

Mantak Chia Vnitřní úsměv a Mikrokosmická dráha

(Koláž z knih „Taoistické léčení“ a „Tao a léčivá energie“)

Předmluva: Byvše zkritizován že propaguji veledrahé knihy jsem, pro jejich ochutnání, nejprve chtěl pořídit podrobné výpisky, zváživše jejich obsáhlost a nepřehlednost, nakonec přikračuji ke „koláži“, kdo by chtěl slova mistra Mantaka Chii v jejich originální podobě, nechť investuje peníze a knížky si zakoupí.

Příprava meditace. V taoistickém systému člověk nejdříve otevírá a propojuje dva hlavní kanály, nahoru po páteři a dolů přední stranou děla. Jakmile jazyk opřený o patro v ústech tyto dvě dráhy spojí, utvoří se mikrokosmická oběžná dráha a slouží tělu jako oběžný systém se zabudovaným chladicím ochranným zařízením. Lidská energie má při meditaci tendenci stoupat vzhůru a může způsobit nahromadění nesmírného tepla v mozku spolu s tělesnými pocity, zrakovými a sluchovými halucinacemi, výbuchy emocí a rozmanitými iluzemi. Jakmile se propojí energie dobře obíhá a velmi snižuje vedlejší účinky koncentrované meditace – přehřátí a navozuje uvolnění.

Jakmile jsou všechny kanály otevřené, může člověk začít mísit a přetvářet síly spočívající v různých energetických centrech neboli čakrách, což je proces známý taoistům jako „vnitřní alchymie“. Pro vyvolání správných účinků a harmonizaci různých energetických systémů těla s energetickým systémem přírody je zapotřebí mnoho postupů. Čím více síly je k dispozici, tím je zřejmější, jak je otevření různých drah důležité.

Bez mnoha čistých a prostorných kanálů k přenosu značně vyššího množství energie může přetížení způsobit škodu. Mohou se objevit rozmanité vedlejší účinky – od fyzických k psychologickým a mohou systémy těla narušovat a dokonce oslabovat. „Tao a léčivá energie“ je metoda, která se vyvíjela mnohá

tisíciletí, aby adeptu nabídla nejbezpečnější a nejjistější cestu k dobrému zdraví. Jestliže budete po žebříku pokračovat krok za krokem, máte zajištěno, že úspěšně dosáhnete vrcholu.

1) VYTVOŘTE ATMOSFÉRU UVOLNĚNÍ. Klíčem k ohěhu čchi je hluboké uvolnění: aby teplý proud obíhal, musíte být vnitřně klidní. Jestliže vaši pozornost narušuje televize, projíždějící auta nebo vaše neustlaná postel, bude vaše mysl ohrácená navenek a nebudete schopní se na svou energii soustředit. Pokročíte-li dál, naučíte se toto rozptylování ignorovat a budete schopni meditovat všude, ale zpočátku si vyberte tiché místo a určitou dobu. Čím bude atmosféra příjemnější, tím snadněji se budete moci soustředit.

2) OBLEČENÍ. Pro meditaci čchi si oblečte něco volného. Uvolněte opasek a sundejte si brýle i hodinky. Pamatujte na to, abyste měli kolena, šiji a prsty na nohou volné bez škrtivého oděvu. Oblečte se tak teple, aby vás nerozptyloval chlad.

3) MÍSTNOST. Místnost musí být provětraná, ale neseďte u okna. Tělo během meditace vytváří teplo a průvan může způsobit nachlazení. Neditujte, pokud vám do očí svítí světlo. Jestliže bude místnost příliš světlá, bude to narušovat vaši koncentraci; bude-li příliš tmavá, může vám přivodit ospalost.

4) JÍDLO. Podle taoistických mistrů, přestanete-li jíst, jakmile si naplníte žaludek ze dvou třetin, budete moci jídlo strávit. Budete-li příliš nasyceni, ztratíte jasnost a sílu koncentrace. Před meditací počkejte po jídle alespoň hodinu a nejezte nic studeného, včetně ledových nápojů a vychlazeného ovoce. Jsou extrémně jin a mají tendenci narušit vaši rovnováhu. Nejezte jídlo přímo z ledničky, místo toho je ohřejte. Vaše tělo ušetří energii, protože nehude muset studené jídlo ohřívat.

Můžete dosáhnout vysoké úrovně duchovního rozvoje, aniž byste byli vegetariány. Vegetariáni, i ti, co jedí všechno, podléhají nemocem a zmaru. Jezte prostě cokoli, po čem se cítíte nejlépe. Pokuste se naslouchat chutím svého těla a budete vědět, co jíst. Když budete mít na něco velkou chuť, vaše tělo toto jídlo potřebuje. Samozřejmě se to týká pouze těch, jejichž tělo je poměrně zdravé a nemá extrémní chuť na škodlivé látky, jako je rafinovaný cukr, sůl nebo tučná jídla. Jestliže vaše tělo ovlivňovaly zvrácené stravovací návyky, pak oběhem teplého proudu čchi po těle postupně získáte správný smysl pro to, co vaše tělo k výživě potřebuje. Nikdo jiný vám nemůže říci, co potřebujete k dosažení vnitřní harmonie; samotná zelenina vás neudělá čistší nebo svatější, než když jíte rybu. Měli byste se ale snažit jíst jídlo, které je čerstvé a co nejméně chemicky ošetřené.

5) STIMULUJTE PROUD ČCHI. Při přípravě na meditaci nejdříve třete tvář, uši, oči, pas a chodidla nohou. Protočte 12 x hlavou oběma směry, pak spojte ruce nad hlavou a 36x otáčejte trupem. K tomu, abyste každé ráno po probuzení zahraňovali strnutí, podporovali ohebnost a zajišťovali dobré

proudění energie, protáhněte si šlachy, zatněte zuby a polkněte sliny. K protažení šlach se posaďte s nohama nataženýma před sebe a chytněte se za prsty nebo kotníky. Zcela vydechněte a postupně se ohýbejte v pase a natahujte se rukama dopředu co nejvíc, ale bez přepínání. Zacvičte 9 x. Potom 9 x stiskněte zuby, a pak jazykem provedte masáž dásní. Zahrání to onemocnění dásní a procvičí to jazyk.

6) JAK SEDĚT. Sedněte si na okraj židle tak, abyste našli to pravé místo rovnováhy sedacích kostí, které vám dovolí sedět zpříma. Muži by měli nechat šourek viset volně ve vzduchu. Když varlata volně visí, je snadnější přijímat energii do těla. Pro ženy je sed stejný, jen s tou výjimkou, že sedí-li nahé nebo jen spoře oblečené, měly by si zakrýt podbřišek, aby zabránily ztrátě energie. Záda musí být pohodlně vzpřímená, hlava nakloněna mírně dopředu, chodidla pevně spočívají na podlaze. Chodidla jsou spojením se zemí aby mohla každou nohou energie plně proudit, nechávejte nohy v kontaktu se zemí.

