

Cuprins

<i>Cultivarea luminii interioare (Michael Winn)</i>	9
<i>Qi-ul și medicina (Lawrence Young)</i>	13
<i>Mulgămii</i>	17
<i>Cum punem în practică lumina vindecătoare a lui Tao</i>	19
Introducere. Ce este Tao?	21
1. Privire de ansamblu asupra alchimiei interne taoiste	29
2. Qi-ul	42
3. Virtuțile	62
4. Pregătiri energetice pentru meditațiile Luminii Vindecătoare	95
5. Punctele Orbitei Microcosmice	137
6. Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază	194
7. Energia telurică și Orbita Microcosmică	213
8. Forța cosmică. Energia sinelui superior și Orbita Microcosmică	235
9. Deschide-ți inima. Shen-ul și Orbita Microcosmică	256
10. Energia sexuală și Orbita Microcosmică	278
11. Qi-ul ceresc și Orbita Microcosmică	299
12. Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice	324
13. Orbita Macrocosmică și cele cinci pulsuri	338
14. Unitatea cu Tao. Ghid de practică zilnică	351
15. Ghid de rezolvare a problemelor. Sugestii utile și remedii pentru acasă	358
16. Tao pentru vindecare și menținerea sănătății	372
Anexă. Respirația spinală. Deschiderea canalelor spinale	399
<i>Bibliografie</i>	425
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	427
<i>Index</i>	429

Mantak Chia

TAO

LUMINA CARE VINDECĂ

Practici fundamentale pentru activarea energiei qi

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2016



Dirijează forța Pământului de-a lungul orbitei Microcosmice

Deși este bine să te odihnești pur și simplu și să lași energia să-și urmeze cursul în corp, poate că vrei să-ți folosești mintea pentru a dirija forța telurică de-a lungul orbitei Microcosmice. În acest caz, consultă subcapitolele practice din capitolul 6. Pașii sunt aceiași, doar că de această dată îți vei simți qi-ul original fortificat și echilibrat de qi-ul Pământului-mamă.

Vei observa că energia albastră și blândă a Pământului ajută la răcirea, nivelarea și echilibrarea qi-ului tău. Ori de câte ori ai o senzație neplăcută de căldură în corp în timpul practicii, conștientizează-ți legătura cu energia Pământului-mamă. Trage mai multă energie albastră blândă din Pământ și dirijează-o cu mintea acolo unde simți disconfort, durere sau greață.



Stadiul yin. Odihnește-te în qi-ul original

Odihnește-te. Relaxează-ți pur și simplu mintea și corpul. Găsește punctul neutru în corp; poate fi în ombilic, în inimă sau în cap, oricare zonă ți se pare cea mai neutră. Fii acolo. Doar absoarbe roadele circulației energiei de-a lungul orbitei Microcosmice și ale echilibrării fluxului de qi. Lasă energia să facă orice dorește. Este posibil să-și inverseze direcția; ar putea curge spre alte zone ale corpului. Corpul ar putea tremura și vibra și este posibil să auzi sunete acute. Rămâi 5-10 minute în acest stadiu, dându-ți posibilitatea de a culege beneficiile circulației qi-ului de-a lungul orbitei Microcosmice: o senzație de pace interioară, calm și claritate. Lasă-ți corpul fizic să se dizolve în qi-ul original, odihnindu-se în starea de vid, fără să faci niciun fel de efort.



Adună și stochează energie în ombilic

1. Când ești pregătit să închei ședința, adună energia în ombilic și stochează-o, lăsând-o să se întoarcă în zona din spatele ombilicului și în fața rinichilor pentru a-ți reîncărca forța originală. Bucură-te de sentimentul de bine, de liniște pe care l-ai creat în timpul meditației. Acum, că ai eliminat tensiunile fizice și mentale, simte spațiul creat în corp și minte.
2. Încheie cu automatul qi.
3. Ridică-te lent și ia cu tine acest sentiment în toate activitățile. Ori de câte ori începi să te simți rău sau stresat, readă-ți mintea și respirația la centru. Prin exercițiu sistematic poți regăsi această senzație plăcută în orice moment.

Întoarcerea energiei bolnave în Pământ

Ventilarea și Aerisirea sunt modalități de reciclare a energiilor bolnave și emoționale și de a le reîntoarce în Pământul-mamă. Dacă le poți transforma chiar tu, este și mai bine. Însă această metodă te ajută până înveți să-ți reglezi singur propriile emoții negative prin meditația Fuziunii celor Cinci Elemente.

