

ROBERT J. COONS

CULTIVAREA ELIXIRULUI INTERN

Natura meditației daoiste

Cuvânt-înainte de dr. Mark Wiley

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Mihai Liță, Mugur Butuza

Tehnoredactare: Adriana Vlădescu

Corectură: Dușa Udrea-Boborel

Design copertă: Laurențiu Midvichi

Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: *Lao zi, fondatorul daoismului*;
utilizată cu permisiunea Tambuli Media.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COONS, ROBERT J.

Cultivarea Elixirului Intern : natura meditației daoiste / Robert J. Coons ;
cuv.-înainte de dr. Mark Wiley ; trad. din lb. engleză și note de Mihai Liță. –

Pitești : Paralela 45, 2025

ISBN 978-973-47-4287-5

I. Wiley, Mark (pref.)

II. Liță, Mihai (trad. ; note)

299

Internal Elixir Cultivation. The Nature of Daoist Meditation

Robert J. Coons

Copyright © 2015 Robert J. Coons

Originally published in the USA by Tambuli Media (www.TambuliMedia.com)

Published in 2025 under license from Tambuli Media.

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,

iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

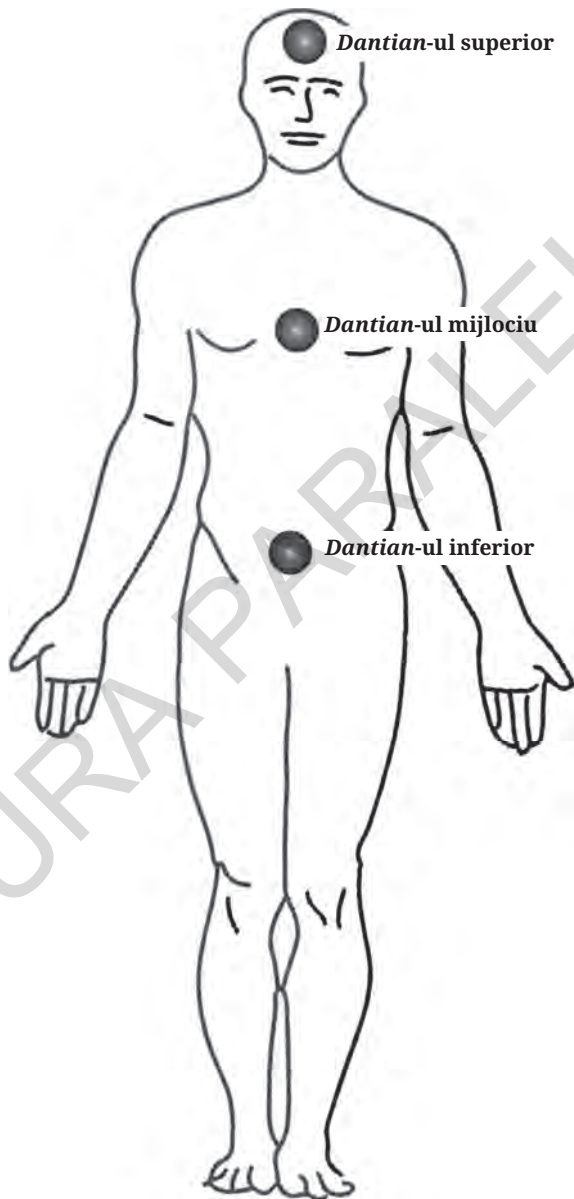
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

Avertisment	7
Cuvânt-înainte	9
Prefață	13
Capitolul 1: <i>Dantian</i> – Câmpul Elixirului	25
Respirația <i>dantian</i> -ului	28
Capitolul 2: <i>Sanguan santian</i> – Teoria celor Trei Porți	29
Capitolul 3: <i>Xiao zhou tian</i> – Orbita Microcosmică	35
Practica Elixirului din momentul trezirii din somn	39
Capitolul 4: <i>Yin și Yang</i> – Focul Activ și Focul Pasiv	43
Capitolul 5: Punerea Fundației și cele „100 de zile“ de practică	47
Capitolul 6: <i>Xuan Men</i> – Poarta Misterioasă	53
O discuție mai amplă despre <i>wu wei</i>	56
Capitolul 7: Prenatalul (<i>xian tian</i>) și postnatalul (<i>hou tian</i>)	61
Capitolul 8: Cuvintele lui Lao zi	65
Capitolul 9: <i>Yin și yang</i> în practica meditației daoiste	71
Meditația de bază a alchimiei daoiste a Elixirului	72
Capitolul 10: Analiză de text – <i>Lü zu bai zi bei</i>	77
Capitolul 11: Tehnici daoiste postnatale de menținere a sănătății	95
Formulele <i>daoyin</i> ale Maestrului Care Hoinărește Lipsit de Grijă (<i>Xiao Yaozi Daoyin Jue</i>)	98
<i>Dan dao</i> în practică: folosirea meditației în viață	104
Utilizarea principiilor daoiste în alte domenii ale vieții	106
Cum funcționează filosofia daoistă în viața de zi cu zi	107

