

Jutta Kellenberger

TAOISTA GYAKORLATOK NŐK SZÁMÁRA

**A Belső szépségünk
és a Kisugárzásunk fejlesztése**

Tartalomjegyzék

- 0 Bevezetés
- 0 A gyakorlatok összefoglalása
- 0 Emberi kapcsolatok
- 0 Félelmek és aggodások
- 0 Mi a Csi?
- 0 A Csikung jelentése
- 0 Páncélinges Csikung
- 0 Spirituális fejlesztő csikung
- 0 Felkészülés a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang meditációra
- 0 A Belső Mosoly elmélete
- 0 Egyszerű Belső Mosoly gyakorlat
- 0 A Hat Gyógyító Hang
- 0 A Hat Gyógyító Hang elmélete
- 0 A Hat Gyógyító Hang gyakorlata
- 0 A Mikrokozmosz Pálya elmélete
- 0 A Mikrokozmosz Pálya gyakorlata
- 0 Mi a Chi Nej Tsang ?
- 0 A Petefészeklélegzés jótékony hatásai
- 0 A Petefészeklélegzés elmélete
- 0 A Petefészeklélegzés gyakorlata - A kerék forgatása
- 0 Mell masszázis
- 0 A Jádé tojással való gyakorlás jótékony hatásai

- 0 A Jádé tojással végzett energia gyakorlatok története
- 0 Felkészülés a Jádé tojással végzett gyakorlatokra
- 0 Hogyan gyakorolj a Jádé tojással
- 0 Keress egy tanárt
- 0 Figyelmeztetések
- 0 Inspiráció....

Köszönetnyilvánítás

A szívem végtelen hálát érez – az Egyetemes Gyógyító Rendszer alapítója – Mantak Chia mester iránt, aki folyamatosan támogatott, és végig hitt bennem a személyes átalakulásom éveit alatt. Az ő belém, és a rendszeres gyakorlásomba vetett megingathatatlan bizalma inspirálta ezt a könyvet.

Szeretnék köszönetet mondani minden tanítványomnak, akit ezidáig tanítottam, és mindazoknak is akiket majd a jövőben fogok! A támogatások és a bizalmatok nagyon sokat jelent számomra.

Külön köszönet az Egyetemes Gyógyító Tao Rendszer minden oktatójának és gyakorlójának akikkel korábban már találkoztam, és azoknak is, akikkel csak ezek után fogok, szerte a világban, az elköteleződésükért, hogy haladtak ezen az úton, és terjesztették a tanításokat.

Óriási köszönet neked is, Walter, a férfinak, akivel az eddigi életem nagy részét töltöttem, és aki a háttérben mindig csendben támogatott, amikor szükségem volt rá.

Köszönetet mondok Morakot Piyakesinnek a jó ötletekért, és az elindulásnál nyújtott segítségért, és Jabu Munalulának az inspirációért és az éleslátó közreműködésért.

Köszönöm Janie Lim és Julia Valenzuela az értékes javaslatokat, és a szerkesztői munkát, és Angel Alvareznek a könyv grafikai tervezését és tördelését. Külön köszönet Clarie Frachebourghnak a kreatív könyvborítóért és a könyvben lévő igazán nőies rajzokért, amelyek remekül illusztrálják a Taoista energetikai gyakorlatokat.

Bevezetés

Hosszú ideig tartott, amíg végre leültem és megírtam ezt a könyvet. Sokáig tervezgettem, hogyan írjak úgy, hogy valóban megérintsen téged, és tényleg arra ösztönözzön, hogy tegyél egy próbát ezekkel az ősi gyakorlatokkal.

Életed értelmét és céljait keresed?

Szeretnéd fejleszteni öngyógyító képességeidet? Szeretnéd megtanulni, hogyan maradj egészséges és boldog? Szeretnéd megtudni, hogyan fejleszd a lelked és a szellemed, a magasabb rendű énedet?

Mit szólnál, ha át tudnád alakítani a stressz és a félelmek miatt benned lévő csalódottságot életerővé, ezzel el tudnál érni egy teljesebb életet, ahol meg tudod valósítani az álmaidat és vágyaidat? A könyvben leírt gyakorlatok olyan eszközöket mutatnak meg neked, amelyek segítenek a céljaid elérésében. Mindegy, hogy teljesen kezdő vagy a spiritualitásban és az energetikai gyakorlatokban, vagy már régóta keresed az igazságokat, és használod a benned lévő erőt céljaid elérésére.

Az érzékszerveken keresztül tapasztaljuk meg a körülöttünk lévő világot: a szemünkkel, az orrunkkal, a szánkkal, a fülünkkel és a nyelvünkkel. Ez az öt érzékszerv köt minket össze a külvilággal, és kelt érzelmeket és érzéseket bennünk, amelyek pozitív és negatív irányban is befolyásolják életünket.

Például ha egy új étteremben vacsorázunk, a szemünkkel megtapasztaljuk a hely belső kialakítását, aztán értékeljük is. Ha tetszik nekünk, akkor kellemesen érezzük magunkat ezen a helyen. Ha egy inycsiklandó illatot érzünk a konyha felől, felkelti az étvágyunkat. Akkor leszünk igazán elégedettek az ételünkkel, ha szépen van tálalva, jó az illata, és az íze is nagyon finom. Ha ez így van, akkor biztosan meg fogjuk osztani a barátainkkal, és a kollégáinkkal is ezt a kellemes élményt.

Tévénézés közben, az ott látott képek és a hallott szavak sokféle érzelmet kelthetnek bennünk, attól függően, hogy milyen műsort nézünk. Bármikor is kölcsönhatásba kerülünk a külvilággal, különböző érzéseket és érzelmeket indít el bennünk.

De van még egy velünk született érzékünk : a hatodik érzék. Ez az öt érzéken túli észlelést jelenti. Ezt az érzékünket használjuk például, amikor előre „tudjuk” hogy lesz ott egy parkolóhely pont a bolt előtt, ahol meg szeretnénk állni.

Az iskolai oktatáson keresztül sok olyan tudást megkapunk, amellyel jelentősen tudunk javítani az életünk minőségén. Az ott megszerzett tudással, bármilyen szakmát is tanultunk, később nagyon magas színvonalon tudjuk végezni. Viszont ha érzelmileg nem vagyunk kiegyensúlyozottak, az életünk feszültté válik, ezért a stressz leküzdésére dohányozni kezdünk, alkoholt és kábítószereket fogyasztunk, és önpusztító módon élünk.

A néhány iskolában megtanult alapvető viselkedési és társadalmi normán kívül a kialakult érzelmi mintáink attól függnek, hogy hogyan mutatták ki vagy éppen nyomták el az érzelmeiket a szüleink, és azok az emberek, akiknek a körében felnőttük. Lehet, hogy téged sosem pusztaltak meg, és sohasem kaptál egy gyengéd ölelést. Ezek után nem csoda, hogy később te sem leszel ezekre képes. Sokan közületek olyan korlátozó erkölcsi hitrendszerben nőttek fel, amelyek szerint a hüvelyedet vagy a melleidet megérinteni valami csúnya, bűnös, ördögtől való dolog.

Gyakran túlhajszoljuk magunkat, hamis isteneket imádunk, vagy túl sokat várunk el másoktól. Ezekről aztán rosszul érezzük magunkat, ami a rossz emlékeink és megbántódásaink eredménye.

Biztosan te is érezted már magad feszültnek, kimerültnek és magányosnak. Azt érezted már, hogy téged senki nem szeret?

Ismerős az az érzés, hogy mindig máshol szeretnél lenni, mint ahol éppen valójában vagy? Úgy érzed, hogy a teljes megelégedettségedet csak a szex, az evés, az italozás, a kábítószeres, a különböző izgalmak és hasonló pillanatnyi örömek korlátozzák? Folyamatosan újabb és újabb élvezeteket hajszolsz? Azt hiszed, hogy még több tárgy birtoklásával lelkileg kiegyensúlyozottabb leszel? Vársz egy férfit, aki majd értelmet ad az életednek? Tényleg ez az amit szeretnél? Tényleg ez az, ami téged boldoggá tesz?

Talán már tisztában is vagy vele, hogy éppen az ilyen életstílus visz egyre távolabb és távolabb önmagadtól, lemeríti az életenergiádat, és ettől folyton fáradtnak és kimerültnek érzed magadat. Folyamatosan beteg leszel, az életed rémálommá változik. Életedben állandósul a fájdalom és a szenvedés. Sok ember félelemben éli le az egész életét, és csak arra várnak, hogy – az anyjukhoz, a nővérükhöz hasonlóan – az ő életüket is mikor teszi tönkre a rák. Nem vesszük észre, hogy rossz állapotuk valójában szellemi, fizikai, érzelmi és lelki okok kombinációjának köszönhető.

Azokhoz a nőkhez szeretnék eljutni, akik érdeklődnek a belső szépségük és a kisugárzásuk fejlesztése iránt. A belső szépségünk és a kisugárzásunk az egészségünk és a boldogságunk előfeltétele, viszont tennünk is kell az elérésükért. A tudatosságunk fejlesztésével, és a figyelmünk befelé fordításával viszont könnyen elérhetjük ezeket. A belső szépségünk segítségével át tudjuk alakítani, és ki tudjuk egyensúlyozni érzelmeinket. A kisugárzásunk pedig az, ahogy a belső szépségünket megnyilvánítjuk a körülöttünk lévő emberek felé, és abban nyilvánul meg, ahogy velük viselkedünk.

A jó élet a kiegyensúlyozott élet! Bármibe is kezdünk bele, az életünk mindig az egyensúly megteremtéséről szól. Hogy egészségesek lehessünk, meg kell találnunk az életünkben a Jin és a Jang egyensúlyát. Ha túl érzelmesen élünk, megrövidítjük az életünket.

A már említett okok miatt kezdtem el én is a gyakorlást. Önbecsülés nélkül nőttem fel, állandó bizonytalanságban éreztem magamat. A „nem vagyok elég jó” érzése nagyon sokáig kísért életem során, és csak a Hat Gyógyító Hang és a Belső Mosoly gyakorlatainak segítségével tudtam magamban először tudatosítani, majd átalakítani ezeket az érzéseket.

Teljesen magamba fordultam. A szüleim állandóan harcoltak egymással, félelemben nőttem fel, ami később egy daganat formájában jelent meg a gyomromban. Magányos voltam, senkivel nem tudtam megosztani ezt a félelmet és bizonytalanságot. Ezért fordultam ezek felé a „misztikus” dolgok felé, amelyeket nem lehet szavakkal leírni. Akkor még semmit sem tudtam az érzelmekről, egyszerűen csak nyugtalan voltam a családom miatt.

Évekkel később olvastam Mantak Chia mester könyvét a Mikrokozmoszikus Pálya megnyitásáról. Nagyon szerettem volna kipróbálni a gyakorlatot, és szerettem volna érezni, ahogy az energia egy pályán kering a testemben. Meg kellett erőltetni magamat, hogy leüljek, és elkezdjem csinálni, a könyvben leírt gyakorlatot, de aztán valóban kezdtem megérezni, ahogy az energia megmozdult bennem. Sorsfordító élmény volt. Emlékszem, hosszú idő óta akkor éreztem magam újra igazán boldognak. Később, amikor először mentem el Mantak Chia Mester egyik tanfolyamára, a módszere, ahogy a taoista energiagyakorlatokat oktatta, fizikailag, szellemileg és lelkileg is átalakította az életemet.

Áldozatos, elszánt gyakorlással töltött évekbe került, mire nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg és lelkileg is sikerült rendbe hoznom magamat. Ezután tudtam kapcsolatba kerülni a női energiákkal, és ezután tudtam elkezdeni fokozni a bennem lévő Ősi Erőt.

Így aztán a belső küzdelmeim megszűntek és átalakultak. Az életem megtelt vidámsággal. Élvezem, ahogy segíteni tudok másoknak a saját átalakulásukban és ön-

gyógyításukban. Élvezem a taoista energiagyakorlatok tanítását, és azt, hogy megoszthatom a gondolataimat a hasonló gondolkodású emberekkel. Megértettem, hogy azok nélkül a nehézségek nélkül, amelyeken keresztül kellett mennem, nem lennék az, aki most vagyok. Ezért hálás vagyok életem minden egyes szakaszáért.

Arra törekszem, hogy a folyamatos gyakorlás és tanulás segítségével fejlesszem magamat.

A gyakorlatok összefoglalása

A taoista energetikai gyakorlatok elvei szerint ezen a bolygón minden ember élete úgy kezdődött, hogy egy hímvarsejt találkozott egy petesejttel, és amikor az apád és az anyád szeretkezett, a szeretkezés energiája vonzotta ide a lelkedet. Ebből az egyesülésből létrejött az első sejt, amely aztán kettéosztódott, aztán négyggyé, hattá és így tovább. Kilenc hónap alatt a sejteink számtalanszor osztódtak, míg végül kialakult az egész testünk, a szerveink, az érzékeink, majd megszülettünk. A „semmiből” érkezünk, majd fizikai formát öltöttünk. A testünk milliárdnyi sejtből áll, és minden szervi funkciónk megtalálható minden egyes sejtünkben. Minden eukarióta (sejtmaggal rendelkező sejt) rendelkezik egy idegrendszeri, egy emésztőrendszeri, egy légzőrendszeri, egy kiválasztó rendszeri, egy mirigyrendszeri funkcióval, izom- és csontszerkezettel, keringési rendszerrel és szaporító rendszerrel. Minden egyes sejtünk egy önmagában is túlélésre képes külön kis lény. Tudósok rájöttek, hogy ha egyetlen sejtet önállóan kivesznek a testből, utána képes arra, hogy sejtkultúrákba sokszorozódjon. Az emberekhez hasonlóan a sejtek is környezeti ingerek sokaságát képesek feldolgozni. Ezenkívül testünk sejtjei képesek memóriájukban tárolni dolgokat, tanulni a környezetükből, és továbbítani is tudják ezeket az információkat az utódaiknak.

Ezek a tudományos felfedezések is megerősítik a taoista mesterek több ezer éves tudását. A magzat már a terhesség alatt, aztán később az újszülött csecsemő is képes felfogni a környezete ingereit, mindent, ami körülötte történik, legfőképp az anya érzéseit.

Tulajdonképpen ez lesz az „érzelmi eszköztárunk”, amely a későbbi környezetünk felé irányuló reakcióinkat befolyásolni fogja. Ez lesz az érzelmi mintánk. Felnövünk, és sok mindent megtanulunk, de ezeket mind ezeken az érzelmi lenyomatainkon keresztül tesszük. Ráadásul

folyamatosan új ingereket kapunk a környezetünkől, a családunktól, a barátainktól, a tanárainktól, a tévéből, a moziból, a médiából és a körülöttünk lévő emberektől. Azok az emberek, akik mindenféle tudatosság nélkül élnek le az életüket, anélkül hogy bármit is kétségbe vonnának vagy megvizsgálnának, egyfajta csatornaként fognak működni, nyitottan a kollektív tudatból érkező érzelmi mintákra, és ezeknek megfelelően fognak viselkedni. A társadalmunkban uralkodó rendszerek – a hagyományok, a vallások, és a nők nemi szerepei – így öröklődtek tovább az anyaméhen keresztül változatlanul, generációról generációra.

Az ősi szellemi mesterek időtlen és végtelen tisztaságában felfedeztem egy egyszerű és mégis alapvető üzenetet: még ebben az életünkben van kiút a szenvedésből, a békesség és a boldogság felé.

A taoista energetikai gyakorlatok megtanítanak téged arra, hogyan fejleszd a belső szépségedet és a kisugárzásoadat, hogyan kapcsolódj sejtszinten saját magadhoz, és hogyan alakítsd át a fizikai, az érzelmi és a lelki világot. A taoista megközelítés szerint a fizikai testünk minden szenvedésünk középpontja, amely visszatükrözi az érzelmi és a lelki világunkat. Hisszük, hogy születésünk pillanatában a lelkünk 9 fő formára osztozik, amelyekből öt a fő szerveinkben lakik. (Ezek a szív, a lép, a tüdő, a vese és a máj.)

Amikor megszületünk, tiszták vagyunk, mint egy üres, fehér papírlap, a szellemünk-lelkünk pedig olyan, mint egy újszülött csecsemő. Amikor megérkezünk erre a világra mindent meg kell tanulnunk. A lelkünk hordozza a családfánk emlékeit, amelyeket a szüleinkhez köthetünk. Aztán felnőttként a családfánk és a környezetünk múltjának, emlékeinek végtermékei leszünk.

Amikor sürgető vágyat érzünk, hogy valamilyen spirituális gyakorlatba kezdjünk, ez mélyen a lelkünkől érkező vágyunk arra, hogy valami jobbat hozzunk ki ebből az életünkől. Ez olyasvalami, ami túl van a szokványos oktatáson és a kulturális hitrendszerinken. Ez a vágyakozás

egy nagyon elvont dolog, ezért gyakran fel sem ismerjük. Csak akkor tudatosul bennünk, ha keresztülmentünk egy magánéleti válságon, autóbalesetet szenvedtünk, életveszélybe kerültünk, vagy azután, hogy hosszú időn keresztül egészségtelen életet éltünk. De az is előfordul, hogy már születésünktől fogva érezzük a vágyat, hogy fejlesszük a spiritualitásunkat, és keressük a megvilágosodást.

Az első megvilágosodás az, amikor rájövünk, hogy van lelkünk, amely halhatatlan. A lelkünk a fizikai testünkben lévő energia, és tudjuk, hogy az energiát nem lehet elpusztítani, csak átalakítani.

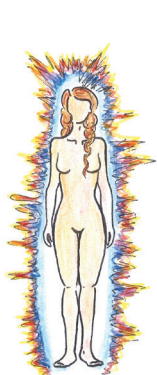
A második megvilágosodás az, amikor megértjük, hogy a lelkünket nevelnünk kell.

A harmadik megvilágosodás az, amikor a tudatosságunk fejlesztésével akarjuk gondját viselni és nevelni a lelkünket.

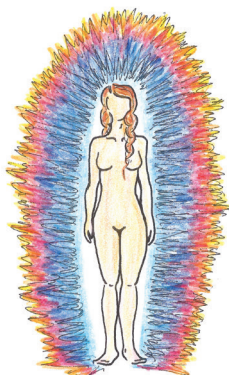
A negyedik megvilágosodás az, amikor keresünk egy rendszert, amelynek a segítségével megfelelő mennyiségű energiával tudjuk táplálni és nevelni a lelkünket.

Az ötödik megvilágosodás az, amikor megértjük, hogy senki sem képes a lelkünket irányítani.

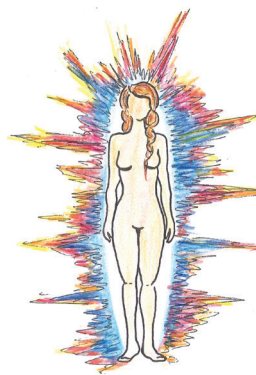
A tudatosságon keresztül ismerjük fel, hogy a negatív érzelmek meg tudnak betegíteni bennünket.



Gyenge Aura



Egészséges Aura



Feszültség

Mind olyanok vagyunk mint egy világegyetem, a Taóban azt mondjuk hogy egy „mikrokozmosz” vagyunk a „makrokozmoszban”! A Tao a földön létező legegységesebb rendszer. A taoista energetikai gyakorlatok 5 eleme megtalálható a hagyományos kínai orvoslásban, a Feng Suiban, az asztrológiában és a taoista étrendben is. Nagyon egységes rendszer, ezért az egész tökéletes elsajátítására egy emberöltő is kevés lehet.

A taoista energiagyakorlatok egyik fontos nézőpontja, hogy az egyensúly megtalálásához az érzelmi energiát (Csit) át kell alakítanunk negatívból pozitívvá. Egy másik, legalább ennyire fontos nézőpont pedig a Csi finomítása. Bármilyen feladat is áll előttünk, a Csi finomítása, és az energiaszintünk növelése mindig a legjobb és legerősebb eszköz a kezünkben.

Ne aggódj a jelenlegi helyzeted miatt, kezdj el az átváltozásra fókuszálni. Néha nagyon mélyre kell süllyednünk, mielőtt fel tudunk emelkedni a fénybe. De ha te még seho-
vá sem süllyedtél, csak szeretnéd fejleszteni magadat, így is meg tudod tanulni felébredtetni a női energiáid, amelyeket azután önmagad gyógyítására és álmaid valóra váltására is fel tudsz majd használni.

Hiszen mindnyájunkban zajlanak hasonló párbeszéddek:

- Miért nem vagyunk igazán boldogok?
- Mi akadályozza a Belső szépségünk és a Kisugárzásunk fejlődését?
- Az érzelmeink!
- Az érzelmeink a legnagyobb akadályok az életünkben!
- Nagyon érzelmes lények vagyunk!
- Az érzelmeink befolyásolják a viselkedésünket, és csak ez az amit számít!
- Ha szeretnénk, hogy szeressenek, szerethetőnek kell lennünk!
- De hogyan legyünk szerethetőek?
- Ha szeretjük saját magunkat, akkor szerethetőek leszünk !

A válasz, hogy túl érzelmesek vagyunk. Életünk során az érzelmek jelentik a legnagyobb akadályt. Nagyon érzelmes lények vagyunk. Az érzelmeink alakítják a viselkedésünket, és csak ez az, ami igazán számít. Gyakran azt hisszük, hogy ha a körülöttünk lévő világ pozitívabb lenne, akkor több szeretet és boldogság lenne az életünkben. Mind arra vágyunk, hogy szeressenek és elfogadjanak, viszont ha azt szeretnénk, hogy szeressenek, először szerethetőnek kellene lennünk. De pontosan hogyan is lehetünk szerethetőek? Akkor leszünk szerethetőek, amikor szeretjük önmagunkat!

Most azt gondolhatnád, hogy saját magunk szeretete önző dolog. Sok ember azt sem bánja, hogy minden idejét és energiáját másoknak adja, és ezzel teljesen lemeríti önmagát. Ezt azért csinálják, hogy szeressék és elismerjék őket, de ennek aztán könnyen rossz vége lehet. Lebetegszene, elfáradnak... és a végén előfordulhat, hogy magányosak lesznek, azok után, hogy egész életükben csak másoknak próbáltak örömet szerezni.

Hogy megértsük a Taót, van egy remek példázatunk: egy földműves ültetett egy gyümölcsfát. A következő tél nagyon hideg volt, ezért a falubeliek elmentek a földműveshez, és megkérték, hogy vágja ki nekik a kis fát, hogy befűthessenek vele otthonaikban. A földműves azonban nem teljesítette a kérésüket. Évek múltán a fa megnőtt, és szépen virágzott.

A falubeliek újra eljöttek, és szerettek volna virágokat szedni a fáról. A gazda nem engedte, hogy leszedjék őket. A nyár végén aztán a virágok édes gyümölcsökké váltak, és a földműves meghívta a falubelieket, hogy szedjenek és egyenek a gyümölcsből. Ha egyszer megtanuljuk a Csi öszszegyűjtését, és megtanuljuk az alsó tan tienünkben lévő akkumulátorunk feltöltését, amikor kimerültek vagyunk (a tan tien energiaközpont a köldökünk alatt található, a vesék előtt), akkor szedhetjük le a gyümölcsfánk termését.