Ventilarea

Deoarece tensiunea cauzează concentrarea în piept a unei cantități mari de energie emoțională negativă, bolnavă, este ușor ca inima să se blocheze. Emoțiile negative pe termen lung, ca ura, nerăbdarea și aroganța, influențează direct bolile cardiace și sunt o cauză majoră a infarctelor. Pentru a te proteja, îți poți activa inima, poți atrage în ea sentimentele negative și energia bolnavă și apoi să ventilezi această energie în afara inimii și a corpului.

Taoiștii consideră că tălpile, centrul palmelor și vârful degetelor de la mâini și de la picioare au o legătură cu inima. Ventilarea energiei negative și bolnave presupune dirijarea energiei de la inimă în jos până la vârful degetelor de la mâini și de la picioare (fig. 7.16). Se consideră că, atunci când ventilezi energia bolnavă în jos spre degetele mâinilor și picioarelor, tălpile și degetele se conectează cu Pământul-mamă, care preia energia bolnavă și negativă, după care o poate utiliza pentru a o transforma în energie folositoare. Dacă îți exprimi energiile și emoțiile negative și le arunci din inimă asupra altcuiva, ele nu pot fi primite de Pământul-mamă și nu pot fi folosite în scopuri pozitive. În schimb, vor fi transmise altor persoane din viața ta, putându-le afecta și pe ele.

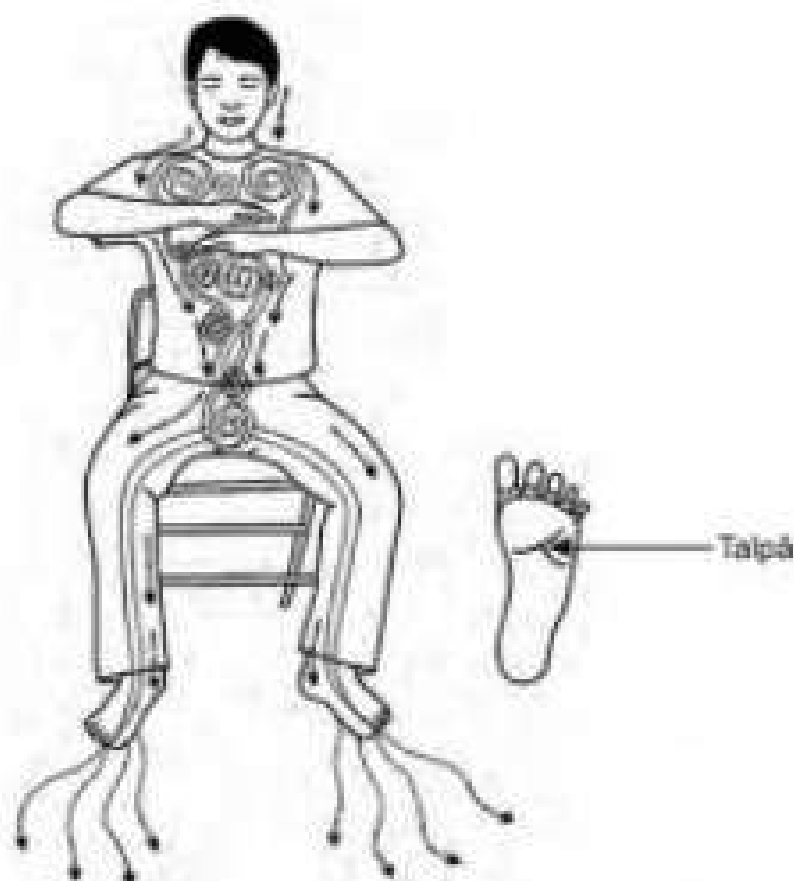


Figura 7.16. Ventilează energia bolnavă și emoțiile negative din inimă spre tălpi



Poziția și practica ventilării

Ventilarea se generează în partea de sus a diafragmei și în minte. Cu palmele răsuclite spre sol, ridică mâna stângă la piept, la nivelul centrului inimii, la aproximativ 4 cm de extremitatea de sus a sternului. Du mâna dreaptă deasupra stângii, în paralel cu ea, aliniind punctele *lao-gong* din ambele palme.

