

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](http://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](http://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

## *Avertisment*

Autorul și editorul acestei cărți nu sunt responsabili în niciun fel pentru orice vătămare care ar putea rezulta prin practicarea tehnicilor și/sau aplicarea instrucțiunilor date în această carte. Deoarece activitățile fizice descrise aici pot fi uneori prea solicitante pentru unii cititori, este esențial ca înainte de a începe practica în siguranță să fie consultat un medic.

## Cuvânt-înainte

**R**obert Coons este un personaj interesant. Este un canadian care încă de copil s-a îndrăgostit de cultura asiatică, iar mai târziu a aprofundat căile tradiționale ale Chinei. A studiat diverse domenii precum: daoismul, artele marțiale interne, cultura ceaiului, poezia, caligrafia, pictura cu pensula și olăritul. Este, de asemenea, expert în meditația daoistă, în special în metodele de cultivare a Elixirului Intern<sup>1</sup> sau a forței vitale [esențiale], care constituie subiectul acestei cărți.

În calitate de tovarăș de drum pe calea tradițiilor chinezești – incluzând artele marțiale, medicina tradițională și practicile *qigong* – am citit câteva sute de cărți pe această temă, incluzând aici atât lucrări contemporane, cât și traduceri ale textelor vechi. Am tot sperat să găsesc o lucrare de publicat pe această temă, o carte ale cărei învătăuri să fie originale și clare. Am găsit aceste calități în textul lui Robert Coons.

Ceea ce deosebește această lucrare – *Cultivarea elixirului intern. Natura meditației daoiste* – de celelalte cu aceeași temă este abordarea concisă, dar detaliată a subiectului de către autor. Spre deosebire de multe lucrări în care autorul se simte obligat să învăluie conținutul

<sup>1</sup> În întreaga lucrare am transliterat denumirile tehnice cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o altă semnificație specifică. Autorul nu adoptă întotdeauna această convenție.

Pe tot parcursul lucrării, toate notele la care nu se face o altă precizare îi aparțin traducătorului român. De asemenea, am preferat forma „daoist” și „daoism”, nu „taoist” și „taoism”, pentru că în transliterarea oficială *pinyin* (pe care și colecția noastră o adoptă) realitatea ultimă a căii chineze – „Calea” 道 – se scrie *Dao*, nu *Tao*.

ROBERT J. COONS

în concepte enigmatice și exprimări ezoterice, Robert Coons folosește un limbaj direct, clar și simplu pentru a transmite esența metodei meditative daoiste. Pe scurt, lucrarea sa este profundă și detaliată, bazându-se pe cele mai prețioase texte și învățături vechi, dar bucurându-se în același timp de o abordare accesibilă și practică.

Redactorul lucrării, Herb Borkland, a exprimat cel mai bine caracterul unic al textului lui Coons, atunci când mi-a scris următoarele: „Aceasta este lucrarea unui autodidact și îi apreciez foarte mult dedicarea, puterea minții și modul în care și-a însușit concepte atât de abstracte, pe care le poate face astfel accesibile și altora. A folosi multe cuvinte pentru a face reclamă liniștii este întotdeauna o capcană pentru un manual de meditație. Mi se pare că autorul a rezolvat acest paradox printr-o calitate foarte chinezească: o expertiză modestă, dar de nezdruncinat.“

Așa că Tambuli Media este mândră să vă prezinte *Cultivarea Elixirului Intern* a lui Robert James Coons, fiindu-i recunoscători lui Robert Cory Del Medico pentru că ne-a pus în legătură cu autorul. Sperăm ca această carte să vă placă și să vă folosească la fel de mult cât mi-a folosit și mie.

Dr. Mark Wiley  
editor, Tambuli Media



**Robert James Coons și îndrumătorul său, Yang Hai**

Fotografie realizată în casa maestrului Yang, din Montreal. Maestrul Yang a studiat în Templul Norului Alb<sup>2</sup> din Beijing cu Cao Zhenyang, la vremea aceea stareț al templului și lider al grupării Poarta Dragonului<sup>3</sup>, ramură a daoismului Quanzhen. De asemenea, el a studiat în liniile daoiste Sanfeng și Tianjin, precum și cu mulți alți îndrumători care dețineau învățături daoiste fie transmise pe linie familială, fie obținute în urma unor căutări personale profunde. Este specializat în meditație, medicină tradițională chineză, arte marțiale și *qigong*; cunoaște diverse alte arte daoiste – cum ar fi fiziognomia – și deține un MBA.