Un gând de final.....	108
Anexă: Istoria daoismului	111
Lao zi	113
Meditația lui Zhuang zi.....	115
Zhang Daoling și regatul daoist din Sichuan	116
Wang Bi, băiatul genial.....	118
<i>Tableta de 100 de caractere a strămoșului Lü</i>	119
Huang Yuanji și Școala de Mijloc	124
Daoismul azi	127
Postfața autorului pentru ediția românească.....	129
Despre autor.....	133

Cei trei *Dantian*



Capitolul 1

Dantian – Câmpul Elixirului

Daoiștii cred că Universul este un mare câmp energetic. Această energie este cunoscută sub numele de *dan* sau Elixir. Se spune că *dan*-ul împregnează totul în fiecare clipă, fiind puterea care hrănește mereu Universul. Această energie – cred daoiștii – există atât în Univers, cât și în oameni.

La începuturile daoismului, conceptul de *dan* nu era foarte răspândit, dar, după câteva generații, teoreticienii daoiști au început să emită ideea că *dan*-ul poate impregna anumite părți ale corpului, îndeplinind funcția de hrănire a organelor și membrilor cu energie vitală.

Deși daoismul timpuriu considera *dan*-ul o energie transferabilă, care putea fi concentrată oriunde în corp, s-a descoperit în cele din urmă că el este preponderent prezent în trei zone principale ale corpului. Acestea se numesc *xia dantian* (*dantian*-ul inferior), *zhong dantian* (*dantian*-ul mijlociu) și *shang dantian* (*dantian*-ul superior).

Zona cea mai importantă – abdomenul inferior – este considerată a fi sediul *dan*-ului în corp. Această zonă care conține energia Elixirului nu se rezumă la un anumit punct, ci mai degrabă acoperă o arie mai largă. Daoiștii cred că *dan*-ul poate fi stimulat și consolidat prin orientarea atenției asupra abdomenului inferior și printr-o respirație calmă și lentă, combinate cu relaxarea gradată și observarea mișcării ritmice a respirației pe măsură ce aerul intră și iese din corp.

Funcția acestei zone a corpului este legată de ideea că rinichii și organele genitale se află chiar deasupra și dedesubtul zonei abdominale. Aceste două puncte sunt considerate a fi extrem de importante pentru sănătatea oamenilor pe parcursul întregii vieți.

Organele genitale sunt asociate cu reproducerea și cu puterea creatoare, în timp ce rinichii sunt considerați responsabili cu abilitatea corpului de a se purifica. Ca atare, *dantian*-ul – care se află între aceste două zone – devine un centru în care are loc o importantă activitate vitală, ce poate decide nivelul de sănătate al unui individ.

Dacă ne raportăm la știința modernă, putem afirma cu destul de multă exactitate că zona din jurul abdomenului inferior este într-adevăr extrem de importantă pentru funcționarea generală a corpului și a minții. Nu numai că această zonă conține majoritatea organelor (atât cele de reproducere, cât și cele digestive), dar ea include și cea mai importantă parte a sistemului nervos simpatic, precum și a celui parasimpatic.

Cele două părți ale sistemului nervos autonom corespund unor funcții precum „luptă sau fugi”⁹, odihnă, sexualitate, vindecare și multe alte aspecte importante. De asemenea, se consideră ca ele nu pot fi controlate în mod conștient, spre deosebire de sistemul nervos central, care poate fi, într-o anumită măsură, simțit și manipulat.

Daoiștii au descoperit că, prin simpla concentrare a minții și a suflului respirator asupra zonei abdomenului inferior, poate fi stimulată funcția sistemului nervos autonom, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății și longevității.

Ceilalți doi *dantian* sunt situați în centrul pieptului și în centrul capului. Pieptul este asociat cu respirația și cu bătăile inimii. Capul este asociat în principal cu funcțiile creierului.