Akkor leszünk szerethetőek, amikor elkezdjük szeretni önmagunkat!

Mi a legértékesebb dolog bennünk, amire a legjobban kell vigyáznunk és amit a legjobban kell szeretnünk? A legértékesebb dolgok bennünk a fő szerveink, hiszen nélkülük élni sem tudnánk. Tudnánk élni egy kézzel, vagy egy lábbal, de nem tudnánk szív, tüdők, vesék, máj, gyomor, lép és hasnyálmirigy nélkül.

Az energiánk jóval nagyobb a fizikai testünkénél, ezért hogy át tudjuk alakítani, kapcsolódnunk kell az érzelmi energiákhoz. Érzelmek tudatosításához egy adott mintát követünk, és ezt mindennap gyakoroljuk. Arra biztatlak, hogy ülj le, és gyakorold ezeket az egyszerű, de mégis életet megváltoztató gyakorlatokat, a Belső Mosoly meditatiót és a Hat Gyógyító Hangot, amelyekről még később olvashatsz majd ebben a könyvben.

Amikor szeretjük magunkat, akkor vigyázunk is magunkra. Ez igaz az élet minden területére.

- Friss és egészséges ételeket eszünk.
- Eldöntjük, hogy éjjel előtt lefekszünk aludni, hiszen az éjjel előtti időszakban a legjobb a regenerálódásunk.
- Természetes anyagokat használunk a bőrünkre, a hajunkra.
- Eddzük a testünket.
- Sokat vagyunk a friss levegőn.
- Elegendő tiszta és friss vizet iszunk.
- Élvezzük a hozzánk hasonló emberek remek társaságát, ami motivál, bátorít, fejleszt és inspirál bennünket.

Emberi kapcsolatok

Mi, emberek, szociális lények vagyunk, és az emberi kapcsolatok nagyon fontos szerepet játszanak az életünkben. Milyen lenne az élet, ha nem tudnánk kommunikálni, megosztani valamit másokkal vagy csak egyszerűen együtt lenni valakivel?

A többi emberhez való viszonyulásunk ugyanolyan fontos, mint az étel, amelyet megeszünk, és a levegő, amelyet belélegzünk. Ahogy az ételünket is megválogatjuk, hogy mit szeretnénk megenni, az embereket is megválogatjuk, hogy kivel szeretnénk az időnket tölteni. Mivel nemcsak fizikai anyagból, hanem energiából is állunk, képesek vagyunk bevonzani más embereket is magunkhoz. Tanulási folyamatunk nagyon fontos része, hogy a testbeszédén és a kommunikáción keresztül hogyan tudunk másokkal kapcsolatba lépni.

Például találsz egy jó állást egy cégnél. Az elején teli vagy izgalommal, minden teljesen új, és a munkaköröd pontosan olyan, mint amelyet kerestél. Aztán idővel azt kezded érezni, hogy az egyik kollégád folyamatosan keresztbe tesz neked, ezért sértettnek és kirekesztettnek kezded magad érezni. Ettől ingerült és sérülékeny leszel. Aztán belátod, hogy ez a munka mégsem olyan, mint amire te korábban számítottál. Ezért kell megtanulnunk átalakítani az érzelmeinket, és észrevenni mindennek a pozitív oldalát. Mert ha megváltoztatjuk az érzelmeinket, ezzel együtt a környezetünk is megváltozik.

A másik nagyon fontos dolog a családjunkkal való kapcsolatunk. Bár úgy tűnik, hogy a családi kapcsolatainkon nem tudunk változtatni, az energiavonzás alapján, a fogantatás pillanatában a lelkünk választja ki a szüleinket. Az ő energiájuk vonzott minket. A hímivarsejt átment az orgazmuson és a magömlésen, és ez az energia vonzotta ide a lelkünket.

A régi idők nagyon szigorú társadalmi és családi rendszerei nagyon kevés választási szabadságot hagytak az embereknek. Az emberek sorsa életük végéig a családjukhoz kötődött, ahová születtek. Bármennyire is szenvedtek ettől, más családokba házasították be őket, anélkül hogy ebbe bármilyen beleszólásuk lehetett volna. Ezekben a vallási meggyőződéseknél is óriási szerepe volt. Ezek után nem tudtak mást tenni, csak istenhez fohászkodni egy jobb életért. Nem tolerálták sem az egyéniséget, sem pedig a gondolkodás szabadságát, ahogy a szabad választás jogát sem. Majd mindezek után azt ígérték az embereknek, hogy ez a földi szenvedés juttat az örök élethez a mennyországban. Csakhogy eddig még senki nem jött vissza a mennyországból, hogy garantálja nekünk: a földi szenvedésünk után biztosan a mennyekbe jutunk.

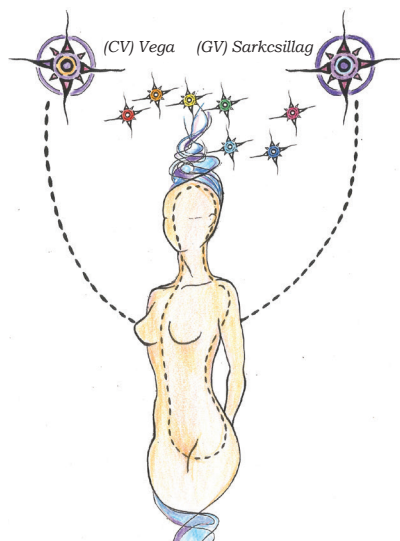
Most egy új korszakba, a Vízöntő korszakába léptünk. Az univerzumból újfajta energiák hatnak ránk.

A taoista hagyományok leírásai szerint a földünk tengelye, ebben a korszakban egy másik csillag felé fordul. Az elmúlt 5000 évben a föld tengelyét egyik oldalról a Sarkcsillag, a másik oldalról pedig a Dél Keresztje* (* *Egy csillagkép – a ford.*) vonzotta. A Nap is vonzza a Földünket. Ezzel a két erővel (hogy a Sarkcsillag és a Dél Keresztje húzza a föld tengelyét kifelé, a Nap pedig befelé) képes a Föld a Nap körüli pályáján keringeni. A Sarkcsillag energiája a föld irányába Jang-típusú volt. Most a Föld tengelye a Vega csillag felé mozdult el, amely elkezdett több Jin-típusú energiát sugározni a Földre és a lakóira. Ebben a változó időszakban a Föld tengelye a Sarkcsillag és a Vega között mozog. Ennek köszönhetően kezdett el olvadni az Északi-sark jége, és az északi mágneses pólus is eltolódni. Mindezek a földrétegek gyakori elmozdulását okozzák, amelyek cunamikát, földrengéseket és egyre sűrűbb vulkáni tevékenységeket idéznek elő.

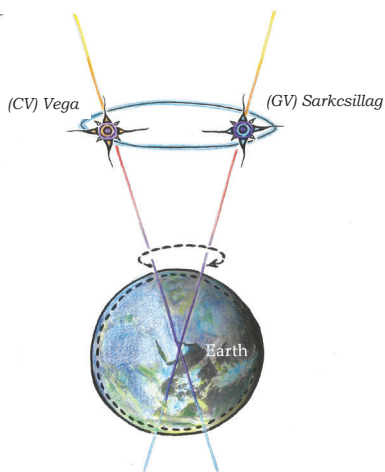
A gondolatainkra és a földi életünk minden megtapasztalására nagy hatással vannak a világegyetem különböző energiái.

A negatív érzelmeink napi rendszerességgű átalakítása pozitív érzelmekké különösen fontos ebben az időszakban, mert ez az univerzumból sugárzó erős energia is negatívan befolyásolhat minket. A Földön szerzett tapasztalataink a szeretetre tanítanak minket.

Az emberi kapcsolataink is a szeretetre tanítanak minket. Az utóbbi években sok-sok könyv jelent meg a spiritualitásról, önfejlesztésről, arról, hogy hogyan éljük meg az igazi énünket, és még sok hasonló témáról, és te mégis csak arra lennél kíváncsi, hogy hogyan él ilyen érzelmi kihívások közepette kiegyensúlyozott spirituális életet?



9 csillag, befogadó kormányzó
vezeték



A pólusok elmozdulása

Az emberi kapcsolatokban megmutatkozó kiegyensúlyozott élet titka a belső lényünk és a gondolkodásunk megváltoztatása. Meg kell tanulnunk megbocsátani, elfelejteni és elengedni. Ha ezeket tartjuk szem előtt, akkor nincs is fontosabb dolgunk, mint hogy megtanuljunk egy-

re inkább feltételek nélkül szeretni. Csak akkor élhetünk békében, ha át tudjuk alakítani a negatív érzelmeinket – és meg tudunk szabadulni ezektől a bennünket megbetegítő, negatív érzelmektől.

Azt soha nem várhatjuk el másoktól, hogy ők változtassanak a viselkedésükön. Az egyetlen dolog, amit irányítani tudunk, azok a saját érzelmeink, viszont hogy ezeken változtatni tudjunk, az sok gyakorlást igényel.

Ha nem változtatunk ezeken az érzelmeken kitartó és elkötelezett gyakorlással, akkor egész életünkben ki leszünk szolgáltatva a sorsunknak. Csak akkor tudjuk megtalálni életünkben az egyensúlyt, ha a negativitásunkat tudatosan pozitív energiává alakítjuk, ekkor tud beindulni az igazi átalakulásunk. Változtasd meg a gondolataidat, és megváltoztatsz a világot. Azzal tudod megvalósítani a „nagyszerűbb énedet”, hogy feladod a „kisebb énedet”.

Ezt az érzelmi bölcsességet a Hat Gyógyító Hang meditáció gyakorlásával érhetjük el. Ezzel a gyakorlattal megtanulsz kapcsolódni a szerveidhez, és megtanulod sejtszinten átalakítani a haragot kedvességgé, a félelmet gyengédséggé, az aggodalmat bizalommal, a gyűlöletet szeretetté, és a szomorúságot bátorsággá.

Mindez persze nem jelenti azt, hogy el kell túrnunk az olyan kapcsolatokat, amelyek folyamatosan megsebeznek minket, vagy olyanokat, amelyben már nincsen semmi kötődés, vagy hogy tartsunk ki egy olyan család mellett, ahonnan hiányzik a harmónia.

A nyugati világban a nők most már sokkal önállóbbak, és nemcsak azért, mert megváltoztak az univerzum energiái, hanem azért is, mert a nők ma már sokkal iskolázottabbak, mint régen, önállóan el tudjuk tartani magukat, ami még függetlenebbé tesz minket.

Felismertük, hogy van választásunk, és a vágyaink szerint is élhetjük az életünket. Már csak az a kérdés: boldogá tesznek-e ezek a vágyaink? Mit érzel, amikor mélyen magadba nézel?

Mielőtt azonban, mielőtt meghozol egy döntést, figyelembe kell venned minden kapcsolat pozitív oldalait is. Vedd figyelembe a jó dolgokat, amiket egy munkahelyen, partneren, barátságon keresztül kaptál, mielőtt meghozod a végleges döntést. Mindig gondold át a pozitív vonatkozásokat is.

Sokszor a megfelelő időzítés a legfontosabb a továbblépéshez, mert ha túl korán vagy túl későn lépünk, azt később könnyen megbánhatjuk.

Bármilyen helyzetben is legyünk, a legfontosabb cél az, hogy tudjunk megbocsátani, elfelejteni és elengedni, csak így találhatjuk meg a belső békénket. Mi vagyunk a saját életünk alakítói, a gondolatainknak sokkal nagyobb ereje van, mint gondolnánk. Sok nő folyamatosan visszautasítást érez egy kapcsolatban. A partnere egyre kevesebb érdeklődést mutat, és a végén már egyáltalán nem is akar kapcsolódni. Az is elő szokott fordulni, hogy a végén apróságokon való folyamatos csatározásba fullad a dolog, amin nem vagyunk képesek változtatni, míg végül teljesen elhidegülünk egymástól, és magányosnak érezzük magunkat.

Az is lehet, hogy ezt gondolod: „A szerelmemet és az időmet adtam ennek a srácnak, de ő már fel sem hív többé, teljesen eltűnt.”

Ha túl sokáig időzünk az elhagyatottság negatív érzésében, ahányszor csak ezekre gondolunk, azzal megsokszorozzuk magunkban a szomorúság és magány érzését. Mintha mindennap készítenénk egy másolatot erről a negatív érzelemről, és beépítenénk a sejtjeinkbe. Nem marad semmi önbizalmunk, és szinte semmi esélyünk arra, hogy találjunk egy megfelelő férfit, ha egyedül a régi szerelmünk testesíti meg az ideális férfit az életünkben, és egyetlen másik férfit sem tartunk hozzá foghatónak. Senki nem fogja tudni őt megközelíteni.

Nemcsak hogy elveszítjük az önértékelésünket, hanem ezek a negatív érzelmek – amelyeket nap mint nap tapasztalunk – meg is betegíthetnek minket.

Az első és legfontosabb üzenet, hogy mindenki helyettesíthető. Csak arra kell koncentrálnod, amire igazán mélyen vágysz. Ne feledd, hogy te vagy a saját életed alkotója.

Egy másik dolog, ami nagyon nagy hatást tud gyakorolni a belső egyensúlyunkra, amikor megtudjuk, hogy egy szerettünk, egy jó barátunk, egy kollégánk vagy egy vezetőnk a cégünknel átvert minket vagy hazudott nekünk. Például elmesélt egy történetet, amelyet mi elhittünk, aztán később kiderült, hogy hazugság volt. Ezt nagyon nehéz megemésztetni, de mégis el kell fogadnod, hiszen korábban nem tudhattad, hogy hazugság volt.

Ha valaki hazudik neked, ő sokkal nagyobb bajban van, mint te, hiszen saját magát is becsapja. Tudja, hogy hazudik, amivel spirituális szinten óriási bajt okoz magának.

Meg kell tanulni megbocsátani, elfelejteni és elengedni. A legjobb módszerek ezeknek az érzelmi feszültségeknek az átalakítására: a Hat Gyógyító Hang és Belső Mosoly meditációk, melyekről a későbbiekben fogok részletesen írni. Senki sem tökéletes, az emberek sokszor csak megszokásból hazudnak, vagy hogy elkerüljék a konfrontációt, vagy csak éppen az igazság elferdítésétől remélnék valamilyen hasznot maguknak. Sokszor csak saját maguk jobb fényben való feltüntetése miatt hazudnak neked. Ez általában az ember kisebbségi érzéséből és abból a félelemből fakad, hogy elveszíthet téged.

Félelmek és aggodalmak

Beszélgünk egy kicsit az érzelmekről. A Taóban nincsen jó és rossz érzelem. Csak pozitív és negatív érzelemként tekintenek rájuk! Minden érzelem energia, ezért nem mondhatjuk, hogy a negatív az rossz és a pozitív az jó.

Vegyük példának, hogy párkapcsolatban élsz, és nagyon szorosan kötödsz a partneredhez. Azonban a partnered nem viszonzozza ezeket az érzelmeket, a kap-

csolatotoknak vége lesz, és ettől nagyon szomorú, frusztrált és depressziós leszel. Ha váratlanul ért ez a szakítás, természetesen időbe telik, amíg túlteszed magadat ezen a tragédián. Azonban a nőkben sokszor ilyen gondolatok szoktak felmerülni: „Én annyira szerettem, és most elhagyott. Nem értem, miért, pedig olyan boldogok voltunk együtt.” De ha újra és újra ezek járnak a fejedben, ettől elveszíted minden önbecsülésedet. Az is előfordulhat, hogy ilyen érzéseid támadnak: „Engem senki sem szeret, körülöttem mindenki boldog párkapcsolatban él, csak én nem tudok találni megfelelő párt magamnak.”

Megrekedsz érzelmileg, és ez kihat az életed minden területére. Például nagyon szeretnél egy gyereket, de valamiért nem lehet kisbabád.

Mivel úgy érezted, hogy el kell olvasnod ezt a könyvet, és már el is olvastad eddig, biztos vagyok benne, hogy most arra vagy kíváncsi, milyen módszerrel lehet a negatív érzelmi mintázataidat átalakítani. A legjobb technikám erre a megbocsátás, elfelejtés és elengedés.

Bocsásd meg magadnak a hiányosságaidat, az alacsony önbecsülésedet vagy a túl magas elvárásaidat. Utána hangolódj rá a pozitív érzelmekre magadban, és érezd jól magadat az öt fő szerveidben.

Ha egyszer megérzed, hogy ez az átalakulás sikeresen lezajlott benned, sokkal könnyebb lesz megbocsátani, elfelejteni és elengedni mindazokat, akikről úgy gondolod, hogy ezt a boldogtalanságot okozták neked.

A legmélyebben gyökerező boldogtalanságunkat többnyire múltbéli érzelmi sérülések okozzák, és az a félelmünk, hogy ezek újra megtörténhetnek velünk.

Két kézzel, és egy aggyal születünk, hogy megoldjuk az életünk során felmerülő problémákat. Ha megoldunk egy problémát, attól okosabbak, ha pedig több problémát is megoldottunk, attól bölcsebbek leszünk. A Taorendszer eszközöket ad a kezünkbe, amelyekkel a problémáink megoldásán dolgozhatunk. Nincs szükség arra, hogy el-

vonuljunk a hegyekbe, és remeteként éljünk, ha egyszer már megtapasztaltuk, hogy az energia átalakulása bennünk megy végbe – ez egy sorsfordító élmény mindenki életében. Amikor átalakítjuk a haragot kedvességgé, az aggódást bizalomná, a szomorúságot bátorsággá, a félelmet nyugalommá és az utálatot szeretetté, egy alkímiai változás megy végbe bennünk.

A köldökszinóron keresztül születünk, és a Taóban úgy gondoljuk, hogy energetikailag minden szervünk a központunkhoz, a köldökünkhöz kapcsolódik. Ez a mi energiaközpontunk, ahol a Csit tároljuk. A tan tien „Csimezót” jelent, és a testünkben ezt az alsó központot hívjuk alsó tan tiennek. Az alsó tan tien a köldök mögött, a vesék előtt található. Úgy működik, mint egy akkumulátor, ezért ezt fel is tudjuk tölteni. Valójában az alsó tan tien egy végtelen mély űr, és ha egyszer megtanulsz befelé merülni... végtelen a mélysége. Ez egy sötét, üres tér, és minél hosszabban tudsz benne elmerülni, és minél hosszabban tudsz benne töltekezni, annál jobban segíti a gyógyulási folyamataidat.

Elem minőség	FA	TÚZ	FÖLD	FÉM	VÍZ
jín szerv	máj	szív	lép/ hasnyálmirigy	tüdő	vese
jang szerv	epehólyag	vékonybél	gyomor	vastagbél	húgyhólyag
pozitív érzelem	jóság	szeretet, öröm, boldogság	őszinteség, igazságosság	bátorság, tisztesség	kedvesség, nyugalom
negatív érzelem	harag	Utálat, türelmetlenség	Aggódás, szorongás	szomorúság depresszió	félelem
bolygó	Jupiter	Mars	Szaturnusz	Vénusz	Merkúr
égtáj	kelet	dél	közép	nyugat	észak
az energia minősége	növekvő fejlődő	kiterjedő sugárzó alkotó	stabilizáló	összehúzó	megőrző összegyűjtő
növekvő ciklus	a magok Csirázna, a levelek nőnek	virágzó, gyümölcsöt növesztő	gyümölcsérés, szüretelés	magok szétszórása	alvó, pihenő
évszak	tavas	nyár	indian nyár	ősz	tél

földi megjelenés	csecsemőkor	fiatalkor	felnőttkor	örekor	halál
a test hangja	kiáltás	nevetés	éneklés	sírás	nyöszörgés
íz	savanyú	keserű	édes	Fűszeres, Csipős	sós
táplálja	idegeket, inakat	vérereket, keringési rendszer	izmok, húst, kötőszöveteket	bőrt	csontot, fogakat
irányítja a	szemeket	nyelvet	ajkak, szájat	orr	füleket
hőmérséklet	meleg és nyirkos	forró	enyhe	hideg és száraz	hűvös
termel	könnyeket	izzadságot	nyál	nyálkát	vizeletet
a test illata	avas	égett, megperzselt	illatos	áporodott	rothadt
kiterjed a	körmökre	arcszínbe	ajkakba	testszőrzetbe	hajba
szín	zöld	piros	sárga, barna	fehér	fekete, sötét, kék
hang	Ssssss	Haaaaaa	Húúúúú (torokból)	Szzzz	Cshúúúú

Nézd meg a táblázatban, hogy melyik érzélem melyik szervhez kapcsolódik, és gyakorold a Hat Gyógyító Hang meditációt.

Ha haragot, frusztrációt, irigységet vagy féltékenységet érzel, használd a máj hangját. Vidd a figyelmedet a jobb oldaladra, a bordák alá, és gyakorold a hangot. Aztán érezd a májadat, lélegezz a májadba. Ha még mindig benned van a harag, akkor addig ismételd a hangot, a hozzá tartozó mozdulattal, amíg ez az érzés csökkenni nem kezd benned. Most hangolódj rá a kedvességre, a nagylelkűségre, és addig ismételd ezeket az erényeket magadban, amíg tényleg kedvesnek és nagylelkűnek kezded magadat érezni.

Ha a párkapcsolatokról van szó, a tetteink és a reakcióink többnyire nem tudatosak, hanem gyakran a tudatalanunkból, a félelmeinkből és bizonytalanságainkból indulnak ki.

A napod végén, este gyakorold a Hat Gyógyító Hangot. Idézd fel a napodat, és az aznapi beszélgetéseket mindenkiel, akivel aznap összefutottál. Miközben felidézed ezeket a beszélgetéseket, és átalakítod az érzelmi mintázataidat, sok mindent fel fogsz ismerni. Legközelebb már felkészültebb leszel, és képes leszel másképpen reagálni a dolgokra. Képes leszel megválogatni a szavaidat, hogy ne borítsd ki velük a beszélgetőpartnereidet. Gyakorold ezt az esti gyakorlatot rendszeresen, hiszen ezek a mintázatok nagyon mélyen vannak bennünk, nem fognak első alkalommal rögtön átalakulni. Egy érzelmes beszélgetés közben előfordulhat, hogy egy belső hang figyelmeztet, hogy ne beszélj a partneredet bántó dolgokról, amiket ha felhoznál, akkor ő napokig nem szólna hozzád, vagy ő is sérülő dolgokat vágna a fejedhez. Meg kell tanulnod hallgatni erre a hangra, befogni a szádat, és úgy beszélni, hogy ne bántsd meg a partnered érzéseit. Új technikákat kell begyakorolnod és kifejlesztened, amelyeknek segítségével jobb hallgató válik belőled.