<sup>2</sup> În limba chineză, Bai Yun 白雲.

<sup>3</sup> În limba chineză, Longmen Pai 龍門派.

**O**ccidentul a ajuns la un nivel economic de excepție, care a dus la un stil de viață de neimaginat în lumea antică. Oamenii sunt liberi acum să mănânce și să bea orice doresc, pot avea acces la o asistență medicală de calitate și sunt părtași ai celei mai prospere situații economice din întreaga istorie a omenirii. Occidentul se află la cel mai înalt nivel atins vreodată și totuși oamenii manifestă un permanent sentiment de inadecvare.

Psihismului occidental îi lipsește armonia atât în plan concret, cât și la nivel spiritual și, deși lucrurile par să meargă bine, oamenii încep să înțeleagă că au dobândit bogăția, dar au început să piardă din punct de vedere spiritual. Ei au început să simtă efectele negative ale unui stil de viață excesiv, care a adus în prim plan boli precum adicția și alte afecțiuni mintale. Aproape toată lumea a fost atinsă de depresie, anxietate, obezitate și traume emoționale severe, iar în Occidentul de azi există foarte puțini oameni cu adevărat relaxați și fericiți cu propria viață.

Există o orientare tot mai pronunțată către moduri alternative de a trăi, dar, în general, par să existe prea multe drumuri și prea puține hărți. Există multe promisiuni de mântuire, dar aproape niciuna dintre ele nu dă rezultate.

Oamenii au început să înțeleagă valoarea spiritualității, dar adesea îndrumătorii spirituali sunt mai preocupați să-și umple buzunarele sau să se alinieze diferitelor convingeri politice și culturale [ale vremii] decât să-i învețe pe oameni cum să-și recapete controlul asupra

propriei vieți. Și mai dăunătoare este pseudopsihologia instituțiilor farmaceutice și presiunea medicilor de a prescrie medicamente puternice persoanelor cu probleme emoționale ușor de rezolvat sau chiar pentru stări naturale, cum ar fi tristețea. Această procedură este perversă și îngrijorătoare. Oamenii încep să-și piardă autonomia și să-și imagineze că nu mai dețin controlul propriei vieți.

A găsi un bun îndrumător se poate dovedi dificil; fiecare practică are propria sa valoare. Calitatea specială a practicii daoiste este că toate etapele ei sunt prezentate în diferitele tratate clasice de meditație și filosofie din Canonul daoist. Sub îndrumarea cuiva bine informat și care cultivă o etică a lucrului bine făcut, adepții daoismului își pot îmbunătăți treptat viața, învățând să cultive o stare de conștientizare lăuntrică și de înțelegere a modului de acordare armonioasă și spontană cu natura.

Deși aceste cunoștințe există și în religiile și filosofiele occidentale, ele s-au pierdut în mare parte din cauza stilului „cumpără acum, plătește pe parcurs“ adoptat de spiritualitatea populară.

Cu excepția unor ordine precum cel iezuit, creștinismul și-a pierdut practic rădăcina sa, care este rugăciunea contemplativă. Ca atare, mulți occidentali au început să simtă că doctrina creștină constituie mai degrabă o învățătură [teoretică] decât ceva experimentat în mod nemijlocit. Acest fapt a generat o creștere a interesului pentru tradițiile spirituale orientale – precum budismul, hinduismul și daoismul –, dar, pentru că aceste domenii sunt încă relativ noi în Occident, nuanțele acestor practici rămân greu de înțeles în lipsa contextului lor original. Aceasta a dus la apariția unor îndrumători care, chiar dacă nu-și înșală în mod deliberat ucenicii, sunt incomplet pregătiți pentru evenimentele cu care adeptul occidental s-ar putea confrunta pe calea spirituală. Oamenii presupun adesea că meditația este un fel de panaceu – un remediu bun la toate –, așa încât, atunci când încep să învețe cum să practice cultivarea, au adesea așteptări nerealiste, mulți dintre ei fiind dezamăgiți și renunțând foarte curând la ea. Industria meditației întreține acest gen de comportament, deoarece, deși nu este prea plăcut să recunoaștem, chiar și îndrumătorii spirituali trebuie să

„pună ceva pe masă“ și, prin urmare, o mare parte a acestei industrii constă într-o bună măsură în a face promisiuni extravagante, care să atragă noi studenți. Se poate însă cu siguranță afirma că în absența unui efort susținut, nu se poate ajunge niciodată la un rezultat notabil.