Vom explica mai târziu anumite modalități de exersare cu fiecare *dantian*; deocamdată însă așezați-vă pe un scaun confortabil, observați inspirația și expirația, îndreptând ușor atenția către abdomenul inferior, în timp ce continuați să mențineți o ușoară concentrare și asupra respirației.

⁹ În original, *fight or flight*.

圖胎道



Cultivarea Embrionului: Daoiștii se referă adesea la cultivarea *dantian*-ului ca la o metodă de a genera un Embrion divin în interiorul corpului. Unii cred că, atunci când acest Embrion este matur, el poate părăsi corpul și poate călători prin Univers. Această ilustrație este preluată din lucrarea *Secretul Florii de Aur* a lui Wang Chongyang, un text despre tehnicile de cultivare ale ramurii nordice a școlii daoiste a Realității Complete¹⁰.

¹⁰ În limba chineză, Quanzhen 全真.

ROBERT J. COONS

Respirația *dantian*-ului

Marele maestru Hu Haiya i-a spus îndrumătorului meu că modul cel mai bun de a învăța meditația este să te așezi confortabil pe un scaun și pur și simplu să simți cum suflul intră și iese din corp.

Așezați-vă, lăsați-vă ușor pe spate¹¹, închideți ochii și lăsați respirația să intre și să iasă [în mod liber].

Pe măsură ce începeți să vă relaxați, plasați încet aspectul senzitiv al minții în *dantian*-ul inferior și mențineți-l acolo.

Dacă vrea să plece, aduceți-l pur și simplu înapoi, dar nu-l forțați să facă altceva.

Rămâneți așa pentru câteva minute observând pur și simplu cum se simte atunci când respirați menținând mintea în abdomen.

Când ați terminat practica, deschideți încet ochii și masați-vă fața cu palmele de câteva ori.

Observați cum vă simțiți și repetați frecvent această practică pentru a începe să puneți o fundație¹² solidă procesului de relaxare.

¹¹ În această primă etapă, ideea esențială este relaxarea. Ulterior, în celelalte practici, coloana trebuie menținută verticală, fără a forța. Există instrucțiuni speciale pentru a facilita acest deziderat, cum ar fi: ușoara retragere a bărbiei, gest sintetizat în sintagma „capul este suspendat de cer“ etc.

¹² Punerea Fundației (*zhujī* 築基) este un termen tehnic esențial în practica internă daoistă.

Capitolul 2

Sanguan santian – Teoria celor Trei Porți

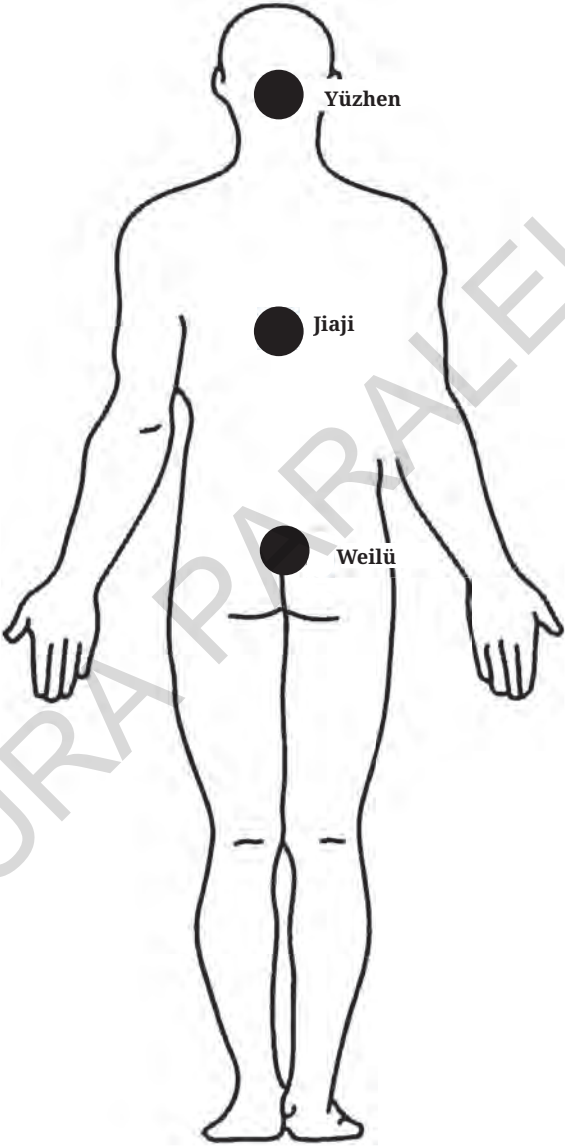
Există un concept esențial în daoism, care se bazează pe modul de cultivare a câmpului energetic universal în propriul corp. Așa cum am menționat anterior, *dantian*-ul este un concept folosit pentru a ilustra modul în care energia rezidă și se mișcă în corp. Există trei Câmpuri ale Elixirului (*dantian*): cel superior, cel mijlociu și cel inferior, iar pentru a începe să folosim *dantian*-ul, ne vom concentra asupra zonei din interiorul abdomenului inferior în timp ce respirăm natural.

