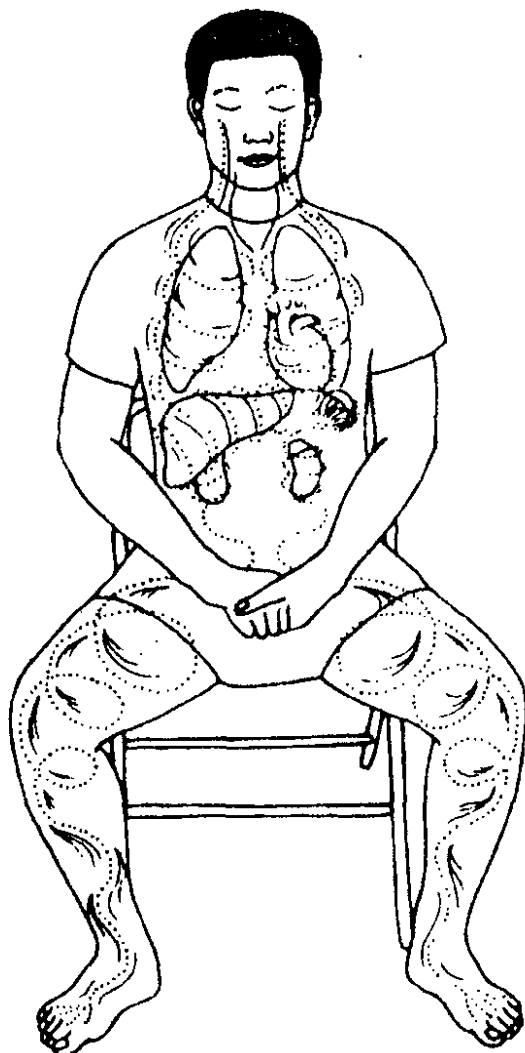
Az összekapcsolt ringatás segítségével lazítsuk el a testet és közben mosolyogjunk végig a szerveken és a mirigyeken az agytól kezdve (F-32. ábra). A végtagokat nyújtsuk ki, lazítsuk el a Harmadik Szemet és a gátat, majd finoman húzzuk össze a nemi szerveket és a végbél-nyílást. Érezzük, hogy a kozmikus energia behatol a bőrbe, a gerinche, a Harmadik Szembe, a gátba és a talpba.



F-32. ábra: Ringassuk a mirigyeket és mosolyogjunk rájuk

Az energia befogadása közben váltogassuk a ringatást és a lazítást. Ez harmonizálja a belső és külső energiákat. Vizsgáljuk meg a mozgást és a lazítást, mint a Yin és Yang váltakozását. Pihenjünk és mosolyogjunk végig a gerincen és a végtagokon. Érezzük, hogy felmelegsznek és ellazulnak, ellátják Chível az agyat és a csontvelőt. Végezzük el a gyakorlatot 18-36-szor.

Végül ülünk le, tegyük össze a tenyereket és érintsük a hüvelykujj szélét a szívközponthoz, amely a szegycsont alatt 2-3 centiméterrel található. Ez aktiválja a szív energiáját. Maradjuk ebben a helyzetben és gyakoroljuk a belső mosolyt (F-33. ábra).



F-33. ábra: Ringassuk a szerveket és mosolyogjunk rájuk. Végül gyakoroljuk ülve a belső mosolyt

IRODALOMJEGYZÉK

Becker, Robert. *The Body Electric (A test villamosságтана)*. New York: William Morrow, 1985.

Beinfeld, Harriet és Korngold, Efrem. *Between Heaven and Earth (Menny és föld között)*. New York: Ballantine Books, 1991.

Bohm, David. *The Implicate Order (A bonyolult rend)*. London: Routledge & Kegan Paul, 1981.

Brennan, Barbara Ann. *Gyógyító kezek*. Budapest: Hunga-Print Nyomda és Kiadó, 1993.

Chang, Jolan. *The Tao of Love and Sex (A szerelem és szexualitás taója)*. New York: E. P. Dutton, 1977.

Chang, Jolan. *The Tao of the Loving Couple. (A szerelmesek taója)*. New York: E. P. Dutton, 1983.