Vestea bună este că înțelepciunea vechilor maeștri este încă accesibilă, iar cei care vor să urmeze calea către aceleași minunate beneficii ale meditației [ca și aceștia] pot culege în continuare roadele unei practici realizate în mod conștient.

Printre practicile de cultivare spirituală, daoismul constituie o metodă foarte specială. Deși există și o practică religioasă asociată lui, daoismul nu impune necesitatea credinței în zei, în profeții sau în anumite metode stricte de adorare. Sistemul daoist are trei părți, fiecare dintre ele aflându-se în armonie cu celelalte două. Daoismul este compus din: filosofie, practică religioasă și meditație. Deși este de dorit să se cunoască fiecare domeniu al daoismului, este, de asemenea, destul de normală specializarea practică într-unul singur. Unii combină practica filosofiei daoiste cu meditația, în timp ce alții combină meditația cu practica religioasă. Nu este nimic greșit în asta, dar este posibil a avansa în practica daoistă chiar și fără abordarea aspectului religios.

Am fost suficient de norocos ca, încă din copilărie, să urmez o cale către autocunoaștere. În copilărie, tatăl meu – un profesor foarte interesat de filosofie, religie și știință – mi-a dat să citesc mai multe cărți despre daoism și budism. Cele mai notabile au fost *Tao of Pooh*<sup>4</sup>, o carte pentru copii, în care era explicată filosofia daoistă, și *Zhuang Zi Speaks*<sup>5</sup>, o carte excelentă a unui caricaturist taiwanez despre cel de-al doilea mare filosof daoist, Zhuang zi. Caracterul degajat și natural al acestor cărți mi-a stimulat imaginația. Cuvintele păreau să sară de pe pagini, iar spiritul plin de căldură al autorilor a făcut ca vorbele lor să-mi fie clare precum cerul fără nori. În special Zhuang zi scrie într-un mod foarte liber și deschis, sugerând că, în loc să ne imaginăm că avem răspuns la toate întrebările vieții, este mai util să înțelegem că există multe lucruri pe care nu le știm, fiind întotdeauna deschiși

<sup>4</sup> *Calea [ursulețului] Pooh.*

<sup>5</sup> *Așa grăit-a Zhuang zi.*

ROBERT J. COONS

să învățăm și să creștem. Din acel moment a început pentru mine o lungă căutare a unei vieți iluminate.

De-a lungul anilor, m-am confruntat cu multe încercări spirituale, am fost hărțuit de colegii de școală și mai totdeauna tratat ca un străin. Am devenit retras față de copiii normali de vârsta mea. La sfârșitul adolescenței, aceasta a culminat cu o serioasă respingere a sistemului școlar public și o degenerare într-un mod de viață bazat pe petreceri și dezmăț. Apogeul a fost atins la vârsta de 19 ani, când am suferit un accident grav, care a dus la spitalizare.

După aceea a devenit imperios necesar să-mi readuc existența pe drumul cel bun și am început să caut noi modalități de acțiune atât pentru a înțelege relația mea cu lumea din jur, cât și pentru a trăi o viață mai bună și mai împlinită. Am studiat *qigong*, *taijiquan*, *vipassana*, *baguzhang*, *xingyiquan* și multe alte practici, dar metoda care m-a atras întotdeauna cel mai mult a fost meditația daoistă. Daoismul este o practică oarecum ambiguă, în sensul că poate fi destul de greu să găsești un îndrumător, astfel încât, după ce mi-am propus aceasta, mi-a luat destul de mult timp până să-l găsesc. După ce am trecut pe la mulți profesori de arte marțiale interne, *qigong* și meditație, am reușit în cele din urmă să găsesc un îndrumător grozav, care m-a luat sub aripa sa și mi-a împărtășit multe lucruri subtile și profunde.

Deși poate fi greu să găsești un îndrumător, există încă în lume practici daoiste „autentice“ – ca să zicem așa –, pe care un căutător dedicat le poate descoperi. Toate genurile de practică spirituală au punctele lor tari și punctele lor slabe, astfel încât fiecare dintre ele se potrivește unui anumit tip de personalitate. Asta înseamnă că adevărul daoismului poate fi găsit și în creștinism, budism, islam sau în orice alt tip de practică destinată să unească mintea practicantului cu ceva mai vast decât propriile gânduri și sentimente. Am scris această carte pentru cei interesați de daoism și sper că ea vă va fi utilă și vă va oferi informațiile necesare pentru a începe călătoria în foarte interesanta lume a meditației și iluminării spirituale.

