

Mantak Chia, William U. Wei

# VINDECAREA PRIN TAO

Nivelurile  
**1-6**

Ghid ilustrat cu exerciții de bază



Mantak Chia, William U. Wei

# VINDECAREA PRIN TAO

Ghid ilustrat cu exerciții de bază

Traducere de Cornelia Dumitru

Nivelul 1	1
Suranul Intern	22
Qi Gong-ul Întelectual	26
Alchimia energiei terapică	30
Lemnica Vindecătoare a lui Tao	36
Automatul qi	40
Datele Saisorii Vindecătoare	46
Qi Gong-ul Cinezugă de Piatră	52
Diagnosticul Vindecătoarei prin Qi	66
Nivelul 2	76
Nei Gong-ul Mâinilor Ososete	78
Fuzionarea celor Cinci Elemente	82
Structura internă a tai chi-ului	84
Nivelul 3	130
Vindecarea Coardelor Tristești	132
Qi Nei Tsang	146
Fuzionarea Cosmarului	154
Energia vindecătoare a coștinței împărtășite	156

## Cuprins

Prefață .....	7
Mulțumiri .....	8
<i>Punerea în practică a primelor șase niveluri din sistemul Tao Universal .....</i>	9
Introducere .....	11
<b>Nivelul 1 .....</b>	<b>16</b>
Surâsul Interior .....	22
Qi Gong-ul Înțelepciunii .....	26
Alchimia energiei sexuale .....	30
Lumina Vindecătoare a lui Tao .....	36
Automasajul qi .....	40
Cele Șase Sunete Vindecătoare .....	46
Qi Gong-ul Cămășii de Fier .....	52
Dragostea Vindecătoare prin Tao .....	64
<b>Nivelul 2 .....</b>	<b>76</b>
Nei Gong-ul Măduvei Osoase .....	78
Fuziunea celor Cinci Elemente .....	102
Structura internă a tai chi-ului .....	115
<b>Nivelul 3 .....</b>	<b>130</b>
Vindecarea Cosmică Taoistă .....	132
Qi Nei Tsang .....	146
Fuziunea Cosmică .....	174
Energia vindecătoare a conștiinței împărtășite .....	191

Nivelul 4 .....	196
Echilibrul Energetic prin Tao .....	201
Qi Gong-ul Dan-Tien-ului .....	211
Qi Gong simplu .....	219
Detoxifierea Cosmică .....	224
Astrologia Cosmică .....	228
Nei Gong-ul Tendoanelor .....	230
Fuziunea celor Opt Canale Extraordinare .....	239
 Nivelul 5 .....	 250
Vindecarea Astrală Taoistă .....	253
Qi Nei Tsang avansat .....	262
Qi Gong-ul Elixirului de Aur .....	279
Tai chi fa jin .....	292
 Nivelul 6 .....	 300
Corpul sufletesc taoist .....	303
Karsai Nei Tsang .....	324
Tai chi, stilul wu .....	342
 <i>Despre autori .....</i>	 355
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal .....</i>	357
<i>Index .....</i>	359



## Nivelul 1

Primul nivel conține practicile de bază ale sistemului Tao Universal. În acest nivel se găsesc treizeci de formule, descrise foarte amănunțit în următoarele cărți despre Tao Universal apărute la editura Destiny Books : *The Inner Smile*, *The Six Healing Sounds*, *Chi Self-Massage*, *Healing Light of the Tao*<sup>1</sup>, *The Alchemy of Sexual Energy*, *Wisdom Chi Kung*, *Iron Shirt Chi Kung* și *Healing Love through the Tao*. Poți consulta aceste volume pentru a afla mai multe detalii despre oricare dintre practicile prezentate în cele ce urmează.

### Obiectivele practicilor din primul nivel

Obiectivele generale ale acestor practici sunt : să te învețe să îți simți energia, să transformi energia negativă în energie pozitivă, să reciclezi energia sexuală și să-ți antrenezi corpul astfel încât să devină un recipient puternic pentru energie.