Amint megtanulsz uralkodni az érzelmeiden, még olyankor is, amikor mások megbántanak, akkor meg fogod tudni figyelni ezeket az érzelmeket magadban, és el tudod engedni őket. Többé már nem fogod bánni ezeket a helyzeteket, sőt még tanulni is fogsz tudni belőlük. Talán az az illető mégis korrekt volt, és talán neked mégsem kellett volna azt tenned, vagy mondanod.

Amikor a Hat Gyógyító Hang gyakorlásán keresztül kezedbe veszed az érzelmeid irányítását, akkor sokkal érettebb és kedvesebb leszel, és el tudod fogadni mások mindenféle gondolatait és még az ártó dolgaikat is.

Nagyon fontos eljutni oda, hogy megváltoztasd a nézőpontodat, és végre megértsd, hogy egy helyzetben, főleg egy párkapcsolatban, semmi nem jó és semmi nem rossz – hanem ez mind csak az éppen akkor bennünk lévő energiák egyensúlyba hozásáról szól.

Amikor tisztába kerülsz az érzelmeiddel, és át tudod őket alakítani, rendbe tudod hozni magadat. Csak utána fogod tudni elérni a céljaidat, bármit is szeretnél. Minél jobban ragaszkodsz ezekhez a negatív energiákhoz, azok annál mélyebben fognak megmaradni benned. Ha nem beszéled ki őket magadból, meg is betegíthetnek. Nem elég megpróbálni nem rájuk gondolni, vagy éppen elszabadni előlük, a Hat Gyógyító Hang gyakorlásán keresztül kell megtanulni átalakítani ezeket az érzelmeket a szerveken belül.

Túl sokat vagyunk az érzékeinkkel a testünkön kívül, és odakint keressük gondjainkra a megoldást. Pedig csak meg kellene tanulni befelé fordítani az érzékeinket, és odabent minden problémára megtalálnánk a megoldást. Amikor hosszú időn keresztül feszültek és negatívak vagyunk, az nemcsak hogy lemeríti az életenergiánkat, de fizikai hatással is van a testünkre. Fájdalmat, fejfájást, feszültséget vagy zsibbadást érezhetünk, ami elszakít minket az égtől, a földtől és a természettől, és a körülöttnk lévő erőktől.

Minél jobban képessé válunk elengedni, annál jobban tudunk kapcsolódni a Földanyához, és annál több egészséget, jólétet és hosszú életet tudunk kapni tőle.

Minden gyógyulás és áldás a Földanyán keresztül érkezik hozzánk.

A Taóban úgy hisszük, hogy életünk kezdetén mind becsületesnek születünk, aztán életünk során sok olyan félreértésünk lesz, amelyek akadályozzák az egész rendszerünk megfelelő működését. A Tao megtanít minket elengedni ezeket az összegyűjtött hitrendszereket. Vissza akarunk térni az eredeti beállításainkhoz, és onnan újra elindulni.

Életünkben a legtöbb katasztrófát az érzelmeink okozák. Csak háromféleképpen tudunk idő előtt meghalni. Az egyik a baleseti halál, a másik ilyen a mérgezés, hogy valamilyen méreganyag, kábítószer vagy alkohol túladagolása öl meg minket, a harmadik dolog pedig a negatív érzelmeink. Mindnyájan bizonyos gondolkodási és viselkedési minták szerint éljük életünket, bár ennek egyáltalán nem vagyunk tudatában.

Kezddhetjük bármelyik érzelemmel, a haraggal, a féltékenységgel, az irigységgel vagy a frusztrációval. Minden szervünk továbbít energiát a következő szervünknek. A Taóban létezik egy teremtő és egy szabályozó körforgás. Például a máj energiát továbbít a szívnek. Ha haragot, frusztrációt vagy irigységet érzünk, ez huzatot kelt a májunkban. Ez a huzat nem egyszeri inger hatására jön létre, hanem a napról napra folyamatosan bennük megjelenő harag, frusztráció, irigység és féltékenység építi fel. Ez aztán aktiválja a szív energiáját, ezért sokkal türelmetlenebbül, kapkodva fogunk reagálni. Fizikai tünetként magas vérnyomás, erős szívdobogás, és/vagy mellkasi fájdalmak jelentkezhetnek a szívben. Amikor az energia megtámadja a gyomrunkat, a lépünket és a hasnyálmirigyünket, akkor jelenik meg az aggódás, a szorongás és a bizalmatlanság. Elkezdünk aggódni a heves szívdobogás miatt, ez pedig egy láncreakciót indít el bennünk, ami végül emésztési

rendellenességhez, vagy salakanyag-kiválasztási problémákhoz vezethet. Innen felmegy az energia a tüdőbe, ahol megjelenik a szomorúság és a depresszió. Ez okozhat légzési nehézségeket, székrekedést, és alacsonyabb véroxigénszintet. A tüdőhöz energetikailag kapcsolódó szerv a vese, a vesékkel pedig félelmeket, traumákat generálhatunk. Azt vehetjük észre, hogy székrekedésünk van, és már arra sem emlékszünk, hogy mikor ürítettünk utoljára székletet. Légzési nehézségeink lehetnek, mellkasi szorítást vagy láb- és derékfájást is tapasztalhatunk. Ezek aztán még több szorongást és félelmet keltenek, hiszen már kipróbáltunk mindenféle gyógyszert és gyakorlatot, mégsem tudjuk, hogy mi az, ami segíthetne rajtunk.

Idővel még több tünet alakulhat ki, ami gátolhatja idegrendszerünk megfelelő működését, és csökkentheti a szexuális vágyunkat. Sokan nem ismerik fel, hogy betegségeiket az érzelmeik okozzák. Csak a fizikai tüneteket érzik, és csodálkoznak, hogy mi okozhatta ezeket. Ritkán fordítanak rá időt, hogy befelé forduljanak, és kapcsolatba lépjenek saját magukkal. Minél többet tudunk meg az öt elem működéséről, és arról, hogy hogyan működnek szerveink energiái, annál könnyebben találjuk majd meg a válaszokat saját magunkban. Egy gondolatunk sem tűnik el a testünkben. Minden drámát, fájdalmat és sírást, ami bennünk van, a befelé figyelemmel észre kell vennünk, és át kell alakítanunk. Az érzelmeink irányítása nélkül nem leszünk képesek fejleszteni a belső szépségünket.

Nem jó, ha úgy telnek a napjaink, hogy kifelé mosolygunk a vevőre, a vendégre, a szomszédra, a páciensre, a diákra, meghallgatjuk problémáikat és minden jót kívánunk nekik, de közben belül magunkban azt gondoljuk, hogy „Az Isten szerelmére, hagyd már abba, nem akarom még egyszer meghallgatni a történetedet. Tűnj már el innen, teljesen leszívod az energiámat, teljesen lemerítesz.” Ameddig a külső és belső világunk nincsen összhangban, ameddig nem vagyunk őszinték se magunkhoz se mások-

hoz, addig az élet kimerít minket. Ha ez nem szívből jön, akkor hiába próbálkozunk. De amint feltöltöttük magunkat szeretettel és boldogsággal, utána már nehezen fognak tudni minket leszívni más emberek érzelmei.

A vesénk energiáinak megerősítéséhez, rá kell hangozdnunk a nyugalomra, a békességre és a kedvességre. A félelemérzet elhasználja a vesénk energiáját. A félelmeink gyakran múltbéli traumák eredményei, amelyek a jövőben is félelemteli érzéseket kelthetnek bennünk. Félelmeket, hogy elveszítjük az állásunkat, megbetegszik egy szerettünk vagy balesetet szenvedünk. Félelmet, hogy kapcsolatban legyünk egy férfival, vagy félelmet attól, hogy teherbe esünk. Ezek a múltbéli és jövőbeli félelmek akadályozzák szervezetünk megfelelő működését, és igen erős hatással vannak a hormontermelő mirigyekre is.

Alakítsd át a félelmeket nyugalommá, kedvességgé, bocsáss meg magadnak, és nyugodj meg. Mosolyogj, és gyakorold a vese gyógyító hangját. Használhatod a „szemmozgásokkal történő deszenzitizálás” technikáját is. Tudósok felfedezték, hogy az érzelmeinket álmunkban úgy dolgozzuk fel, hogy a csukott szemünket jobbra-balra mozgatjuk. Ez egy nagyon erőteljes technika, hiszen a szemünk szorosan kapcsolatban van az egész idegrendszerünkkel. A korábbi érzelmi fájdalmaink ott vannak az idegrendszerünkben, és akár fizikai kényelmetlenséget is okozhatnak. A Csi Nej Cang hasi masszázs segítségével csökkenteni tudod a feszültséget és a fájdalmat a második agyadban, az alsó tan tienben. Ez a masszázs oldja a csomókat és feszültségeket a belekben és a főbb szervekben. A Csi Nej Cang egy speciális technika, amelyet a szervek méregtelenítésére is használunk. A csomók és feszültségek oldásával javul a csi és a vér keringése, és megszabadítjuk a második agyunkban lévő információktól az idegrendszerünket. Ez ellazítja és méregteleníti a szerveket. A Csi Nej Cangnak öt szintje van, és akár az egész testünkre is ki lehet terjeszteni.

Mi a csi?

Korábban már használtam olyan szavakat, mint az energia, az érzések, az érzelmek, és a Csi. Az egész Tao-gyakorlás az érzéseinkről szól – érezzük az érzelmeinket, az energiát, és érezzük a Csit. A Csi nagyon fontos szerepet játszik a belső szépségünk és a kisugárzásunk fejlesztésében. A Csi képezi az alapját minden tradicionális kínai gyógyító irányzatnak, az akupunktúrától egészen a gyógynövényekkel való gyógyításig.

Ez az elektron és a proton közötti mágnesesség, ez a bolygók körbe-körbe forgó tánca, és ez a vonzódás a férfi és a nő között. Energia (Csi) a levegő, amelyet belélegzünk, az étel, amelyet megeszünk, és az érzelem is, amelyet meg tapasztalunk. Energia az a megfoghatatlan anyag, amely után mind kutatunk. Ez az az életerő, amely az életünket izgalmassá, vidámmá, kreatívá és örömtelivé teszi. Hivhatod Csinek (kínaiul), Pránának (szanszkritul), Rúahnak (héberül), szellemnek, fiatalságnak, vagy akár vibráló egészségnek is. Ez az energia az, amire mindannyian szomjazunk.

Ösztönösen tudjuk, hogy minél több energiánk van, annál jobban érezzük magunkat. A belső energiákkal való munkával anélkül kezdheted el élvezni az anyagi világ dolgait, hogy kötődnél hozzájuk. Ha belső egyensúllyal és erővel közelítjük meg a fizikai világunkat, akkor úgy tudjuk értékelni minden vagyonunkat, hogy nem leszünk a szolgája.

Minél jobban növekszik a belső energiánk, annál jobban tudjuk kezelni a stresszt. A feszültség akkor tud a legmélyebben belénk hatolni, amikor kimerültek vagyunk. A döntések, amelyeket nap mint nap meghozunk – kezdve attól hogy mit eszünk, odáig, hogy hogyan mozogjunk – fogják belülről kifelé megváltoztatni azt, ahogyan érezzük magunkat.

Az Ősi Csi az az örökölt életenergiánk, amelyet az anyánk petesejtjéből és az apánk hímivarsejtjéből és az

univerzumból kaptunk. Ez a velünk született Csi, amelyet Ősi Erőnek is nevezünk. Ennek az Erőnek kb. 50%-a a hasunkban tárolódik, a köldök környékén, 25% a vesékben, és 25% pedig a nemi szerveinkben, ezt a területet hívjuk alsó tan tiennek. Az Ősi Erőnk olyan, mint egy akkumulátor, ezen működik a szervezetünk ereje. Ha az akkumulátorunknak erős töltése van, és könnyen újra tudjuk tölteni, miután lemerült, akkor meg tudjuk őrizni az Ősi Erőnket, és élvezhetjük a jó egészségünket.

Csak hogy gyakran előfordul, hogy romboló életmóddal teljesen lemerítjük az akkumulátorunkat, és így elveszítjük ezt az Ősi Erőnket. Mindemellett az a jó, hogy a csikung gyakorlásával képessé válunk visszanyerni ezt az Ősi Erőnket.

A lelkünk/szellemünk az Ősi Erőnkön (Csin) keresztül kapcsolódik a fizikai testünkhöz. Az Ősi Erő a testünkben az energia és a lélek. Kapcsolatot képez a fizikai testünk és a lelkünk/szellemünk között. A lelkünk/szellemünk a legfelsőbb teremtetől érkezik, az Ősi Erőnk pedig az univerzum Ősi Erejéből. Amíg életben vagyunk, van Ősi Erőnk, és akkor halunk meg, amikor kifogyunk belőle. Az Ősi Erőnk fejlesztéséért fogjuk megtanulni a Gyógyító Szerelem gyakorlásait, amelyekről később fogok írni. A levegő, amelyet belélegzünk, az egészséges és friss étel, amelyet megeszünk, normál, „alacsony oktánszámú” Csit ad. Ahhoz azonban, hogy növelni tudjuk az Ősi Erőnket, „magas oktánszámú” Csire van szükségünk, amire a szexuális energiával való munkával tudunk szert tenni.

A Csi mindenhol ott van, nem csak a testünkben. A Csi körbevesz minket, tele van vele a világegyetem. Amikor szép helyen járunk, például egy szép kertben sétálunk, általában érzékelni tudjuk a jó Csit.

Ha képessé válunk lecsendesíteni az elménket, érzékelni tudjuk a Csit! Alapesetben a Csi szét van szóródva a testünkben, és ahhoz, hogy érezni tudjuk, rá kell koncentrálnunk. Amikor megpróbálunk elcsendesedni, de egy belső

hang megzavarja ezt a koncentrációt, olyankor szétszóródik bennünk a Csi. Legelőször össze kell sűriteni és érzékelni a Csit a testünkben. A Csi megtapasztalása és a negatív érzelmek pozitívvá alakítása kéz a kézben járnak egymással.

A legjobb gyakorlat a Csi megtapasztalására, amikor az energia körbe-körbe mozog a mikrokozmoszikus pályán. Amikor úgy tudunk ráérezni a Csire, mint egy elektromos áramlásra egy meghatározott pályán, akkor fogunk végleg megbizonyosodni róla, hogy ez tényleg valóságos dolog.

A csikung jelentése

A csikung fontos szerepet játszik a taoista energetikai gyakorlatok között. A Csi energiát vagy életerőt, a Kung pedig munkát vagy valamiben való jártasságot jelent kínaiul. Így hát a csikung kifejezést lélegzőgyakorlatoknak és energiamunkának is fordíthatjuk. Mire szakértői leszünk a belső energiákkal való munkának, addigra megfelelő mennyiségű erőforrásunk lesz ahhoz, hogy valóra váltsuk azt az életet, amelyre mindig is vágytunk.

A klasszikus taoista filozófia alapelvei szerint a csikung egyszerű és gyakorlatias megközelítése az egészség, a boldogság és a spirituális fejlődés témájában való jártasságnak. Ahogy egy gyakorló fejleszti ezeket a képességeit, egyre egészségesebb, érzelmileg egyre kiegyensúlyozottabb lesz, és megtelik életerővel.

Ha csak kívülről figyeled meg a csikung gyakorlását, csak lassú, könnyed mozdulatokat, vagy egyszerűen csak egyszerű nyújtógyakorlatokat láthatsz. Csodálkozhatasz is rajta, hogy csupán ennyitől hogyan kerülhetnél jobb formába, vagy hogyan válhatnál jobb harcművésszé? De persze a csikungban jóval több van annál, mint amit első ránézésre észrevehetsz. Olyan, mint egy jéghegy. Ami a csikung gyakorlásból kívülről látható, az csak a felszíne egy sokkal mélyebb és erőteljesebb belső erőnek.

A csikung nagyon egyszerű: nincs szükséged felszerelésre, csak egy minimális helyre és egy kis időre, és már gyakorolhatsz is. Ez mégis akkora gyógyerőt ad a gyakorlójának, hogy néha az így elért gyógyulások, és egyéb eredmények is csodaszámba mennek azok szemében, akik kívülről figyelik ezeket a történeteket. A Csikung fokozza a tested természetes gyógyerejét, és segít hozzáférni a belső erőforrásaidhoz, hogy arra használhasd fel őket, amire csak szeretnéd.

Páncélinges csikung I.

A Páncélinges csikung gyakorlásával nagyon kifinomult erkölcsi és lelki tudatosságra tehetünk szert. A gyakorlatok egyik célja, hogy jó állapotban tartsuk a fizikai testünket, hogy a fizikai szinten több Csi-energiát tudjon elraktározni. Ezeket később a magasabb szintű spirituális gyakorlatok közben tudjuk majd felhasználni.

A Páncélinges csikung az egyik legfontosabb az összes gyakorlat közül, hiszen a gyakorlatok segítségével megtanulunk kapcsolódni a Földanya energiáihoz, amelyre a spirituális fejlődésünk közben lesz majd szükségünk.

Az ősi Kínában, i. e. 1000 környékén, a Polin időszak alatt, a Páncélinges csikung egy kungfumódszer volt, amelyet egyrészt védekező technikának tanultak meg, másrészt a belső erejüket fejlesztették vele, egyszerű külső technikák segítségével.

A Páncélinges csikung gyakorlatai a légzést használják fel, hogy a Csit sűrítsék a testben. Gyakorlás közben a lehető legtöbbet hozhatjuk ki a légzésünkből. Konkrétan az életerőnket növeljük, a szerveket megerősítjük, és beindítjuk az öngyógyító folyamatokat a szervekben és a testüregekben az ott lévő Csi sűrűségének növelésével (gramm/cm²). A keringési rendszer, a nyirokrendszer, az idegrendszer, és az endokrin mirigyek aktiválódnak, és könnyebbé

válík a vér, a gerincvelői folyadék és a hormonok áramlása a testünkben, ami megkönnyíti a szívünk munkáját.

A Páncélinges csikunggal meg tudod erősíteni az immunrendszeredet, amivel általánosságban is tudod javítani a közérzetedet.

A termelődő szexuális (kreatív) energia is olyan Csi, melyet később spirituális energiává tudunk majd átalakítani.

A Páncélinges csikung I. hat statikus pozícióból áll, amelyeket ha helyesen gyakorlunk, hozzájárulnak a belső szépségünk és a kisugárzásunk növeléséhez.

A Keleti gyógy módok mindig szem előtt tartották, hogy a létezésünk különböző megnyilvánulásai – a testünk, az elménk, és a lelkünk – milyen hatással vannak egymásra. Például a negatív érzelmi energiák és a feszültség negatívan befolyásolja a testünk egészségét. Másrészt a gyenge egészség negatív hatással lesz az érzelmeinkre és az elménkre. Ez a kapcsolat kölcsönös, a test, az elme és a lélek energiája folyamatos körforgásban van. Az igazi gyógyulás titka, hogy képesek legyünk megelőzni a bajokat, mielőtt megjelennek, és képesek legyünk hosszú távon, holisztikus szemlélettel átalakítani a már meglévő nehézségeket.

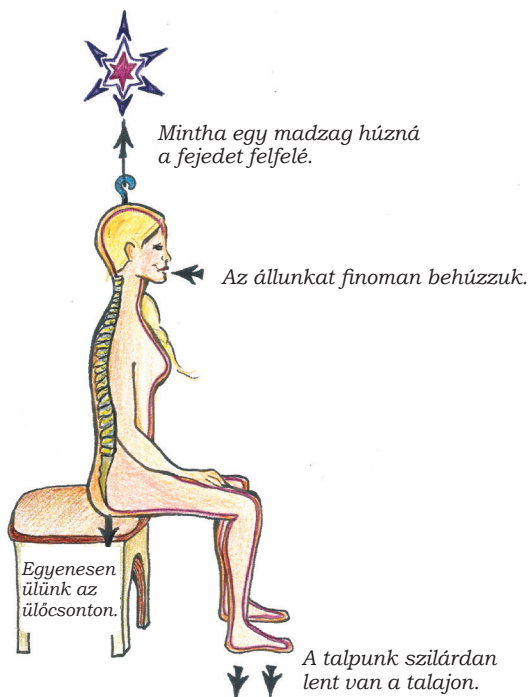
Van a kínai orvoslásban egy közmondás: „Ha azután próbáljuk meg visszanyerni egészségünket, miután már betegek lettünk, az olyan, mintha akkor kezdenél el kutat ásni, amikor már majdnem belehalsz a szomszúságba.” Ideális esetben akkor foglalkozol az egészségeddel, amikor egészséges vagy. Ezzel persze nem azt akarom mondani, hogy ha már beteg vagy, és fájdalmaid vannak, akkor már semmit sem tehetsz. Ez annyit jelent, hogy bárhol is tartasz most az egészség és az életerő felé vezető utadon, most van a legjobb alkalom, hogy elkezd!

Spirituális fejlesztő csikung

A csikung növeli bennünk az együttérzést, és a szeretettel és kedvességgel teli élethez szükséges energiát. A gyakorló általában csendben ül a meditáció során, és a figyelme segítségével mozgatja, és keringeti a belső energiáit. Azt, ahogyan ezt az energiát egy magasabb, kifinomultabb rezgésre alakítjuk, belső alkímiának hívjuk. Ebben a gyakorlatban az energiát a testünkbe az univerzumból merítjük. A mikrokozmosz pályája egy spirituális csikunggyakorlat, amely a Csinek a Befogadó és a Kormányzó vezetékén keresztüli mozgásával nyitja meg a testünket és a meridiánokat, az energiapályákat. A pálya mozgásának gyakorlásával még több Csit nyerünk az univerzumból ezekbe a különleges csatornákba. A mikrokozmosz pályát egészségügyi és gyógyászati célokra, de spirituális céljainkra is használhatjuk. Ahogy az energia elindul a testünkben, természetesen a vitalitásunk és a spirituális intuíciónk is növekedésnek indul.

Felkészülés a Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang meditációra

A Taóban a meditációkat általában széken ülve végezzük. A szék elején, az ülőcsontunkon ülünk, a lábaink vállszélességben nyitva vannak, a gerincünk egyenes, a talpaink lent vannak a talajon, behúzzuk az állunkat, ez megnyitja az ágyéki csigolyákat, ami lehetővé teszi az energia felfelé áramlását a lábainkon keresztül.



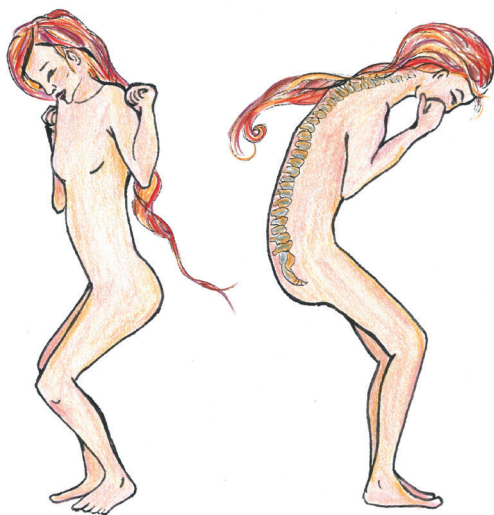
Megfelelő ülő pozíció

Néhányan keresztbe tett lábakkal szeretnek meditálni. Úgy is nagyon jó, de ha közben fájdalmat és feszültséget érzel, inkább földre tett lábakkal üljél. Ázsiában megszokták az emberek, hogy keresztezett lábbal ülnek, hiszen ott a lakosság nagyobb része a mai napig étkezéskor is úgy ül az asztalnál.