Călătoria mea a început cu o profesoară locală de *taijiquan*, a cărei practică se concentra mai ales asupra obținerii liniștii interioare prin

*qigong*. Datorită ei am reușit să-mi amelioresz unele dintre simptomele sindromului posttraumatic (PTSD) și să ajung la un sentiment de calm și relaxare pe care nu-l mai avusesem din perioada spitalizării. Bineînțeles, m-am îndrăgostit de artele daoiste și mi-am propus să-i caut pe „cei mai autentici” îndrumători cu care să studiez. Practica m-a purtat prin toată America de Nord în căutarea unor mari îndrumători; auzisem multe povești despre abilitățile aparent magice ale vechilor maestri ai artelor marțiale și daoismului.

La acea vreme, interesul meu major viza artele marțiale interne – *taijiquan*, *xingyiquan* și *baguazhang*. Citisem câteva cărți excelente, cum ar fi *Power of the Internal Martial Arts*<sup>6</sup> a lui Bruce Kumar Frantzis și diferite lucrări ale lui Stuart Alve Olson, printre altele. Povestirile lor despre propria pregătire și despre maestrul din trecut, care reușeau să învingă chiar și cei mai puternici adversari folosind doar „patru uncii” de forță<sup>7</sup>, mi-au captivat pur și simplu mintea cea tânără.

Poate că era naivitate și lipsă de experiență, dar [la acea vreme] mă gândeam la maestrul artelor marțiale interne și la cei daoști ca la un fel de cavaleri *Jedi* din seria *Star Wars*. Ei păreau că pot comanda minții să sfideze gravitația și pot face lucruri ce depășeau abilitățile oamenilor obișnuiți. Auzisem povești despre oameni care spărgeau grămezi uriașe de cărămizi doar cu degetele sau urcau în alergare pe pereți înalți și săreau de pe un acoperiș pe altul. Aceste abilități de nivel înalt erau tare interesante, în lumea artelor marțiale chinezești fiind ceva destul de obișnuit ca respectul pentru maestrul din trecut să se manifeste prin intermediul acestor povestiri despre marile lor realizări. Acestea pot constitui o adevărată sursă de inspirație pentru începători, deoarece arată câteva dintre posibilitățile acestor arte fantastice.

În cele din urmă am găsit doi îndrumători despre care simt că au cu adevărat abilitățile pe care mi-am dorit atât de mult să le deprind.

<sup>6</sup> *Puterea artelor marțiale interne*.

<sup>7</sup> O forță egală cu greutatea a patru uncii, adică în jur de 110 grame. Valoarea este simbolică.

ROBERT J. COONS

Unul dintre ei a fost Peter Ralston și, deși timpul în care am studiat cu el a fost scurt, viziunea lui despre domeniul minții mi-a influențat pentru totdeauna modul de practică.

Peter operează pe baza filosofiei „necunoașterii“. Asta înseamnă că, în loc să facă presupuneri despre cum ar trebui să funcționeze o mișcare, un adversar sau lumea, o mare parte din practica sa este focalizată asupra artei de a rămâne conștient și concentrat. El predă artele marțiale, punând însă un puternic accent pe dezvoltarea minții, pentru ca aceasta să devină cu adevărat conștientă. Am cules multe beneficii din ideile sale pe măsură ce am progresat în artele marțiale. Continui să folosesc multe dintre conceptele sale despre relaxare și deschiderea la nivelul conștiinței ca elemente de bază ale practicii mele.

A fi dispus să nu știi ceva constituie începutul adevăratei onestități.

Când oamenii presupun că știu răspunsurile la problemele pe care viața le pune în fața lor, ei nu mai percep cu adevărat realitatea a ceea ce se întâmplă de fapt. L-am respectat întotdeauna pe Peter, deoarece este capabil să le transmită foarte direct studenților săi că modul ideal de a te înțelege pe tine însuși este să rămâi deschis la minte și capabil să răspunzi la situații pe măsură ce ele apar, în loc să generezi doar reacții la stimuli programate dinainte.