### Cum să-ți simți energia

Înainte de a putea să-ți cultivi energia, trebuie să devii conștient de ea. Toate practicile Tao Universal, începând cu Surâsul Interior, te ajută să îți concentrezi atenția asupra numeroaselor expresii subtile ale energiei din interiorul tău.

### Transformarea energiei negative în energie pozitivă

Emoțiile negative sunt firești. Sentimentele ca nerăbdarea, furia și îngrijorarea apar în fiecare zi. Spunem despre aceste sentimente că sunt „negative” deoarece, dacă rămân prea mult în noi, devin stagnante și nocive pentru sănătatea noastră. Medicii occidentali realizează în prezent că multe afecțiuni sunt cauzate de emoțiile negative : furia crește tensiunea arterială și solicită suplimentar inima. Invers se întâmplă cu emoțiile pozitive ca iubirea, bucuria, generozitatea, fericirea și încrederea, care ne hrănesc.

Puteam învăța cum să schimbăm energia negativă în energie pozitivă pentru a ne ameliora sănătatea și energia spirituală. Taoiștii au descoperit că energia negativă poate

1. Trad. rom. *Tao. Lumina care vindecă*, Polirom, 2015 (n. tr.).

fi întrebuiență pentru cultivarea energiei pozitive. În taoism și în alchimie, transformarea negativului în pozitiv, de pildă transformarea furiei în fericire, se mai numește și „preschimbarea plumbului în aur”. Faptul nu e benefic doar pentru practicant, ci și pentru toți cei din jurul lui: când cei dragi sunt triști, furioși sau deprimați, le putem trimite dragoste și blândețe pentru a-i face să se simtă mai bine.

## Reciclarea energiei sexuale

În gândirea taoistă, energia sexuală – sau *jing* – este sursa oricărei forme de viață și creativitate. Constituie resursa fundamentală, ce poate fi transformată mai întâi în *qi* (energie vitală) și apoi în *shen* (energie spirituală). Când simțim excitare și dorință sexuală, hormonii sexuali se activează. Este începutul alchimiei interne a energiei sexuale. În practicile taoiste ale Dragostei Vindecătoare, această energie e reciclată și utilizată în vederea regenerării energiei interne a corpului.

## Cultivarea unui recipient puternic

Copurile noastre sunt ca o instalație care trebuie să fie suficient de puternică pentru a susține încărcătura electrică indusă în ele. Cu alte cuvinte, trebuie să ne dezvoltăm și să ne fortificăm corpul astfel încât să poată conține *qi*-ul puternic pe care îl cultivăm prin practicile noastre. Practica tai chi *qi* gong și practicile *qi* nei tsang sunt vitale pentru dezvoltarea forței și sensibilității corpului fizic.

## Surâsul Interior

**Teorie :** Primul pas în acest proces alchimic intern e să simțim energia internă. Singura cale de a cultiva Tao e să îl simți înăuntrul tău. Cu ajutorul formulei Surâsului Interior poți comunica mintal cu cele cinci organe vitale și cu perechile lor yang folosindu-ți ochii pentru a surâde de-a lungul unor linii care fac legătura cu fiecare parte a corpului tău. Efectuarea zilnică a acestei practici te va ajuta să dezvoltă o relație personală cu tine însuți la nivelurile fizic, emoțional, mintal și spiritual.

**Principiu :** Energia surâzătoare e generată de inimă atunci când îți concentrezi ochii asupra ei cu gânduri pozitive. Aceasta declanșează o reacție parasimpatică în sistemul nervos autonom, creând în corp senzații de relaxare și iubire. Când cobori surâsul în tot corpul, acesta va răspunde cu energie iubitoare pozitivă. Așa învățăm să generăm iubirea în noi însine în loc să o luăm de la alții; în plus, abundența iubirii în noi se va transmite și altora pe cale energetică – fără ca noi să încercăm să o „dăm” cuiva.