Înainte de a aborda modul în care energia se mișcă prin cele trei *dantian*, trebuie să explorăm mai întâi un alt concept, numit teoria celor Trei Porți (*sanguan*). Cele Trei Porți ale corpului sunt zone prin care energia trece, dar nu se oprește. Acestea sunt situate în partea din spate a trunchiului: în zona coccisului; la nivelul celei de-a șaptea vertebre toracice¹³; și, în cele din urmă, în zona gâtului și a osului occipital, în partea din spate a capului.

Aceste trei porți se numesc *weilü*, *jiaji* și *yüzhen*, fiecare îndeplinind o funcție diferită în transportul energiei prin corp.

¹³ În original, prima Poartă era considerată *mingmen* – zona de deasupra rinichilor. Pe baza experienței dobândite în practică, autorul a nuanțat ulterior aceste informații. Vezi „Postfața“ în limba română (Corectura 3). Am corectat textul conform informațiilor furnizate de autor.

Cele Trei Porți (sanguan):



Zona *weilü* corespunde vârfului coccisului; ea este de obicei corelată cu *dantian*-ul inferior. Un principiu al daoismului spune că, atunci când mintea este plasată în *dantian*-ul inferior pentru o perioadă suficient de lungă, va apărea gradat o senzație [de energie] care începe să urce pe coloana vertebrală.

Traseul pe care energia îl urmează inițial pornește de la jumătatea distanței dintre ombilic și organele genitale, după care se manifestă în mod natural ca o senzație tot mai amplă pe coloana vertebrală, care urcă spre creștetul capului. Această senzație trece mai întâi prin *weilü*, apoi prin *jiaji*, iar în cele din urmă prin *yüzhen* până în creștetul capului.¹⁴

Circulația energiei prin *weilü* este adesea asimilată, ca viteză și forță, unui cal în galop. Când energia ajunge la *jiaji*, se spune că ea se simte mai ușoară și mai rapidă, precum o căprioară care gonește pe o pajiște. În fine, când energia circulă prin *yüzhen*, ea este asimilată unui bivoli lent și puternic care trage un car încărcat.

Conceptul celor Trei Porți este opusul conceptului de *dantian*. În timp ce *dantian*-ul stochează energia, cele Trei Porți o pot doar transfera. În timp ce asupra celor trei *dantian* putem opera prin meditație, daoiștii cred că aceste Trei Porți devin active doar într-un mod autonom, așa că nu este recomandat să operăm în mod direct asupra lor.

Un mod de a ne raporta la cele Trei Porți este analiza relației lor cu sistemul nervos autonom. Acest sistem este format din nervi care controlează aspectele inconștiente ale fiziologiei corporale. El este alcătuit din două părți, una numită sistem nervos simpatic și cealaltă cunoscută sub numele de sistem nervos parasimpatic.

Aceste două sisteme controlează aspecte precum: respirația, funcția sexuală, răspunsul de tip „luptă sau fugi“ și procesele de odihnă și vindecare ale corpului. Acest sistem nervos alcătuit din două părți reprezintă aspectul major al unor funcții ale creierului distincte față de cele ale sistemului nervos central. Sistemul nervos autonom este

¹⁴ Pentru a clarifica textul: cele Trei Porți sunt *weilü* – în zona coccisului, *jiaji* – aproximativ între omoplați, și *yüzhen* – la baza craniului. Atunci când etapa de cultivare este completă, iar energia este „matură“, ea mai întâi coboară în mod natural în primul *dantian* în zona perineală (*huiyin*), apoi urcă pe coloană, parcurgând succesiv cele Trei Porți.

poziționat dedesubtul zonei gâtului, în partea inferioară a trunchiului. Acest sistem nervos funcționează de la sine și, în cea mai mare parte, nu poate fi controlat în mod conștient.