Správný sed. Sed na židli je nejpohodlnější způsob, jak cvičit proudění čchi do celého těla. Chodidla jsou kořenem těla, takže jimi nechte energii proudit, ruce spočívají na klíně, pravá dlaň nahoře drží levou dlaň. Tím se propojí okruh rukou a energie z dlaně neunikne. Záda by měla být v pase zcela zpříma, ale lehce ohnutá v ramenou a šíji. Toto malé zakřivení horní části zad dopředu podporuje dokonalé uvolnění hrudníku a dovoluje síle plynout dolů. Při vojenském postoji, s rameny vzad a hlavou vztyčnou vzhůru se síla usazuje v hrudníku a nesestupuje k nižším centrům.

7) JAK DÝCHAT. Při koncentraci by měl být dech jemný, hluboký a klidný. Po chvíli můžete na dech zapomenout. Pozornost na dech pouze rozptýlí mysl, která se musí soustředit na vedení energie na žádoucí místa. Jakmile se čchi probudí a propojíte okruh, můžete mít mnoho různých schémat dechu: dech krátký, mělký, hluboký, prodlouženou zádrž dechu, dech páteří, vnitřní dech, dech vrcholem hlavy, chodidly atd. Nemusíte se snažit dech regulovat, protože se bude měnit automaticky, jak to tělo bude potřebovat. Dýchejte nehlučně nosem. Dýchání má být klidné a jemné. Jakýkoli zvuk při dechu naruší vaši koncentraci a bude-li vaše dýchání neklidné, nepodaří se vám udržet dokonalý klid. Ale opatrně, budete-li do dýchání zasahovat, zabráníte proudění energie. Zpočátku, bude-li vám působit potíže soustředění, počítejte 5 x od 1 do 10 a od 10 k 1. Můžete provést 36 dlouhých pomalých hlubokých břišních dechů, což sníží energii zadržovanou v hrudi, ramenou, pažích a hlavě a pomůže navodit vnitřní klid. Jakmile získáte energii a soustředění, můžete si představit, jak vám při nádechu do těla každým pórem vstupuje energie a při výdechu každým pórem odchází. Takto zakusíte dýchání celým povrchem těla.

8) DUŠEVNÍ PŘÍSTUP. Nesnažte se medитovat, jste-li unaveni. Cítíte-li se znavení, ale přesto si přejete cvičit, jděte nejdříve na procházku, uklidněte se

koupele, krátkým zdřímnutím nebo si dejte teplý nápoj. Začněte cvičit, až se budete cítit osvěžení.

Udržujte si klidnou mysl a postoj odpouštění. Buďte veselí a otevření životu. Nenechte se pohltit tížadostí nebo starostmi. Vaším velkým úkolem je pozvednout své vědomí a schopnost milovat. Nedělejte si starosti se zítřkem. Zítřek se o sebe postará sám. Štěstí, klid a zrelaxovanost jsou znakem duchovního pokroku. Nebojujte. Nesnažte se násilím zbavit svou mysl toulajících se myšlenek. Pouze své myšlenky propusťte a pozorujte je při odchodu. Představujte si je jako mraky rozptýlené větrem. Jakmile zmizí, slunce začne jasněji zářit. Odpoutejte se, pozorujte proces myšlení, nezúčastňujte se ho. Postupně se naučíte soustřeďovat se a usměřňovat léčivou energii Taa.

9) **POSTAVENÍ JAZYKA.** Jazyk je mostem, měl by být opřen o patro za zuby.

JAK SE USMÍVAT VNITŘNÍM ÚSMĚVEM

(Z knihy Tao a léčivá energie)

ZAČNĚTE OČIMA. Cvičení vnitřního úsměvu začněte tím, že zavřete oči a upřímně se do nich usmějete. Uvolněte se a prociťujte, jak vám očima září hluhoký úsměv. Uvolněním očí můžete uklidnit celý svůj nervový systém. Naše oči jsou spojeny s naším autonomním nervovým systémem, který se dělí na dvě části, nervový systém sympatický a parasympatický. Sympatický nervový systém ovládá reflexy pro útěk či hoj, parasympatický dovoluje, aby tělo odpočívalo a cítilo se v bezpečí. Vyvolává pocity klidu a lásky a naopak se aktivuje podobnými pocity lásky a přijímání od ostatních lidí.

Tyto dva systémy jsou spojeny se všemi orgány a žlázami v těle, které dostávají prostřednictvím nervového systému příkazy zrychlit nebo zpomalit činnost těla, jak je to zapotřebí. Takže spojení mezi očima a nervovým systémem ovládá celé spektrum našich emocí a okamžité fyzické reakce. Uvolníme-li oči vnitřním úsměvem, zbavíme svou mysl napětí celého těla. Mysl je pak volná a může soustřeďovat veškerou dostupnou tvořivou energii a použít ji na nejbližší úkol, např. Uvést se do harmonie s okolím. Toto spojení mezi vizuální relaxací a schopností se koncentrovat je důležitý taoistický vhled.

Až prociťíte, jak vám oči vibrují širokým vnitřním úsměvem, namiřte proud energie úsměvu dolů do těla a naplňte své životně důležité orgány láskou. Je lehké si zapamatovat tuto sestavu “vnitřního úsměvu”:

1. **PŘEDNÍ LINIE:** usmějte se do očí, tváře, krku, srdce a oběhu krevního, plic, slinivky, sleziny, jater, ledvin a nadledvinek.

2. **STŘEDNÍ LINIE:** usmějte se z úst do žaludku, tenkého střeva, tlustého střeva a konečníku a přitom zároveň polykejte sliny.
3. **ZADNÍ LINIE:** usmějte se dolů vnitřkem obratlů páteře, jeden obratel za druhým.

PŘEDNÍ LINIE: Tento úsměv energie čchi z očí dolů po přední části těla skrze orgány vám později pomůže při vytváření oběhu mikrokosmického okruhu. Váš úsměv by měl splynout bez úsilí jako vodopád, dolů od očí přes vaše životně důležité orgány až ke genitáliím. Po určité praxi bude čchi plynout těmito orgány automaticky a bude jim pomáhat v jejich činnosti.

ČELISTI. Usmějte se dolů po tváři do svých čelistí. V čelistech se ukládá hodně napětí. Když dovolíte energii vytvořené tímto "vnitřním úsměvem" vstupovat do čelistí, měli byste cítit, jak tělo povoluje a napětí se uvolňuje. Může to doprovázet pocit mravenčení nebo šumy, nelekněte se tedy, když k tomu dojde.