1. Rostește sunetul inimii (ho-o-o-o-o-o) și simte căldura din inimă cum începe să ardă, atrăgând înăuntru toate sentimentele negative.
2. Expiră această energie (folosind sunetul inimii) în timp ce lași lent ambele brațe în jos. Simte cum se consumă energiile negative. Continuă să expiri energia în jos, spre perineu, palme, călcâie și vârfurile degetelor de la picioare și de la mâini. Apoi percepe cum le absoarbe Pământul-mamă. Du palmele pe genunchi, cu vârfurile degetelor îndreptate spre degetele de la picioare. Privește în jos la degetele de la picioare și simte că prin ele iese o energie tulbură, cenușie și rece sau răcoroasă. Odihnește-te din nou. Rezervă-ți un interval mare pentru odihnă, deoarece timpul de repaus este foarte important.
3. Reia de la început, readucând ambele mâini la nivelul inimii. Exersează de 18-36 de ori, timp de 5-10 minute. Pe măsură ce te eliberezi de energiile negative murdare, bolnave, te vei simți golit, dar într-o dispoziție bună. Simte energia celestă coborând ca o lumină aurie prin cap și umplând corpul.
4. Odihnește-te o vreme. Vei simți și energia Pământului-mamă, o culoare albastră urcând prin tălpi.

Aerisirea

Când emoțiile negative provoacă stări de rău în organe, aerisirea este o altă practică potrivită pentru înlăturarea energiei nedorite. Aerisirea elimină emoțiile și energia bolnavă din toate celelalte organe (fig. 7.17). Întrucât degetele de la mâini și de la picioare sunt conectate cu toate organele și glandele (vezi fig. 7.18, p. 232), energia bolnavă tinde să stagneze în ele, provocând o senzație de amorțeală.

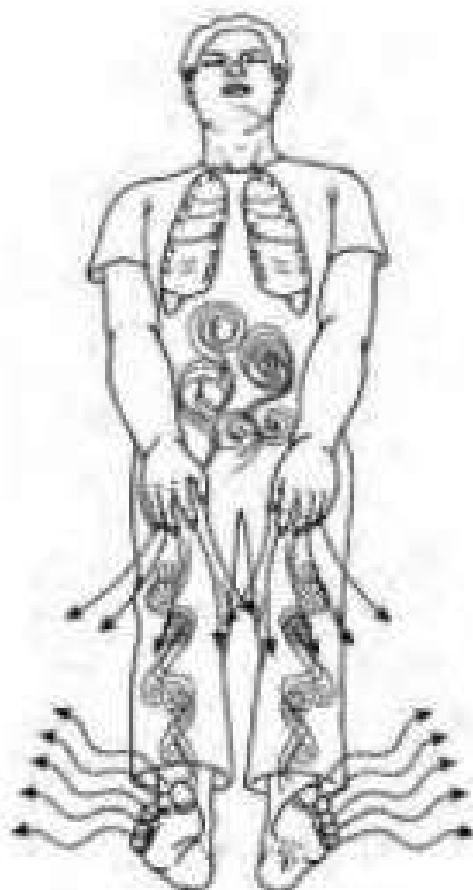


Figura 7.17. Aerisește energia bolnavă din diafragmă spre abdomenul inferior și din organe spre abdomenul inferior și în degetele de la picioare