**Scop :** Când întâmpini pe cineva cu o îmbrățișare sau cu un surâs cald, persoana respectivă tinde să îți răspundă la fel. După ce direcționezi energia iubitoare spre organe te vei simți relaxat, calm și împăcat. Aceasta creează mediul interior adevarat pentru următorul pas în cultivarea energiei interne. Din acest motiv, Surâsul Interior ar trebui să fie întotdeauna primul pas în practica zilnică și să preceadă orice altă formulă.

## Cele Șase Sunete Vindecătoare

**Teorie :** Când lucrezi cu energia internă creezi căldură, prin urmare al doilea pas în practica alchimiei interne e să înveți cum să răcești energia. Practica celor Șase Sunete Vindecătoare răcește eficient energia din organe. Așadar vei începe practica zilnică efectuând Surâsul Interior și o vei încheia cu cele Șase Sunete Vindecătoare. Odată ce înveți aceste prime două formule, poți include între ele cele peste două sute patruzeci de formule din sistemul Tao Universal.

**Principiu :** Tesutul conjunctiv (fascia) din jurul organelor vitale absoarbe căldura excesivă și o eliberează prin piele și tractul digestiv. Când urinezi, ai scaun, caști, eructezi sau transpiri elibereză căldură; aceste funcții corporale firești fac parte din sistemul tău de răcire. Dacă anii de dietă neadecvată și lipsă de exercițiu au afectat abilitatea corpului de a elibera căldura în exces, organele vitale pot să prezinte disfuncții ori chiar să înceteze să mai funcționeze. Dacă te afli pe autostradă la volanul mașinii și se aprinde ledul care indică temperatură, știi că motorul se supraîncalzește. Dacă nu oprești mașina și nu răcești motorul, acesta poate înceta să mai funcționeze – la fel se întâmplă și cu organele tale interne.

**Scop :** Formula celei Șase Sunete Vindecătoare îți activează zi de zi sistemul de răcire. Posturile sale restructurează țesutul conjunctiv din jurul organelor vitale, astfel încât acestea să funcționeze corect, iar sunetele individuale degajează căldura condensată. Practicarea acestei formule în fiecare seară înainte de culcare constituie o metodă eficientă de a elimina grijile și frământările (căldură condensată) acumulate peste zi.

## Qi Gong-ul Înțelepciunii

**Teorie :** Prin această practică direcționăm energia organelor vitale spre anumite zone ale creierului, apoi o trimitem în univers. În vidul universului multiplicăm această energie și o readucem în creier. Această practică încarcă creierul, sporindu-i puterea de gândire și înțelepciunea prin faptul că îl deschide către Conștiința Universală.

**Principiu :** Cu eoni în urmă, când s-a creat universul, conștiința noastră colectivă a manifestat un gând și l-a trimis în vidul cosmosului. Gândul nostru s-a lovit de vid și s-a multiplicat, formând universul (Teoria Big Bangului) – la fel cum reflexia noastră se întoarce la noi atunci când ne privim în oglindă. Așa s-a creat totul; formând un gând și trimițându-l în vid. Creăm producând tot timpul planuri cu gândurile noastre, însă nu suntem conștienți de asta. Conștientizarea acestui proces ne ajută să creăm gânduri și manifestări benefice pentru toți.

**Scop :** Aceste formule te învață să-ți lărgesci conștiința extinzându-ți energetic creierul în univers. Procesul exercează și consolidează capacitatea de gândire a creierului, ajutându-te să generezi o înțelepciune adevarată.

## Alchimia energiei sexuale

**Teorie :** Pentru a-ți extinde și mai mult conștiința poți activa cele trei focuri (dan-tien, rinichi și inimă) în cele trei dan-tien-uri (mîntea superioară/a coroanei, mîntea mediană/a

inimii, mintea inferioară/a dan-tien-ului) cu ajutorul Orbitei Microcosmice. Aceasta presupune unirea celor trei minți în una singură, ceea ce îți conferă putere Yi. După încheierea acestei tranzitii, îți poti deschide conștiința spre cosmos, deplasând energia fortificată în cele șase direcții (sus și jos, stânga și dreapta, în față și în spate). Aceasta îți va da o senzație de plăcere susținută de cele șase direcții și senzația că ești centrul universului.