3. **JAZYK K PATRU.** Jazyk je mostem spojujícím kanál zadní (jang) s předním (jin). Dejte jazyk na patro hned za přední zuby. Správná pozice jazyka je dotyk na měkkém patře vzadu v ústech, ale zpočátku je jednodušší ho nechat vpředu. Když do jazyka proudí čchi, může to vyvolat pocity podivné chutě a teplé brnění.

4. **KRK A HRDLO.** Oblast krku je další zásobárnou napětí. V této oblasti je hodně důležitých nervů a cév, které jsou nesmírně důležité pro náš dobrý stav. Krk je mostem mezi naším mozkiem a tělem. Jestliže je krk přetížen, zablokovan napětím a obavami, zprávy mezi vaším mozkiem a orgány budou zmatené a napjaté. Jestliže neumíte uvolnit krk, nemůžete propojit mikrokosmický okruh. Napněte svaly krku a pak je pomalu uvolňujte. Zatahněte bradu dovnitř a nechte hlavu klesnout do hrudníku. Staří taoisté okopírovali tuto techniku z chování želvy. Uvolněte svaly krku pomocí představy, že jich už není zapotřebí k tomu, aby držely hlavu zpříma. Usmějte se do krku a hrdla a prociťujte, jak se napětí rozpouští.

5. **MILUJÍCÍ SRDCE.** Srdce vysílá krev a energii čchi do žil a tepen. Ale v taoistické józe je srdce společně s ledvinami orgánem, který má hlavní úlohu v přeměně energie čchi. Znamená to, že srdce je schopno jak zvýšit množství vaší čchi, kterou máte k dispozici, tak zlepšit kvalitu její energie na jemnější úroveň.

Říká se, že tepny náležejí energii jang a žíly energii jin. Tepny proto mají kladný náboj a žíly negativní. Když se usmějete a naplníte srdce láskou, zvýšíte rychlost krevního oběhu a s ním i výměnu jin a jang čchi v krvi. Tak se usmívejte do srdce a prociťujte, jak se milující energie úsměvu šíří vaším krevním oběhem.

Jestliže budete umět použít úsměv a mikrokosmický okruh, aby pomáhaly

proudu čchi, srdce bude pracovat méně. Úsměv z očí a mozku pomůže obíhání energie čchi, a tak napomůže k tomu, aby krev proudila plněji a volněji, zatímco srdce bude uvolněné. Při řádné stravě a cvičení se pravděpodobnost, že začnete trpět nějakou chorobou srdce, nesmírně zmenší.

Prociťujte, jak proud uvolnění plyne dolů a šíří se z obličeje a krku do srdce. Pocítíte, že srdce je chladné a klidné a současně procítíte jeho fyzickou podstatu. Lidé, kteří jsou nervózní nebo se lehce rozzlobí, často zakoušejí bolest a pocity napětí v srdci a u srdce. Rozšíříte-li úsměv, uvolní se nashromážděné napětí a bude možné, aby srdce fungovalo novým způsobem. Naplňte své srdce láskou. Ať je srdce váš "miláček".

6. PLÍCE. Vyzařujte lásku v srdci do plic. Prociťujte, jak vám plíce zvlačňují a dýchají s novou lehkostí. Prociťujte, jak se zlehčuje vzduch, když vstupuje do plic a vystupuje z nich. Pociťujte vlhkost a houbovitost plic, zatímco je uvolňujete a plníte energií.

7. BŘICHO. Teď se usmějte na svá játra, vpravo, hned pod hrudním košem. Jestliže jsou játra tvrdá, jestliže je obtížné je cítit, změkčete je svým úsměvem. Úsměvem je vracejte do života, omlazujte je svou láskou.

Pošlete úsměv oběma svým ledvinám, v dolní části zad hned pod hrudním košem po obou stranách páteře. Na nich jsou nadledvinky. Usmívejte se na své nadledvinky, možná, že zareagují produkcí adrenalinu. Ledviny na nižší úrovni transformují žíly a tepny. Usmějte se na ledviny a naplňte je láskou. Podobně jako to bylo u srdce, zvýší vám to proud čchi obíhající vašim systémem.

Nechte úsměv plynout střední částí břicha, slinivkou a slezinou.

Pak jemně spočínáte svým úsměvem v pupku. Můžete se "usmívat" na všechny své orgány. Jestliže jste uvolněný a šťastný a usmíváte se dovnitř, vaše orgány vyměšují látky podobné nektaru, Jestliže jste postrašený, nervózní nebo rozzlobený, místo toho vyměšují toxické látky. Úsměv do orgánů jim ulehčuje pracovní zátěž a umožňuje, aby fungovaly efektivněji. Mají těžkou práci, protože každý den pumpují a čistí lustry krve, rozkládají surovou potravu na stravitelnou energii, pročišťují toxické látky a ukládají naše emoční napětí. Úsměvem do svých orgánů jste jim zpřijcnili den.

8. STŘEDNÍ LINIE: POLKNĚTE SLINY DO PODBŘÍŠKU.

Znovu se usmějte v očích. Usmějte se dolů do úst a zatočte jazykem, abyste nashromáždili sliny. Když budete mít ústa naplněna slinami, dejte špičku jazyka na patro, napněte svaly krku a násilně, rychle a hlasitě polkněte. Vnitřním úsměvem sledujte, jak sliny procházejí jícnem a zaživačím traktem do pupku. Vaše sliny jsou mazivem nektarem, obsahujícím životně důležitou energii, která se šíří tělem z pupečního centra. Úsměvem zažeňte pryč nervózní energii v žaludku a budete jíst lepší jídlo a budete mít

usnadněné zažívání. Uvolněte energii úsměvu do tenkého střeva, tlustého střeva a konečníku.

9. ZADNÍ LINIE: PÁTEŘ. Nyní se soustřed'te zpět do očí. Usmějte se do očí, jazyka a pak se začněte usmívat *dovnitř* své páteře. Ujistěte se, že máte záda zpříma, ramena lehce nahnuta dopředu. Sestupujte vždy po jednom obratlu a na každý se usmívejte, až dosáhnete kostrče. Páteř chrání váš centrální nervový systém a má rozhodující úlohu při zvyšování oběhu čchi. Začněte od krku, kde je 7 krčních obratlů, pak 12 hrudních a 5 bederních plus kost křížová a kostrč. V každém ohratlu byste měli zakusit pocit velké lehkosti, tepla a pohodlí. Když se uvolní oblast beder, kostrče a pánve, energie se uvolní a snadněji proudí zády.

