

TARTALOM

BEVEZETŐ	21
----------	----

ELSŐ RÉSZ: A GYAKORLATOK HÁTTERE

A CÉL: JÓ EGÉSZSÉG ÉS HOSSZÚ ÉLET	29
Mi a tao?	31
Chi kung	32
Az energia áramlása	33
Jing: az esszencia	34
Az eredeti energia	35
A harmadik kincs	37
Yin és yang	37
<i>A test istenei</i>	39
Hogyan kezdjünk hozzá?	41
Chi, az első kincs: a légzés szabályozása	42
Jing, a második kincs: a test szabályozása	44
<i>A szervek és az izomhüvely</i>	46
<i>A taoista fiatalító önmasszázs</i>	47
<i>A sperma és a petefészkek kung fuja: a szexuális jóga</i>	48
Shen, a harmadik kincs: a tudatunk irányítása	50

MÁSODIK RÉSZ: A GYAKORLATOK

100 NAP A JOBB EGÉSZSÉGÉRT, A JÓ SZEXÉRT ÉS A HOSSZÚ ÉLETÉRT	57
Előzetes utasítások	58
ELSŐ HÉT	63
Légzés	63
<i>Légzésszabályozás: első hét</i>	65
Test	66
<i>Az első gyógyító hang: a tüdőhang</i>	67
<i>A test szabályozása: a taoista fiatalító önmasszázs</i>	71
<i>Baduanjin: első és második tekerés</i>	77

Tudat	82
<i>Leülés és a tudat lecsendesítése (első rész)</i>	83
MÁSODIK HÉT	85
Légzés	85
<i>A hasi légzés</i>	88
Test	89
<i>A második gyógyító hang: a vesehang</i>	89
<i>A taoista fiatalító önmasszázs</i>	91
<i>Baduanjin: a harmadik és a negyedik tekercs</i>	95
Tudat	97
<i>Ülés és a tudat lecsendesítése (második rész)</i>	97
HARMADIK HÉT	101
Légzés	101
Test	101
<i>A harmadik gyógyító hang: a máj hangja</i>	101
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a szem</i>	104
<i>Szexuális kung fu</i>	109
<i>A sperma kung fuja férfiaknak (első rész)</i>	109
<i>A petefészkek kung fuja nőknek (első rész)</i>	113
<i>Baduanjin: az ötödik és a hatodik tekercs</i>	115
Tudat	117
<i>A szembe mosolygás</i>	117
NEGYEDIK HÉT	121
Légzés	121
<i>Hasi légzés és a gát ereje (első rész)</i>	121
Test	122
<i>A negyedik gyógyító hang: a szív hangja</i>	122
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a nyelv</i>	125
<i>Szexuális kung fu: a nyelv kung fuja</i>	127
<i>Baduanjin: a hetedik és a nyolcadik tekercs</i>	129
Tudat	131
<i>A kemence melegítése</i>	131
ÖTÖDIK HÉT	137
Légzés	137
<i>Hasi légzés és a gát ereje (második rész)</i>	137
Test	138
<i>Az ötödik gyógyító hang: a lép hangja</i>	138

<i>Taoista fiatalító önmasszázs</i>	140
<i>Chi kung</i>	142
<i>Szexuális kung fu</i>	145
Tudat	147
<i>A belső mosoly: az arcvonál</i>	147
HATODIK HÉT	151
Légzés	151
<i>A gát ereje és a szexuális kung fu</i>	151
Test	153
<i>A hatodik gyógyító hang: a hármass melegítő hangja</i>	153
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a nyak és a torok</i>	154
<i>Yi chin ching: az izom-ín változtatásának klasszikus változata (első rész)</i>	158
Tudat	162
<i>A belső mosoly: a középső vonal</i>	162
HETEDIK HÉT	165
Légzés	165
<i>Ming men légzés</i>	166
Test	168
<i>A hat gyógyító hang</i>	168
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: gerincvelő-légzés</i>	170
<i>Yi chin ching: az izom-ín változtatásának klasszikus változata (második rész)</i>	171
<i>Szexuális kung fu: here- és petefészkek-légzés (első rész)</i>	174
Tudat	178
<i>A belső mosoly: a hát vonala</i>	178
NYOLCADIK HÉT	183
Légzés	183
<i>Tan tien-légzés</i>	183
Test	184
<i>Taoista fiatalító önmasszázs</i>	184
<i>Yi chin ching: az izom-ín változtatásának klasszikus változata (harmadik rész)</i>	186
<i>Szexuális kung fu: here- és petefészkek-légzés (második rész)</i>	190
Tudat	191
<i>A mikrokozmosz pályája (első rész)</i>	191