**Principiu :** Vom învăță să valorificăm excesul de energie sexuală și să îl transformăm în qi. Când circulăm energia sexuală în Orbita Microcosmică, o transformăm în energie autovindecătoare ce poate fi stocată în organe și în cele trei dan-tien-uri. Învățând să deschidă cele trei dan-tien-uri înspre cele șase direcții, practicantul taoist combină puterea minții cu extinderea qi-ului pentru a atrage energie cosmică în corp. Când învățăm să plutim astfel cu energia lui Tao, viața încetează să mai fie o luptă.

**Scop :** Această practică este o continuare a Orbitei Microcosmice, activând energia sexuală pentru a obține forță suplimentară, apoi mișcând această energie creatoare în orbită, extinzând-o totodată în jos prin picioare. Utilizarea formulei celor șase direcții prin activarea celor trei dan-tien-uri și focuri îți permite să te conectezi cu întregul cosmos și să-ți lărgești și mai mult conștiința.

## Lumina Vindecătoare a lui Tao

**Theorie :** Prin această formulă poți să te reconectezi cu propriul început fizic și să devii conștient de energia internă care se mișcă în corpul tău. Fiecare dintre noi a crescut în uterul mamei, iar în acea perioadă legătura noastră cu ea – cu viața însăși – a fost cordonul ombilical, care stabilea comunicarea între corpul ei și ombilicul nostru: din această energie sacră ne-am format corpul. Energia cobora de la ombilic la sacrum, apoi urca de-a lungul coloanei vertebrale până la coroană (Canalul Conducător) și cobora înapoi prin fața corpului (Canalul Concepției) înapoi la ombilic. Aceasta este Orbita Microcosmică și câtă vreme ești în viață energia continuă să se miște prin ea, chiar dacă tu nu ești conștient de asta. Odată ce conștientizezi energia (lumina) în mișcare, o poți folosi pentru a vindeca orice blocaj al energiei interne.

**Principiu :** Putem conștientiza această mișcare urmărind-o cu ochiul minții. Inspirând cantități mici de aer pentru a ajuta mintea să se concentreze asupra energiei în mișcare, ne putem reprezenta Orbita Microcosmică traversând paisprezece puncte în sus de-a lungul coloanei și în jos în partea frunzelă a corpului. Apoi conectăm fiecare punct de pe coloana vertebrală cu punctul corespondent (Ming-Men cu Ombilicul, Sacrumul cu Palatul Sexual, Punctul Coroanei cu Perineul, T11 cu Sternul, Punctul Aripiei cu Centrul Inimii, C7 cu Centrul Gâtului și Perna de Jad cu Punctul dintre sprâncene), răspândind energie în tot corpul și vindecându-ne fiecare segment.

**Scop :** După ce învățăm să simțim energie internă surâzătoare (Surâsul Interior), să o răcim (cele Șase Sunete Vindecătoare) și să eliminăm eventualele blocaje (Automasajul qi), practicăm Orbita Microcosmică pentru a ne direcționa energia luminoasă ca să vindecăm trupul. Astfel învățăm să punem în mișcare dragostea pe care am generat-o și care în cele din urmă, se va răspândi și la ceilalți în timp și spațiu.

## Automasajul qi

**Teorie :** Corpul tău e un sir de râuri energetice ce curg din organele vitale în tot corpul până la suprafața pielii. Aceste râuri sunt meridiane, punctele de acupunctură, canalele și terminațiile nervoase care formează rețeaua comunicațiilor corpului – la fel ca instalația electrică din casă. Traseele energetice se pot bloca din interiorul organelor sau chiar în rețea, ceea ce duce la o comunicare slabă sau la disfuncții.

**Principiu :** Prin simpla atingere a extremităților (pielea) corpului poți să intri zilnic în contact cu organele și să deschizi blocajele din rețea. Masându-ți fața, gâtul, pieptul, mâinile, brațele, picioarele și labele picioarelor, eliberez stresul și tensiunea din întregul sistem.