Chia, Mantak. *Awaken Healing Energy through the Tao (A gyógyító energia felébresztése a Tao segítségével)*. New York: Aurora Press, 1983.

Chia, Mantak és Winn, Michael. *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy (Taoista szerelmi titkok: A férfi szexuális energiájának ápolása)*. Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.

Chia, Mantak. *Chi-fejlesztő önmasszázs: A fiatalság megőrzésének és visszaszerzésének taoista módszere*. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 1996.

Chia, Mantak. *A stressz életerővé alakításának taoista módszerei*. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 1995.

Chia, Mantak és Maneewan. *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy (Gyógyító szerelem a Tao segítségével: A nő szexuális energiájának ápolása)*. Huntington, NY: Healing Tao Books, 1995.

Chia, Mantak és Maneewan. *Iron Shirt Chi Kung I. (Páncéling Chi Kung, I. fokozat)*. Huntington, NY: Healing Tao Books, 1986.

Chia, Mantak és Maneewan. *Bone Marrow Nei Kung (Csontvelő Nei Kung)*. Huntington, NY: Healing Tao Books, 1989.

Chia, Mantak és Maneewan. *Fusion of the Five Elements I. (Az öt elem elegyítése, I. fokozat)*. Huntington, NY: Healing Tao Books, 1989.

Chia, Mantak és Maneewan. *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage (Chi Nei Tsang: Belső szervi Chi-masszázs)*. Huntington, NY: Healing Tao Books, 1990.

Chang Po-Tuan. *The Inner Teachings of Taoism (A taoizmus belső tanításai)*. Fordította: Thomas Cleary. Boston: Shambala, 1986.

The Taoist I Ching (A taoista Változások Könyve). Fordította: Thomas Cleary. Boston: Shambala, 1986.

The Book of Balance and Harmony (Az egyensúly és harmónia könyve). Fordította és szerkesztette: Thomas Cleary. San Francisco: North Point Press, 1989.

Immortal Sisters (Halhatatlan nővérek). Szerkesztette és fordította: Thomas Cleary. Boston: Shambala, 1989.

The Secret of the Golden Flower (Az Aranyvirág titka). Fordította: Thomas Cleary. San Francisco: HarperCollins, 1991.

Vitality, Energy, Spirit: A Taoist Sourcebook. (Élénkség, energia, szellem: Taoista forrásszövegek). Fordította és szerkesztette: Thomas Cleary. Boston: Shambala, 1991.

Eisenberg, David. *Encounters with Qi (Találkozások a Chível)*. New York: Viking Penguin, 1987.

Fung, Yu-lan. *The Spirit of Chinese Philosophy (A kínai filozófia szelleme)*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., 1947.

The Eight Immortals of Taoism (A taoizmus Nyolc Halhatatlanja). Fordította és szerkesztette: Ho, Kwok Man és O'Brien, Joanne. New York: Penguin/Meridian, 1990.

Ishihara, A. és Levy, H. S. *The Tao of Sex (A szex taója)*. New York: Harper & Row, 1968.

Kohn, Livia (szerk.) *Taoist Meditation and Longevity Exercises (Taoista meditációs és életmeghosszabbító gyakorlatok)*. Ann Arbor, MI: Kínai Oktatóközpont, University of Michigan, 1989.

Lao Tzu. *Tao Te Ching (Az Út és Erény könyve)*. Fordította Gia-fu Feng és Jane English. New York: Random House/Vintage, 1972.

Liberman, Jacob. *Light-Medicine of the Future: How We Can Use It to Heal Ourselves Now (A jövő fény-gyógyászata: Hogyan használhatjuk öngyógyításra most?)*. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1991.

Maciocia, Giovanni. *The Foundations of Chinese Medicine (A kínai gyógyászat alapjai)*. New York: Churchill Livingstone, 1989.

Maspero, Henri. *Taoism and Chinese Religion (Taoizmus és kínai vallás)*. Amherst: University of Massachusetts Press, 1981.

Ni, Hua-ching. *Tao: The Subtle Universal Law and the Integral Way of Life (Tao: A szubtilis egyetemes törvény és az egységre törekvő életmód)*. Los Angeles: Shrine of the Eternal Breath of Tao, Collage of Tao and Traditional Chinese Healing, 1979.