Unul dintre scopurile practicii meditative daoiste este de a permite sistemului nervos autonom să funcționeze mai bine. Plasând mintea în *dantian*-ul inferior până când energia începe să se miște de la sine, devine posibil să o oprim din procesarea multitudinii de gânduri [exprimabile] verbal, care, în mod normal, o populează în permanență.

Abdomenul inferior este adesea considerat un „al doilea creier“, pentru că îndeplinește multe dintre funcțiile de control a fiziologiei corpului. Acest „creier“, constituit din anumite aspecte ale sistemului nervos autonom și ale sistemului endocrin, este o entitate nongânditoare, dar – la fel ca și sistemul nervos central și activitatea conștientă – are un rol important în desfășurarea proceselor cerebrale.

Cred că acesta este motivul esențial pentru care plasăm atenția în abdomen în timpul meditației. Făcând aceasta, îi permitem corpului să se conecteze mai degrabă cu inteligența sa naturală decât cu propriile gânduri, care se manifestă în principal sub formă de imagini, cuvinte și senzații în creier și sub formă de emoții în inimă sau în zona pieptului.

Deoarece concentrarea asupra *dantian*-ului inferior îl va face în cele din urmă pe practicantul meditației să devină mai calm și mai relaxat, provocând tot mai multe senzații de mișcare în zona spatelui și a coloanei vertebrale, ea se numește în daoism [Curgerea în] Sens Invers¹⁵. Acest Sens Invers este considerat opus manifestării normale a gândurilor și emoțiilor, care, în gândirea daoistă, se mișcă în mod normal în sus prin corp, blocându-se în zona pieptului și a capului.

Când medităm asupra *dantian*-ului inferior, începem să lăsăm această energie „blocată“ să se cufunde în zona de jos a corpului, eliminând blocajele spirituale datorate emoțiilor negative.

¹⁵ În limba chineză, *nifan* 逆反.

Sanguan Santian – Teoria celor Trei Porți

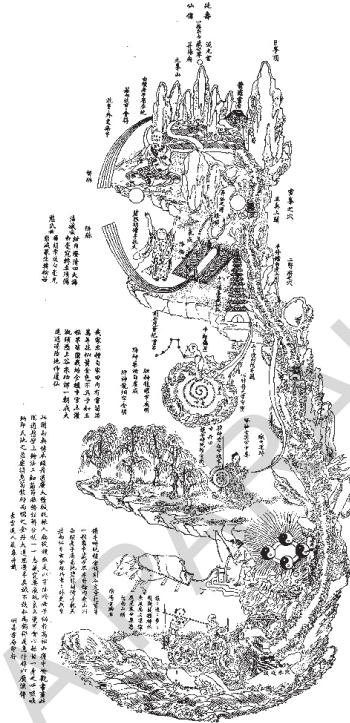
Când energia urcă brusc către cap prin cele Trei Porți, de obicei daoiștii nu fac altceva decât să observe respectiva senzație, lăsând conștiința să se odihnească în interiorul capului, menținând o respirație fină și observând pur și simplu senzația până când ea începe să se miște din nou.

Senzația va începe în cele din urmă să coboare către piept, iar când se cufundă complet acolo, ei mențin pur și simplu curgerea naturală a respirației până când senzația se mișcă din nou.

Scopul principal al acestei practici este de a elimina blocajele energetice și spirituale din trunchi și cap, calmând în același timp sistemul nervos central și îngăduindu-i sistemului nervos autonom să-și exercite funcțiile cu cât mai puține interferențe.

Acest subiect va fi discutat în următorul capitol, cel despre *zhou tian* sau Orbita Cerească.

內經圖



Neijing tu: *Neijing tu* este o hartă daoistă a corpului energetic, care prezintă în detaliu alinierea coloanei vertebrale; a capului; a *dantian*-ilor superior, mijlociu și inferior; precum și punctul *qi xue* [vezi mai jos, p. 47] și diverse alte detalii asociate practicii meditației. Pentru a explica modul de curgere al energiei prin corpul uman este folosită imaginea unui munte, diferitele niveluri ale acestuia fiind asociate diferitelor aspecte importante ale corpului energetic uman. Bivolul din partea de jos reprezintă energia *dantian*-ului inferior și esența corporală (*jing*), în timp ce aspectul spiralat din centru reprezintă respirația, pe măsură ce ea intră în plămâni. În partea de sus există o imagine a soarelui și a unui *buddha* meditând, ambele reprezentând modul în care importanta anatomie energetică a zonei din creștetul capului este conectată în ființa umană cu iluminarea.