A legjobb mindig ugyanazon a helyen és ugyanazon a széken meditálni, ahol már korábban fejlesztetted a személyes energiádat. Jobban fog menni a meditáció, és könnyebb lesz lecsendesíteni az elmédet, ha korábban egy bizonyos ideig gyakoroltál már azon a helyen. A mindennapos gyakorlásból számtalan hasznod fog származ-

ni. Amikor elkezdtem az Egyetemes Gyógyító Taórendszer gyakorlatait, vettem egy füzetet, és beleírtam minden egyes gyakorlatot, amelyet megtanultam. Minden reggel gyakoroltam néhányat közülük. Pár hét múlva viszont azt vettem észre, hogy a gyakorlatok közül néhányat teljesen elhanyagoltam. Volt néhány gyakorlat, amelyet sosem volt kedvem elővenni, mindig találtam rá valami kifogást. Néha újra kellett olvasnom a könyveket, hogy vissza tudjak emlékezni a gyakorlatokra. Az elmúlt években a tanítványaim körében azt figyeltem meg, hogy a nők többsége szeret csak egyszerűen sodródni a gyakorlással. Ilyen gondolatokkal kezdik a napjukat: „Hogy vagyok ma? Mit szeretnék ma csinálni?” Ez is beválhat, hiszen mindenki másképpen tud a napi gyakorlásából megszokást formálni. A legfontosabb, hogy gyakorolj, különben elfelejted.

Egy másik módszer, ha keresel egy barátot, aki gyakorol veled. Reggel, az órákig tartó nyugalom és alvás után nagyon fontos a gerincvelő aktiválása, a gerincvelőlélegzéssel, hiszen ezzel aktiválsz az idegrendszeredet.



Gerincvelőlélegzés

Egy másik egyszerű, de mégis nagyon hatékony gyakorlat a csípőkörzés. Állj egyenesen, vállszélességű terpeszbe, tedd a kezedet a csípődre, és körözz a csípőddel. Ez a gyakorlat különösen fontos, ha ülőmunkát végzel. Körözz először az egyik, majd a másik irányba is.

A nyirok rendszert a testben rázással tudod aktiválni. Gyakorolj minél többféle gyakorlatot. Reggel, még az ágyban fekvéskor gyakorolhatod a Belső Mosoly meditációt is. Ennek a segítségével az öröm és a boldogság érzésével indíthatod a napodat.

A Belső Mosoly elmélete

A Belső Mosoly gyakorlatának segítségével elkezdhetünk kialakítani egy egészséges, szeretetteljes viszonyt önmagunkkal és másokkal is. A gyakorlat segít nekünk egy valóságosabb és egészségesebb önkép kialakításában. Sokkal könnyebb és természetesebb lesz ezt a szeretetet kifelé is kiterjeszteni, szeretni és elfogadni másokat, miután már megtanultuk szeretni és elfogadni önmagunkat úgy, ahogy vagyunk.

Emlékszem, hogy az első dolgom az volt, miután megtanultam a Belső Mosoly meditációt, hogy vettem egy anatómiakönyvet, mert szerettem volna megtudni, hogy hol vannak és hogy néznek ki a főbb szerveim a testemben.

A Taóban úgy hisszük, hogy a testünk ad otthont a lelkünknek és a szellemünknek, és minden szervünknek megvan a saját lelki és szellemi energiája. Ha túl sok negatív érzelmet tárolunk a szerveinkben, az adott szervhez tartozó lelkünk/szellemünk elhagyja a testet, amiből sok problémánk származhat. Egész hátralévő életünkre kiható lelki sérüléseket szenvedhetünk.

Képesek vagyunk átalakítani az életünket. Az egészség, a siker és a boldogság kulcsa a szerveinkben lévő erényeink fejlesztésének gyakorlásában rejlik.

Az anatómiakönyvben található képek nagy segítséget jelentettek a szervek alakjának vizualizálásában. Befelé fordítottam az érzéseimet, elkezdtem befelé lélegezni, és a szervek látására, érzésére, szaglására és hallására figyeltem. Ez egy nagyon könnyű, mégis nagyon mély gyakorlat, mert amikor mosolygunk, és ráhangolódunk a szervek ereire, azonnal észrevehetően ellazulunk. Különösen hatásos, amikor a gerinc mentén mosolygunk végig, mert ez ellazítja a gerincoszlopot és az idegrendszert. Ha a gerincünk merev és feszült, képtelenek leszünk ellazulni.

Ha van egy kis szabadidőm, egyből elkezdek mosolyogni a szervekre. Ha éppen a pénztárnál állok sorba, vagy dugóba kerülök az autómmal, mosolygok, energiát és színeket küldök a szerveimbe. A gyakorlás közben mindig több és több szeretetet, kedvességet, gyengédséget, bátorságot és bizalmat akarok érezni a szerveimben, és mindig fényesebbé és élénkebbé akarom tenni a szervekhez kapcsolódó színeket.

A Belső Mosoly végén a pozitív energiát a köldökünk mögött, a veséink előtt elhelyezkedő alsó tan tienbe gyűjtjük össze.

Amikor kiegyensúlyozott a szerveink energiája, olyankor szeretetet, önszeretetet érzünk. Amíg az önszeretetet gyakoroljuk, nem szabad elfelejtenünk, hogy még a bennünk lévő szeretetteljes energia is a Vu Csi ősi erejéből, a legfelsőbb teremtetől, az istentől ered. Ez azt jelenti, hogy a szívünk energiája, ez a szeretetteljes energia az, ami összekapcsol minket az isteni forrással: az Egyetemes Szeretettel. Ahhoz, hogy kapcsolódni tudjunk a belső és a külső forrásainkhoz, a szeretetünk folyamatos ápolására van szükségünk. Először saját magunkban kell fejlesztenünk a szeretetet, hogy felkészüljünk a feltétel nélküli szeretet, vagy más néven az Egyetemes Szeretet befogadására az univerzumból.

A mi személyes energiaellátásunk korlátozott, de az univerzum szereteteli ereje kimeríthetetlen. Ha megtanu-

lunk kapcsolódni ehhez a forráshoz, mindig lesz önmagunknak és másoknak is elegendő szeretet bennünk. Ha viszont nem tudunk hozzáférni ehhez a magasabb rendű erőhöz, hogy ezzel növeljük és újratöltsük a készleteinket, könnyen abba a hibába eshetünk, hogy többet adunk oda belőle, mint amit valójában megengedhetnénk magunknak. Ez aztán oda vezethet, hogy teljesen lemerítjük a szexuális energiánkat, a szívünkben pedig kialszik a szeretet.

Időnk nagy részében saját magunkon kívül keressük a kielégülést a szükségleteinkre, miközben észre sem vesszük, hogy mások is ugyanígy odakint keresik a boldogságot. Megszokásból mindnyájan kívül keressük a szeretetet, de nem gondoljuk a szeretet bennünk lévő forrását. Az azzal járó feszültség, hogy túl sokat adunk abból, amiből nekünk sincs elegendő, gátolhatja a Mikrokozmoszikus Pálya, és az égiek felől érkező feltétel nélküli szeretetet áramlását.

Reggel, mielőtt elindítod a napodat, kiváló alkalom kínálkozik a Belső Mosoly meditáció gyakorlására. Egyszerűen a szerveidre helyezed a kezedet, mosolyogsz beléjük, ráhangolódsz a szervek erényeire, és az erény nevének ismételtetésével és az erény érzésével engeded, hogy növekedésnek induljon az adott szervedben. Aztán megjeleníted a szervhez tartozó szint, megtöltöd a szervet ezzel a színnel, és látod, ahogy ez a szín elkezd egyre jobban ragyogni és sugározni.

Érdekes, hogy sem Jézus, sem Buddha, sem más mesterek és tanárok sem építettek soha templomokat. Jézus mondta egyszer: „A tested a templomod”. Jézus és Buddha is éveket töltött a saját belső templomának felépítésével. Az emberek gyakran azt hiszik, hogy az Egyetemes Gyógyító Táorendszer főleg fizikai szinten végzett gyakorlatokból áll. Sok tanításban csak a világegyetemre fókuszálunk, és elfelejtjük a testünket, vagy egy szoborra mosolygunk, vagy éppen imádkozunk egy a mennyekbe felemelkedett szenthez. De ha egyszer az ókori mesterek

már kinyilatkoztatták, hogy a testünk az Isten temploma, akkor mi miért összpontosítanánk bármi másra? Bárhová irányítjuk a figyelmünket, a Csi követni fogja, tehát amikor egy tőlünk távoli tárgyhöz imádkozunk, az energiánk is oda fog áramlani. Ez gyakran oda vezet, hogy szeretnénk kiszakadni a társadalomból, és inkább remeteként élni, mert a Csi, az életenergia elhagyott minket, mivel órákon keresztül egy tőlünk távoli tárgyon meditáltunk.

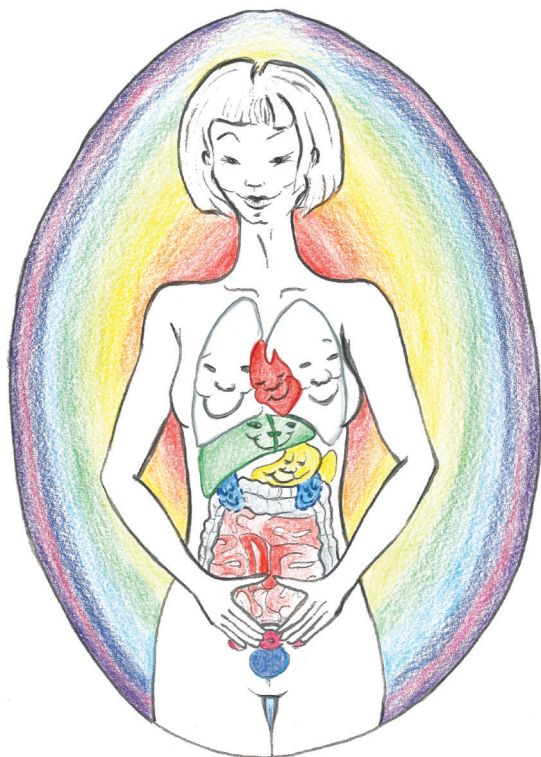
Ha el akarod kezdeni felépíteni a saját templomodat, jeleníts meg egy képet a szívedről, és mosolyogj rá. Ezzel összekapcsolódsz a szíveddel. Azzal, hogy létrehozta ezt a kapcsolatot, már el is kezdted felépíteni a belső templomodat. Nagyon fontos része a gyakorlatnak a szervek képének megjelenítése.

Természetesen a tested bármely részébe mosolyoghatsz, küldhetsz mosolygó energiát a gerincoszlopod mentén, az első nyaki csigolyától le a farokcsontig.

Az Egyetemes Gyógyító Taórendszerben fejlesztjük a „Ji” energiánkat. A „Ji” tulajdonképpen egy kínai betű, ami magyarul annyit jelent, hogy összekapcsoljuk a szemünket, az elménket és a szívünket. Koncentrációval kapcsoljuk össze ezt a három energiát. Ezzel az erős koncentrációval tudjuk mozgatni a Csit.

Néha a „tudatos elme” vagy csak a „mozgasd, pörgesd a Csit”, vagy „mozgasd a Jing Csit” szavakat használom. Ezek mind azt jelentik, hogy a „Ji” erővel mozgatjuk a Csit.

Egyszerű Belső Mosoly gyakorlat



Belső mosoly

A földünknek óriási szüksége van a Belső Mosoly gyakorlatra, hiszen ez a gyakorlat tele van érzelmekkel. Mindennap jó érzéseket kell létrehoznod a saját világodban.

Ülj a széked elejére, a lábaid válszélességben lent a talajon.

Mindig a „darunyak” gyakorlattal kezdj. Belégzésre hajolj előre az ágyéki csigolyákból, és nyújtsd előre az álladat. Lassan kezdj el kilélegezni, és domborítsd a gerincedet az

ágyéki csigolyáktól kezdve, az alsó háti csigolyákon, a középső háti csigolyákon, a felső háti csigolyákon keresztül, közben húzd be az álladat hátrafelé. Csinálj néhány belégzést, kilégzést, ismételd meg néhányszor a darunyak gyakorlatot.

Mosolyogj a farokcsontba, és képzelj el egy hosszú zöld farkat, amely a pici farokcsontból nyúlik ki, lefelé, a föld középpontja felé. Mosolyogj a keresztcsontba, és ringasd meg az ülőcsontjaidat. Balról jobbra ringasd az ülőcsontokat, balról jobbra, és közben érezd, ahogy megrázod a hosszú, zöld farkadat, és közben koncentrálj az ágyéki csigolyáidra. Érezd a ringató mozgást minden egyes csigolyádban. Aztán érezd ez a ringatást az alsó, a középső és a felső háti csigolyákban is, majd mosolyogj, és ringasd a hét nyaki csigolyádat is.

Fejezd be a mozgást, és mosolyogj lefelé az alsó tan tienbe.

Ürítsd ki az elmédet lefelé, üríts ki minden gondolatot lefelé az alsó tan tienbe. Aztán ürítsd ki a szívedet, a tudatos elmédet lefelé, az alsó tan tienbe, és most lélegezz az alsó tan tienből. Kapcsold össze a három elmét egyggyé, az alsó tan tienben.

Most a szívünkéből mosolygunk az összes szervünkre. Emeld meg a szád sarkát, a szemeid sarkát, és mosolyogj. Kapcsolódj a szívedhez.

Jelenítsd meg a szívedet, mosolyogj a szívedbe, és hangolódj rá a szeretetre, az öröme, a boldogságra és a hálára.

Idézz fel egy emléket, amikor szeretetet, örömet, boldogságot éreztél, idézd fel ezeket az érzelmeket, és sokszorozd meg őket.

Ha 10% szeretetet, örömet, boldogságot érzel most, akkor növeld meg ezt 100% szeretetté, örömmé, és boldogsággá a szívedben.

Érezz egyre több szeretetet, örömet, és boldogságot a szívedben, érezd a hálát.

Aztán lásd, ahogy a szíved megtelik piros fénnel, és fényesen ragyog.

Ezután a szívedből mosolyogj a lépedre, a bal oldaladon. Helyezd a kezeidet a bal oldaladra, és kapcsolódj a gyomrodhoz, a lépedhez és a hasnyálmirigyedhez. Küldj mosolygó energiát a szervekhez. Lélegezz a szervekbe.

Hangolódj rá az őszinteség, az igazságosság és a bizalom érzésére. Gondolj arra, hogy őszinte, igazságos vagy, és teli vagy bizalommal. Az életed során szükséged lesz ezekre az erényekre.

Engedd őket növekedni. Sokszorozd meg őket. Ismételd őket.

Csak ismételd a szavakat: őszinte vagyok, igazságos vagyok, és van bizalmam.

Lásd, ahogy a léped megtelik citromsárga fénnel, és ebben a színben ragyog.

Menj vissza a szívedhez egy mosollyal, és mosolyogj a szívedből a tüdődbe.

Jelenítsd meg a tüdőd képét, lélegezz a tüdődbe, és hangolódj rá a bátorságra és a tisztességre. Gondolj arra, hogy bátor és tisztességes vagy. Sokszorozd meg őket, és mondd magadnak: bátor vagyok, tisztességes vagyok. Lásd, ahogy a tüdőd megtelik ragyogó fehér fénnel. Képzeld el, láss a belső szemeddel egy tiszta, fehér fényt a tüdődben.

Kapcsolódj újra a szívedhez.

A szívedből mosolyogj a vesékbe. Jelenítsd meg magad előtt a veséket, és mosolyogj beléjük. Lélegezz a vesékbe, és hangolódj rá a nyugalom, a békesség, a kedvesség érzésére. Ezek a veséd erényei. Vidd a figyelmedet a vesédre, és ismételd magadban: „Nyugalmat, békességet, és kedvességet érzek.”

Szükségünk van rá, hogy időt töltsünk saját magunkkal, a fontosabb szerveinkkel, és az erényeinkre koncentráljunk.

Lásd, ahogy a veséd megtelik kék fénnel. Most mosolyogj újra a szívedre, és kapcsolódj hozzá.

Érezd a bőséges szeretetet, örömet és boldogságot a szívedben, érezd ezeknek a tüzeit a szívedben, és küldd ezt a tüzet lefelé a méhedbe és a petefészkeidbe. Mosolyogj lefelé ezekre a szervekre.

Jelenítsd meg magad előtt a méhedet és a petefészkeket, és lélegezz beléjük.

Most gyengéden szorítsd össze, és húzd fel a gátadat, amely a hüvely és az ánuszt között található, húzd fel a méh és a petefészkek felé, tartsd egy pillanatig, és engedd el.



Petefészeklélegzés

Nagyon gyengéden húzd fel újra, nézz lefelé, és képzelj el a méhedet és a petefészkeket, és körbe-körbe irányítsd bennük a figyelmedet (ahogy a képen is láthatod), és engedd el. Aztán a gát felől hozhatod körbe-körbe, felfelé a

farokcsont felé, a keresztcsont felé, fel a méhedhez. Aztán mozgasd a szemeddel a figyelmedet a hüvely mentén, a gát felé, majd fel a farokcsonthoz, és így tovább.

Körbe-körbe vezesd az energiát a figyelmeddel, közben gyengéden húzogasd össze, és engedd el, és érezd, ahogy az életerő és a vitalitás szétáramlik ezekbe a szervekbe.

Lásd, ahogy a méhed és a petefészkek megtelnek világos rózsaszín színnel.

Most kapcsolódj újra a szíveddel, mosolyogj belé, és érezd a szeretetet, az örömet és a boldogságot a szívedben.

Aztán a szívedből kapcsolódj a májadhoz.

Küldd a napfénnel teli mosolyodat a májadba. Érezd, ahogy a szeretettel teli energia a szívedből a májad felé áramlik, lélegezz a májadba.

Hangolódj rá a kedvességre és a nagylelkűségre. Ezek a májad erényei.

Idézz fel egy emléket, amikor kedves és nagylelkű voltál.

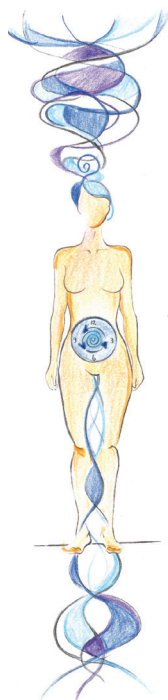
Ismételgesd magadban, a májadban: „Kedves vagyok, nagylelkű vagyok.”

És lásd, ahogy a májad megtelik zöld fénnel.

Most kapcsolódj újra a mosolygással a szívedhez. Érezd a sok-sok szeretetet, örömet, boldogságot a szívedben. Érezd ezt a kellemes érzést, lélegezz a szívedbe – szeretet, öröm, boldogság és hála. A hála nagyon erős erényünk. Szükségünk van rá spirituális fejlődésünk során.

Életünkben megszámlálhatatlan okunk van rá, hogy hálát érezzünk.

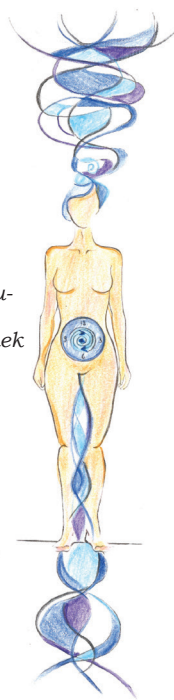
És most vidd a figyelmedet lefelé, az alsó tan tien felé, és gyűjtsd össze a Csit az alsó tan tienben.



Az energia összegyűjtése
és tárolása.

*A nők először az
óramutató járásával
ellentétesen köröz-
nek a köldök körül
36-szor.*

*Majd ellentétes
irányban, az óramu-
tató járásának
megfelelően köröznek
24-szer a köldök
körül, így gyűjtik
össze az energiát.*



A köldök fölött indulunk jobbra, lefelé, és a bal oldalra körözzünk az óramutató járásával ellenkezően. Körözhetsz a kezdeddel, a szemekkel a köldök körül, a kisebbtől a nagyobb körökig, anélkül, hogy elhagynád a szeméremcsont, és a rekeszizom határolta területet. Aztán fordítsd meg a körözést a nagyobbbtól a kisebb felé, és sűrítsd össze a Csit, érezd a melegséget a köldököd mögött, a vesék előtt.

Dőlj hátra a székedben, tedd a kezedet a köldöködre, és pihenj egy picit.

A Belső Mosoly és a Hat Gyógyító Hang között az a különbség, hogy amíg a Hat Gyógyító Hangban a negatív érzelmekkel is foglalkozunk, addig a Belső Mosolyban csak az erényekre koncentrálnak. Azonban előfordulhat, hogy elkezdjük a Belső Mosoly gyakorlását, de közben olyan

negatív érzelmek jelennek meg, amelyeket nem tudunk eltüntetni a mosolygással. Ekkor használd a korábban már említett „Szemmozgásokkal történő deszenzitizáció” technikáját, majd az odaillő Gyógyító Hangot és kézmozdulatot. Ha gyakorlod, és ráérsz a negatív érzelmek pozitívvá alakítására, fejleszteni fogja a belső szépségedet, hiszen a szerveid energiája elkezd rezonálni az erényekre. Tudni kell szeretnünk, ha szerethetőek akarunk lenni. Habár általában a másik ember szeretetétől függünk. Szeretjük abban a hitben ringatni magunkat, hogy „egyszer majd megtalál bennünket a tökéletes herceg fehér lovon”. Ez főleg olyankor jellemző, amikor nem vagyunk összhangban saját magunkkal.

Többnyire inkább negatívan gondolkodunk saját magunkról. Mindig jobbak szeretnénk lenni, jobbak, mint amilyenek valójában vagyunk. Szeretnénk csak egy picit jobban hasonlítani egy híres emberre, mert úgy gondoljuk, hogy csak úgy lennénk képesek megtalálni az ideális partnert, és akkor minden férfi csak minket csodálna.

Ha azt szeretnéd, hogy szeressenek, a Taóban először magadat kell szeretned. És most újra nézzük meg, hogy hogyan tudnánk ezt elérni. Ezt leginkább a szerveink erényeinek fejlesztésével érhetjük el. Azonban ahelyett, hogy várjuk „a herceget fehér lovon”, csak arra kellene vágyunk, hogy valaki úgy szeressen minket, ahogy vagyunk. Hogy ne kelljen javítani önmagunkon, hanem a másik fogadjon el minket egyszerűen úgy, ahogy vagyunk. A Taóban azt mondjuk, hogy a szerelem olyan, mint a leves. Ha finom levest szeretnél enni, sokféle jó minőségű hozzávalóra van szükséged. Például, ha tyúkhúslevest akarsz készíteni, szükséged van vízre, tyúkra, sóra, répára, és petrezselyemre. Külön-külön egyik hozzávaló sem olyan finom önmagában, mintha összeraknánk őket egy edénybe, és levesnek megfőznénk őket. Fejlesztened kell a türelmet, a bizalmat, a bátorságot, a kedvességet, és rád fog találni a szerelem.