Ni, Hua-ching. *The Book of Changes and the Unchanging Truth (A Változások Könyve és a változatlan igazság)*. Los Angeles: Shrine of the Eternal Breath of Tao, College of Tao and Traditional Chinese Healing, 1983.

Painter, John. *The Basic Premise: A Taoist Perspective of Existence (Az alapfeltevés: A létezés taoista szemlélete)*. Arlington, TX: Paper Lantern Publishing, 1982.

Porkert, Manfred. *The Theoretical Foundations of Chinese Medicine (A kínai gyógyászat elméleti alapjai)*. Cambridge, MA: MIT Press, 1974.

Reuben, David. *Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask) - Amit mindig is tudni akartál a szexről (De nem merted megkérdezni)*. New York: Bantam, 1971.

Saso, Michael R. *Taoism and the Rite of Cosmic Renewal (Taoizmus és a Kozmikus Megújulás Rítusa)*. Pullman, WA: Washington State University Press, 1989.

Welch, Holmes és Seidel, Anna (szerk.) *Facets of Taoism: Essays in Chinese Religion (A sokoldalú taoizmus: Esszék a kínai vallásról)*. New Haven and London: Yale University Press, 1979.

Wilhelm, Helmut. *Heaven, Earth and Man in the Book of Changes (Ég, föld és ember a Változások Könyvében)*. Seattle and London: University of Washington Press, 1977.

Yang, Jwing-ming. *The Root of Chinese Chi Kung (A kínai Chi Kung gyökere)*. Jamaica Plain, MA: Yang's Martial Arts Association, 1989.

Yu, Anthony C. (szerk. és ford.) *The Journey to the West (A nyugati utazás)* I. kötet. Chicago and London: University of Chicago Press, 1977.

Tartalom

7. FEJEZET

A FÖLDENERGIA ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA 5

MUNKA A FÖLDENERGIÁVAL 5

Mi a földelés lényege? 5

A nem földelt energiák mellékhatásai 7

Rákapcsolódás a földenergiára: Földelési gyakorlatok 9

GYAKORLATOK

A Mikrokozmosz Pálya:

Hogyan érezzük meg a földenergiát? 18

A BETEGSÉG ENERGIÁINAK

VISSZAVEZETÉSE A FÖLDRE 26

Legyezés 26

Testhelyzet és gyakorlás 27

Szellőztetés 28

ÖSSZEFOGLALÁS 31

8. FEJEZET

A KOZMIKUS ERŐ: A magasabbrendű én energiája és a Mikrokozmosz Pálya 33

MI A MAGASABBRENDŰ ÉN ENERGIÁJA? 33

Az ég, a föld és az ember: A nagy hármasság 33

Hogyan használjuk a magasabbrendű én energiáját (a kozmikus energiát) a meditációban 46

GYAKORLÁS: A MIKROKOZMIKUS PÁLYA 47

Hogyan érezzük meg a magasabbrendű én energiáját (a kozmikus energiát)? 47

1. Előkészületek 48

2. A Mikrokozmosz Pálya meditáció 50

3. A meditáció lezárása:

Gyűjtsük az energiát a köldökhöz 60

9. FEJEZET

A SZÍV MEGNYITÁSA:

A Shen és a Mikrokozmosz Pálya 61

AZ ÉRZELMEK SZEREPE

A GYÓGYÍTÓ TAO RENDSZERÉBEN 61

Mi a szellem a taoizmus szerint? 61

Az erények:

Pozitív érzelmeink energetikai esszenciája 62

A negatív érzelmeink: Természetes erényeink

„megnyomorított” kifejeződései 63

A CHI: HÍD A TEST ÉS A TUDAT KÖZÖTT 64

A Gyógyító Tao rendszere:

A háromszintű közelítés 65

AZ ELMÉLETTŐL A GYAKORLATIG 66

Az érzelmi energiák és a belső mosoly 66

Hogyan dolgozzunk az érzelmeinkkel a Mikrokozmosz

Pálya meditáció közben? 67

A szív megnyitása 68

Az érzelmi energiák és a hat gyógyító hang 68

Az öt elem elegyítése 69

Az egészség és a halhatatlanság útja 73

GYAKORLÁS 74

A Mikrokozmosz Pálya: A szív megnyitása 74

EGY SZERETETTELJES ÁLLAPOT 90

10. FEJEZET

A SZEXUÁLIS ENERGIA

ÉS A MIKROKOZMOSZ PÁLYA 91

A szexuális energia bősége 92

A megőrzés fontossága 93

GYÓGYÍTÓ SZERELEM A TAO SEGÍTSÉGÉVEL 93

A páros gyakorlás 100

<i>A szexuális energia, a Tai Chi Chi Kung és a páncéling Chi Kung</i>	103
<i>A szexuális energia és a csontvelő Nei Kung</i>	104
<i>A szexuális energia ereje</i>	105
GYAKORLÁS	
<i>A Mikrokozmosz Pálya: A szexuális vágy és a szeretet energiájának összekapcsolása</i>	105
<i>Összefoglalás</i>	117

11. FEJEZET

AZ ÉGI CHI ÉS A MIKROKOZMIKUS PÁLYA	119
ÖSSZEKAPCSOLÓDÁS AZ EGYETEMES ERŐVEL.....	119

<i>Mi is az egyetemes erő (égi Chi)?</i>	119
<i>Az égi erő a lelkünkkel áll kapcsolatban</i>	119
<i>Az ég a halhatatlansághoz kapcsolódik.....</i>	120
<i>A halhatatlan Tao ápolása</i>	121
<i>A Shen (szellem) különböző szintjei</i>	122
<i>Utazás az égi birodalmakba</i>	127
<i>Az égi Chi különböző megjelenési formái</i>	129
<i>Visszatérés a ősforráshoz</i>	133
<i>Az égi Chi ápolásának öt szintje a Gyógyító Tao rendszerében.....</i>	134

GYAKORLÁS

A Mikrokozmosz Pálya meditáció: A kormányzó vezeték megnyitása és rákapcsolódás az égi Chire	137
<i>1. Előkészületek</i>	137
<i>2. A Mikrokozmosz Pálya meditáció: A korona megnyitása</i>	137
<i>A meditáció lezárása</i>	149
<i>Rendszeresség</i>	151

A HALADÓ MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLATOK ÁTTEKINTÉSE	151
---	------------

12. FEJEZET

ÖSSZEFOGLALÁS 153

A MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLÁSÁNAK IRÁNYELVEI 153

*A Mikrokozmosz Pálya gyakorlatainak
hét fő lépése 153*

*A Mikrokozmosz Pálya mélyítésének
100 napos programja 155*

ÖSSZEFOGLALÁS

*Az elemi Mikrokozmosz Pálya megnyitása:
Tudat/szem körbeforgatása,
érintés, légzés és színek 156*

Chi Kung bemelegítés 157

Eredeti energiánk aktiválása: Az üst melegítése . 158

Kapcsolódás a Földanya energiájára 160

*A Harmadik Szem aktiválása és a magasabbrendű
én energiájának befogadása 161*

*A szív megnyitása:
a kozmikus belső mosoly 161*

*A szeretetteljes energia
és a szexuális vágy összevegyítése 162*

*A befogadó vezeték megnyitása:
A három Tan Tien összekapcsolása 163*

*A Mikrokozmosz Pálya megnyitása és az összes pont
összekapcsolása 164*

*A Mikrokozmosz Pálya meditáció
középhaladó és haladó fokozatai 167*

A fény keringetése a pálya mentén 169

ÖSSZEFOGLALÁS 170

13. FEJEZET

A MAKROKOZMIKUS PÁLYA ÉS AZ ÖT PULZUS 171

A MAKROKOZMIKUS PÁLYA MEGNYITÁSA 171

AZ ÖT PULZUS GYAKORLATA

A szív ötféle lüktetésének aktiválása és összekapcsolása	172
A szervek Chijének aktiválása	173
<i>Hogyan vigyük a Chít a kézbe, a tenyérbe?</i>	173
A láb masszírozása	174
A Chi aktiválása	175
A Chi aktiválása a tenyérben, ujjvégekben	176
Az eredeti erő aktiválása	178
Az Élet Kapuja és az Ég Kapuja aktiválása	180
Ég és föld összekapcsolása	180
A Harmadik Szem aktiválása	182
A tenyér használata a Chi felvételéhez	182
A Chi felvétele és kibocsátása	183
A Chi vizsgálata	185
<i>Spirituális energia gyűjtése</i>	186
A nem kívánt Chi lezárása	187
Mások energiájának érzékelése	188