10. ZAKONČETE NASHROMÁŽDĚNÍM ENERGIE V PUPKU.

Po určité době cvičení můžete zvládnout celou meditaci úsměvu v několika minutách, ačkoli zpočátku vám může trvat delší dobu, než úsměv procítíte. Když končíte meditaci, není dobré nechávat energii obíhat ve vyšších centrech, jako je hlava nebo srdce. Nejlepší místo pro uložení energie je oblast pupku, protože může lehce zvládnout zvýšení tělesného tepla. Nejvíce nepříznivých vedlejších účinků meditace způsobuje přemíra energie v hlavě, ale tomu se lze snadno vyhnout.

Abyste na shromáždili energii, jednoduše se soustřed'te na pupek a představte si, že se vaše energie točí jako káča, ve spirále 36 x směrem ven, zevnitř pupku asi 1,5 palce – 3,8 cm hluboko a pak 24 x zpátky do pupku. Muži nejdříve otáčejí ve směru hodinových ručiček; ženy proti směru.

Důležitá poznámka: Jestliže máte v úmyslu nechat okamžitě obíhat čchi na mikrokosmickém okruhu, jak se naučíte v další kapitole, neshromažďujte energii po "úsměvu". Oběhněte okruh a pak zakončete nashromážděním energie v pupku.

11. USMÍVEJTE SE VNITŘNÍM ÚSMĚVEM V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.

Ačkoliv se vnitřní úsměv především používá k tomu, aby vám pomohl se uvolnit před cvičením s mikrokosmickým okruhem, je sám o sobě mocným prostředkem meditaec. Prostý vnitřní úsměv v každodenním životě může mít úžasné výsledky. Jestliže si budete neustále vědomi svého vnitřního úsměvu, změní to váš život.

Jestliže zvládnete vnitřní úsměv, můžete se cítit jako želva, vstupující do neznámých moří s ochranným krunýřem pěkně kolem sebe. Podohně získáte sílu vytvořit uvolněné meditativní prostředí, schopné snést jakoukoli vnější situaci. Negativita se od vašeho úsměvu odrazí a vy budete v dobré pohodě, ať budete kdekoli.

Kosmický vnitřní úsměv

(Podrobnější podle knihy Taoistické kosmické léčení)

Kosmický vnitřní úsměv je velmi silná relaxační a samoléčebná technika, která využívá ke komunikaci s vnitřními orgány těla energii lásky, štěstí, laskavosti a jemnosti. Každému orgánu je přiřazen specifický prvek a barva. Apříklad ledviny korespondují s elementem vody a modrou barvou, srdce s elementem ohně a červenou barvou. Pomocí vhodné barvy nebo prvku můžeme vést do orgánů léčivou sílu.

Tato praxe napomáhá přeměně negativních emocí na pozitivní energii. Jedná se o velmi silnou a efektivní techniku čchi-kungu. Upřímný úsměv transformuje negativní energii na energii lásky, která nás uvolňuje, navrácí nám rovnováhu a léčí. Když se naučíte vnitřně usmívat do svých orgánů a žláz, dáte tělu pocítit lásku a vděk za jeho práci a ono bude radostně přijímat více čchi.

Vnitřní úsměv začíná v očích a ve třetím oku a postupuje dolů k srdci. Jakmile aktivujete srdce, láskyplná energie začne vytékat ven; ucítíte, jak energie vašeho vnitřního úsměvu stéká vaším tělem dolů jako vodopád. Vnitřní úsměv je velmi mocný a účinný nástroj v boji proti stresu, napětí a negativní čchi.

Zaměřte své vědomí na oblast mezi obočím, zavřete oči a představte si, že jste na jednom ze svých oblíbených míst kdekoli na světě. Jste na místě, kde se cítíte v bezpečí, uvolnění a šťastní. Připomeňte si, co jste tam viděli, vzpomeňte si na zvuky a vůně, pocity a chutě, které si s tímto místem spojujete.

Představte si, že před vámi stojí člověk, kterého milujete, a usmívá se na vás milujícíma, šťastným, zářícím očima. I vaše tvář se usmívá; vnímejte, jak se vám mírně zvedají koutky úst. Vnímejte, jak odpovídáte na úsměv této milé osoby svým vlastním úsměvem. Cítíte, jak se usmívají vaše oči a jak z vašeho pohledu mizí napětí.

Pošlete úsměv dolů do brzlíku a představujte si, jak zde rozkvétá bílý květ. Jemně se nadechněte do brzlíku a spojte přitom svůj dech s čichem. Vnímejte krásnou vůni.

Zaměřte vnitřní pozornost na srdce. Představte si ho před svým vnitřním zrakem a usmějte se do něj. Usmívejte se, dokud neucítíte, že vám úsměv opětuje. Představte si své srdce jako rudou růži, která se zvolna otevírá. To v srdci aktivuje lásku a oheň soucitu. Červené světlo srdce a jeho milující vědomí aktivuje kosmické léčivé červené světlo nebo mlhu, která se rozzáří nad vámi a kolem vás.

Pošlete červenému světlu nebo mlze úsměv a velmi pomalu, měkkým, dlouhým a hlubokým nádechem vtahujte červenou mlhu, lásku a soucit do bodu mezi obočím a vysílejte je ústy a hrdlem dolů do srdce, odkud postupně přetéká do tenkého střeva. Ponechte si v srdci a tenkém střevě červené světlo, lásku a soucit a vydechněte kalně černou nebo negativní energii. Opakujte toto dýchání osmnáctkrát až šestatřicetkrát nebo tak dlouho, až bude srdce před vaším vnitřním zrakem planout jasně červeným světlem a začne vyzařovat milující červené světlo na jazyk, do úst, nosu, uší a očí. Nechte červené světlo vířit kolem sebe, až vytvoří červenou auru. Pociťujte, jak vaše pokožka jemně vyzařuje červenou energii.

Nechte láskyplnou energii srdce vyzařovat do plic a zaměřte na ně svou pozornost. Představte si je před svým vnitřním zrakem a vysílejte k nim úsměv, dokud neucítíte, že vám úsměv opětuje. Představujte si plíce jako bílou růži, která se zvolna otevírá. Cítíte krásnou vůni. To aktivuje v plících odvalu. Jakmile si v plících vyvoláte bílé světlo a z plic začne zářit odvala, aktivujete spolu s tím kosmické bílé léčivé světlo nebo mlhu, zářící nad vámi a kolem vás. Usmívejte se do bílého světla nebo mlhy a velmi pomalu, měkkým, dlouhým a hlubokým nádechem vtahujte bílou mlhu do bodu mezi obočím a ústy a hrdlem ji posílejte dolů do plic, odkud postupně přetéká do tlustého střeva. Ponechte si v plících bílé světlo a pocit odvahy a vydechněte ven kalně černou nebo negativní energii. Opakujte toto dýchání osmnáctkrát až šestatřicetkrát nebo do té doby, až budou plíce před vaším vnitřním zrakem zářit bílým světlem a začnou vyzařovat bílé světlo odvahy do nosu, uší, očí, na jazyk a do úst. Vyzvěte bílé světlo, aby vířilo kolem vás a vytvořilo bílou auru, která pokryje vaši pokožku jako podzimní rosa.