**Scop :** Viața în mediile noastre nenaturale ne stresează mult corpul – de la activități aşa-zise „simple” cum ar fi condusul mașinii, la responsabilități financiare complexe, supraexpunere la lumină și sunet, regim alimentar neadecvat, condiții nepotrivate de somn și lipsa exercițiului fizic. Cu toții avem nevoie de o tehnică simplă de îndepărțare a stresului acumulat și a eventualelor blocaje cauzate de acesta. Aplicând formulele automasajului qi după practica zilnică (și după orice interval lung în care ai stat așezat ori în picioare) sau oricând te simți tensionat pe parcursul zilei, poți rămâne efectiv în contact cu tine însuți, deschizând corpul și organele vitale.

## Qi Gong-ul Cămășii de Fier

**Teorie :** Printr-o aliniere structurală corectă a corpului te poți înrădăcina în pământ, creând un efect energetic de împământare similar cu cel al cablului de împământare al unei prize electrice. O împământare adekvată asigură eliminarea automată din corp și aură a eventualului exces de energie pe care îl generezi în timpul practicilor de alchimie internă. Cele șapte posturi în picioare ale Cămășii de Fier incluse în această carte (Îmbrățișarea copacului, Tinerea urnei de aur, Testoasa de aur întrând în apă, Bivolul de apă ieșind din apă, Phoenixul de aur își spală penele, Podul de fier și Bara de fier) ar trebui practicate în fiecare zi.

**Principiu :** Practicate cu tehnica de condensare a Cămășii de Fier, posturile vor construi un corp al Cămășii de Fier care îți va proteja organele vitale. Ca și cum ai înfășura un ou într-un balon umflat cu aer, apoi l-ai înconjura de alte straturi de baloane umflate cu aer, practicile Cămășii de Fier asigură protecția în locurile necesare. Oul reprezintă organele vitale, aerul este presiunea qi pe care o creăm prin inspirații scurte, iar baloanele sunt țesuturile conjunctive care înconjoară organele vitale.

**Scop :** Stând în picioare și condensând în posturile Cămășii de Fier timp de 5-10 minute pe zi, te vei înrădăcina în pământ și vei construi un corp puternic, capabil să trăiască sute de ani. Când ești înrădăcinat, nimeni nu te poate clinti fizic, mintal, emotional sau spiritual, fiindcă ar încerca de fapt să clintească pământul, nu pe tine – și nimeni nu poate clinti pământul. De ce să trăiești o sută de ani sau mai mult? Ca să efectuezi toate practicile de alchimie internă ale sistemului Tao Universal pentru a te transforma.

Respect pentru oameni și cărți

## Dragostea Vindecătoare prin Tao

**Teorie :** Ce e supa de pui ? Fierbi un pui într-o oală cu apă timp de câteva ore, după care scoți puiul. Ce îți-ar plăcea mai mult să mănânci : puiul sau zeama ? Ai vrea să mănânci zeama, fiindcă zeama conține toată esența puiului : are gustul, culoarea și energia lui, în timp ce puiul nu mai are deja niciun gust. Încearcă.

La fel, practicile Dragostei Vindecătoare „gătesc” esența vitală în organele genitale și o ridică de-a lungul coloanei până în creier. Acest fapt îți permite să ai un orgasm corporal total fără să pierzi fluidele sexuale (spermă și hormoni), pe care trupul le poate utiliza pentru a genera și a hrăni celulele. Aceleași formule se aplică și femeilor în cazul pierderii fluidelor sexuale pe parcursul ciclului menstrual.

**Principiu :** Ai capacitatea să-ți experimentezi pe deplin energia sexuală și să o duci pe noi culmi fără a pierde nimic din energia vitală creatoare. Practicile Dragostei Vindecătoare ale sistemului Tao Universal te ajută să-ți acumulezi energiile vitale și să le întrebunești pentru a te vindeca pe tine și pe partenerul tău. Cu ajutorul acestor practici vei învăța să-ți domini energia sexuală în loc să fii dominat de ea.