14. FEJEZET

EGYSÉG A TAÓVAL 189

Útmutató a mindennapi gyakorláshoz

 189

A belső mosoly

 189

A hat gyógyító hang

 190

A Mikrokozmosz Pálya meditáció

 191

Jó tanácsok a mindennapi gyakorláshoz

 194

15. FEJEZET

A FELMERÜLŐ PROBLÉMÁK ORVOSLÁSA 197

Hasznos tudnivalók, gyógymódok

 197

Hogyan oldjuk meg a Gyógyító Fény meditációjával kapcsolatos nehézségeket?

 197

A tudatosság befelé fordítása megvilágítja

<i>az egészségügyi problémákat</i>	207
<i>A szervekben felgyűlt vér és hő eloszlásának egyszerű módszerei</i>	207
<i>Az energia keringetése megelőzi az elzáródásokat és fenntartja a biztonságot</i>	210

16. FEJEZET

A GYÓGYÍTÁS ÉS AZ EGÉSZSÉG TAÓJA	213
EGYSÉG A TAÓVAL	213
A MIKROKOZMIKUS PÁLYA GYAKORLATAI SEGÍTENEK LÉTREHOZNI AZ EGÉSZ TEST EGYSÉGÉT	214
A MEGELŐZÉS ÉS AZ EGÉSZSÉG FENNTARTÁSA	
A LEGJOBB GYÓGYMÓD	214
HOGYAN FOGLALKOZZUNK A LEGÁLTALÁNOSABB PROBLÉMÁKKAL?	215
<i>A Mikrokozmiikus Pálya és a megfázás</i>	<i>215</i>
<i>Láz</i>	<i>216</i>
<i>A Chi segíthet a fájdalomcsillapításban</i>	<i>216</i>
<i>Székrekedés</i>	<i>218</i>
<i>Italozás és dohányzás</i>	<i>221</i>
<i>A vese rázása enyhíti a fáradtságot</i>	<i>222</i>
<i>Fizikai gyengeség, öregség</i>	<i>222</i>
<i>Idegfeszültség és fejfájás</i>	<i>223</i>
<i>Magas és alacsony vérnyomás</i>	<i>226</i>
<i>Álmatlanság</i>	<i>227</i>
<i>Légzési problémák, asztma</i>	<i>230</i>
<i>Szélhűdés vagy részleges bénulás utáni felépülés</i>	<i>230</i>
<i>Fülzúgás</i>	<i>232</i>
<i>Szédülés, mozgásszervi betegségek, egyensúlyzavar</i>	<i>232</i>
<i>Szemproblémák</i>	<i>233</i>
<i>Kopaszodás, hajhullás</i>	<i>234</i>

<i>Nyakproblémák</i>	235
<i>Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS)</i>	235
<i>Terméketlenség</i>	236
<i>Falánkság, cukorbetegség, emésztési zavarok</i>	236
<i>A férfiak szexuális problémái (éjszakai magömlés, impotencia, prosztatatabántalmak)</i>	236
<i>Betegségek és gyógykezelés</i>	238
<i>A negatív érzelmek feloldása</i>	239
ÖNGYÓGYÍTÁS	241
<i>Égi csontvelő-tisztítás</i>	241
<i>Földi csontvelő-tisztítás</i>	242
<i>Kozmikus velő-tisztítás</i>	242
<i>A lélegzet visszatartása, az energia spirális mozgatása, a nyál lenyelése</i>	243
<i>A betegség energiájának megragadása</i>	243
<i>A tudat/szem/kéz vezeti a Chít a beteg területre</i>	244
Függelék	247
GERINCVELŐ-LÉGZÉS	
<i>A gerincvelői vezetékek megnyitása</i>	247
<i>A gerincvelő kapcsolata a test életfontosságú részeivel</i>	247
<i>Gyakorlat: Gerincvelő-légzés</i>	249
A GERINCVELŐ RINGATÁSA	258
<i>Selyemhernyó-mozgás</i>	259
<i>Daru-nyak ringatás</i>	259
<i>Ringatás jobbra és balra</i>	265
<i>Körkörös ringatás (csavaró ringatás)</i>	265
<i>A mozgások összekapcsolása</i>	267
<i>A szervek és a mirigyek rázása</i>	267
<i>Haladó gyakorlatok (ajánlott)</i>	272
IRODALOMJEGYZÉK	275