Slezina, slinivka a žaludek jsou spojeny se žlutou barvou elementu země. Přeneste svou pozornost do těchto orgánů, představte si je před svým vnitřním zrakem a usmějte se na ně, dokud neucítíte, že i ony se na vás usmívají. Nejprve se spojte se srdcem. Srdce je zdrojem soucitu a vždy je dobré na chvíli se s ním spojit a vnímat jeho kontakt s ostatními orgány. Představte si centrum sleziny jako žlutou růži, která se pomalu otevírá a vyzařuje žluté světlo. To aktivuje kosmické léčivé žluté světlo nebo mlhu zářící nad vámi a kolem vás. Možná uvidíte zlatožlutou auru podobnou té, jakou má pšeničné pole před sklizní. Usmějte se do žlutého světla nebo mlhy a velmi pomalu,

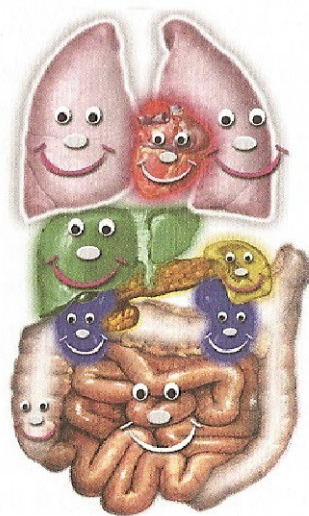
měkkým, dlouhým a hlubokým nádechem ho vtahujte do bodu mezi obočím a pošlejte ústy a hrdlem dolů do sleziny, slinivky a žaludku. Naplňte celé toto centrum zla- to žlutým světlem. Vydechněte a s výdechem nechte odejít všechny starosti a kalnou, strnulou, nevlídnou energii. Opakujte toto dýchání osmnáctkrát až třicet šestkrát. Pak nechte světlo vyzařovat do vašich úst, nosu, uší, očí a na jazyk. Obalte se zlatou aurou, která zanechá na vaší pokožce zlatý odlesk.

Ledviny a močový měchýř jsou spojeny s modrou barvou a prvkem voda. Přeneste svou pozornost do těchto orgánů, představte si je před svým vnitřním zrakem a vyšlete do nich úsměv. Usmívejte se, dokud neucítíte, že vám úsměv opětuje. Představujte si ledviny jako modrou růži, která se zvolna otevírá. Vidíte, jak z ní vyzařuje modré léčivé světlo něhy. Jakmile evokujete v ledvinách modré světlo, aktivujete zároveň i modré kosmické světlo nad vámi a kolem vás. Usmějte se na toto modré světlo nebo mlhu zářící kolem vás a velmi pomalu, měkkým, dlouhým a hlubokým nádechem je vtahujte do bodu mezi obočím a nechte je stékat ústy a hrdlem dolů do ledvin. Ponechte v nich modré světlo a pocit jemnosti, a s výdechem vytlačte z ledvin pocitu strachu nebo stresu a zkalenou nebo negativní energii. Opakujte osmnáctkrát až šestatřicetkrát nebo do chvíle, kdy začne z ledvin vyzařovat modré světlo něhy do vašich uší a očí, do jazyka, úst a nosu. Shromážděte tuto modrou mlhu na pokožce a zahalte se do modré aury.

Játra a žlučník jsou spojeny se zelenou barvou a elementem dřeva. Soustřeďte svou pozornost na tyto orgány, představte si je před svým vnitřním zrakem a usmívejte se na ně, dokud neucítíte, že vám úsměv opětuje. Představujte si je jako zelenou růži, která se zvolna otvírá a vyzařuje zelené léčivé světlo laskavosti. Jakmile začnou játra a žlučník zářit zeleným světlem, aktivuje se kosmické léčivé zelené světlo; vidíte ho zářit nad vámi a kolem vás. Usmějte se na toto zelené světlo nebo mlhu a velmi pomalu, měkkým, dlouhým a hlubokým nádechem je vtahujte do bodu mezi obočím a nechte je stékat ústy a hrdlem dolů do jater a žlučníku. Ponechte v nich zelené světlo a pocit laskavosti a s výdechem nechte odejít tmavě rudou, kalnou horkost hněvu. Nadechujte vyživující zeleň lesů, provázenou laskavostí a dobrosrdečností. Opakujte osmnáctkrát až šestatřicetkrát nebo do té doby, než zelené světlo zcela naplní játra a začne proudit do vašich očí a uší, jazyka, nosu a úst. Vyžvete zelené světlo, aby kolem vás vytvořilo zelenou auru.

Vyšlete úsměv do svých pohlavních a reprodukčních orgánů. Usmívejte se, dokud neucítíte, že vám úsměv opětuje. Pociťujte, jak se srdce (láska) a pohlavní orgány (vzrušení) spojují. Pozorujte, jak tento proces mění vaši sexuální energii v čchi. Nyní si tuto čchi představte jako krásné, jemně růžové světlo, vyzařující z vašich pohlavních a reprodukčních orgánů. Poděkujte jim za jejich práci a za to, že vás udržují vitální a zdravé. Odpočívejte. Nedělejte

nic. Svým úsměvem shromažďujte a ukládejte energii a pomocí mysli ji spirálovitým pohybem stočte do spodního tantchienu. (Spirálovitý pohyb je způsob, jak v nějaké oblasti zhustit čchi tak, aby tam mohla být uložena a přechovávána.)



Vnitřní úsměv vám poskytne lásku tam, kde ji nejvíce potřebujete – doma. Vaším domovem je vaše tělo, protože vaše tělo je tam, kde žijete vy, ať už jste kdekoli. Naučte se je vidět jako společnost mnoha pilně pracujících, oddaných členů, kteří působí nepoznaní, ale se kterými se často zachází špatně. Naučte se jednat s různými částmi svého těla, jako by byly vaše vlastní děti, zasluhující úctu a lásku.

Nikoho nevynechejte a brzy budete vědět, co to je být milován a budete vědět, co znamená energie lásky. Dělejte to neustále a váš svět rozkvetne. Osoby, které “obývají” váš “vnitřní svět”, vaše životně důležité orgány, kosti, krev, mozek atd. Vám poskytnou nové tělo a umožní vám navázat se všemi a se vším venku nové vztahy, plné klidu a lásky. Tak se na sebe usmívejte, ať půjdete kamkoliv, usmívejte se na každého, koho uvidíte.