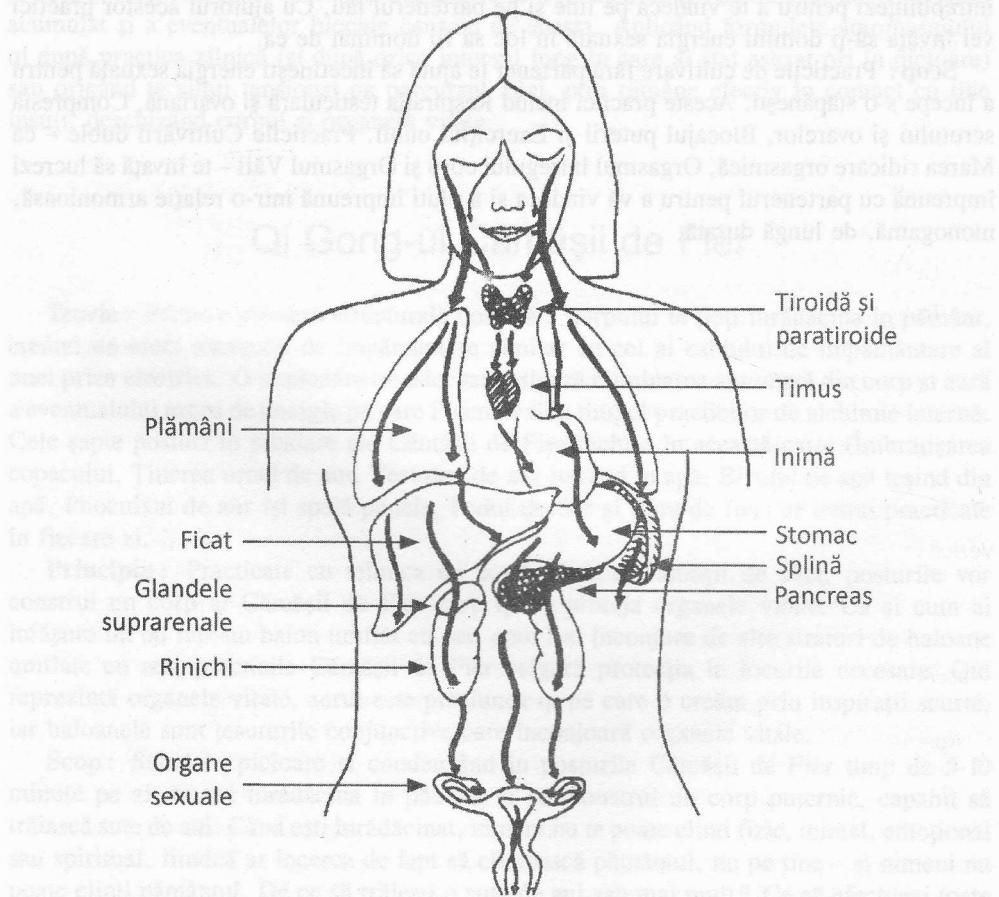
**Scop :** Practicile de cultivare fără partener te ajută să încetinești energia sexuală pentru a începe s-o stăpânești. Aceste practici includ Respirația testiculară și ovariană, Compresia scrotului și ovarelor, Blocajul puterii și Exercițiul oului. Practicile Cultivării duble – ca Marea ridicare orgasmică, Orgasmul întregului corp și Orgasmul Văii – te învață să lucrezi împreună cu partenerul pentru a vă vindeca și a pluti împreună într-o relație armonioasă, monogamă, de lungă durată.

## SURÂSUL INTERIOR



### Linia anteroară: Canalul Concepției

- Conștientizează energia surâzătoare cosmică din fața ta și inspir-o în ochi.
- Îngăduie energiei surâzătoare să pătrundă în punctul dintre sprâncene. Las-o să se reverse în nas și în obrajii și să-ți ridice colțurile gurii, aducându-ți limba în poziție de repaus pe cerul gurii.
- Surâde părții exterioare și interioare a gâtului, tiroidei, paratiroidelor și timusului.
- Surâde în inimă, simțind bucuria și dragostea propagându-se spre plămâni, ficat, splină, pancreas, rinichi și organele genitale.