— *HOSSZÚ ÉLET* —

DR. YU FUNIAN
orvosprofesszor

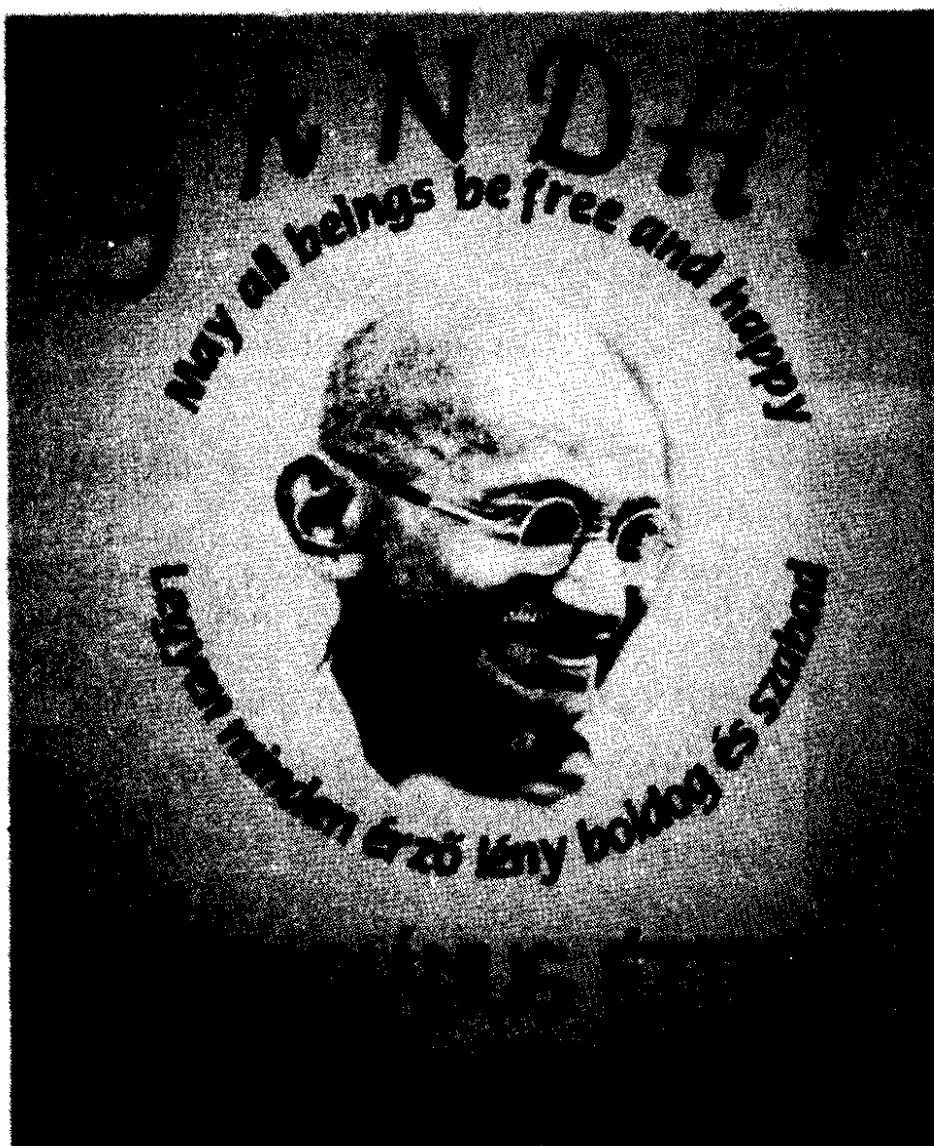
kínai természetgyógyászati rendelője

Budapest, VIII. ker. Somogyi Béla u. 11-15.