KILENCEDEK HÉT	195
Légzés	195
<i>A fordított légzés</i>	195
Test	197
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: hasi masszázis</i>	197
<i>Yi chin ching: az izom-ín váltogatás klasszikus változata (negyedik rész)</i>	199
<i>Szexuális kung fu: here- és petefészek-légzés (harmadik rész)</i>	202
Tudat	205
<i>A mikrokozmosz pályája (második rész)</i>	205
TIZEDIK HÉT	207
Légzés	207
<i>Légzés a talpon át</i>	207
Test	208
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a lábak méregtelenítése ütögetéssel</i>	208
<i>Tao in (első rész)</i>	210
<i>Szexuális kung fu: here- és petefészek-légzés (negyedik rész)</i>	216
Tudat	217
<i>A mikrokozmosz pályája (harmadik rész)</i>	217
TIZENEGYEDIK HÉT	221
Légzés	221
<i>Chi chung-légzés</i>	221
Test	222
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a hasi idegközpont masszírozása</i>	222
<i>Tao in (második rész)</i>	225
<i>Szexuális kung fu: here- és petefészek-légzés (ötödik rész)</i>	227
Tudat	233
<i>A mikrokozmosz pályája (negyedik rész)</i>	233
TIZENKETTEDIK HÉT	237
Légzés	237
<i>Kormányzó csatorna-légzés</i>	237
Test	239
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a kar méregtelenítése ütögetéssel</i>	239
<i>Tao in (harmadik rész)</i>	241
<i>Szexuális kung fu: a herezacskó- és a petefészek-levegőprés</i>	244
Tudat	249
<i>A mikrokozmosz pályája (ötödik rész)</i>	249

TIZENHARMADIK HÉT	253
Légzés	253
<i>Befogadó csatorna-légzés</i>	253
Test	255
<i>Taoista fiatalító önmasszázs: a szegycsont masszírozása</i>	255
<i>A kéz masszírozása</i>	255
<i>Tao in (negyedik rész)</i>	257
<i>Szexuális kung fu: erős zár gyakorlat</i>	261
Tudat	265
<i>A mikrokozmosz pályája (hatodik rész)</i>	265
TIZENNEGYEDIK HÉT	271
Légzés	271
<i>Páncélingbe burkoló-légzés</i>	271
Test	273
<i>Taoista fiatalító önmasszázs</i>	273
<i>Tao in (ötödik rész)</i>	275
<i>Szexuális kung fu: páros önfejlesztés</i>	277
Tudat	284
<i>Az aranyvirág megnyitása</i>	284
VÉGEZETÜL	289
SZÓJEGYZÉK	291
A SZERZŐRŐL	298

BEVEZETŐ

Mi a legdrágább kincsed a világon? Talán azt hiszed, hogy a házad, a kocsid vagy az ékszereid? Vagy talán a gyönyörű bélyeggyűjteményed, a ritka pénzérméd vagy a befektetéseid? Ha ezek közül akár egy is megvan – vagy akár mind ezek közül –, akkor ez javíthat az életszínvonaladon. De nevezhető-e bármelyik is a legdrágább kincsednek?