Celălalt profesor al meu, Yang Hai – un chinez din Tianjin care locuiește în prezent în Montreal –, este cel care a avut cel mai mare impact asupra studiilor mele. El este daoist, practicant al artelor marțiale și al medicinei chineze [tradiționale], care predă conform concepției că acțiunile cotidiene trebuie unificate, astfel încât acestea să poată funcționa împreună într-un tot armonios. În afară de arte marțiale și daoism, am învățat de la el cum să trăiesc o viață mai împlinită și mai echilibrată. Unul dintre principalele sale principii poate fi rezumat de sintagma: „a folosi cultura și arta pentru a cultiva frumusețea“. El crede că putem folosi cultura chineză ca pe un sistem de cultivare spirituală, ceea ce le îngăduie oamenilor să-și atingă cel

## *Prefață*

mai înalt potențial: potențialul de a trăi o viață lungă și fericită. Un bun exemplu în acest sens este bunicul său, Yang Qinlin, care a trăit până la 97 de ani, practicând zi de zi – chiar și cu puțin timp înainte de a muri – artele marțiale și cultura chineză cu un spirit viu și o mare vitalitate. Îndrumătorul meu se inspiră mult de la acești venerabili chinezi, care și-au dedicat întreaga viață pentru a se controla pe sine și a obține mari realizări în cultivarea sănătății, a longevității și a frumuseții.

Yang Hai are familie și este un practicant al cultivării spirituale, un maestru și totodată un elev. Am fost atât de impresionat de învățăturile sale pline de sinceritate pe tema artelor marțiale și a culturii chineze, încât mi-am asumat responsabilitatea de a călători în China și de a învăța despre esența acestei culturi chinezești vechi de 5 000 de ani.

În cei patru ani petrecuți în Shanghai, am devenit vorbitor fluent de chineză mandarină, am învățat să citesc în chineza clasică, am studiat arta ceaiului, artele marțiale, pictura, muzica, olăritul, caligrafia, daoismul, poezia și multe alte domenii. Profesorii mei aparțin tuturor categoriilor sociale; am călătorit în diverse locuri precum: Beijing, Tianjin, Taipei, Tokyo, Sapporo, Fujian, Hangzhou și Henan pentru a căuta îndrumători și a cerceta această cultură străină pe care am adoptat-o ca pe propria mea cultură.

La un moment dat, am realizat că această cunoaștere pentru care „am transpirat, am plâns și am sângerat“ ar putea fi de folos, și altora. Simt că, deși în comparație cu îndrumătorii mei realizările mele sunt modeste, ele mi-au fost de un atât de mare folos, încât trebuie să le împărtășesc și altora. În mai puțin de un deceniu am evoluat de la situația unui tânăr cu probleme, cu simptome oribile de PTSD – cum ar fi spaima nocturne, halucinații și tendințe afective schizoide – la aceea de ființă încrezătoare și fericită. M-am recuperat în asemenea măsură, încât simt că mi s-a dăruit o nouă viață; iar o mare parte din acea viață o datorez practicii cultivării de sine.

Dacă aș fi practicat o altă cale a cultivării – cum ar fi yoga, de exemplu –, aș scrie acum o carte despre ea; primul pas pe cale este cel mai important și, atâta timp cât cauți îndrumători competenți și

studiezi asiduu și fără încetare, nu contează ce practică alegi. Mie mi s-a potrivit spiritul incluziv al daoismului și, ca atare, am scris această carte. Sper ca daoismul să vi se potrivească și vouă, așa încât nădăjduiesc că aceste cuvinte vor avea un efect pozitiv asupra vieții și practicii voastre. Dacă munciți din greu pentru a înțelege materialul prezentat în această carte, veți avea șansa de a dezvolta o practică ce poate echilibra corpul și mintea, care vă poate face să vă simțiți mai sănătoși și mai dinamici și vă poate ajuta să vă limpeziți gândurile sub forma unui mod mai bine organizat și mai productiv de a înțelege lumea. Ca adept al eticii bunătații, nu mă pot abține să împărtășesc beneficiile cunoașterii dobândite prin acest stil de viață.

Multe dintre bolile lumii moderne sunt ușor de vindecat; majoritatea bolilor încep de la nivelul minții. Oamenii simt presiunea socială de a se conforma; sunt menținuți într-o stare de stres și acasă, și la locul de muncă, fiind mereu bombardați cu informații de către mass-media. Mintea modernă pare să nu mai aibă liniște, așa încât oamenii devin permanent dependenți de cofeină, zahăr sau pur și simplu de dorința de a satisface așteptările celorlalți.