Normální zdravý žák by měl cvičit půl hodiny ráno a půl hodiny večer. Nedělejte si starosti, jestliže cvičení promeškáte. Zůstaňte uvolnění a jestliže můžete najít několik volných chvil doma nebo v práci, snažte se v tomto volnu meditovat. Na začátku budete potřebovat trochu času a kázně, než dosáhnete rychlého pokroku. Pamatujte, že později to bude bez námahy. Přesná doba nácvičku a cvičení pro rozvinutí mikrokosmického okruhu je u každého jiná. Nejlépe by člověk měl cvičit doma aspoň 2 x denně, pokaždé 10-30 minut, I když dosáhl vysoké úrovně provedení. Ti, kteří už dříve cvičili jógu a jiné meditační techniky, jsou často schopni otevřít mikrokosmický okruh ihned tím, že změní směr své koncentrace ze “třetího oka” (bod mezi obočím) do

toku teplého proudu. Většina žáků byla úspěšná po cvičení od 3 měsíců. Brzy po začátku cvičení může dojít ke zlepšení zdravotního stavu. Podle zpráv mnozí, kteří se pilně snažili, dosáhli úlevy při svých zdravotních potížích přesto, že ještě nepociťovali tok “teplého proudu”.

Esoterický taoistický systém meditace nakonec vede k ovládnutí centra “třetího oka”, temena hlavy a center vyšších. Zdůrazňuje ale, že je nutné nejdříve ovládnout všechna nižší energetická centra, aby bylo možno zajistit pevný základ pro duchovní růst a sebeuzdravování. Oběh po mikrokosmickém okruhu je bezpečnou a systematickou metodou, jak rychle dosáhnout této transformace v těle. Ke zdokonalení vede jen praktické procvičování, čím budete ukázněnější, tím rychleji budete odměněni značným zvýšením energie.

Mikrokosmický okruh – běžný provoz

(Z knihy Taoistické kosmické léčení)

Zaměřte pozornost na spodní tan-tchien (oblast mezi pupkem, ledvinami a pohlavními orgány, v níž je uložena vaše prvotní čchi). Pociťujte v této oblasti pulzování a sledujte, zda v ní cítíte napětí nebo uvolnění, chlad nebo teplo, expanzi nebo kontrakci. Všimněte si veškerých pocitů, jimiž vnímáte čchi: mravenčení, teplo, rozpínavost, pulsace, elektrické nebo magnetické pocity. Nechte je růst a šířit se. Nechte čchi spodního tan-tchienu přetékat do pupku.

Použijte sjednocenou sílu mysli, očí a srdce (I) a spirálovitým pohybem ved'te čchi do pupku. Nechte ji stékat dolů do pohlavního centra (vaječnicků nebo varlat).

Přesuňte energii z pohlavního centra na hráz a poté zadní stranou nohou dolů do chodidel.

Táhněte energii vzhůru od chodidel přes kolena k hrázi a poté do křížové kosti.

Táhněte energii z křížové kosti až Bráně života (bod na páteři naproti pupku).

Táhněte energii dál až k bodu ve středu páteře jedenáctý hrudní obratel

Vytáhněte energii až k základně lebky (tzv. Nefritová poduška).

Vytáhněte energii do temene.

Přesuňte energii z temene dolů do bodu mezi obočím.

Dotkněte se špičkou jazyka horní části patra a několikrát zatlačte a uvolněte. Pak lehce opřete jazyk o patro a ponechte ho tam; vnímejte ve špičce jazyka elektrický pocit nebo mravenčení, Přesuňte energii z oblasti třetího oka dolů do místa, kde se setkávají špička jazyka a patro úst.

Z patra přesuňte energii přes jazyk dolů do krčního centra.

Z krku nechte energii stékat do srdečního centra.

Přesuňte energii ze srdce do solar plexu. Pociťujte zde malé slunce, které září ven.

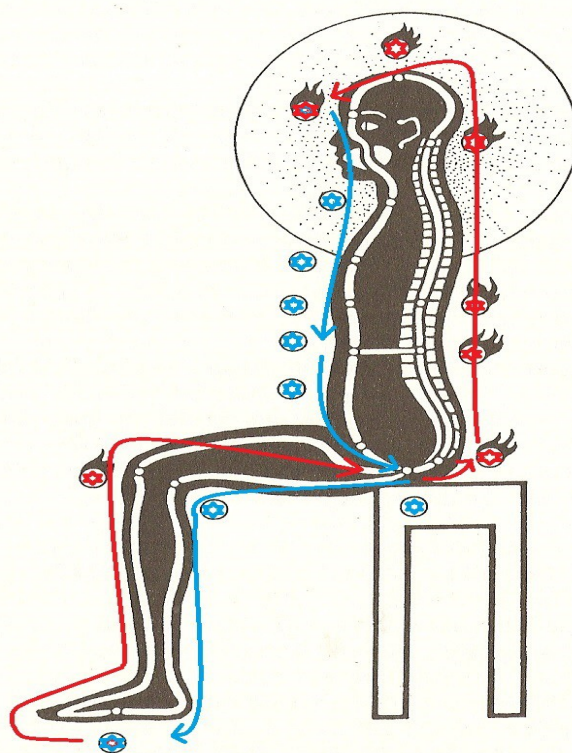
Spusťte energii zpět do pupku.

Nechte energii oběhnout popsányými body nejméně v devíti cyklech. Jakmile se dráhy otevřou, můžete ji nechat proudit plynule jako řeku, aniž byste se museli u jednotlivých bodů zastavovat.

Pokud budete chtít cvičení ukončit, shromážděte energii v pupku:

Muži: Přikryjte si pupek oběma dlaněmi, levou ruku přes pravou. Shromážd'ujte a mentálně ved'te energii ve spirále po směru hodinových ručiček od pupku směrem ven, šestatřicetkrát, pak obraťte směr a dělejte spirálu proti směru hodinových ručiček směrem dovnitř, k pupku, čtyřiadvacetkrát.

Ženy: Přikryjte si pupek oběma dlaněmi, pravou ruku přes levou. Shromážd'ujte a mentálně ved'te energii ve spirále proti směru hodinových ručiček a od pupku směrem ven, šestatřicetkrát, pak obraťte směr a dělejte spirálu po směru hodinových ručiček směrem dovnitř k pupku, 24 krát.