Az is lehet, hogy abban hiszel, hogy a legdrágább kincsed nem egy tárgy. Lehet, hogy a humorérzékedet vagy a vonzerődöt tekinted annak. De lehet, hogy a személyiséged vagy a golfütőd nevezhető annak. Lehet, hogy a zenekedvelő kifinomult hallása, vagy a borszakértő tapasztalt szaglása, vagy az ínycsiklós ízlése számít a legdrágább kincsnek. Vagy talán valamilyen különleges tehetséged. Ezek is hozzánk tartoznak. És habár mindegyik segít abban, hogy meghatározzuk, kik is vagyunk valójában, vagy mit gondolunk magunkról, nevezhetjük-e azonban bármelyiket is a legdrágább kincsünknek?

Lehet, hogy szerinted az állásod a legdrágább kincsed vagy a siker utáni vágyad. Lehet ez a tudásszomjad vagy a kommunikációs készséged, az olvasni tudásod vagy a televíziód.

Mindenkinek megvannak azok a dolgai, amelyek meghatározzák a kilétét és a milyenségét. A legdrágább kincsed lehet, hogy olyasvalami, amivel még nem is rendelkezel, de egy napon biztosan megkapod majd. Lehet, hogy ez éppen a vallás. Van, akinek ez a családja, másoknak pedig a társak elismerése.

A legdrágább kincs mindenki számára mást jelent. Az biztos, hogy az emberek nem ugyanazt a bizonyos dolgot vagy tulajdonságot jelölik meg legdrágább kincsükként.

A legféltebb kincs mibenléte sokféle tényezőtől függ. Fontos az is, hogy hogyan neveltek minket, kik a szüleink és milyen értékrendet alakítottak ki bennünk. A legdrágább kincset illetően nagy szerepet játszik például, hogy nagy vagy kisvárosban, illetve egy tanyán vagy a hegyekben, a társadalomtól elszigetelve nőttünk-e fel. Egy amerikai kisfiú tökéletes baseballütése kevés jelentőséggel bírna egy Indiában felnőtt kisfiú számára.

Amikor a legdrágább kincsünket szeretnénk meghatározni, valami egyetemesen elfogadott dolog után kell kutatnunk.

Lehet, hogy valaki gazdag, de amikor komoly betegség keríti hatalmába, akkor rájön, hogy a jó egészség többet ér a pénznél. És habár gazdag lévén jobb orvosi ellátásban részesülhet, mégis csak az egészség a legdrágább kincs, ami fontosabb a pénznél és a tárgyaknál.

Lehet valaki nagyon tehetséges is, de ha komoly depresszió vagy szellemi leépülés következik be nála, akkor a tehetség sem ér sokat. Ha elveszted szellemi egyensúlyodat vagy ismersz valakit, akivel ez történt, akkor könnyen belátható, hogy a világ összes kincse is értéktelen és hasznavehetetlen, ha valakinek a mentális képessége leépül.

Az egészség és az ember szellemi épsége egyértelműen egyetemesen elismert értékek. De még ezek alatt is rejtőzik valami alapvetőbb dolog. Ez valami olyasmi, amit mindenhová magunkkal viszünk. Valami, amit elveszithetünk vagy feláldozhatunk, amit elkótyavetyélhetünk vagy átadhatunk másoknak. Ezt a valamit jól ki is használhatjuk és gondját viselhetjük. Mert valójában ez a legdrágább kincsünk: *az életünk*.

Az életed a legdrágább kincsed. Ha elveszíted, akkor mindened, beleértve a tehetségedet is, értéktelen számodra. Ha meghalsz, akkor a dolgok birtoklása jelentésszerűvé válik. Emlékedet őrizhetik a családtagok vagy a barátok. Az életed során felhalmozott javakat örököseid kapják meg, de az életed nélkül nincs semmi.