Una dintre modalitățile prin care sistemul nervos se vindecă pe sine este prin odihnă; acesta este un lucru bun, pentru că spiritul meditației este de a permite minții să se odihnească. În esență, există două tipuri de meditație: una care folosește în mod activ mintea pentru a simți și una care încearcă să se conecteze suficient de mult timp cu conștiința, astfel încât corpul să intre într-o stare de liniște profundă și odihnă. Meditațiile daoiste tind să folosească încetinirea gândurilor ca pe o modalitate de a determina corpul să nu se mai agite inutil și să se relaxeze, îngăduind astfel sistemului nervos parasimpatic să-și exercite importanta sa funcție de reglare hormonală și de reparare a corpului. Efectele multora dintre adevăratele boli ale modernității – cum ar fi cancerul, bolile de inimă și depresia profundă – pot fi prevenite și reduse pur și simplu urmând un stil de viață sănătos și fericit. Practica meditației este o metodă foarte bună de protecție împotriva bolii. Meditația îi îngăduie minții să se calmeze, astfel încât corpul să aibă timp să se refacă. Uneori, o noapte întregă de somn nu este

suficientă pentru a vindeca o traumă psihică de la locul de muncă. În această situație, chiar și o jumătate de oră de meditație în fiecare zi poate fi de un real folos, îngăduindu-le oamenilor să-și lase mintea să filtreze diferitele stresuri din viața lor. Sper că practica prezentată în această carte vă va permite să preluați controlul asupra minții, să vă relaxați și să vă acordați suficient timp pentru a vă vindeca.

Practica daoistă se bazează pe patru concepte de bază:

- 1) Adoptarea simplității
- 2) Cultivarea pozitivității
- 3) Cultivarea energiei<sup>8</sup>
- 4) Conservarea (și nu irosirea) energiei vitale

Realizat cu perseverență, fiecare dintre exercițiile din această carte adoptă aceste virtuți de bază. Principiile discutate aici nu au o natură ezoterică; ele pot fi aplicate aici și acum, în această viață. În această carte, am prezentat mulți dintre cei mai buni pași pe care îi puteți face pentru a atinge acest nivel de calm, fericire și claritate. Sper că veți reuși să învățați metoda mea destul de repede.

Marii înțelepți ai istoriei omenirii nu sunt considerați astfel pentru că le-au permis oamenilor să trăiască la niveluri din ce în ce mai mari de lux. Ei au fost mari pentru că – parafrazând un binecunoscut proverb –, în loc să-i dai unui om un pește pentru a-l hrăni, este mai bine să-l înveți să pescuiască, astfel încât să se poată hrăni singur.

Deși poate că au fost săraci în planul fizic, ei au fost suficient de puternici în spirit pentru a servi drept far care-i ghidează pe ceilalți în întuneric. Oameni precum Buddha, Lao zi, Hristos, Gandhi, Nelson Mandela și alții au suferit privațiunile, batjocura și și-au riscat chiar viața pentru a-i îndruma pe oameni pe calea libertății. Scriind această carte, eu nu-mi risc viața; nu sunt un sfânt, dar scopul meu este să fac tot ceea ce pot pentru a ajuta la cultivarea unei inimi curate și a oferi o mână de ajutor oamenilor din jurul meu. Cred că secretul din spatele

<sup>8</sup> În original, *nurturing*. În contextul dat, termenul „cultivare” este însă cel consacrat.

realizărilor măștrilor vechi și moderni este că au tratat viețile altora ca fiind la fel de importante ca și viața lor. Toate învățăturile lăsate nouă de acești îndrumători spirituali plini de compasiune sunt bune; toate sunt demne de a fi investigate. În această carte, voi prezenta ceea ce consider a fi o adevărată scurtătură către realizarea spirituală. Daoismul elimină multe dintre filtrele credinței asociate cu religia și selectează principii care îi pot fi folositoare practicantului, indiferent de afilierea sa la un anumit grup.

Deși nu am atins nivelul spiritual al îndrumătorilor mei, dorința mea sinceră este de a împărtăși cu cât mai mulți oameni beneficiile de care m-am bucurat prin studiul meu.