Obr. 29
Mikrokosmický okruh

ZAČÁTEČNICKÝ PŘEHLED: DŮLEŽITÉ POSTUPY A BODY NA MIKROKOSMICKÉM OKRUHU

(Z knihy Tao a léčivá energie)

1. Posad'te se pohodlně a zpřímá na židli, ruce dlaněmi k sobě, pravá ruka nahoře. Trup by neměl být vztyčený, ale lehce ohnutý, hlava trochu nakloněna dopředu. Počítejte dech, buď od 1 do 10 nebo od 10 do 1, celkem 10x. Uklidňuje to. Po určité době můžete počítání vypustit. Pokročilejší se uklidní okamžitě, jakmile se posadí.
2. Následuje břišní dech. Stimuluje vnitřní orgány. Při této metodě vydechněte stažením břicha, kdy se orgány břicha stlačí a provádí se jejich masáž, což působí v souladu s funkcí bránice, která se zvedá a stlačuje

hrudní dutinu. Při nádechu bránice klesá a opět stlačuje břišní orgány a provádí jejich masáž. Pomáhá to přivést čchi (neboli sílu životní energie) do břicha, kde se může nashromáždit a efektivněji využít.

3. Dýchejte takto 36 cyklů. Až se budete cítit klidní a soustředění a budete v břiše vnímat energii, můžete začít cvičit další uvolnění. Dosáhne se toho metodou “úsměvu” do očí a do dalších částí těla, jak už bylo popsáno. Po skončení, poté, co jste se “usmáli” i na prsty na nohou a na ruku, pravým ukazováčkem namířte na pupek. Sem se budete soustřeďovat.

4. Jestliže cvičíte s oblastí pupku předepsaným způsobem k rozvoji čchi, trvá to obvykle 2 týdny až měsíc, než něco pocítíte. Jakmile tam ucítíte energii, měli byste svou pozornost přesunout dolů k paláci spermatu, který je blízko stydké kosti a představuje žlázu prostatu. Ženy by se měly soustřeďovat 3 palce = 7,6 cm pod pupek, což je oblast, kde se nacházejí vaječníky. Ale ty, které mají potíže s menstruací, se mají místo na pupek soustřeďovat na ming-men nebo kostrč.

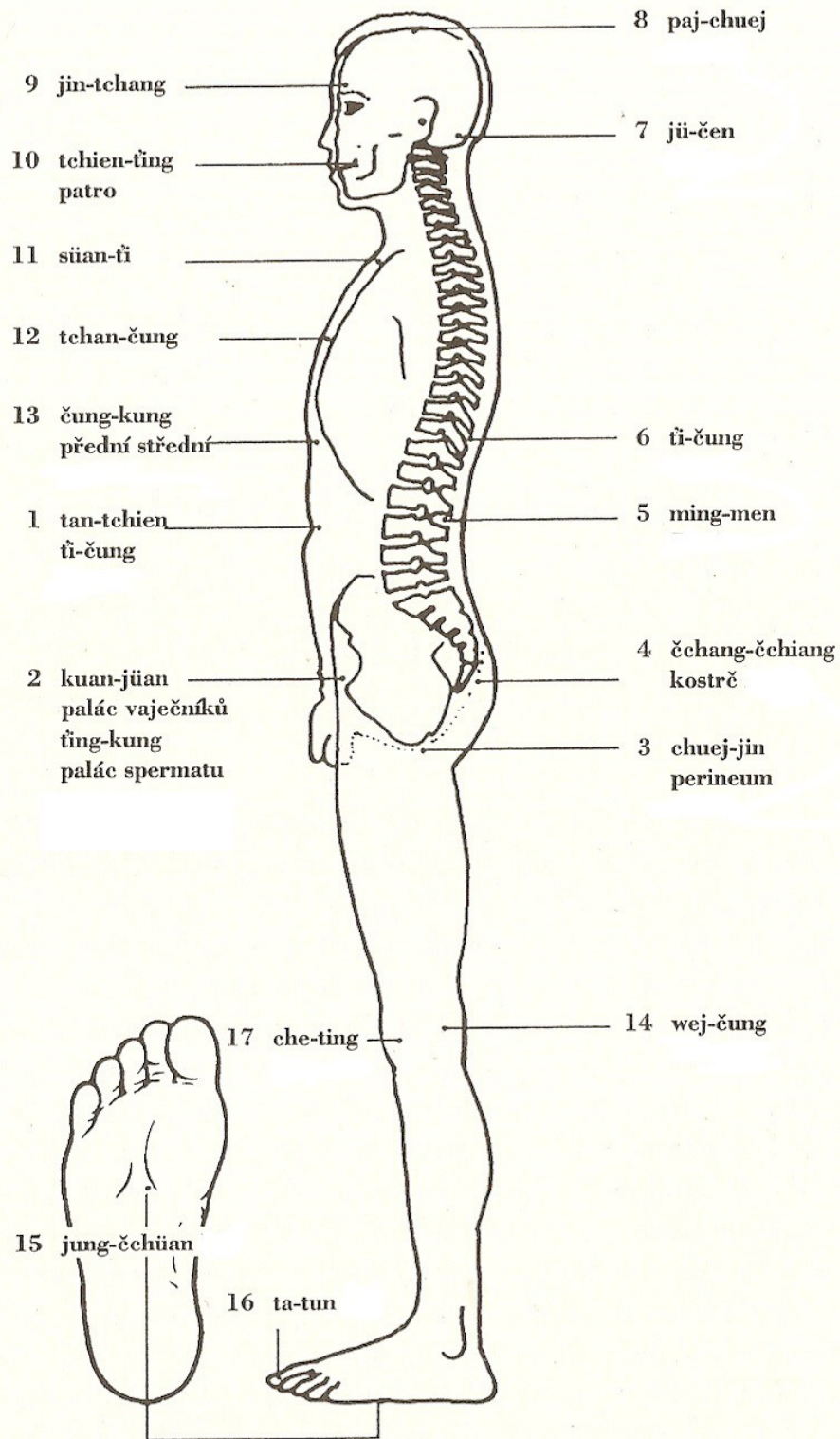
5. Někteří lidé mohou cítit, jak jim při soustředění na perineum síla velmi rychle stoupá po zádech, a tak by se místo toho měli soustřeďovat na kostrč. Než se ale začnou koncentrovat na jedno z těchto míst, pomáhá vsedě se pohupovat sem a tam. V kostrči je otvor zvaný hiatus. Houpání a zaměřování pozornosti na něj může někdy vést k rychlému proudění čchi v zádech. Když k tomu dojde, soustřeďte se na pupek

6. Až budete cvičit asi tak dva měsíce, můžete se soustřeďovat přímo na pupek. To jest, nemusíte počítat dechy nebo provádět hluboký břišní dech – ačkoliv to dělat můžete, budete-li chtít. Z pupku by čchi měla proudit k paláci spermatu nebo vaječníků, chuej-jin, kostrči a nahoru k bodu ming-men na zádech. Tady setrvejte, dokud energie neprorazí k nadledvinkám. Vždy si pamatujte, že tok energie sledujete, nevysíláte ji násilně.