Ezért mondhatjuk, hogy az élet a legfértettebb kincsünk és a legnagyobb ajándékunk. Szüleink életet adtak nekünk és bennünk is ott rejlik az életadás képessége, ami tovább él gyermekeinkben. Nagyszerű és csodálatos ajándék az élet. De végsősoron maga az élet is egy nagy rejtély. A tudomány még mindig nem tudja megmondani, hogy honnan származik az élet és hová tér vissza, amikor véget ér. Az élet eredete a logikus magyarázatnak valóban ellentmond. Lehet Istennek vagy természetnek vagy taonak nevezni. Az alapvető megválaszolatlan kérdés azonban továbbra is az, hogy maga Isten honnan származik, vagy hogy a természet hogyan teremtette meg önmagát. Csak annyit állíthatunk biztosan, hogy a Földön élet létezik, és az ember tűnik a legmagasabb rendű élőlénynek a bolygónkon.

Az életnek két alapvető funkciója van. A természet szempontjából az élet funkciója a fajfenntartás. Magasabb síkon azonban az emberi faj fenntartása a szaporodás által fontosabb, mint az egyes egyének életben maradása. Azonban az egyén szempontjából, a mi szemünkben az önfenntartás a legfontosabb.

Életünket a testnek nevezett közegben éljük le. Ahhoz, hogy megóvjuk testünket, lélegeznünk kell és táplálékhoz kell jutnunk. Ahhoz, hogy valóban emberi lények legyünk, életünknek egy másik részét is, a tudatot is ápolni kell.

Az embereknek megvan az a képessége, hogy tudatában vannak az őket körülvevő világnak és világegyetemnek. Ez választja el az embert az élet többi formáitól. Tudunk kreatívan gondolkodni. Megkérdőjelezhetjük létezésünket. Nyelveket, írást és matematikát alkotunk. Tudatában vagyunk érzelmeinknek, és megalkottuk a jó és a rossz törvényeit és azt, hogy társadalmilag mi számít elfogadhatónak, és mi nem.

Ahogy haladunk a XX. század vége felé, a tudomány és az orvostudomány kitolták a valószínű élettartam határát és sok veszélyes betegséggel leszámoltak már. A világ minden tájáról érkező, az egészséggel és a hosszú élettel kapcsolatos sok jó tanács is segítségünkre lehet.

A nyugati orvostudomány viszonylag újkeletű. A hangsúly leginkább a betegségek gyógyításán van, mintsem a megelőzésen. Megérkezve a XXI. századba, azt tapasztaljuk, hogy a gyógyító művészetek és tudományok tere egyre szélesedik, és a világ minden tájáról az új és a régi elképzelések összefonódnak.

E cél vezetett mikor megírtam ezt a könyvet. A könyvben írok a gyógyításról, a hosszú életről, a megújulásról és a szexuális gyakorlatokról, amit eredetileg az ősi Kínában a taoisták fejlesztettek ki.

A taoista gyakorlatok csak nemrégiben jelentek meg Nyugaton. A taoisták Kínában éltek, gyakran a világtól elzárt vidékeken. Nem volt semmi okuk arra, hogy elhagyják Kínát addig, amíg a kommunista forradalom el nem nyomta őket, és amíg a kulturális forradalom idején, az 1960-as években a korábbinál is erőszakosabban nem bántak velük.

Azok, akik el tudtak menekülni Kínából, Keleten máshol kezdtek új életet. Tajvanból, Hong Kongból, Thaiföldről stb. terjedtek át a taoista tanok a kínai közösségekbe és aztán elérték a lakosság nagy részét. Végül a tanítások Amerikába is elértek a tao mesterei, *Mantak Chia* és *Hua Ching Ni* segítségével.

A taoista gyakorlatokat 1970-ben felelevenítették Kínában, mivel a kormány rájött, hogy korábban majdnem teljesen kioltották a taoista kulturális örökség nagy részét. A *chi kungnak* nevezett taoista gyakorlatot ma már egész Kínában alkalmazzák. A *tai chi chuant* minden reggel több milliónyi kínai gyakorolja a parkokban. A kínai orvosok is tanulnak taoista módszereket. Tudósok és egyetemi tanszékek tanulmányozzák az életerő energiáját, amit *chi*-nek hívnak, abban a reményben, hogy talán nagyobb bepillantást nyernek az élet rejtelmébe. A *chi kungnak* új generációs mesterei jelentek meg, akik közül néhányan Nyugatra utazhattak, hogy tanítsanak.