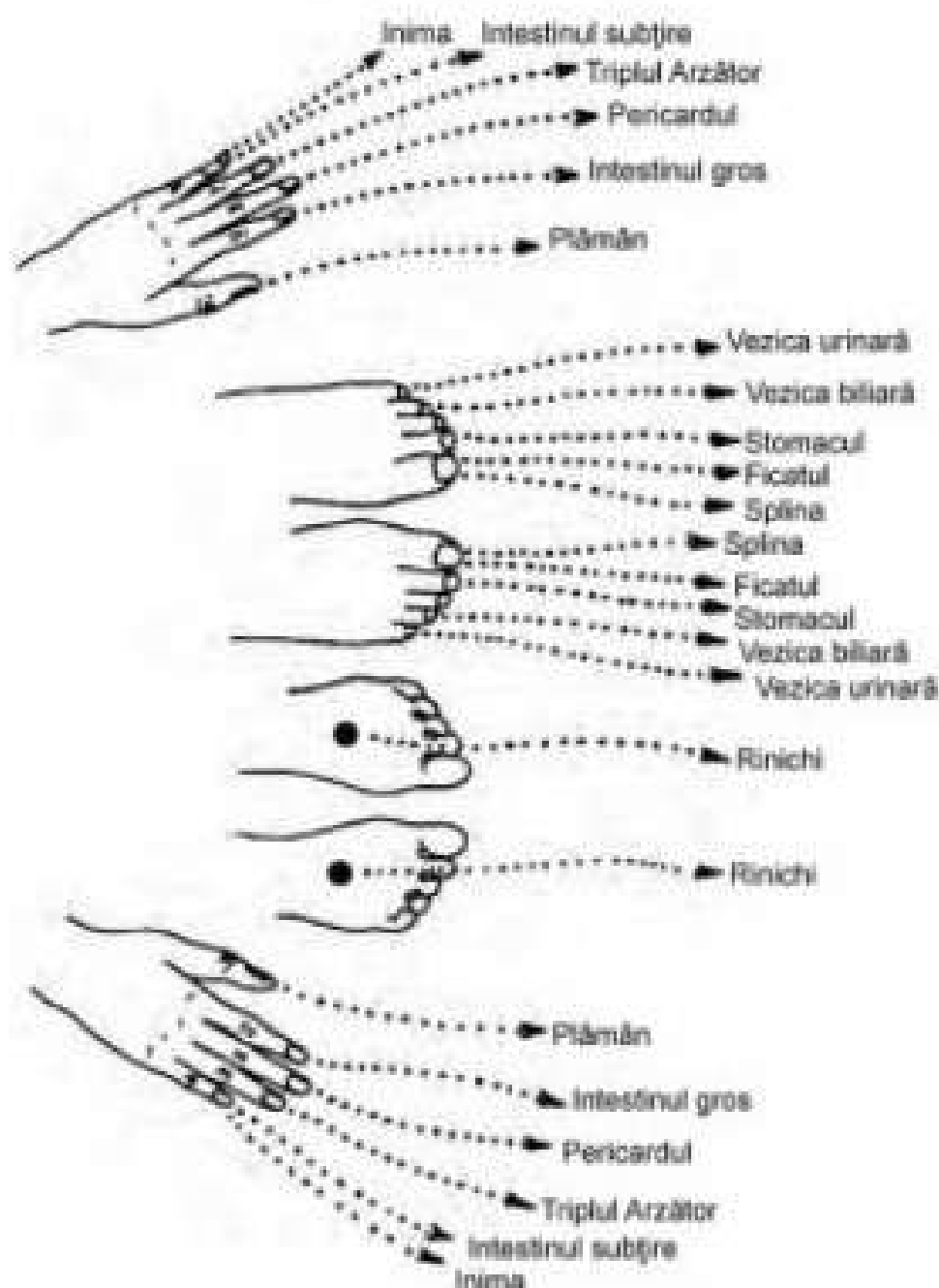


Figura 7.18. *Correspondența dintre organe și degetele de la mâini și de la picioare*

Rinichii sunt în legătură cu tălpile, iar vezica urinară cu degetele mici de la picioare. Frica în rinichi și în vezică va produce o încețoșare, însă tehnica aerisirii le va schimba culoarea energiei din albastru tulbure în albastru strălucitor.

Ficatul este în legătură cu degetele mari de la picioare, iar vezica biliară cu al patrulea deget de la picioare. Furia poate produce o încețoșare a culorii ficatului și a vezicii biliare, însă prin aerisire o poți schimba iarăși dintr-un verde tulbure într-un verde strălucitor, limpede.

Inima și intestinul subțire se află în legătură cu degetele mici de la mâini. Ura poate încețoșa culoarea inimii și a intestinului subțire, pe care o poți transforma iarăși din roșu tulbure în roșu strălucitor, limpede.

Plămânii se află în legătură cu degetele mari de la mâini, iar intestinul gros cu cel arăzător. Tristețea și depresia pot încețoșa culoarea plămânilor și a intestinului gros, însă prin tehnica aerisirii va reveni de la alb tulbure la alb strălucitor, limpede.

Splina se află în legătură cu degetele mari de la picioare și stomacul cu al doilea deget de la picioare. Îngrijorarea poate începeșă culoarea splinei și stomacului, însă tehnica o va schimba înapoi din galben tulbure în galben strălucitor, limpede.

Pericardul se află în legătură cu degetele mijlocii de la mâini. Rolul pericardului este să ajute la răcorirea inimii.

Triplul Arzător se află în legătură cu inelarele. Are o conexiune strânsă cu glandele și este depozitul unde se stochează în mod obișnuit excesul de energie al tuturor organelor.



Poziția și practica aerisirii

După ce închei tehnica Ventilării descrisă mai sus, rămâi în aceeași poziție pentru a începe exercițiul Aerisirii.