7. Energie potom stoupá na úroveň lopatek, a pak na šíji.

Nesoustřeďujte se na nadledvinky příliš dlouho, protože to může vyvolat nespavost. Když k tomu dojde, soustřeďte se na kostrč. To znovu vyšle energii nahoru po zádech a do malého mozku. Když se na něj soustředíte, můžete zjistit, že cítíte v zádech teplo a že bezděky dýcháte jógickým dechem.

8. Za čas můžete mít určité pocity na lemeni hlavy v oblasti epifýzy – šišinky. Energie se zde pociťuje jako teplo nebo ztuhlost a jakoby nějaký tlak zevnitř. Odsud proudí čchi dolů do oblasti mezi obočím, kde vzniká pocit tlaku. Jakmile dosáhnete tento bod, čchi propojí “řídící kanál”. Pak se musí síla zaměřit dolů, bez ohledu na to, jaká je úroveň vašeho rozvoje.



Body a centra energie

9. Když se síla dostane do hlavy, obraťte její směr a ved'te ji k bodu ming-men a odtud na vnitřní stranu stehen a nakonec na chodidla. Zde se chvílku soustřeďujte a pak přeneste pozornost na palce u nohou, kolena, chuej-jin a znovu pupek. Tam chvílku setrvejte, a pak postupte na další centrum – solární plexus a soustřeďujte se tam. Protože jste otevřeli koncepční kanál, jakmile se soustřeďíte na solární plexus, měli byste tam pocítit energii, stejně jako v oblasti mezi obočím. Energie, která je vyvolána, v tuto dobu proudí řídicím i koncepčním kanálem. Tento postup je mnohem bezpečnější a ušetří vás vedlejších účinků.

10. Až vyvinete více energie, vystoupí ze solárního plexu do srdeční čakry. Měl by to být další bod, na který byste se měli soustřeďovat, ale budete-li zde setrvávat příliš dlouho, bude vás pálit žáha a budete mít potíže s dýcháním.

11. Jestliže jste cvičili soustřeďení 1-2 týdny a energie ještě nevystoupila do energetického centra hrdla, můžete svou pozornost během cvičení zaměřit na toto centrum nebo se soustřeďit na solární plexus a nechat energii samu vystoupit k centru na hrdle. Když se energie dostane na špičku nosu, je to velmi důležité místo. Myslete si, že se energie dostává nahoru z oblasti hrdla k jazyku a přiveďte energii z oblasti obočí nebo nosu dolů na patro. Když energie sestupuje nosem, způsobuje to u některých jedinců posmrkávání (takže vám to naznačuje, co se možná děje).

Může se vám zdát, že se jazyk ohřívá. Když se dotknete určitého místa na patře, budete nůt na jazyku pocit jakoby malého elektrického šoku, Dojde-li k tomu, znamená to propojení mikrokosmického okruhu splynutím koncepčního a řídicího kanálu, což je malý nebeský okruh. Později může zahrnovat paže a nohy, což znamená propojení celého mikrokosmického okruhu ve velkém nebeském okruhu.

Každý musí cvičení zakončit převedením energie dolů. Shromážděte ji v pupku a nechte ji obíhat v kruhu 3 x až 36x oběma směry. Toto je nesmírně důležitá, aby se energie “nezablokovala” v některé jiné části těla.

NECHTE ČCHI NEUSTÁLE OBÍHAT PO OKRUHU

Když jste bod po bodu propojili okruh, jste připraveni nechat energii čchi obíhat po mikr okosmické oběžné dráze neustále. Právě neustálý tok tohoto teplého energetického proudu nabízí v procesu sebeuzdravování ty nejlepší výsledky.

1. K tomu při soustředování začínejte v pupku. Až ucítíte energii, ved'te ji dolů k chuej-jin, kostrči. Pak nahoru páteří, se zastávkou u hodu ming-men, pak dál k epifyze-šišince, na temeno hlavy, kde se soustřeďujete asi 10 minut.
2. Až. Pocítíte, že energie proudí do čela, v oblasti mezi obočím se na dalších 10 minut soustřeďte na hypofýzu – podvěsek (jin-tchang). Pak energii převed'te dolů do pupku. Zde se na krátkou chvílku soustřeďte, dokud neucítíte nějakou energii, a pak ji přiveďte dolů znovu k bodu chuej-jin,
3. Pak začněte s mikrokosmiclým okruhem, malým nebeským okruhem kolem trupu, 36 okruhů, tak, že energii převedete ke kostrči, nahoru páteří, k bodu tři-čung neboli k bodu uprostřed nadledvinek.
4. Půl hodiny opakovaně počítejte od 1 do 10, abyste se uklidnili, pročistili a vyčistili. Až budete pokročilejší, bude stačit, když se budete na bod jen koncentrovat. Už nebudete muset počítat. Pak převed'te pozornost nahoru na hlavu a zastavte se u bodu ni-wan, epifyzy-šišinky, kde můžete kvůli odpočinku, pročištění a vyčištění znovu počítat od 1 do 10.
5. Pak svou pozornost převed'te dolů znovu do bodu chuej-jin. Je to jeden oběh mikrokosmické dráhy a má se provádět 36x. Pokud to budete moci dělat každý den, velmi vám to zlepší zdravotní stav. Po skončení nezapomeňte mentálně shromáždit energii a obkružte pupek 3 x až 36 x ve směru hodinových ručiček a pak 3 x až 24 x proti směru hodinových ručiček.

KONEČNÝ CÍL: AUTOMATICKÉ OBÍHÁNÍ ČCHI

Mnoho lidí zjistilo, že když propojí okruh a chvílku cvičí, soustře- dění na pupek způsobí, že energie začne mikrokosmickou dráhou protékat ihned. Pocítují energii v hlavě (na temeni) a v oblasti mezi obočím ihned poté, co pocítí zahřívání v pupku. Je to proto, že energie plyne jako stálý proud. Jazyk může být teplý nebo ztuhlý, jakoby po elektrickém šoku . .Je možno skutečně cítit, jak proud sestupuje dolů k pupku a do nohou. Když se propojí velký okruh mikrokosmické dráhy velkého nebeského okruhu, je možno zakoušet pocit ztuhlosti v pažích a nohou.

Jestliže budete vytvářel kladný, trvalý zvyk ohíhání čchi, bude nakonec teplý proud obíhat tělem po mikrokosrnickém okruhu automaticky. Jakmile vaše tělo/mysl vnitřně vstřebá nový vzorec proudu čchi, bude se snažit být v dynamické rovnováze a udržovat oběh čchi automaticky. Týdny a měsíce vaší sebekazně začnou nést ovoce v podobě celoživotního nádherného dobrého zdraví, svěžesti a dobré nálady.