Yang Hai mi-a spus odată că se simte ca și cum fiecare zi din viața lui ar fi o sărbătoare. La acea vreme, nu înțelegeam întru totul ce vrea să spună, dar acum, după o perioadă suficient de mare de cultivare, pot afirma cu certitudine că practica liniștirii minții și a spiritului îi va face chiar și pe cei mai stresați oameni să se simtă ca și cum o mare greutate le-a fost ridicată de pe piept.

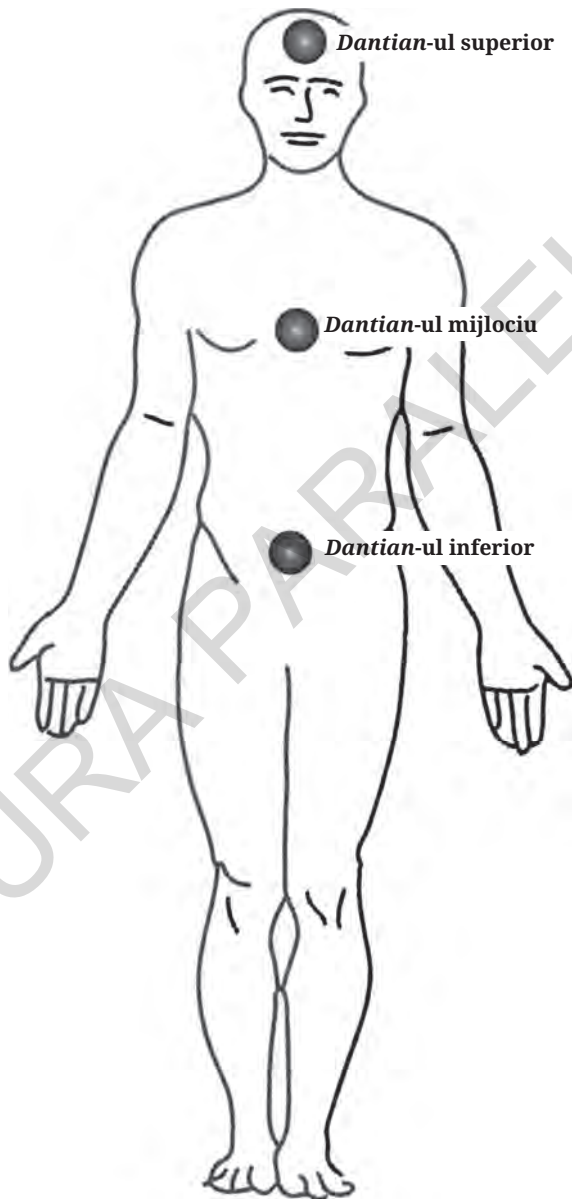
Adevăratul beneficiu al daoismului este pur și simplu a deveni mai fericit și, deși fericirea este până la urmă în mâinile fiecăruia, cred că o practică efectuată corect și o atitudine pozitivă îi pot ajuta pe oameni să trăiască vieți mai fericite. Această carte este o bună introducere în modul corect de a începe o practică. Practica daoistă le poate oferi oamenilor timpul necesar pentru a reflecta, pentru a experimenta mai puține interferențe din partea gândurilor și emoțiilor și a fi mai puțin atașați de propriile dorințe. Este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a recâștiga senzația de odihnă și de relaxare [trăind în același timp] în lume. Aceste concepte reprezintă fundația acestei cărți, premisa pe baza căreia cititorul poate trece la paginile următoare.

Deși practica daoistă nu este un panaceu, ea este un mod foarte bun de a începe studiul căii către adevărata fericire. Corpul și mintea sunt inseparabile, iar dacă mintea este afectată de stres, furie, frică, reproșuri și ură, nu va dura mult până ce corpul se va îmbolnăvi. Fiecare om are o responsabilitate esențială, mai importantă decât

## *Prefață*

oricare alta, și anume propria sănătate. Daoiștii cred că, odată ce oamenii și-au redobândit sănătatea, ei ar trebui să o împărtășească și cu alții. De aceea, vă ofer această carte pentru a putea împărtăși la rândul vostru atât amplificarea fericirii, cât și un sentiment de sănătate, vitalitate și bunăstare. Modul de a acționa și de a înțelege prezentat în această carte poate ajuta la vindecarea multor stresuri și rele provocate de societatea modernă și le poate permite oamenilor să depășească multe obstacole care păreau inițial imposibil de depășit. Sper cu sinceritate că veți obține tot atât de multe beneficii din această carte pe cât am obținut eu din învățătura dată de îndrumătorii mei și din propria practică.