Abban a szerencsében volt részem, hogy *Mantak Chia* mesternél tanulhattam 1981-ben, nem sokkal Thaiföldről Nyugatra érkezése után. Tanulmányaimat tovább folytattam mind a mai napig, nemcsak Chia mesterrel, de e tudomány

sok más gyakorlójával, mesterével és tanulóival, akik a világ minden részéről érkeztek.

Ebben a könyvben megpróbálom bemutatni a gyakorlatok módszereit. Természetesen az is szükséges, hogy elmagyarázzam a taoista elmélet egészséggel és a hosszú étellel kapcsolatos alapjait, amelyek a keleti gondolkodásmód részét képezik. A módszerek és a praktikák azonban egyetemes vonzerővel bírnak, és nem kívánnak meg semmilyen előzetes tudást a kínai filozófia, tudomány vagy az orvoslás terén.

A gyakorlatiasságot tekintettem elsődleges szempontnak, ezért próbálom a lehető legegyszerűbbé tenni a gyakorlatokat. Az egyszerűség a taoista kimagasló tulajdonsága. Egyértelmű, hogy én nem vagyok kínai. Nem tudok írni és olvasni sem kínaiul. A Nyugat embere vagyok, aki több mint 20 éve tanulmányozza és gyakorolja a taoista módszereket. A célom itt nem az volt, hogy a Nyugaton születetteknek elmagyarázzam a keleti emberek gondolkodásmódját, hanem inkább az, hogy sok igen jó hatású, az egészséggel, a megfiatalodással, a hosszú étellel, valamint a szexuális módszerekkel kapcsolatos tanácsot felszínre hozzak, és ezzel mindenkinek lehetősége legyen arra, hogy ezeket megtanulja és hosszabban, egészségesebben és boldogabban élhessen.

Sok kiváló könyv kapható, amelyek a taoisták kilétét, történelmét, legendáit és tanait tárgyalják. Ha érdekel ez a téma, mindenképpen olvasd el ezeket. Ebben a könyvben azonban a háttérrel a lehető legkevesebbre szűkítem.

Egy dologra azonban figyelmeztetnélek: sokféle taoista iskola létezett. A tanok nagy része különféleképpen értelmezhető és nézőpont kérdése. Ha egyszerre túl sokat olvasol, akkor valószínűleg alaposan összezavarodsz a sok nézőponttól. Emlékezz arra, hogy *az egyszerűség* milyen fontos.

A taoista gyakorlatok nem vallásos jellegűek. A fizikai és szellemi gyakorlatok összességéből állnak, amelyek gyakran eléggé különböznek a Nyugaton megszokottaktól. A taoisták számára a hosszú élet és a jó egészség elsődleges fontosságú volt. Sok gyakorlat és módszer könnyű és nehézség nélkül elvégezhető. Ez a könyv gyakorlati taoista módszereket ajánl a gyógyulást, a szexet, a megfiatalodást és a hosszú életet illetően. A taoisták a lehető leghosszabbra akarták kitolni az ember élettartamát. A taoisták az anyagi javakat és a vagyont sem vetették meg feltétlenül, de mindenképpen az életet tekintették a legdrágább kincsüknek.

Az egészséggel, megfiatalodással, a hosszú étellel és a szexualitással kapcsolatos taoista módszerek nagy kincsnek számítanak. Ha egyszer elsajátítod ezeket, bárhová magaddal viheted ezt a tudást. Nem kellene hozzá különleges

eszközök és szerkezetek. Abszolút hordozható és teljesen súlytalan. Ez a képesség, amely átformálhatja és megújíthatja az életedet, megóvhatja egészségedet, megnövelheti életed hosszát és javíthat szexuális szokásaidon, valóban a legdrágább kincseddé válhat.