Szerelmesnek lenni azt jelenti, hogy őszinteséget és bizalmat (a lépünk érényei), bátorságot és jóságot (a tüdőnk érényei), nyugalmat és békességet (a vesénk érényei), kedvességet és nagylelkűséget (a májunk érényei) érényünk. Ha összevegyítjük ezeket az érényeket a szívünkben, akkor bőséges szeretetet, örömet és boldogságot fogunk magunkban érezni. Amikor elkezdjük megélni ezeket az érényeket, akkor fogjuk tudni megbocsátani és elfelejteni saját magunk és mások rossz tetteit. Kifejlesztjük az együttérzésünket, amely a legmagasabb szintű érényünk.

Úgy vélem, hogy ez az első lépés egy spirituálisabb élet felé. Máskülönben a boldogságunk mindig más embereken, vagy éppen különböző szórakozási lehetőségeken fog múlni. Manapság számtalan szórakozási lehetőség közül válogathatunk, amelyek segítségével a szó szoros értelmében elmenekülhetünk a saját magunkkal való szembenézés elől. Órákat is tölthetünk az interneten szörfözve, keresve a megvilágosodást, az egészséget, és a boldogságot, amíg végül rá nem jövünk, hogy ezek mind megvannak bennünk.

Az egész gyakorlat lényege, hogy hangolódjunk rá ezekre az érényekre, és hagyjuk őket magunkban növekedni. Ez a növekedés akkor fog elindulni, amikor elegendő időt töltesz a szerveidben ezeknek az érényeknek az érézésével. A sejtek a testünkben folyamatosan osztódnak, és új sejteket hoznak létre. Ha időt töltünk saját magunkkal, és ráhangolódunk a szerveink érényeire, ezek az új sejtek már magasabb rezgésszinten jönnek létre.

Ez a Belső Mosoly titka. Bárhol tudod gyakorolni. Nem kell hozzá még ülnöd sem, akár állva, sorban állva, a kocsiban, vagy repülőn, vonaton is gyakorolhatod. Ahányszor csak van egy perced, máris mosollyal teli energiát küldhetsz a szerveidbe!

A Hat Gyógyító Hang

Az összes gyakorlat közül, amelyet az Egyetemes Gyógyító Taórendszerben megtanultam, véleményem szerint a Hat Gyógyító Hang rendelkezik a legerősebb gyógyító hatással.

Amikor elkezdtem gyakorolni ezeket a hangokat, először úgy gondoltam, hogy ezeket csak a „kezdő szinten” kell gyakorolnunk, és máris tovább akartam menni a következő szintre, a magasabb szintű Belső Alkímia gyakorlataira, ahol az első gyakorlatot az Öt Elem Fúziójának hívják. A Hat Gyógyító Hanggal először egy olyan eszközként találkoztam, amellyel hogyha esténként, lefekvés előtt háromszor kifújjuk a hangokat, akkor jelentősen javítja az alvásunk minőségét. Akkoriban hosszú éjszakai járatokon dolgoztam légiutas-kísérőként, ezért állandóan alvásproblémákkal küzdöttem, de ennek ellenére nem akartam az altatók rabjává válni, így adtam egy esélyt a gyakorlatnak. Minden este, lefekvés előtt, leültem az ágyam szélére, és gyakoroltam ezeket a hangokat. Közben eleinte még a könyvből néztem ki a hangokat, a sorrendet, a kéztartást, és a színeket. Ó, igen, és arra is emlékszem, hogy amikor csukott szemmel egy szervemre kezdtem figyelni, semmi mást nem láttam, csak sötétséget. Elkezdtem a szervembe lélegezni, és mosolygó energiát küldtem felé. Volt, hogy érdekes látomások jelentek meg, de olyan is, hogy csak feketeséget láttam, és nem éreztem semmit. Néha azon kaptam magamat, hogy egy álomszerű állapotba kerülök, és régi emlékek törnek rám. Aztán amikor felébredtem, már sok idő eltelt, és gyorsan vissza is feküdtem aludni.

Rövid ideig tartó rendszeres gyakorlás után arra lettem figyelmes, hogy jelentősen javult az alvásom minősége. Ez egyszerűen egy csoda volt!

Korábban a vacsorához mindig megittam egy-két pohár bort, aztán azt vettem észre, hogy a bor és a gyakorlás sehogyan sem fér meg egymás mellett. Amikor próbáltam

belenézni és ráhangolódni a szerveimre, bódultnak éreztem magam, nem tudtam koncentrálni. Ezért úgy döntöttem, hogy teszek egy próbát. Az egyik este ittam egy pohár bort, a másik este pedig elhagytam az italt, és helyette a Hat Gyógyító Hangot gyakoroltam. Ekkor jöttem rá, hogy a bor többé már nem segít rajtam. Ez egy mélyről jövő érzés volt a testemből, a szerveimből, így először fél pohárra csökkentettem az adagomat, majd végül teljesen felhagytam ezzel a szokással.

Aztán amikor a tanárom a következő évben újra eljött az országunkba, még több előnyét ismerhettem meg a Hat Gyógyító Hangnak. Megtanultam, hogy pozitív és negatív érzelmeket is tárolunk a testünkben, főleg a fontosabb szerveinkben. A gyakorlás elején semmilyen negatív érzelmet nem éreztem a szerveimben. Persze előfordult, hogy nem éreztem jól magamat, de nem tudtam meghatározni egyértelműen, hogy ezt milyen érzelem okozta. Ez az alacsony energiaszint és az idegesség érzésének keveréke volt. Aztán amikor minden szerv hangját háromszor kifűjtam, utána rögtön sokkal jobban éreztem magam. Azt, hogy ilyen rövid idő alatt ilyen sokat tud emelkedni az energiaszintem, csodaként éltem meg. Ahogy folytattam a gyakorlást, éreztem, hogy egyre mélyebbre tudok menni a szervekbe, és fel tudom fedezni az ott lévő negatív érzelmeket, amelyek szó szerint blokkolják a szerv energiáját. Például amikor belenézek és ráhangolódom a májamba, és erre gondolok: „Érzek itt valami haragot, frusztrációt, irigységet vagy féltékenységet ebben a szervemben?” – és igen, sorban elkezdtek megjelenni azok az emlékek, azok a negatív érzelmek, amelyeket korábban a családommal, barátaimmal kapcsolatban éreztem. Aztán ráhangolódtam a kedvességre, a nagylelkűségre és az elfogadás pozitív érzésére, majd egy mosollyal a májamba lélegeztem ezeket, és elképzeltem, ahogy a májamban megtelepszik a zöld fény.

Ekkor ébredtem rá, hogy a negatív karmát tulajdonképpen a negatív érzelmeink jelentik. Ezek miatt a nega-

tív érzelmek miatt öltünk, kínoztuk és büntettünk meg másokat, és ezek miatt a negatív érzelmek miatt büntetjük magunkat is olyan dolgokkal, amelyek fizikai, érzelmi és lelki szinten is megsebeznek, majd végül elpusztítanak minket. A saját negativitásunk miatt nem tudunk helytállni a munkánkban, a családjunkban, a párkapcsolatunkban és a társadalomban, és azért hogy meg tudjunk birkózni ezekkel a stresszes érzelmekkel, inni, kábítószeresre kezdünk, hogy lezsibbasszuk az idegrendszerünket, vagy éppen túlesszük, vagy más romboló szokásokkal pusztítjuk magunkat, hogy tompítsuk ezeket az érzelmi fájdalmakat.

Az is egyértelművé vált, hogy a negatív érzelmek leküzdéséhez rendszeresen kell végeznem a gyakorlatokat, nem elég csak alkalmanként elővenni őket.

Hiszem, hogy mindenkinek léteznek megfelelő – életstílusától függően különböző – spirituális gyakorlatok. Például ha kolostori életet élünk, akkor nem vagyunk állandóan kitéve érzelmeknek, legalábbis nem olyan mértékben, mint amikor egy cégnél dolgozunk, sokféle feladattal, és sok különféle emberrel közösen, ami alkalmanként eléggé sok stresszel járhat.

Talán pont emiatt választja néhány ember a kolostori életet, és akar apáca, vagy szerzetes lenni. Talán ezzel egy békésebb élet elérésére törekszenek, és szeretnének még több időt szánni a gyakorlásra.

Persze a gyakorlásra vannak alkalmasabb, és kevésbé alkalmas időszakok is. A bennünk lévő érzelmi energia folyamatosan változik, akárcsak a természetben és a világ-egyetemben bennünket körülvevő energia.

Ha te átlagos életet élsz, javaslom a Hat Gyógyító Hang napi szintű gyakorlását, hogy esténként kitöröld vele a napközben benned megjelenő érzelmeket. Nézd át a napodat, a napközben felmerült érzelmeket, hogy érezted magad délelőtt, délben, és este, azokkal az emberekkel kapcsolatban, akikkel aznap beszélgettél.

Később megtanultam azt is, hogy ennél még mélyebben is tudunk magunkban törölni dolgokat, a szemünk balra-jobbra mozgásával a szervekben, sorrendben huszonegyszer egymás után, törölve ezzel a negatív érzelmeket a szerveink összes sejtjében és az agyunkban, a „szemmozgásokkal történő deszenzitizálás” gyakorlatával. Később még a *Hat Gyógyító Hang gyakorlata* c. fejezetben is kifejtem a szem mozgásának gyakorlatát, amelynek segítségével törölni tudjuk a negatív érzelmi töltéseket a szervekben.

A szemünk összeköttetésben áll a testünk minden rendszerével, ezért amikor a szemedet balra-jobbra mozgatod egy szervben, majd az agyadban, hasonló folyamatok játszódnak le, mint amikor álmodunk. Álmodás közben is mozgatjuk a szemünket, hogy töröljük az érzelmi információkat a testünkből, hiszen a legfőbb oka az álmodásunknak éppen az, hogy töröljük vele a bennünket ért érzelmi hatásokat. Elengeded ezt a negatív érzelmi töltést egy bizonyos hang kifújásán keresztül, aztán pedig ráhangolódsz a szerv pozitív erényére. Aztán a belső szemeiddel megjeleníted a szervhez tartozó szint. Éppen ezért, ha este lefekvés előtt gyakorlod a Hat Gyógyító Hangot, annak hatása lesz az álmaidra. Sokan szenvednek rémálmodtól, és nagyon furcsa álmoktól, amelyek után reggel, ébredés után nem érzik magukat frissnek és kipihentnek. Ha sok negatív érzelem van benned, akkor felszínessé válik az alvásod, és emiatt többször is felébredsz éjszaka, ami hosszú távon lemeríti az életenergiát.

Ezekről a negatív álmokról az is előfordulhat, hogy álmodás közben szabálytalan lesz, vagy elakad a légzésed, vagy levegő után kezdesz kapkodni. Ettől reggelre kialvatlan leszel, hiába aludtál akár nyolc vagy kilenc órát is. A Hat Gyógyító Hang gyakorlásával azt fogod tapasztalni, hogy kevesebbet fogsz álmodni, és ettől sokkal pihentebb, mélyebb lesz az alvásod.

Előfordult, hogy a Hat Gyógyító Hang gyakorlása közben annyira elárasztottak a felbukkanó negatív érzelmek,

hogy még sokszor el kellett ismételnem a hangot és a kéztartást, mielőtt tényleg éreztem volna, hogy a kezemen és a lábamon keresztül egy sötét, szürke energia áramlik belőlem kifelé. Sokszor megismételtem a hangot és a kéztartást, mire tényleg azt kezdtem érezni, hogy csökkennek bennem a negatív érzések. Majd ezek után tudtam csak ráhangolódni a szerv pozitív érzelmeire.

Miután sejtszinten kapcsolatot teremtettem egy másik érzelmi valósággal, amelyet a szerveimben fedeztem fel, rájöttem, hogy a szerveim sejtjeiben át tudom alakítani és el tudom engedni a negatív emlékeket. El tudtam engedni a fájdalmat, a gyászt és a régebbi traumákat a Hat Gyógyító Hang gyakorlásán, és a szervhez tartozó gyógyító fény felébresztésén keresztül.

A másik dolog, ami nagyon élénken megmaradt bennem, hogy sokkal tudatosabban kezdtem el kezelni a körülöttem lévő emberekkel kapcsolatos érzelmeimet. Egyszer csak érezni kezdtem, hogy néhány kollégám, barátom, és régi ismerősöm folyamatosan negativitást áraszt magából, és ez annyira elkezdett nyomasztani, hogy többé már nem akartam a környezetükben lenni. Ez váratlan felismerés volt, hiszen korábban soha nem éreztem ilyesmit. Sokkal érzékenyebb lettem a környezetemben lévő energiákra, anélkül is, hogy bárkivel kapcsolatba kerültem volna. Húúú... ez elég kemény időszak volt, el akartam menekülni a társadalomból és a munkámtól, és elmenni jó meszszi-re, fel a hegyekbe!

Beszélgettem erről a tanárommal, és ő az Öt elem Fúzióját ajánlotta, hogy ezzel a gyakorlattal zárjam le a tesztet energetikailag. Aztán onnantól már nem éreztem többé, hogy a környezetem energiája kimerítene. Sokat segített ez a gyakorlat, megszűnt a korábbi érzékenységem az engem körülvevő energiákra. Észleltem ugyan a negatív energiát, de többé már nem volt rám hatással, nem merített le soha többé. Az is nagyon érdekes, hogy ha van egy probléma az életünkben, amit folyamatosan

tapasztalunk, majd ha egyszer ezt a problémát kitöröljük az idegrendszerünkéből, utána még beletelik egy kis időbe, mire észrevesszük, hogy ez tényleg átalakult.

Amikor a Hat Gyógyító Hangot gyakorlom, mindig teljesen ellazulok tőle, és készen állok a pihentető alvásra.

Ha nem vagy tudatában ennek az átalakulási folyamatnak, azt is hihetnéd, hogy „Már hat hónapja gyakorlom a Hat Gyógyító Hangot, de még mindig nagyon érzelmes vagyok. Lehet, hogy ezek a hangok nekem nem is használnak.” Néha lehetnek kétségeid. Emlékezz vissza, hogyan érezted magad a gyakorlás elkezdése előtt, és észre fogod venni, hogy az érzelmi mintázataid megváltoztak. A Hat Gyógyító Hang a tudatos jelenlét fejlesztéséről szól.

Akkor is használhatod a megfelelő hangot, amikor valamilyen negatív érzelmet tapasztalsz napközben. Például ha szomorú vagy, a tündő hangját (szzzzzz...) fújhatod ki, amíg eltűnik a szomorúság, és aztán képes leszel megtölteni a tündőt bátorsággal és igazságossággal.

Aztán amikor az Egyetemes Gyógyító Táorendszer végzett oktatója lettem, és minden csoportban tanítottam a Hat Gyógyító Hangot, akkor az nagyon jó hatással volt a saját gyakorlásomra is. Tapasztalatból tudtam, hogy a Hat Gyógyító Hang hatásra a gyakorlással töltött évek alatt egyre erősödik. A testünk olyan, mint egy kis világegyetem, sejtek millióival, amelyek mind érzelmi információkat hordoznak. Minél több időt töltünk a szerveinkkel, hogy mosolygunk rájuk és pozitív energiát küldünk nekik, az éppen abban a pillanatban osztódó sejtek jobb érzelmeiket fognak továbbvinni, mint a korábban ott már meglévő sejteink.

A Hat Gyógyító Hang elmélete

Évezredekkel ezelőtt, a taoista mesterek meditáció közben fedezték fel a Hat Gyógyító Hangot, és úgy definiálták őket, hogy ezek a szerveket optimális állapotban tartó, és a betegségektől megvédő hangfrekvenciák. Felfedezték, hogy az egészséges szerv, egy adott frekvencián működik. A Hat Gyógyító Hang kíséretére hat mozdulatot fejlesztettek ki, amelyek aktiválták a szervek akupunktúrás meridiánjait, energiavezetéseit.

Mi okozhat zavarokat egy szerv működésében?

A zavaroknak több oka is lehet: életünk tele van fizikai és érzelmi megpróbáltatásokkal, mint például a légszennyezés, a túlszűfolttság, a sugárzások, a rossz minőségű ételek, a kémiai szennyeződések, a szorongás, a magányosság, a rossz testtartás vagy éppen a nem megfelelő testmozgás. Ezekkel a stresszhatásokkal való együttélés feszültséget kelt bennünk, ami akadályozza az energia szabad áramlását a testünkben, amitől a szerveink túlmelegednek. Ráadásul a betondzsungelből, ahol általában élünk, hiányoznak a természet „biztonsági szelepei” is: a fák, a nyílt terek és a folyóvíz, amely tisztító, hűtő energiákkal lát el bennünket.

A folyamatos túlmelegedéstől összehúzódnak és megkeményednek a szervek. Ezért nem tudják ellátni megfelelően a feladatukat, és betegség lesz a vége.

A kínai orvoslás szerint szerveinket egy membrán veszi körül, amelyet fasciának (izompólyának) hívnak, ez szabályozza a szervek hőmérsékletét. Ideális esetben ez a réteg a bőrön keresztül kivezeti a fölösleges hőt a szervből, ahol hideg életenergiára cserélődik a természettel. A fizikai

vagy érzelmi feszültség túlterhelésétől ez a membrán vagy fascia hozzátapad a szervhez, így nem tudja megfelelően elvezetni a hőt, és felszívni a hideg energiát a bőrtől. A bőrt eltömítik a méreganyagok, és a szervek túlhevülnek. A Hat Gyógyító Hang felgyorsítja a hő cseréjét a szájon és az emésztőrendszeren keresztül. A több mint hat méter hosszú emésztőrendszer a testünk közepén egy hosszú csőként halad végig az összes szervünk között, a szánkától a végbélnyílásunkig. Ez segít elengedni a hőfölösleget a fasciából, így hűti és tisztítja a szerveket és a bőrt.

A kötőszövetekben és az izmokban lerakódott méreganyagok is akadályozzák a szervekben termelt hő szabad áramlását. Ez a hő így visszaverődik a szervekre, ami nyomást, túlmelegedést és a szervek rendellenes működését okozza. Ha az összes hangot és mozdulatot megfelelően végezzük, a test hője a bélrendszer segítségével megfelelően eloszlik a testünkben, és minden szervünk hőmérséklete megfelelő lesz. Amikor kifújjuk a hangot, a szervek leadott hőjét a nyelőcsövön keresztül kivezetjük a testünkből.

A Hat Gyógyító Hang gyakorlata

A szék szélén ülünk, a lábaink válszélességben lent vannak a talajon, a gerincoszlopunk egyenes, behúzzuk az állunkat. A kezeink a térdeken pihennek, a vállak lazák. Elkezdünk lélegezni az alsó tan tienbe, lecsendesítjük az elménket.

A tüdő hangja



A tüdő hangja: „Szzzzz”

Ezután a tüdőnk fölé helyezzük a tenyereinket, és mosolyogni kezdünk a tüdőnkre. Lélegzünk a tüdőnkbe.

Befelé, a tüdőnkbe fordítjuk a figyelmünket, és mosolygunk a tüdőnkbe. Balra-jobbra mozgatjuk a szemünket a tüdőnkben, belenézünk a tüdő bal, majd a tüdő a jobb oldalába 21-szer. Nézz bele mélyen a tüdődbe. Vegyél észre

minden szomorúságot, depressziót. Ezután nyisd ki a szemedet, emeld fel a kezedet a fejed fölé, tenyérrel az ég felé, és fújd ki a tüdő hangját, a „Szzzzz” hangot. Lassan engedd le a kezedet a térdedre, és közben irányítsd a figyelmedet a tüdődbe.

Ismételd meg másodszor is a hangot, pihenj, és figyelj befelé a tüdődbe. Irányítsd a figyelmedet a tüdő bal, majd a tüdő jobb oldalára. Harmadszor is gyakorold a hangot, a hozzá tartozó kéztartással.

Most hangolódj rá a tüdő érényeire, a bátorságra és a tisztességre. Mondd magadban, és erősítsd meg ezeket az érényeket: „Bátor vagyok, tisztességes vagyok.” És ismételd meg ezt a tüdődben.

A vese hangja



A vese hangja: „Cshúúú”

Ezután tedd a tenyeredet a vesékre, és mosolyogj a vesékbe, kapcsolódj a vesékhez. Vidd a figyelmedet a vesékbe, és nézz balra, majd jobbra a vesékben. Ezt ismételd meg 21-szer. Törölj ki minden félelmet, traumát, és fobiát a vesékből.

A kezeiddel fogd meg a térdedet, hajolj előre, nyisd ki a szemedet, és fújd ki a vese hangját, a „Cshúúú” hangot.

Ismételd meg másodszor is a hangot, pihenj, és nézz bele a vesékbe. Nézd meg a vese bal, majd a vese jobb oldalát. Aztán harmadszor is ismételd meg a hangot, a hozzá tartozó kéztartással. Érezd, ahogy a hang kivezeti a fölösleges hőt, a méreganyagokat és a félelmeket.

Most pedig hangolódj rá a veséd érényeire, a nyugalomra, a békességre, és a kedvességre. Erősítsd meg ezeket az érényeket, és mondd magadban: „Nyugodt, békés vagyok, tele vagyok kedvességgel.”

A máj hangja



A máj hangja : „SSSSSS”

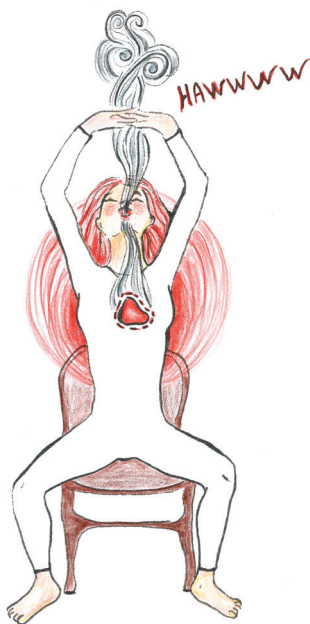
Ülj kényelmesen, egyenes háttal, a tenyeredet tedd a májadra, csukd be a szemedet, és mosolygással kapcsó-

lódj a májadhoz. Vidd a figyelmedet a májadba, és figyelj balra, jobbra. Ismételd meg ezt 21-szer. Vegyél észre minden haragot, fusztrációt, irigységet és féltékenységet a májadban. Emeld fel a kezeidet, tenyeredet fordítsd az ég felé, és ott dőlj balra, nyisd ki a szemedet, és fújd ki a máj hangját, a „SSSSSS” hangot.

Másodszor is ismételd meg a hangot. Nézz bele újra a májadba, mozgasd a szemedet a májad bal, majd a májad jobb oldalára. Ismételd meg harmadszor is a hangot, a megfelelő kéztartással.

Ezután hangolódj rá a májad erőnyeire, a kedvességre, a nagyvonalúságra. Erősítsd meg ezeket, és mondd magadban: „Kedves vagyok, nagyvonalú vagyok.”