**Surâsul pe linia anteroară:  
organele vitale majore**



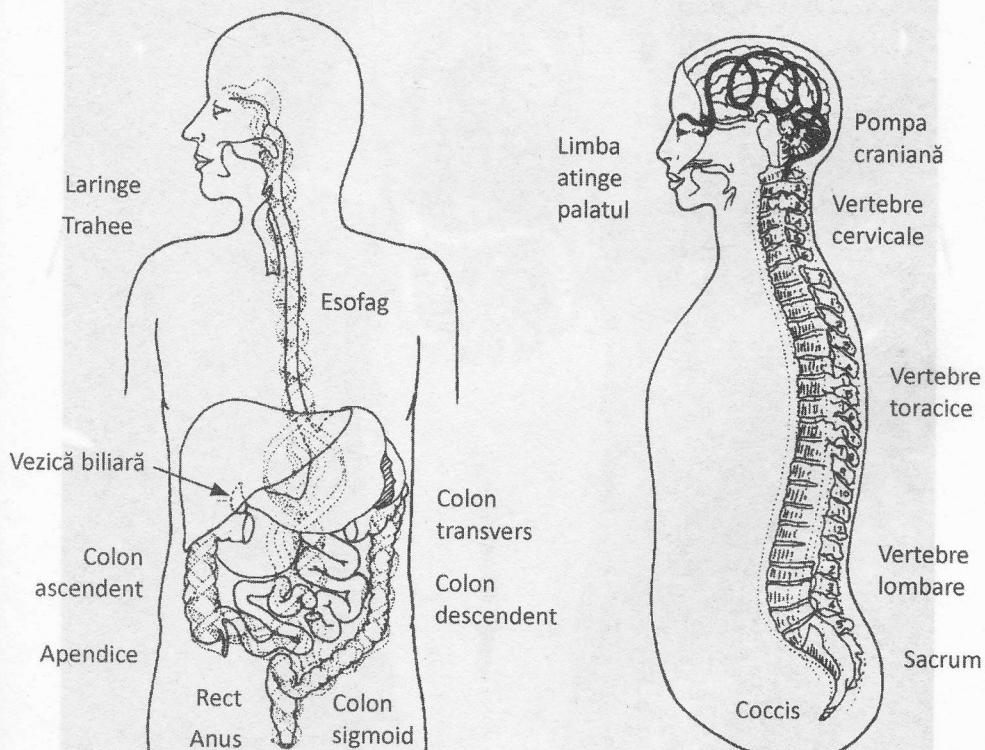
## Linia mediană: tractul digestiv

1. Adu energie surâzătoare în ochi, apoi coboar-o în gură.
2. Înghite salivă în timp ce surâzi stomacului, intestinului subțire (duoden, jejun și ileon), intestinului gros (colonul ascendent, colonul transvers și colonul descendente), rectului și anusului.



## Linia posterioară: Canalul Conducător

1. Surâde și privește în sus la aproximativ 7,5 cm în punctul dintre sprâncene și glanda pituitară.
2. Direcționează surâsul în a Treia Sală, o cavitate mică situată la adâncime în centrul creierului. Simte sala cum se lărgește și se mărește datorită luminii aurii strălucitoare ce iradiază în tot creierul.



Surâsul pe linia mediană:  
tractul digestiv

Surâsul pe linia posterioară:  
Canalul Conducător

3. Surâde în talamus, în glanda pineală (Sala de Cristal), în emisfera stângă și în emisfera dreaptă ale creierului.
4. Surâde mezencefalului și trunchiului cerebral, apoi bazei craniului.
5. Surâde celor șapte vertebre cervicale, celor douăsprezece vertebre toracice, celor cinci vertebre lombare, osului sacru și coccisului.
6. Împrospătează energia surâzătoare, iubitoare și liniștitioare în ochi, apoi surâde de-a lungul liniilor anterioară, mediană și posterioară. Acum surâde tuturor deodată, simțindu-te scăldat într-o cascadă răcoritoare sau într-o lumină strălucitoare de energie cosmică, surâsuri, bucurie și dragoste.