Félfogadás: hétfőtől péntekig, 13 és 16 óra között.

Előzetes bejelentkezés

06-30-337-858 nappal, 405-0070 este





Havasi András: Gyakorlati Tai Chi Chuan és Chi Kung
A sorozat bevezető része, általános ismertetés, filozófiai, gyakorlati tudnivalók, történetek, legendák, érdekességek. Havasi András, a keleti harcművészetek egyik legjobb hazai szakértője.

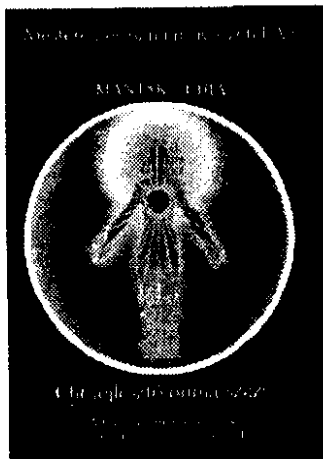
Könyvében ismerteti a Tai Chi Chuan és a Chi Kung gyakorlásához szükséges alapismereteket, elmagyarázza a Tai Chi Chuan tíz alapelvét, és a 24 lépéses formagyakorlatot. 84 oldal, 459 Ft.



Dr. Yang Jwing-Ming: A Nyolc Brokáttekercs

Naponta 10-20 perc és két-három négyzetméternyi hely szükséges a hajlékonyság megőrzéséhez, a keringés javításához, a tudat tisztításához és a Chi áramlásának kiegyensúlyozásához. Kitűnő gyakorlat ülő foglalkozásúak részére egészségük és jó kondíciójuk megőrzéséhez illetve visszanyeréséhez.

A szerző a világ egyik legnevesebb, hazánkban is ismert, kínai származású mestere. 96 oldal, 432 Ft.



Mantak Chia: A stressz életerővé alakításának taoista módszerei

A világhírű mester, Mantak Chia e könyvében megtanítja, hogyan előzhetjük meg korunk jellemző problémájából, a stresszből eredő betegségeket, hogyan növelhetjük életerőnket, teljesítőképességünket.

A hat gyógyító hang mindennapos gyakorlása helyreállítja és fenntartja a nyugalmat, a jó egészséget. 114 oldal, 513 Ft

LUNARIMPEX. A Holdat nézd, ne az ujjad.

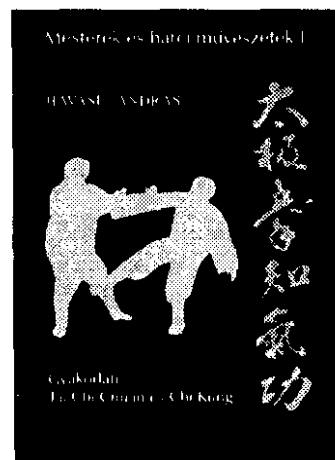
Internet honlapunk: <http://www.globenet.hu/lunarimpex/>

E-mail címünk: lunamart@compuserve.com

Koichi Tohei: A ki a mindennapi életben

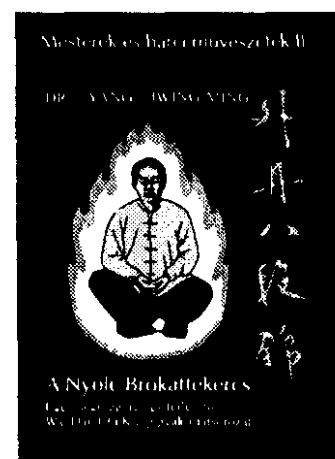
A szerző tízdanos aikidomester, a legendás Morihei Uyeshiba tanítványa. A könyv első részében részletesen, számos könnyen elsajátítható gyakorlati példával elmagyarázza a belső energia működési elveit. Ezek a példák érzékeltetik szellemünk erejét, segítségükkel az olvasó megtanulhatja szellemi energiáinak irányítását.