A szív hangja



A szív hangja: „Haaaaa”

Mosolyogj a szívedbe, kapcsolódj össze a szíveddel. Írányítsd a figyelmedet a szívedbe, és mosolyogj balra, jobbra a szívedben. Ismételd meg ezt 21-szer. Vegyél észre minden türelmetlenséget, önteltséget, kegyetlenséget és utálatot. Emeld fel a kezeidet, a tenyeredet fordítsd az ég felé, majd dőlj jobbra, nyisd ki a szemedet, és fújd ki a szív hangját, a „Haaaaa” hangot.

Ismételd meg másodszor is a hangot, pihenj, és figyelj a szívedre. Mozgasd a figyelmedet a szíved bal oldalára, majd a jobb oldalára. Menj egyre mélyebbre a szívedben. Aztán harmadszor is fújd ki a hangot, a megfelelő kéztartással. Érezd, ahogy a hang áramlik kifelé, és kivezeti a rossz érzelmeket.

Most hangolódj rá a szeretetre, az örömrre és a boldogságra. Bármikor is kapcsolódsz a szívedhez, érezz még több szeretetet, örömröt és boldogságot magadban.

A lép hangja



A lép hangja: „Húúúúú”

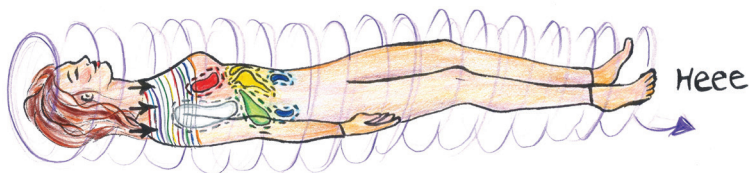
Most kapcsolódj össze a lépeddel, mosolyogj a lépedbe, gyomrodba és hasnyálmirigyedbe.

Vidd a figyelmedet a lépedbe, gyomrodba és hasnyálmirigyedbe, és mozgasd a figyelmedet balra és jobbra a szervekben. Ismételd meg 21-szer. Töröld ki innen minden aggódást, szorongást és bizalmatlanságot.

Hajolj előre, és az ujjaid hegyével nyomd be finoman a hasadat a bal oldalon, a bordák alatt, a lépednél. Nyisd ki a szemedet, majd fújd ki a „Húúúúú” hanggal. Ismételd meg másodszor is, pihenjél, és közben figyeljél a lépedre, a gyomrodra és a hasnyálmirigyedre. Menj egyre mélyebbre és mélyebbre a szervekben. Majd harmadszor is fújd ki a hangot a megfelelő kéztartással.

És végül hangolódj rá a léped erényeire: az őszinteségre, az igazságosságra, az egyensúlyra és a bizalomra. Erősítsd meg ezeket, és mondd magadban: „Őszinte vagyok, igazságos vagyok, és tele vagyok bizalommal.”

Végül elérkeztünk a Hármas melegítő hangjához, a „Hííííí” hanghoz. Dőlj hátra a székedben, vagy feküdj le a hátadra, mosolyogj, emeld fel a kezedet a fejed fölé, majd lassan hozd lefelé magad előtt a kezeidet, és közben told lefelé a hőt a fejedtől, a szívedtől, lefelé a vesék, a nemi szervek és a lábak felé, lefelé a földanyának. Ismételd meg a gyakorlatot háromszor.



A Hármas melegítő hangja: „Hííííí”

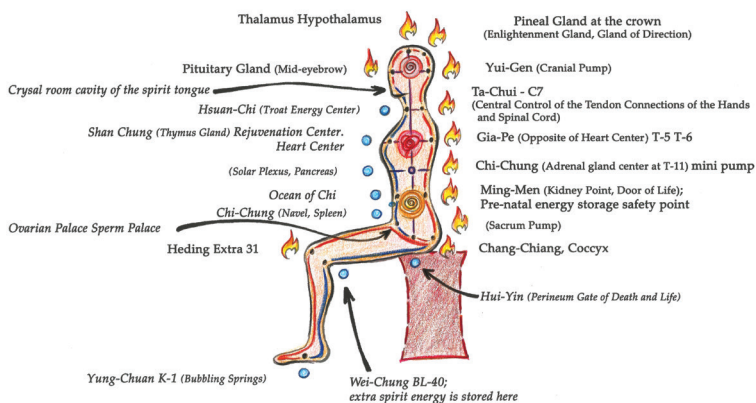
Pihenj meg egy percre, és közben élvezd, ahogy a tested és az elméd is teljesen ellazult.

A Mikrokozmosz pálya meditáció elmélete

A Mikrokozmosz Pálya meditáció az Egyetemes Gyógyító Taórendszer egyik legfontosabb alapgyakorlata. Ezt a pályát két vezeték alkotja, amelyeket kormányzó, illetve befogadó vezetéknek hívunk. Ezek olyanok, mint két nagy folyó, sok kisebb leágazó patakocskával. A régi idők taoista mesterei a meditációs gyakorlatokon keresztül fedezték fel az energia áramlását az emberi testben.

A befogadó vezeték

A kormányzó vezeték



A kozmikus pálya

Amikor a Csi megfelelően áramlik a testünkben, az életerőnket táplálja. A Csi áramlása egy állandó rendszerben, 60 fő vezetéken, és körülbelül 365 ponton vagy energia-központon keresztül zajlik, ahol a Csi összegyűlik és összesűrűsödik. Ezeknek az energiaközpontoknak megvan a negatív és a pozitív pólusa is, amelyek folyamatosan pörgetik az energiát, mintha apró energiakerek lennének. Ezek az energiaközpontok tudják befogadni a kívülről érkező energiákat, egyfajta gyűjtőpontként működnek,

amelyeken keresztül ezeket a kívülről érkező erőket befogadjuk, és átalakítjuk életerővé. A magasabb szintű energiaközpontok, mint például a korona, magasabb rezgésszinten működnek, mint az alsóbb szintű központok. A modern tudomány is felfedezte már, hogy az ember energiájának áramlása tulajdonképpen nem más, mint egy elektromágneses áramlás. Az akupunktúrás csatornák vezetékként szolgálnak, amelyek mindenhová eljuttatják az életerőt, hogy táplálja a szerveket és a mirigyeket. A Csi az összekötő kapocs a fizikai testünk, és a szellemünk/lelkünk között.

Az, hogy tudjunk erről az energiaáramlásról, kulcsfontosságú ahhoz, hogy megértsük, miért kell ennek a Mikrokozmosz pályának aktívan nyitva lennie, hogy fokozza a Csi áramlását a testünkben. Az energiafogyasztásunk addig nem lesz hatékony, amíg ezeken az útvonalakon keresztül nem tanuljuk meg megőrizni, újra felhasználni és átalakítani a belső erőinket. A Mikrokozmosz Pálya meditáció gyakorlásán keresztül kapcsolatba tudunk kerülni a saját életenergiánk áramlásával, és így könnyen meg tudjuk találni az akadályokat, és a gyenge területeket ezen a pályán, és ki fogjuk tudni ezeket egyensúlyozni.

Mikrokozmosz pálya

Hosszú folyamat volt a Mikrokozmosz pályám megnyitása, de végül nagyon boldog voltam, amikor végre éreztem az energiát áramlani lefelé a köldökömtől a gátamhoz, a farokcsonthoz, aztán a gerincoszlopom mentén fel a koronához, majd az első vezetéken a szemöldök közti ponton keresztül le a torokhoz, a mellkashoz, majd a Solar Plexus-hoz (* *Napfonat csakra – a ford.*), és végül vissza a köldökömhöz. A gyakorlatban az egyetlen segítségem egy könyv volt, amely elméletben írta le, hogyan kell ezt a gyakorlatot végezni.

Mivel akkoriban még teljesen kezdő voltam ezekben az energetikai gyakorlatokban, nagyon kíváncsian vártam, hogy vajon milyen érzés lesz megtapasztalni ezt a Csit vagy életenergiát, amiről ez a könyv beszélt. Sok időbe telt, mire le tudtam csendesedni, ellazulni, és koncentrálni, és aztán igen, valóban elkezdtem érezni valami energiát, fényt áramlani a Mikrokozmoszikus pályám mentén. Azonban eleinte nem sokáig ment az összpontosítás, gyorsan elköszált a figyelmem. Voltak napok, amikor jobban tudtam koncentrálni, de voltak olyan napok is, amikor egyáltalán nem ment az összpontosítás. Volt, hogy rosszul aludtam éjszaka, és volt, hogy folyamatosan rengeteg megoldandó dolog járt a fejemben. Előfordult, hogy azért nem tudtam koncentrálni, mert egyszerűen csak nyugtalanul éreztem magamat. De nem adtam fel, és másnap reggel mindig újra nekiláttam, újra és újra, minden reggel.

Olykor képes voltam összpontosítani a figyelmemet a köldökömhöz, onnan lefelé a gáthoz, a farokcsomhoz, fel a keresztcsomhoz, a gerincoszlop mentén fel a koronához, és az első vezetéken keresztül lefelé a homlokomon, a torkomon, a mellkason, a napfonaton keresztül vissza a köldökömhöz, anélkül, hogy közben elkalandozott volna a figyelmem. Ez aztán hatalmas örömmel töltött el, és az egész napomat boldoggá tette! Jól éreztem magamat, tudtam összpontosítani, és bármit véghez tudtam vinni, amit aznap szerettem volna.

Ezekén a napokon sokan megdicsérték! „Olyan boldognak tűnsz! Szerelmes vagy?” vagy „Olyan vidámnak tűnsz, mi történt veled?”

Óriási különbséget éreztem aközött, amikor feszült voltam legbelül, és aközött, amikor nyugodtnak, békések éreztem magamat. És ezt a különbséget a körülöttem lévő emberek is egyértelműen észrevették.

Amikor békésnek és boldognak éreztem magamat, miután reggel sikeresen megcsináltam a bemelegítő gyakorlatokat, majd a Mikrokozmoszikus pálya meditációt, az

emberek mindenben a segítségemre voltak, bármire is volt szükségem a napom során. De olyan is előfordult, hogy a legnagyobb forgalomban is találtam parkolóhelyet a városban, és éppen az előtt a bolt előtt, ahová indultam.

Amikor elkezdtem gyakorolni a Mikrokozmoszikus Pálya meditációt, előtte korábban már megtanultam a Hat Gyógyító Hang és a Belső Mosoly gyakorlatokat, és rendszeresen gyakoroltam is őket.

Ezeknek a gyakorlatoknak köszönhetően sokkal tudatosabb voltam az érzelmeimmel kapcsolatban, és amikor a Hat Gyógyító Hangot gyakoroltam, utána azonnal éreztem magamon a hatását. Amikor nagyon erős negatív érzelmek dolgoztak bennem, előfordult, hogy több mint háromszor is meg kellett ismételnem a megfelelő hangokat, hogy ezeket az érzelmeket át tudjam alakítani magamban. Amikor a tanárom újra eljött tanítani az országunkba, az egyik segédoktatója javasolta, hogy vegyek részt egy Csi Nej Cang hasimasszázs-oktatáson.

Semmit nem tudtam a masszázsokról, sosem masszíroztak korábban. Igazából sosem vonzott, hogy megtanuljak bármilyen masszázst. De abban biztos voltam, hogy a mesterem sokkal többet tud nálam az energiákról és az egészségről. Amikor a segédoktató megemlítette, hogy ezt a kezelést tudnám saját magamra is alkalmazni, és ez segítené nekem ellazulni és megnyugodni, ezzel teljesen meggyőződtem és beiratkoztam. Azóta használom a Csi Nej Cangot magamon és másokon is, és azóta is csak pozitív tapasztalataim vannak.

Az energiaközpontok nem kiegyensúlyozott működése felborítja az egyensúlyt a testünkben, aminek hatása van az érzelmekre is. A Mikrokozmoszikus Pálya mozgatása kiegyensúlyozza bennünk az energiákat, és kiegyensúlyozottabbá teszi az elménket. A taoista hagyományokban energiaközpontokról beszélünk, ezek a Mikrokozmoszikus Pálya mentén elhelyezkedő pontok és területek, amelyeken keresztül képesek vagyunk energiákat cserélni a kül-

világgal. Ezeken a pontokon keresztül veszíteni, de akár gyűjteni is tudsz energiát a külvilágból.

Ahol ezek a pontok túlságosan gyengék és nyitottak, a Lelkek és a Szellemek be tudnak hatolni a testünkbe. Így ezek a Lelkek és Szellemek képesek lesznek uralkodni a testünk és az elménk felett.

Az emberek a nyugati orvoslásnak köszönhetően, az orvosi ellátás segítségével sokkal hosszabb életet élnek, mint korábban. Azonban, mire az életük a végéhez ér, általában nem marad elegendő energia (Csi), hogy a lelkük elindulhasson a fény felé. A nyugati orvoslás célja az embereket a lehető legtovább életben tartani. Az ősi taoista hagyományok úgy tartják, hogy a halál pillanatában a vesék és a mellékvesék egy hormont bocsátanak ki, hogy segítsék a lelkünket elindulni a fény felé. Ha a halálunk előtt hosszasan betegségben szenvedünk vagy gyógyszereket szedünk, ez az extra energiánk teljesen kimerülhet. Ha valaki azért, hogy energikusabbnak érezze magát, vagy azért, hogy megtapasztalja a megvilágosodás élményét, kábítószereket használ, akkor ezt az extra energiát, amely ezeket az élményeket okozza, a kábítószer fogja kiváltani. Amikor kábítószerrel használunk, ezt az extra energiát a vesékből nyerjük, és ezzel teljesen kimerítjük őket.

Sokan, akik megtapasztaltak egy testen kívüli élményt, egy gyönyörű fény utáni erős vágyódásról számoltak be. Ha valakinek az életét gyógyszerekkel, és modern gépekkel meghosszabbítják, a teste végül annyira legyengül, hogy amikor a lélek a halál pillanatában elhagyja a testet, már nem marad annyi energiája, hogy kövesse ezt a fényt. A lélek nem tud visszatérni a forrásához, és a föld gravitációs vonzástörvényében marad. Annak, hogy itt csapdába kerül, rendkívül erős Jang-jellegű hatása van a lélekre, és ezért szüksége van egy fizikai testre. Ezért van az, hogy ha az ember alacsony energiaszinten van, hajlamos lehet arra, hogy éhes szellemek költözzenek be a testébe. Ezek a lények utána nagy hatással vannak az ember lelkére és

gondolataira. A nyugati orvoslás fejlődésének köszönhetően egyre több ilyen éhes szellem van a világban, akik tesztet keresnek, ezért is nagyon fontos, hogy megtanuljuk mozgatni a Mikrokozmosz Pályát.

Amit az Indiaiak csakráknak hívnak, azokat a Taóban mi energiaközpontoknak nevezzük. Minden csakránk a gerincoszlopunkból ered. A Taóban a gerinc mentén elől és hátul is vannak energiaközpontjaink, ezért aktiválunk és egyensúlyozunk ki minden ilyen energiaközpontot. Nyolc vezeték van a testünkben. Ezek képezik a Mikrokozmosz pályát, a Befogadó és a Kormányzó vezetéket. A Fúzió I. gyakorlatok közül a Legfőbb Belső Alkímia meditációban tanuljuk meg aktiválni a Nyolc Erőt. A Nyolc Erő a víz, a tűz, a villám, a mennydörgés, az eső, a tó, a föld, a hegy és az összes mennyei lény. A Legfőbb Belső Alkímia következő szintjén megnyitjuk a Tolóvezetéseket a Fúzió II. meditációban. Három ilyen Tolóvezetékünk van: egy középen, egy a bal és egy a jobb oldalon. Aztán megnyitjuk az Övvezeteket, és végül a Hidat és a Szabályozó Vezetéseket, amelyek két külön Vezetéknek számítanak. Ezek már a Fúzió III. meditáció részei.

A Tao rendszere a legátfogóbb rendszer a világon. A hagyományos kínai orvoslás, a Feng Suj, az asztrológia, az öt elemes főzés, vagy a taoista energetikai gyakorlatok, amelyeket az Egyetemes Gyógyító Tao rendszerében tanulunk, mind az Öt Elemre, és a Nyolc Erőre épülnek.

Mi az a Csi Nej Cang?

A Csi Nej Cang egy kínai kifejezés, amely olyan belső szerveket masszírozó Csimasszázsra utal, amely oldja a bennünk felgyülemlett feszültséget, és elősegíti a szervek gyógyulását különböző olyan masszázstechnikákkal, amelyekkel közvetlenül a köldök környékét masszírozzuk, ahol a stressz, a feszültség, és a negatív érzelmek felhalmozódnak. Ezt a területet nyugaton „második agynak” is hívják, a taoista hagyományokban pedig tan tiennek nevezzük. Ha ez a hasi terület kötött, megakadályozza az egész test energiaellátását. Amikor ezt tapasztaljuk, az összes életet támogató energiafunkció elakad, ami lassan legyengíti a belső szerveket, és folyamatosan kimeríti a rendelkezésünkre álló életenergiát!

A Csi Nej Cang-masszázs gyorsan enyhíti a negatív érzelmeket, feszültségeket, betegségeket, ellazítja a hasi területünket, és éltető energiával tölti fel a belső szerveket.

A Csi Nej Cang masszázssal több gyakori betegséget is hatékonyan tudunk kezelni, és segíteni tudjuk a bélrendszer méregtelenítő folyamatait. Különösen hatékony a bélrendszer problémái, hasi görcsök, sebhelyek, fejfájás, menstruációs görcsök, gyenge vérkeringés, hátfájás, terméketlenség, impotencia és még sok-sok egyéb probléma esetén.



Ezenkívül a Csi Nej Cang jótékonyan hat többféle megbetegedésre is, például az emésztési zavarokra, az irritábilis bélszindrómára, a puffadásra vagy a szorulásra, és ezeken felül még segíti a nyirokrendszer működését is.

A taoista bölcsek az ősi Kínában megfigyelték, hogy ha az ember belső szerveinek energiaellátása nem megfelelő, az a hasi görcsöket és csomókat okoz. Ezek az akadályok éppen a test életfunkcióinak közepén jelennek meg, ahol gátolják a Csi, az életenergia szabad áramlását. A legtöbb kárt az olyan negatív érzelmek okozzák, mint a félelem, a harag, a szorongás, a depresszió és az aggodás. Ezenkívül a túlfeszített munka, a stressz, a balesetek, a műtétek, a kábítószeres, a méreganyagok, a rossz étrend és a helytelen testtartás is okozhatnak problémákat ezen a területen.

Ezek a bölcsek a meditációs gyakorlatokon keresztül megtanultak önmagunkba nézni. Felfedezték, hogy a belső szervek kapcsolatban állnak a világegyetem Öt Erejével, és összeköttetést teremtenek az emberi mikrokozmosz, és a világegyetem, a makrokozmosz között. Az emberek a lelki erejüket a szerveikben tárolják. A testet összetartó és felépítő erőért is ők a felelősek.

Ha a belső szervek működése akadályoztatva van, káros energiákkal telnek meg, amelyek aztán betegségként vagy negatív érzelmekként jelennek majd meg bennünk. Ezek a negatív érzelmek és káros energiák azzal, hogy folyamatosan azt keresik, hogy hogyan tudnának a felszínre törni, a negativitás és stressz végtelen körforgását idézik elő bennünk.

Ha viszont ezek a negatív érzelmek nem találhatnak kiutatót, akkor vagy a szerveinkben indulnak bomlásnak, vagy a hasi terület – a „testünk szeméttelpe” – felé veszik az irányt. A has ugyan fel tud dolgozni valamennyit ebből az „érzelmi szemétből”, de általában nem tud lépést tartani a rá zúduló áradattal. A test energetikai központja – amely a köldökünkönél található – eltömődik, és elszakad a testünk többi részétől.

A Petefészeklégzés jótékony hatásai

Manapság rengeteg nő szenved különböző panaszoktól a menstruációs ciklus, illetve a menopauza közben. Szinte már azt tekintjük „normálisnak”, ha egy nő a ciklusa előtt vagy a ciklusa alatt menstruációs görcsökről, puffadásról, vagy migrénről számol be.

A nők nagy része szörnyű tüneteket tapasztal a menopauza időszakában. Felborult érzelmi egyensúly, alacsony energiaszint, súlygyarapodás és hóhullámok gyötörik őket. Olyan sok nő szenved ezektől a panaszoktól, hogy már-már „normálisnak” tekintjük ezeket.

Pedig a menstruáció és a menopauza nem betegségek, tehát igazából a nőknek semmilyen panaszuk nem kellene hogy legyen sem a menstruációs ciklus és a menopauza előtt, sem utána.

Véleményem szerint az egyik legfőbb oka annak, hogy az ezeket a problémákat megtapasztaló nők száma folyamatosan növekszik, az egyértelműen a hormonális fogamzásgátló tabletták elterjedése. A legegyszerűbb módja annak, hogy elkerüljük a teherbeesést, ha bekapjuk azt a bizonyos „tablettát”. Ha nap mint nap beveszünk egy tablettát, vagy valamilyen hormonális eszközt ültetünk a testünkbe, elkerülhetetlenül felborítjuk a testünk hormonális egyensúlyát. A hormontermelő mirigyek összezavarodnak, mivel ezekkel az eszközökkel néhány hormonfajtát kívülről juttatunk be a szervezetünkbe. Amikor aztán a nő abbahagyja a tabletták szedését, vagy éppen menopauzában megy keresztül, a hormontermelő mirigyek korábban felborult egyensúlya a már említett, kellemetlen tüneteket kezdi előidézni.

Az érzelmeink is nagy hatással vannak a hormontermelő mirigyekre. Ha egy nő olyan erőteljes érzelmeken megy keresztül, mint például elszakadás egy szerettünktől, vagy az állandó stressz, a hormontermelő mirigyek egyensúlya

felborul, sőt néha a működésük is teljesen leáll. Néhány nőnek teljesen kiszámíthatatlan a menstruációs ciklusa. Egyesek sok vért veszítenek a ciklus során, mások pedig szinte semennyit.

Nyugaton egyre több nő lesz terméketlen, mert nincsenek rendben a hormonjaik, mások pedig tabletta szedése mellett is teherbe esnek.

A hormonális egyensúly visszaállítására remek gyakorlat a „Petefészeklégzés”, amely jótékony hatással van a testünk összes hormontermelő mirigyére.

A Petefészeklégzés gyakorlása az alábbi jótékony hatásokkal jár:

- Segít az emlőrák, a méhestrák, és a petefészekrák megelőzésében.
- Megelőzhetjük a miómák, ciszták kialakulását.
- Megelőzhetjük a méhsüllyedést.
- Megszünteti a menstruáció előtti tüneteket, mint például a görcsök, a mellek megduzzadása, a levertség, a székrekedés stb.
- Javítja a termékenységet.
- Segít a menopauza közben megjelenő panaszok kezelésében.
- Fokozza a szexuális gyönyört szeretkezés közben.
- Fenntartja a szexuális érdeklődést, és csökkenti a hüvelyszárazságot a menopauza után is.
- Sejtszinten alakítja át a negatív érzelmi mintákat (félelmeket, fóbiákat) a nemi szervekben.
- Segíti, hogy multiorgazmusossá váljunk.
- Kezeli a frigiditást.