1. Pune mâinile pe genunchi. Ține degetele ușor răsfirate și îndreptate spre degetele de la picioare.
2. Cu tălpile paralele, ridică degetele de la picioare. Conștientizează zona aflată la aproximativ 5-8 cm deasupra și între cele două degete mari. Conștientizează vârful degetelor mari de la picioare, apoi toate degetele de la picioare și vârfurile degetelor de la mâini.
3. Dacă energia bolnavă îți afectează vreun organ, vezi figura 7.18 pentru a afla ce deget corespunde organului respectiv. În timpul practicării Aerisirii poți pune accent pe acele degete de la mâini sau de la picioare ce corespund organului afectat de energia bolnavă sau emoțională, ca să poți elimina mai multă energie din corp. De exemplu, dacă ai o problemă cu inima, te poți concentra asupra degetelor mici. Simte cum energia încețoșată, cenușie iese prin aceste degete.
4. Pronunță sunetul Triplului Arzător (hi-i-i-i-i-i) în jos, spre ombilic, perineu, palme, degetele de la picioare și de la mâini. Simte vibrația sunetului hi-i-i-i-i-i în vârfurile degetelor de la mâini și de la picioare : simte cum iese prin ele.
5. Treptat, simte că poți vedea energia emoțională bolnavă aburindă, întunecoasă, încețoșată, rece sau răcoroasă ieșind prin degetele de la picioare și de la mâini.
6. Imaginează-ți cum devine tot mai strălucitoare. Privește în continuare punctul dintre degetele mari pentru a vedea cum energia bolnavă și sentimentele negative continuă să iasă prin ele.
7. Conștientizează ficatul în timp ce inspiri aer proaspăt, vizualizat ca un abur verde. Privește-l cum devine de un verde strălucitor pe măsură ce umple cu lumină verde ficatul și apoi întregul corp.
8. Conștientizează splina și pancreasul și privește-le cum strălucesc cu o lumină galbenă radioasă în timp ce inspiri un abur galben.
9. Conștientizează plămânii și privește-i cum strălucesc cu o lumină albă în timp ce inspiri un abur alb răcoros.
10. Conștientizează inima și privește-o cum strălucește de un roșu aprins în timp ce inspiri un abur roșu.
11. Conștientizează rinichii, privește-i cum strălucesc cu o lumină albastră și radioasă în timp ce inspiri un abur albastru răcoros.
Fiecare organ este o poartă pentru o anumită culoare și pentru o anumită frecvență vindecătoare. Exersează umplerea organului și apoi a întregului corp cu aburi sau cu raze de diferite culori.
12. Când ai încheiat, menține o vreme senzația culorilor pure. Vei simți și energia Pământului-mamă de un albastru blând urcând prin tălpi.

Rezumat

Exersează una sau două săptămâni cu energia Pământului-mamă înainte de a trece la stadiul următor. Cultivă o senzație puternică de răcorire și de echilibrare a energiei telurice: te va ajuta la toate nivelurile meditației taoiste și ale practicii qi gong. Toate lucrurile au nevoie de o temelie solidă pe care să fie construite și nu există o fundație mai bună decât pământul pentru a construi o practică de meditație puternică, solidă și sigură.

Multe persoane practică pur și simplu qi gong, generează căldură, se simt bine și nu adună sau nu concentrează qi-ul niciodată. Nu este o modalitate bună de a cultiva energia. Dimpotrivă, cultivarea abilității ar trebui să fie asemenea muncilor agricole. La început, țăranii plantează orezul. Apoi îl lasă să crească. Însă nu termină aici. Trebuie să lase orezul să se cocă și apoi să-l secere la momentul potrivit, când nu plouă. După seceris, trebuie să-l depoziteze în mod adecvat, ca să nu se ude și să nu germineze. Dacă nu îl imaginează corespunzător, în două săptămâni incolțește și se alege praful de ei.

Unii practicanți de qi gong și de arte marțiale nu creează un loc în care să depoziteze energia în mod adecvat. Energia devine prea intensă și curge în toate direcțiile, iar ei încep să se epuizeze ori să devină emotivi sau aroganți. Tânjesc după răcoarea yin-ului; pentru asemenea practicanți este ceva obișnuit să facă abuz de sex, de alcool sau de droguri, ori să se asocieze mai mult cu persoane cu un caracter yin pronunțat, ca să le poată domina. Nu au învățat că cea mai pură, mai bună și mai echilibrată sursă de yin se găsește chiar la picioarele lor – energia Pământului-mamă.

Adevărații agricultori însă tot nu au terminat treaba cu recolta lor. Acum trebuie să macine orezul și să-l ducă la piață; trebuie să creeze un canal ca să transporte orezul la destinație. Dacă nu duc orezul la piață, nu este de niciun folos. La fel, odată ce energia noastră se maturizează prin practică sistematică și apoi este colectată și stocată, trebuie să o direcționăm și să ne deschidem canalele energetice astfel încât să poată circula oriunde este nevoie de ea. Alminteri, va tunde și stagneze și să creeze probleme. Dacă urmezi conștiincios pașii practicii în secvența corectă, poți progresa în siguranță până la cele mai înalte niveluri.