## Cei trei *Dantian*



## Capitolul 1

### *Dantian – Câmpul Elixirului*

**D**aoiștii 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”<sup>9</sup>, 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.

<sup>9</sup> 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 Complete<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> 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 spate<sup>11</sup>, 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 fundație<sup>12</sup> solidă procesului de relaxare.

---

<sup>11</sup> 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.

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

## Capitolul 2

### ***Sanguan santian – Teoria celor Trei Porți***

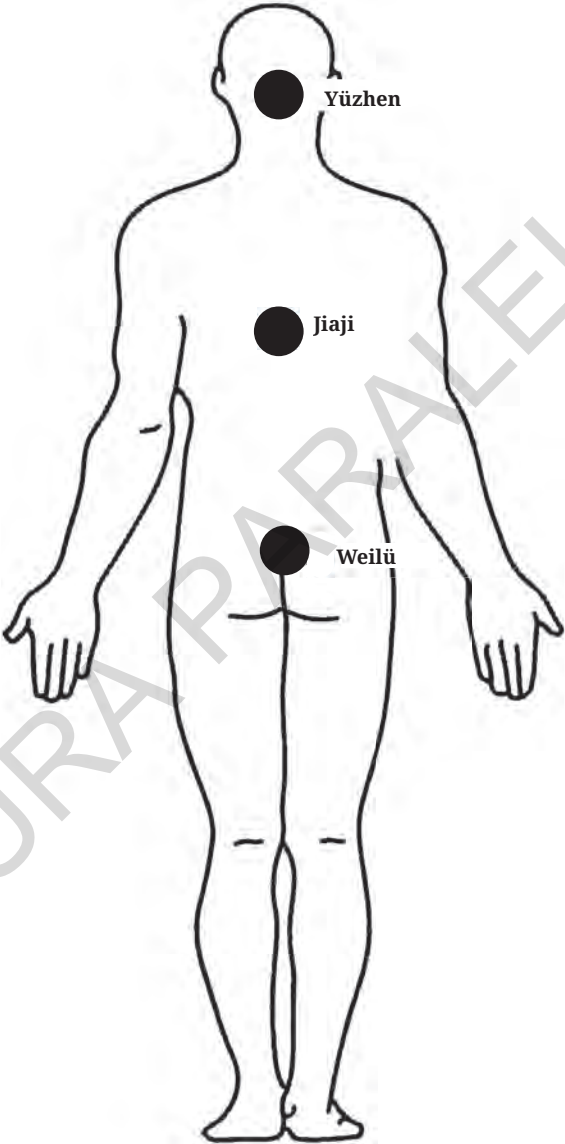
**E**xistă un concept esențial în daoism, care se bazează pe modul de cultivare a câmpului energetic universal în propriul corp. Așa cum am menționat anterior, *dantian*-ul este un concept folosit pentru a ilustra modul în care energia rezidă și se mișcă în corp. Există trei Câmpuri ale Elixirului (*dantian*): 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 toracice<sup>13</sup>; 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.

<sup>13</sup> 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.<sup>14</sup>

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

<sup>14</sup> 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 Invers<sup>15</sup>. 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.

<sup>15</sup> În limba chineză, *nifan* 逆反.

## Sanguan Santian – Teoria celor Trei Porți

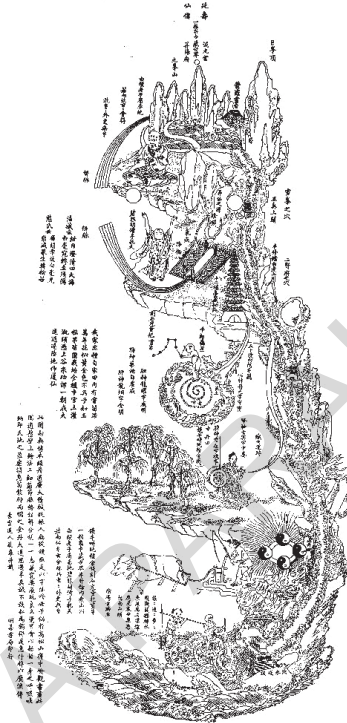
Când energia urcă brusc către cap prin cele Trei Porți, de obicei daoiștii nu fac altceva decât să observe respectiva senzație, lăsând conștiința să se odihnească în interiorul capului, menținând o respirație fină și observând pur și simplu senzația până când ea începe să se miște din nou.

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.