Az imént említett jótékony hatásokat még tovább fokozhatjuk, ha Energiatojással is gyakorlunk, valamint gyakoroljuk a Belső Mosolyt és a Hat Gyógyító Hang meditációt is.

A Petefészeklégzés elmélete

Az egyik legfontosabb gyakorlat a hölgyeknek a Petefészeklégzés, amelyet általában a Mikrokozmoszikus Pálya megnyitása után szoktak elkezdni gyakorolni.

A nők általában már érzik a Mikrokozmoszikus Pályát, mielőtt a Petefészeklégzés gyakorlatán keresztül megtapasztalják a petefészkek energiáit. A Mikrokozmoszikus Pálya meditáció során az Ősi Erőnket összpontosítással, a szemünkkel, az elménkkel és a szívünkkel kötjük össze.

Életünk során elveszítjük ezt az Ősi Erőt, elhasználjuk az életenergiánkat. Hogy megfeleljünk rohanó világunk kihívásainak, a korábban már említett pótszereket használjuk. A Taóban úgy hisszük, hogy az Ősi Erőnk növelésének egyetlen módja, ha foglalkozunk a szeretettel, az együttérzéssel és a szexuális energiákkal. A szexuális csikung képes téged végtelen mennyiségű energiával ellátni, mivel a szexuális energia a létező legerősebb és leghatékonyabb kreatív energia. A benned lévő szeretet, öröm és boldogság ápolásával, és a petefészekben lévő Ősi Erő aktiválásával tudod növelni az életenergiát. A szexuális csikung első lépése a Petefészeklégzés gyakorlása.

A gyakorlat első részeként felébresztjük magunkban a szeretet, az öröm és a boldogság érzését, majd a Belső Mósoly gyakorlatának segítségével átalakítjuk magunkban a negatív érzelmeket pozitív erényekké és életenergiává. A petefészkekre összpontosítunk, ezzel aktiváljuk az energiájukat, és szeretetteljes tűzzel töltjük meg őket. A gyakorlat legfontosabb része, hogy a petefészkekben meleg vagy bizsergő érzést érzünk, és ezt az érzetet lefelé vezetjük a gáthoz, majd onnan fel a keresztcsonkhoz, és onnan tovább, a gerincoszlop mentén, fel az agyunkba. Amikor már elsajátítottad ezt a lépést, enyhe nyomást érezhetsz a koponyádban. Eleinte ez még alig érezhető, majd a gyakorlással a Csi nyomása fokozódik, és ez kiegyensúlyozza a bal és a jobb agyfélteke működését. Aztán ezt az energi-

át vízszintesen forgasd körbe-körbe az agyadban, először 9 kört az óramutató járásának megfelelően, aztán 9 kört pedig ellenkezően.

Aztán vezesd a Csit lefelé a Mikrokozmosz Pálya első vonalán, és gyűjtsd össze az energiát az alsó tan tienben. Minél tovább tudsz erre a pontra koncentrálni, annál több energiát tudsz ide összesűriteni, és annál jobban fel tudod tölteni az „akkumulátorodat”.

Amint elkezded érezni ezt a petefészek-energiát (Jing Csi), és képes leszel felfelé irányítani a gerinced mentén a felső központodba, azonnal kezdetét veszi az átalakulás. Megtörténik a Jing Csi első finomítása. A nemi szervekben található szexuális energia még túl nyers. Finomítani kell rajta, hogy spirituális energia váljon belőle. A Taóban kilencszer finomítjuk ezt az energiát, olyan belső alkímiai gyakorlatok segítségével, amelyeket „Legfelsőbb Belső Alkímiának” vagy „Halhatatlanná tévő” gyakorlatoknak hívunk.

A szexuális energiákról beszélgetni érzékeny téma, és sok hagyományban csak akkor fedik fel neked ezeket a titkokat, ha a „kiválasztottak” közé tartozol, és évekig követsz egy mestert. A „szexuális” szó, amikor a spiritualitással kapcsolatban emlegetik, már önmagában is zavarba hozza az embereket. Viszont a Taóban úgy tekintünk a szexuális energiára, mint a tűzre. A tűzzel fűtheted a házadat és melegítheted meg az ételedet, de ugyanakkor akár a házad is leéghet tőle.

A szexuális energiát gyakran teljesen elfojtják, és az is sokszor előfordul, hogy egészségtelenül túlzó módon fejezik ki. Általában nem vagyunk egészséges kapcsolatban ezzel az energiánkkal. Pedig mindannyian a szexuális energia segítségével érkezünk meg erre a világra, és mindannyian rendelkezünk nemi szervekkel.

Tudományosan bizonyított tény, hogy azok a nők szenvednek legnagyobb számban a mellráktól és a méhtestráktól, akiknek nincsen szexuális kapcsolatuk, vagy cölibátust fogadtak.

Vajon mi okozhatja ezt? Ez akkor történhet meg, ha egyáltalán nem foglalkozunk ezekkel a testrészeinkkel. Nem megfelelő a vérkeringés, nincs elegendő Csi, és így tökéletes hely lesz belőle a baktériumoknak. Kényelmesen, békében élhetnek itt, osztódhatnak, szaporodhatnak, és mindenféle problémákat okozhatnak a testünkben. Emelkez vissza, hogy ahová a figyelmünket irányítjuk, oda áramlik a Csi, és a vérünk is követi a Csi áramlását.

Azzal, hogy az alsó tan tienben összegyűjtjük a Csit, az Ősi Erőnkét fejlesszük. Minél több Ősi Erőt tudsz összegyűjteni, annál éberebb és tudatosabb leszel. Egy mélyebb szinten ez az energia belép a hatodik érzékedbe, amely minden tudás és bölcsesség forrása. Az alsó tan tien az otthonod, a jelenlegi univerzumod középpontja. Ez azt jelenti, hogy bárhová is mehetsz, mindig otthon leszel, hiszen ezt az energiát mindenhol magaddal viszed.

Ha spirituális csikungot gyakorolunk, össze kell tudnunk gyűjteni a Csit, amelyet aktiváltunk. Másképpen hiába aktiváltuk ezt az energiát, újra szétszóródik a testünkben. Lehet, hogy energikusabbnak érezzük majd magunkat, de ezzel semmilyen célt nem szolgálunk.

Van egy alsó, egy középső és egy felső tan tienünk. A legnagyobb gyógyító hatással rendelkező gyakorlatunk a Petefészeklégzés, és az ezzel fejlesztett Csi összegyűjtése az alsó tan tienben. Ami leginkább segíti a gyógyulásunkat fizikai, érzelmi és spirituális szinten, az az Eredeti Erő fejlesztése, és a Csi összegyűjtése az alsó tan tienben. A középső tan tien a szívünkhöz kapcsolódik, a felső tan tien pedig a felső központunkhoz: az agyunkhoz és az ott található mirigyekhez (tobozmirigy, agyalapi mirigy, thalamusz, hipotalamusz és szaglóideg). Ha egyszer megtelik az alsó tan tienünk, az energia felfelé kezd áramlani a szívközpontba, megnyitja a szívünket, majd innen tovább áramlik felfelé, a felső központba, ahol összekapcsolja a mirigyeket az univerzális energiákkal.

Ha erősek és egészségesek vagyunk, akkor bármilyen felmerülő problémával meg tudunk birkózni. De amikor gyengék és törékenyek vagyunk, sokkal nehezebben boldogulunk ebben az érzelmekkel teli világban. Ezért kell a belső erőnk erősítésére koncentrálnunk. Ez az erő nem az elménkben van, hanem ez az egész testünkben lévő belső erő. Ha fejlesztjük az alsó tan tienünket, fejlődik az intuíciónk, a hatodik érzékünk, ami segít megvédeni magunkat. Ha megtanulunk hallgatni rá, az intuíciónk mindig figyelmeztetni fog minket. Könnyen bajba kerülhetünk, amikor az elménk túlterhelt, hiszen ilyenkor teljesen elszakadunk az intuíciónktól. Az elme lecsendesítésével és a zsigeri érzeteink, azaz az alsó tan tienünk jobb kihasználásával jobb döntések meghozatalára leszünk képesek.

Általánosságban az állatok sokkal erősebb intuícióval rendelkeznek. Ha cunami vagy földrengés készülődik, ők előre megérik, és megvédik magukat.

Egy esős reggelen éppen késésben voltam a munkából. Beugrottam az autómbe, elindultam, és mire észbe kaptam, már rossz úton haladtam. Az járt a fejemben, hogy vajon miért választottam a hosszabb utat az autópálya felé, ráadásul egy rosszabb minőségű úton? Igaz, ekkor már túl késő volt, hogy visszaforduljak, és a megszokott úton induljak el. Aztán a munka végeztével, amikor jöttem kifelé a városból, és bekanyarodtam volna arra az útra, amelyet egyébként használni szoktam, nagy meglepetésemre le volt zárva. Egész éjjel esett, kiáradt a csatorna, és az út egy része víz alá került. Akkor jöttem rá, hogy az intuíciónk vitt reggel a másik útra, és mentett meg attól, hogy elkéssek a munkahelyemről. Mindig jusson eszedbe, hogy három elme mindig jobb, mint egy (és kérlek, nézd át a „Felkészülést a Belső Mosoly meditációra” c. fejezetet!). Ha összegyűjtjük az Öt Elem különböző energiáit az alsó tan tienben, akkor az sokkal jobb, mintha szét lennének bennünk szóródva, és egymástól függetlenül működnének.

A Petefészeklégzés gyakorlata – A kerék forgatása

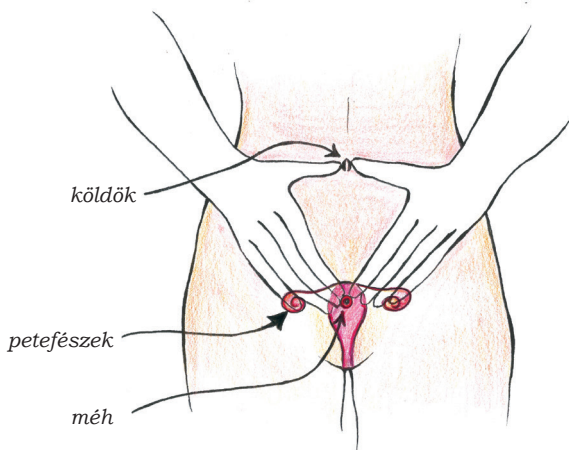


(a kerék forgatása)

Keress egy nyugodt, csendes helyet, ahol 30 percig senki nem zavar. A Belső Mosoly meditáció után erősen dörzsöld össze a tenyereidet, amíg fel nem melegsznek, és érintsd meg a melleidet. Kezdj a melled masszírozásával, a hamarosan olvashatók szerint. Aztán folytasd a szeretetteljes masszázst az egész testeden. Engedd, hogy a tested érezze, hogy szereted, elfogadod magadat. Masszírozd a hasadat, és azt a területet, ahol a petefészekek találhatóak. Az arcodon mosollyal masszírozd a combjaidat, majd addig dörzsöld a keresztcsontodat, amíg fel nem melegszik. Most dörzsöld a vesék körüli területet addig, amíg fel nem melegszik és meg nem telik energiával. Aztán egy selyem-

kendővel gyengéden masszírozd a Vénusz-dombodat, a nagyajkaidat és a gátadat.

Helyezd az ujjaidat a petefészkekre, és küldj szeretetteljes, mosolygó energiát beléjük. Gyengéden masszírozd a petefészkeket, amíg melegséget, bizsergést nem kezdesz érezni ezen a területen.



Összpontosíts a petefészkeidre, és a légzéssel és a Ji-energiáddal vezesd ezt a kellemes meleg, bizsergő érzést (a Jing Csit) a méhedbe. Szorítsd össze a méhedet, és érezd, ahogy felmelegszik és bizseregni kezd. Körözz a figyelmeddel a méhedben, amíg ez a melegség teljesen szét nem árad benned. Most csinálj egy nagyobb kört, a méhtől lefelé a gátig, fel a keresztcsontig és az ágyéki csigolyákig. Innen a Ji-energiáddal (az elme, a szem és a szív erejével) mozgasd a Csit a köldökhöz, onnan pedig le a gátadhoz. Közben mindig tartsd a figyelmed részben a petefészkeken is. Aztán a gátad gyengéd összehúzásával és a keresztcsont befelé húzásával újra vezesd a Csit keresztül a keresztcsonton az ágyéki csigolyákhoz, onnan a testen keresztül a köldökhöz, onnan le a gáthoz. Ismételd meg

ezt a kört néhányszor, amíg el nem kezded érezni, ahogy a Csi ezen a körön keresztül körbe-körbe áramlik.

Most pedig létrehozuk a második kört, a figyelmünkkel vezetjük a Csit az ágyéki csigolyáktól felfelé, a 11-es háti csigolyához (T11), előre a napfonathoz, majd lefelé a köldökhöz. A köldöktől hátra, az Élet Kapuja ponthoz (az Élet Kapuját vagy Ming Meng-pontot lásd a 68. oldalon lévő illusztráción a Mikrokozmosz pályánál), és fel a T11-hez. Addig ismételd ezt a második kört, amíg el nem kezded érezni, hogy a Csi mozgása követi a figyelmedet.

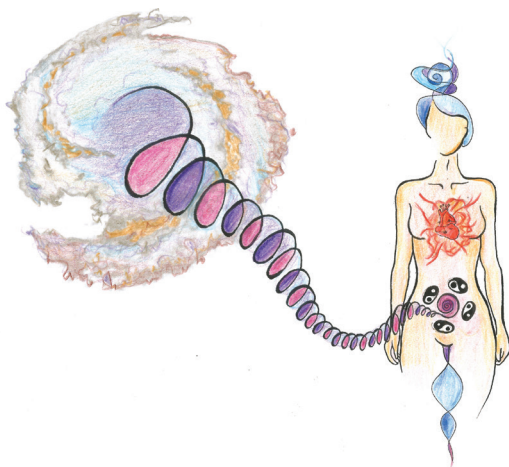
Ezután megalkotjuk a harmadik kört, felfelé irányítjuk a Csit a T11-től a nyakhoz, előre a torokhoz, és onnan le a napfonathoz, és hátra a T11-hez. Addig ismételd a harmadik kört, amíg itt is el nem kezded érezni, hogy a Csi áramlása követi a figyelmedet.

Végül aktiváld a negyedik kört is, a nyakadtól felfelé vezeted a Csit a koronához, elől az arcodon keresztül lefelé hozod a torkodhoz, és innen hátra a nyakadhoz.

Érezd, ahogy a felső központod megtelik Jing Csivel, érezd az energia nyomását a koponyádban, majd mozgasd a szemeidet, a figyelmedet jobbra-balra az agyadban, kilencszer – a jobb oldalról a bal oldalra, majd a bal oldalról a jobb oldalra.

Irányítsd a figyelmedet kifelé a Sarkcsillaghoz, és érezd a Csit a koponyádban, ahogy követi a figyelmedet.

Lassan hozd vissza a figyelmedet a koronádhoz, és mozgasd a Ji (az elme, a szem, a szív ereje) segítségével lefelé a Mikrokozmosz Pálya első vonala, a Befogadó vezeték mentén, és gyűjtsd össze a Csit az alsó tan tienben, forgasd körbe ezt a Ji-energiát, a teljes figyelmeddel a köldök körüli. Először a kisebb körtől a nagyobb felé, majd fordítsd meg a körözést a nagyobb körtől a kisebb felé. Ezután pihenj meg itt, a középpontodban...



...lassan nyújtózz egy nagyot. Gratulálok! Szép munka volt! Nem kis erőfeszítésbe telik ilyen hosszan koncentrálni, de ha figyelembe vesszük a számtalan egészségügyi előnyét, akkor mindenképpen megéri rászánni az időt a gyakorlásra.

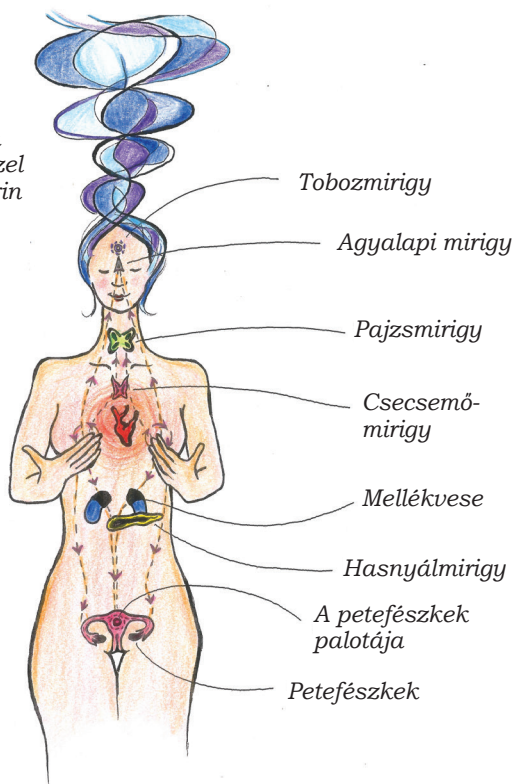
Mellmasszázs

Mindennap érdemes időt szánni a melleid masszírozására.

A legjobb, ha reggelente masszírozod a melledet, és szokássá alakítod, éppen úgy, ahogy a reggeli fogmosással teted. A mellmasszázs fokozza a Csi áramlását a mellekben, megszabadít a pangó Csitől, és gondoskodik róla, hogy a Csi, a vér és a nyirokrendszer folyamatos áramlásban legyen.

Hamarosan meg fogod tapasztalni, hogy a melleid masszírozásával megtelnek étellel, és sokkal érzékenyebbek lesznek. Azt is megtapasztalhatod majd, hogy a mellbimbóid kapcsolatban állnak a csiklóddal, a petefészkeiddel és a méhgeddel.

Masszírozd
a mellbimbó körüli,
5 cm sugarú körben
lévő területet, és ezzel
aktivárod az endokrin
mirigyeket.



Először dörzsöld össze a tenyereidet, amíg fel nem melegsznek és meg nem telnek energiával. Nagyon kellemes, amikor egy jó minőségű olajat használsz (például jojoba-olajat), és adsz hozzá grenárium- és ilang-ilang-olajat. De egy selyemruhával is masszírozhatod a melleidet.

Tedd a meleg tenyeredet a melleidre, és hangolódj rá a szeretet, az öröm és a boldogság érzésére. Aztán lassan kezd el masszírozni, először a melleid belső feléről indulva felfelé, körben a mellbimbók körül kifelé. Ismételd meg ezt kilencszer, tizenhatszszor vagy harminchatszszor. Ezután fordítsd meg az irányt, a melleid külső oldalától befelé,

és masszírozd erre is kilencszer, tizennyolcszor vagy harminchatszor. Közben változtathatod a nyomás erősségét, és gyengéden össze is nyomhatod a melleidet, hogy érezd a belső felépítésüket.

A Jádetojással való gyakorlás jótékony hatásai

A PC-izom (pubococcygeus) és a gátizmok erősítésének számtalan egészségügyi haszna van.

A legfontosabb izom ezek közül az izmok közül a PC-izom. Ez függőágyhoz hasonlóan helyezkedik el a szeméremcsont és a farokcsont között, támogatja az összes gát tájékán lévő szervet, a húgyhólyagot, a méhet és a végbelet. A PC-izom irányítja a húgycső, a hüvely és az anusz nyitását és a zárását.

A vaginában megtalálható minden főbb szervünk reflexpontja. A szexualitásunk szorosan kapcsolódik az általános fizikai egészségünkhöz. A tojással végzett gyakorlatok elsajátításával meg tudod erősíteni a főbb szerveidet, amellyel jelentősen hozzájárulhatsz az általános jólétedhez. A hüvelyt három részre osztjuk a szexuális reflexológiában. A hüvely bejárata kapcsolódik a vesékhez és a húgyhólyaghoz, a középső része kapcsolódik a májhoz, a léphez és a hasnyálmirigyhez, és a hüvely legbelső része pedig a tüdőhöz és a szívhez.

Az alábbi esetek előfordulásakor is megoldást jelenthet a tojás használata:

Segítségével megelőzhető és visszafordítható a húgyúti inkontinencia.

Megerősíthetjük vele a húgyhólyagot, és megelőzhetjük a húgyúti fertőzéseket. Ha a medencefenék izmai meggyengülnek, különösen a szülés után a nőknél, vizeletcsepéget tapasztalhatnak nevetéskor, köhögéskor vagy akár tornagyakorlatok végzése közben is.

Segítségével megelőzhető a méh- és hüvelysüllyedés.

Sok nőnél szülés után, vagy egyszerűen csak a kor előrehaladtával, megnő a méh- és hüvelysüllyedés kockázata. Néhány orvos szerint ilyenkor a méh eltávolítása a megoldás, ami viszont később újabb problémákat idézhet elő, hiszen az eltávolított méh miatt a húghólyag és a belek is lesüllyedhetnek.

Javítja a vérkeringést.

Az izmok edzése javítja a nemi szervek vérellátását. Ha a vér megfelelően áramlik, a kötőszövetek több tápanyaghoz jutnak, eltűnnek a méreganyagok, így jelentősen javul a hormonok természetes áramlása.

Feszesebbé teszi a hüvelyt.

Sok nő hüvelyének izomzata nem eléggé feszes, amitől a hüvely érzéketlenné válik és kitágul. Ez jelentősen rontja a nő és a partnere örömeit is.

Ellazítja a hüvelyt.

A tojással való gyakorlás csökkenti a hüvelyben lévő krónikus feszültséget. Ha stressz ér minket, hajlamosak vagyunk testünk különböző részeit megfeszíteni. Ez a gyakorlat segíti az izmok ellazítását, mivel elkezdünk odafigyelni erre a tudat alatti feszültségre.

Fejleszti az érzékenységedet és tudatosságodat.

A javuló vérkeringés a csiklót és a hüvelyt is érzékenyebbé teszi.

Kulcsfontosságú eszköz a szexuális energiák ápolásában.

A tojással való gyakorlás kulcsfontosságú eszköz a belső szépségünk és a kisugárzásunk fejlesztésére, hiszen a gyakorlatok és a meditációk mind a szexuális energiát tartalmazó területekre koncentrálnak. A Jing Csi, a szexuális energia az Eredeti Erőnk, a Csink részei. A Jing Csivel fejleszteni tudod az Eredeti Erődöt. Ha több az Eredeti Erőd, elindulnak a gyógyulási és az átváltozási folyama-

tok. A szexuális energiánk a legerősebb gyógyító hatású és a legkreatívabb energiánk, hiszen képesek vagyunk megsokszorozni.