A második részben konkrét gyakorlati példákon tanulmányozhatjuk a *ki* működési elveit mindennapi életünkben. 202 oldal, 684 Ft

**Dr. Yang Jwing-Ming: Chi Kung**

A Chi Kung a testen belüli energia fejlesztésének, keringetésének és alkalmazásának tudománya. Aki időt és energiát fordít ezekre a gyakorlatokra, javíthatja egészségét, növelheti életerejét, hozzáférhet azokhoz az igazságokhoz, amelyeket csak önmagunkba mélyedve ismerhetünk meg.

A könyvben bepillantunk a belső energia fejlesztésének és alkalmazásának módszereibe is. 144 oldal, 576 Ft

**Mantak Chia: Chi fejlesztő önmasszázs**

A taoista fiatalító módszer a Chi, azaz a belső energia segítségével erősíti és fiatalítja az érzékszerveket (szem, fül, orr, nyelv), a fogakat, a bőrt és a belső szerveket. Ezeket a módszereket eddig hét lakat alatt őrizték, csak nemrégiben sikerült összeszedni és rendszerezni őket.

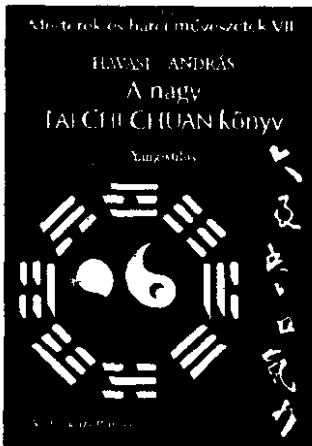
Napi öt-tíz perces gyakorlással felfrissíthetjük magunkat, javíthatjuk látásunkat, hallásunkat, erősíthetjük fogainkat, fogínyünket, fokozhatjuk általános állóképességünket. 128 oldal, 522 Ft.



LUNARIMPEX. A Holdat nézd, ne az ujjad.

A kiadó telefon- és fax-száma: +36-1-189-4492

E-mail címünk: lunamart@compuserve.com



Havasi András: A nagy Tai Chi Chuan könyv

Második könyvében a szerző részletesen elmagyarázza a Tai Chi Chuan és a hozzá szükséges Chi Kung elméletét és gyakorlatát. Ismerteti a 108 lépéses formagyakorlatot, egy kard formagyakorlatot, a páros tolókezek alapjait és a formagyakorlat harci alkalmazásait.

Az ismertetést több mint ezer fénykép és több száz rajz illusztrálja.

368 oldal, 1197 Ft.



Dr. Yang Jwing-Ming:

A Shaolin-kolostor Chin Na-technikái

A Chin Na már a kezdetek óta a kínai harcművészetek része. Védések és támadások széles skáláját tartalmazza a legalapvetőbbektől a bonyolultabbakig. Az alapvető technikákat bármely harcművész elsajátíthatja, sőt, az átlagember által is megtanulhatók.

Ezek az alaptechnikák könnyen átvihetők más harcművészetekbe is, hogy szélesítsék a technikai repertoárunkat. 224 oldal, 855 Ft.



Dr. Yu Fu-nian - Schwanberger József:

A Taijiquan művészete

Mester és tanítvány könyve további elméleti és gyakorlati tudnivalókat mutat be a Keleten és Nyugaton legismertebb belső harcművészetről, a Taijiquanról (Tai Chi Chuan).

A Taiji arra tanít, miként figyeljünk önmagunkra, s hogyan éljünk összhangban a természettel, környezetünkkel, és miként kerüljük el az értelmetlen konfliktusokat. 244 oldal, 1098 Ft.

LUNARIMPEX. A Holdat nézd, ne az ujjad.

Internet honlapunk: <http://www.globenet.hu/lunarimpex/>

E-mail címünk: lunamart@compuserve.com

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.

A második kötetben a Gyógyító Fény meditáció gyakorlatai
találhatók, úgymint kapcsolódás a földi és a kozmikus
energiára, a szív megnyitása, a Gyógyító Fény és a Gyógyító
Szerelem kapcsolata, kapcsolat az Egyetemes Erővel,
a Makrokozmosz Pálya és az öt pulzus, útmutató
a mindennapi gyakorláshoz.

LUNARIMPEX

ISBN 963-85739-1-0



9 789638 573919