A Csi energia. A Csi az a láthatatlan életerő, amely minden élet és minden mozgás mögött van. Ahogy elkezdsz több figyelmet fordítani a szexuális energiádra és az érzékiségedre, a szexuális energiád növekedésnek indul. A tojással való gyakorlás növeli az érzékenységedet, hiszen ezzel korábban mellőzött területeket tudsz aktiválni a hüvelyedben. A petefészek- és a méhlegzés segítségével kapcsolódni tudsz ezekhez a szervekhez, amivel megkönynyítheted a szexuális izgalmi állapot elérését, mivel ezek a gyakorlatok növelik a szexuális energiára fordított figyelmet. Ha a szerelmi izmod (PC-izmod) jó formában van, sokkal könnyebben és gyakrabban tudsz orgazmust megtapasztalni. Orgazmuskor a medencefenék izmai összehúzódnak, és minél erősebbek ezek az izmok, annál erőteljesebb orgazmusokat tudsz megtapasztalni.

A Jádetojással végzett energiagyakorlatok története

A tojás használatának gyakorlata először a kínai császári palota ágyasai körében kezdődött. A császárnak, akit a „Menny Fiának” is hívtak, több mint 1000 ágyasa volt. Mint a „Menny Fia” és az ország kormányzója, megtanulta a magömlés nélküli szeretkezést, és így képessé vált minden éjszaka másik ágyassal hálni. Az ágyasok pedig a tojással végzett gyakorlatokkal készültek fel arra, hogy segítsék az uralkodót a magmegtartásban. Ha egy nő erős hüvellyel rendelkezik, és tudja mozgatni a vaginájának minden részét, azzal segíteni tudja a férfit a magömlés elkerülésében, és a Jing Csi felhúzásában. Ezzel a férfi egy nagyon magas szintű izgalmi, orgazmikus állapotba tud kerülni, és a nő segítségével el tudja kerülni a „Szakadék

szélét”, ahonnan már nincs visszatérés, csak a magömlés. Így tudott az uralkodó egyre több Eredeti Erőt felhalmozni, ami egyre magasabb szintű tudatosságot eredményezett neki. Hogy bölcsen tudja irányítani az országát, a „Menny fia” az összes tudást és bölcsességet az univerzumból (mennyországból) merítette. Ha egy ágyas nagyon jó volt ebben a gyakorlatban, azt az uralkodó mindig bőségesen meghálálta neki.

Később, az uralkodó egyik ágyasa megölte őt, és uralkodónó lett belőle. Mivel nem adta tovább a magmegtartás tudását a fiának, ez a tudás elveszett a kínai császári palotában. Az új császárnak is voltak ágyasai, de a mindennapos magömlések teljesen kimerítették, így az uralkodása rövid ideig tartott, és az uralkodóház szétesett.

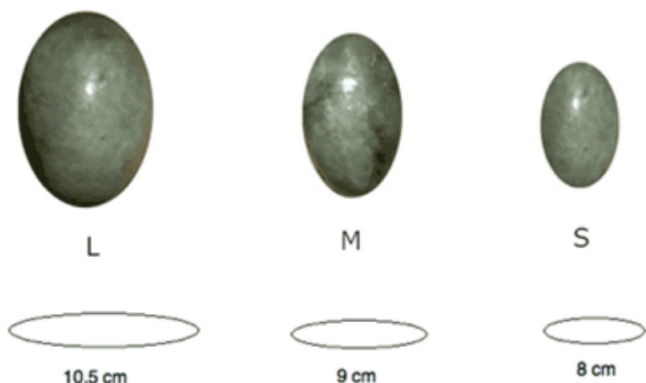
Változnak az idők. A nők nyugaton nem akarnak többé a férfiakat szolgálni, és szeretnének ugyanolyan oktatást és jogokat, mint ők. Ez sokkal kiegyensúlyozottabb kapcsolatokat eredményez, hiszen a Jin (női) és Jang (férfi) energiák egyensúlyban vannak. Éppen úgy, mint a Tajcsi-szimbolumnál, ahol a Jang tolja a Jint, és a Jin tolja a Jangot. Olyan korban élünk, ahol ezeket az energiákat már párosan tudjuk fejleszteni. Az, hogy közösen fejlesztjük ezt a velünk született energiát a partnerünkkel, fizikailag, mentálisan és spirituálisan is sokkal kielégítőbb számunkra. A hüvelyünk edzésével, a tojással végzett gyakorlatokkal fokozhatod a saját magad és a partnered gyönyöreit. Ha egy férfi nem ejakuál, és ezzel a gyönyör magasabb fokát tudja megélni, növeli a Jang-energiát, ami növeli a te Jin-erődet, ami segít megnyitni a szívedet és a partnered szívét is.

Emellett azonban a korábban leírt gyakorlatok mindegyikével kell foglalkoznod, hogy a páros gyakorlás során egységbe tudjál kerülni a partnereddel. Minél jobb vagy az egyéni gyakorlatok bármelyikében, annál jobban fogod érezni az energiákat az egyéni és a páros gyakorlás közben is.

Azért írtam a közös gyakorlásnak erről a részéről, mert ezzel a saját gyakorlásodat is sokkal magasabb szintre tudod emelni.

Felkészülés a Jádetojással végzett gyakorlatokra

A Jádetojás gyakorlataihoz általában háromféle méretű tojást tudunk vásárolni: kicsit (S), közepeset (M) és nagyot (L). Minden tojáson van egy lyuk, amelyen keresztül vagy vízszintesen vagy függőlegesen egy szál ízesítetlen fogselymet tudunk keresztülfűzni.



Többféle típusú követ is tudsz használni a gyakorlatokhoz, mint például az obszidián vagy a kvarc, de bármilyen kőre esik is a választásod, a legfontosabb, hogy gyakorolj vele! Ha már szültél, akkor a közepes vagy nagy mérettel tudod elkezdni a gyakorlást. Egyébként pedig a kicsi vagy a közepes méret lesz a megfelelő az induláshoz. Elsőre a közepes méret mindig megfelelő választás, aztán később a többi méretet is ki tudod próbálni.

Gyakorlás előtt tisztítsd meg a tojást. A kő fajtájától függően többféle tisztítási módszer közül tudsz választani.

Például ha Jádetojást vásároltál, forralj fel vizet, adj hozzá néhány csepp teafa- vagy grapefruitmagolajat (mindkét olaj antibakteriális hatású), aztán vedd le az edényt a tűzről, és tedd bele a tojásodat a vízbe. Hagyd benne egy percig, aztán vedd ki egy kanállal. A másik megoldás, hogy először fűzd fel egy cérnára a tojást, és a cérnával lógasd bele a forró vízbe.

Erre csak azért van szükség, hogy megtisztítsuk a tojáson lévő lyukat és a tojás felületét. Nem kell a tojást sokáig a vízben tartanod, nem kell keményre főzni, hiszen ez már eleve keménytojás. Ha kvarctojsódod van, ahhoz nem használhatsz forrásban lévő vizet, mert eltörne. Tisztítsd meg teafa- vagy grapefruitolajjal, aztán alaposan öblítsd le vízzel.

Először vegyél egy hosszú szál, ízesítetlen fogselymet, fogd össze a két végét, és így vezesd keresztül a szálat a tojáson lévő lyukon. Aztán a szál összefogott két végét dugd át a tojás másik oldalán lévő hurkon, és feszítsd meg.

A tojást a gyakorlás végeztével alaposan öblítsd le vízzel, vedd ki belőle a cérnát, így fogsz tudni onnan is minden váladékot kimosni.

Aztán a fent leírtak szerint tisztítsd meg újra a tojásodat, és figyelj rá, hogy a forró tojás lehűljön, mielőtt újra elkezdenéd használni.

Annak ellenére, hogy a tojással való gyakorlásnak számtalan jótékony hatása van, mégsem ajánlott mindig mindenkinek.

Kifejezetten ellenjavallt a használata, ha:

- Terhes vagy.
- Éppen menstruálsz.
- Bármilyen húgyúti, vagy vaginális fertőzés esetén.
- Hüvelysüllyedés esetén.
- Bármilyen nőgyógyászati műtét utáni 3 hónapon belül.
- Bármilyen méhen belüli fogamzásgátló eszköz, spirál esetén.

- Rögtön a szülés után. Szülés után várj legalább 3-4 hetet a gyakorlással. Habár gyengéd medencefenék gyakorlatokat azért érdemes elkezdeni, amint képesek vagyunk rá a szülés után. De előtte mindenképpen kérd ki az orvosod, vagy a védőnőd hozzájárulását.

Hogyan gyakorolj a Jádetojással?



Keress magadnak egy csendes, nyugodt helyet, ahol nem zavarhatnak. A gyakorlásra a reggeli órák a legalkalmasabbak. De természetesen, ha reggel nem tudsz gyakorolni, a nap bármely időszaka megfelelő. Azonban ha este, lefekvés előtt gyakorolsz, előfordulhat, hogy rémálmaid

lesznek, vagy nehezen tudsz majd elaludni, hiszen ezek a gyakorlatok feltöltötenek téged energiával.

A Petefészlelgzés-gyakorlatnál leírt gyengéd masszírozással hangold rá a testedet a gyakorlásra. Feküdj le egy jógamatracra, és húzd fel a térdeidet, úgy, hogy a talpad a matracon maradjon.

Irányítsd a szeretet érzését a szívedből a hüvelyedbe. Engedd, hogy ez az érzés szétterjedjen a hüvelyedben, a petefészkekben, a méhedben és a gátad környékén, és figyelj ezekre a szerveidre. Dörzsöld össze a tenyeredet, melegítsd fel az ujjaidat, nyálazd be őket, vagy használj valamilyen természetes síkosítót, és kezd el velük gyengéden masszírozni a szeméremajkaidat.

Amikor már úgy érzed, hogy megfelelően felkészültél, helyezd a tojást a melleid közé, és aktiváld a hüvelyi- és gátizmaidat. Feszítsd meg a hüvelyedet, a gátadat és a fenekedet amennyire csak tudod, majd lazítsd el őket teljesen. Ismételd meg ezt néhányszor.

Most pedig emeld fel a keresztcsontot a szőnyegről, és ismételd meg így is az előző gyakorlatot néhányszor.

Mosolyogj a szervekre, és lazíts.

Fogd meg a tojást, és tedd a hüvelyedhez. A tojás szélesebb végét tedd a kis szeméremajkaid közé. Az energiatojás keskenyebb végét pedig fogd a kezeden. Addig mozgasd lassan körbe-körbe a tojást, amíg úgy nem érzed, hogy megfelelő szögben van a könnyű felhelyezéshez.

Ha a hüvelyed vagy a kisajkak túl szárazak, használj nyálat vagy valamilyen természetes síkosítót.

Ha a tojás már bent van a hüvelyedben, húzd meg a cernát, hogy érezd, hogy pontosan hol helyezkedik el benned a tojás. Annnyira húzd meg a cernát, hogy mindig feszes legyen. Ha érzed a tojást, feszítsd meg a szerelmi izmot, és a tojás körüli szorítással, szívód befelé. Ezután lazítsd el a szerelmi izmot, és mosolyogj rá.

Addig ismételd a gyakorlatot, amíg azt nem kezded érezni, hogy a tojás elmozdul, egyre mélyebbre befelé.

Ahogy az energiatojás elindul egyre mélyebbre befelé, a cérnán húzást fogsz érezni. Ha már sikerült idáig végrehajtani a gyakorlatot, utána állva is megpróbálhatod ugyanezt. Ekkor már a gravitáció erejével szemben kell felhúznod az energiatojást.

Ha a tojás közel kerül a méhedhez, gyengéden nyomd és préseld ki azt magadból. De ha a hüvelyed rugalmasabb, csak lazítsd el a szerelmi izmodat, és hagyd, hogy a tojás magától kicsússzon belőled.

Ha már egy ideje gyakorolsz, és megfelelően tudod kontrollálni a szerelmi izmodat, préseld felfelé a tojást, lazíts, majd engedd lefelé csúszni. Mielőtt kicsúszna a hüvelyedből, zárd össze a gátadat, és húzd felfelé a tojást méhed felé, aztán lazíts, és egy nagyon gyengéd nyomással csúsztasd a tojást lefelé.

Gratulálok! Most már elsajátítottad a gyakorlatot, és a szerelmi izmod is megfelelően edzett.

Most pedig folytasd a gyakorlást egy másik méretű tojással, a fent leírtak szerint.

Akár egész nap bent hagyhatod a tojást. De vigyázz, nehogy megfeledkezz róla! Főleg nevetésnél, tüsszentésnél vagy pisilésnél figyelj oda. Játssz vele! Jó szórakozást!

Keress egy tanárt

Egy spiritualitással foglalkozó barátom egyszer azt mondta: „Inkább egy jó tanár, mint egy jó módszer keresésébe fektess sokkal több energiát, mert az sokkal fontosabb.” Számtalan módszer létezik, de jó tanár nagyon kevés van. Ha találsz egy jó tanárt, akkor maradj mellette, és tanulj tőle, amennyit csak tudsz. Ezzel sokkal meszebbre tudsz jutni, mintha az idődet a számodra legvonzóbb módszer keresgélésével töltenéd.

A Tao élethosszig tartó gyakorlás. Az energia gyakorlásáról szóló életstílust csak akkor tudod megfelelően el-

sajátítani, ha időről időre találkozol a mesterreddel, és a tudásod folyamatos növelésével fejlődsz energetikailag. Igaz, hogy tanulóként kitartásra, elköteleződésre és egyéni motivációra is szükséged lesz, hogy hosszú ideig tudj ragaszkodni egy gyakorlathoz és egy tanárhoz, de ha elégséges erőfeszítést teszel, akkor ezekből majd a személyes és a spirituális fejlődésed során számtalan előnyöd fog származni.

Amikor először indultam el a taoista gyakorlatokkal, rengeteg kérdésem volt, mégis évente csak egyszer tudtam beszélni a mesteremmel, amikor az országunkba jött tanítani. Csüggedt voltam, úgy éreztem, egy helyben topogok, kétségeim voltak, mennyire hasznosak a gyakorlatok, azon gondolkodtam, hogy másik tanár és másik gyakorlat után kellene nézmem.

Ez tanulóként óriási kihívást jelent, ezért nagyon fontos, hogy folyamatosan haladjunk előre a gyakorlatokkal. Ma-napság nagyon szerencsések vagyunk, hiszen számtalan módon tudunk kapcsolatba lépni egy tanárral: emailen, Youtube-on és más hálózatokon keresztül, de követhetjük a gyakorlatokat akár DVD-lemezeken is.

A rendszerben, amelynek én is oktatója vagyok, csak bizonyos időn keresztül végzett gyakorlatok és meditációk elvégzése után lehet valaki oktató. Ez persze nem jelenti azt, hogy az oktató anélkül taníthatna, hogy újra és újra találkozzon a mesterével, és fejlessze a képességeit.

Egy tanulónak legalább öt évig kell a tanára mellett maradnia, bizonyítania kell a megfelelő jártasságát és tudását, és hogy már mindent megtanult a tanárától. De a legjobb tanulók több mint tíz évig maradnak mesterük mellett.

Figyelmeztetések

A könyvben leírt gyakorlatok jelentősen tudják javítani az egészségi állapotodat, a szexualitásodat is. Ha az egészségi állapotoddal bármilyen probléma van, először mindenképpen egyeztess a kezelőorvosoddal. Magas vérnyomással, szívelégtelenséggel rendelkező, és az alapvetően gyenge alkatú nőknek érdemes lassan haladni a gyakorlatokkal. Ha bármilyen kérdésed van, vagy nehézségeid támadnak a gyakorlatokkal kapcsolatban, akkor keress egy Egyetemes Gyógyító Tao-oktatót* (www.taocsikung.hu – a ford.) a környékeden, vagy keress meg engem. Megkönnyíti a gyakorlatok megtanulását, ha részt veszel különböző elvonulásokon és tanfolyamokon gyakorlott Egyetemes Gyógyító Tao-oktatókkal, akik segíteni tudnak, hogy megérezd a Csit.

Inspiráció...

A taoista energiagyakorlás egy nagyon intenzív spirituális utazás. Olyan, mintha megmáshnál egy nagyon magas hegyet. Eleinte a hegycsúcs még annyira magasan van, a felhők takarásában, hogy egyáltalán nem is látszik. Kitűzöd a célt, hogy lépésről lépésre feljutsz a hegycsúcsra, még ha most nem is látod. De a tanárod megmutatta neked a csúcsra vezető ösvényt.

Kihívást jelenthet haladni előre ezen az ösvényen. Előfordul, hogy hosszú időn keresztül egy helyben toporogsz, és elkezdesz csodálkozni, hogy miért is indultál el ezen az úton, hiszen alig haladsz előre.

Félelmeid, kétségeid támadnak, frusztrációt és bizalmatlanságot érzel. Ez egy mentális küzdelem.

Ekkor tovább kell haladnod, lassan sétálni előre, és sétálni, sétálni tovább. Eltökéltnek kell lenned.

Aztán végül megpillantod a hegycsúcsot, és éget a vágy, hogy elérd.

Állsz a hegy tetején, és visszatekintesz a hosszú, hosszú útra, amelyet eddig megtettél, és ezidáig beletettél a spirituális és egyéni fejlődésedbe. Csak innen, a csúcsról tudsz észrevenni még magasabb hegycsúcsokat. Mindig tudsz továbbfejlődni a gyakorlással. Miután elérted az első hegy első csúcsát, már eléggé kitartó, motivált és előrelátó vagy, hogy még tovább tudj haladni. A lehetőségek száma végtelen az életünkben.

Sok-sok év gyakorlás után bátran állíthatom, hogy ez tényleg így van.

Szeretettel és örömmel teli gyakorlást kívánok. Ha úgy érzed, hogy elvesztetted az ösvényt, és segítségre van szükséged, hogy visszatalálj az útra, engem bármikor megkereshetsz.

Források

- Mantak Chia (2008): Cosmic Orbit Connect to the Universe from Within. Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2007): Awaken Healing Light of the Tao. Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2005): Healing Love Through Tao Cultivating Female Sexual Energy. Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (1989): The Taoist Way to Transform Stress into Vitality: The Inner Smile * Six Healing Sounds. Published by Universal Tao Publications.
- Bruce Lipton (2006): The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology (Audiobook). Published by Sounds True.

Idézetek

[ezek nincsenek javítva, az eredeti, már javított szövegből javaslom átvenni. :)]

Ha képesek vagyunk lecsendesíteni az elménket, érezni tudjuk a Csit!

A Csi megtapasztalása és a negatív érzelmek pozitívvá alakítása kéz a kézben járnak.

Van a Kínai Orvoslásban egy közmondás: Ha azután próbáljuk meg visszanyerni egészségünket, miután már betegek lettünk, az olyan mintha akkor kezdenél el kutatásni, amikor már majdnem belehalsz a szomjúságba. Az ideális ha akkor fókuszálsz az egészségedre, amikor egészséges vagy.

Szükségünk van arra, hogy időt töltsünk saját magunkkal, a fontosabb szerveinkkel, és az érényeinkre koncentráljunk.

Jelenítsd meg a szívedet, mosolyogj a szívedbe, és hangolódj rá a szeretetre, öröme, boldogságra, és hálára.

Megszámlálhatatlan okunk van rá, hogy hálát érezzünk, az életünkben.

A Taoban azt valljuk, a szeretet olyan mint a leves. Ha finom levest szeretnél enni, sok jó hozzávalóra van szükséged. Például, ha Tyúkhúsleves akarsz készíteni, szükség van vízre, tyúkra, sóra, répára, és petrezselyemre. Egyik hozzávaló sem finom magában, ahhoz képest mintha összeraknánk őket egy edénybe, és levesnek megfőznénk őket.

Manapság sokféle szórakozási lehetőség közül válogathatunk, a szó szoros értelmében elmenekülünk saját magunkkal való szembenézés elől.

Órákat tölthetünk az interneten szörfözve, keresve a megvilágosodást, az egészséget, és boldogságot, amíg végre rá nem jövünk, hogy ezek mind megvannak bennünk.

A Hat Gyógyító Hang gyakorlásával azt tapasztalhatod, hogy kevesebbet fogsz álmodni, és sokkal pihentetőbb, mélyebb lesz az alvásod..

„A hormonális egyensúly visszaállítására remek gyakorlat a „Petefészeklégzés”, amely hatással van az összes hormontermelő mirigyünkre a testünkben.“

Csak akkor élhetünk békében,ha át tudjuk alakítani a negatív érzelmeinket – és meg tudunk szabadulni a minket megbetegítő negatív érzelmektől.

Csak akkor tudjuk megtalálni életünkben az egyensúlyt ha a negativitásunkat tudatosan pozitív energiává alakítjuk, ekkor tud beindulni az átalakulásunk.

Ezt az érzelmi bölcsességet a „6 Gyógyító Hang” meditáció gyakorlatával érhetjük el. Megtanulsz kapcsolódni a szerveidhez és megtanulod sejt szinten átalakítani a haragot kedvességgé, a félelmet gyengédséggé, az aggodalmat bizalomná, a gyűlöletet szeretetté, és a szomorúságot bátorsággá.

A Tao rendszer eszközöket ad a kezünkbe,amikkel a problémáink megoldásán dolgozhatunk. Nincs rá szükség,hogy elvonuljunk a hegyekbe, és remeteként éljünk, ha már megtapasztaltuk, hogy az energia átalakulása bennünk megy végbe – ez mindenkinek egy sorsfordító élmény.

Az érzelmeink irányítása nélkül nem leszünk képesek fejleszteni a belső szépségünket.

A legjobb gyakorlat a Csi megtapasztalására, amikor az energia körbe-körbe mozog a Mikrokozmoszikus pályán. Amikor úgy tudunk ráérezni a Csi-re, mint egy elektromos

áramlásra egy meghatározott pályán, akkor fogunk végleg megbizonyosodni róla, hogy ez tényleg valami valóságos dolog.

De persze a Csikungban jóval több van annál, amit első ránézésre észrevehetsz. Pont, mint egy jéghegynél, ami a Csikung gyakorlásból kívülről látható, az csak a felszíne egy sokkal mélyebb és erőteljesebb belső erőnek.

Évezredekkel ezelőtt, a taoista Mesterek meditáció közben fedezték fel a Hat Gyógyító Hangot, és úgy definiálták őket, mint a szerveket optimális állapotban tartó, és a betegségektől megvédő hangfrekvenciákat. Felfedezték, hogy egy egészséges szerv, egy adott frekvencián működik. A Hat Gyógyító Hang kíséretére hat mozdulatot fejlesztettek ki, amelyek aktiváltak a szervek akupunktúrás meridiánjait, energia vezetékeit.

A Tao rendszere a legátfogóbb rendszer a világon. A Hagyományos Kínai Orvoslás, a Feng Shui, az Asztrológia, az 5 elemes főzés, vagy a taoista energetikai gyakorlatok amelyeket az Egyetemes Gyógyító Taórendszerben tanulunk, mind az Öt Elemre és a Nyolc Erőre épülnek.

A hormonális egyensúly visszaállítására remek gyakorlat a „Petefészeklégzés”, amely jótékony hatással van az összes hormontermelő mirigyre a testünkben.

A Szexuális Csikung képes téged végtelen mennyiségű energiával ellátni, mivel a szexuális energia a létező legerősebb és leghatékonyabb kreatív energia.