

להבין צ'י קונג – שיעור 5

נשימה אמבריונית

נשימה אמבריונית

השיעור הזה הוא על נשימה אמבריונית. נשימה אמבריונית היא ידועה מאוד בחברה הסינית. זה היה ידוע אבל רק מעט אנשים באמת הבינו מה זה. הטכניקה והתאוריה שמאחורי הנשימה האמבריונית הייתה מוחבאת במזרים במשך שנים רבות וזה לא היה גלוי עד השלושים שנה האחרונות שאז התחילה המהפכה התרבותית בסין ואז כל המסמכים האלה התחילו להיחשף בציבור. זה היה מאוד מעניין לגלות את הטכניקות והתיאוריה מאחורי נשימה אמבריונית והתחילו לקבץ את המידע. ואז התחלתי לתרגם אותם. אחרי תרגום וניתוח המסמכים אני קיבצתי את זה. להפנות החוצה את התיאוריה זה מאוד פשוט והתרגול פשוט וקל. זה מפתח חיוני בכדי להבין את ה Elixir הפנימי. אני מאמין שאם אתה מבין נשימה אמבריונית זה יעזור לך להבין הרבה דברים. מתי שאתה מבין את זה, זה יהיה קל לתפעל את האנרגיה בגוף שלך. כיום הרבה מהאנשים אומרים לי שאחת מהבעיות העיקריות שלהם היא שאין להם מספיק אנרגיה. זה בגלל שהאנרגיה שלהם מתבזזת ללא הרף על כלום. אם אתה לומד נשימה אמבריונית אתה תהיה מסוגל לשלוט באנרגיה. השיעור הזה יעזור לך להבין את התיאוריה שמאחורי נשימה אמבריונית. בנוסף הספר הזה הוא רק יצא – Qigong Meditation זה ספר שלם על נשימה אמבריונית אשר זה השורש תרגול צ'י קונג Elixir פנימי. אז אם יש לך הזדמנות תקרא את זה. בספר יש תרגום של יותר מ 150 מסמכים. המסמכים האלה נצברו במשך יותר מאלפיים שנות ניסיון של אנשים. בסיכום אני אסביר את התיאוריה בבהירות ובפשטות. למעשה הסיכום הוא רק כמה דפים. אבל זה טוב לקרוא מסמכים עתיקים בגלל שכל חלק נותן לך סימן דרך לכוון אותך אל הדרך הנכונה. אולי מקריאת המסמכים העתיקים אתה תגלה משהו שאני לא גיליתי.

מה זה Taiji

תחילה בואו נדון מהי נשימה אמבריונית. בהוראה לעשות את זה, אנחנו צריכים לעקוב אחרי פילוסופיה סינית. בואו נדבר על Taiji. המונח הזה קיים בחברה הסינית למעלה מארבעת אלפים שנה. דובר עליו בספר The Book of Chang הרבה אנשים חושבים שה Taiji והטאי צ'י צ'ואן הם אותו דבר. הם לא אותו דבר. צ'ואן משמעותו אגרוף. טאי צ'י צ'ואן היא אומנות לחימה. האומנות לחימה הזאת מבוססת מהרעיון של ה Taiji. Taiji היא פילוסופיה. וטאי צ'י צ'ואן היא סגנון אומנות לחימה. ל Taiji יש ארבעת אלפים שנות היסטוריה. הטאי צ'י צ'ואן הוא רק אלף שנה. יש הבדל של שלושת אלפים שנה. האנשים האלה שמתאמנים בטאי צ'י צ'ואן צריכים תחילה להבין את המשמעות של ה Taiji. אם הם מפסידים את זה, הם מפסידים את המהות האמיתית של האומנויות לחימה. בואו נעקוב אחרי המשמעות של ה Taiji ומשם אנחנו נוכל לעקוב אחר המשמעות של נשימה אמבריונית. Taiji לעיתים קרובות מתורגם כשהאולטימטיבי הגדול. מה המשמעות של זה? האולטימטיבי הגדול של מה? המשמעות היא מעורפלת. האולטימטיבי הגדול מתורגם כהמילה עצמה, אבל מאחורי התרגום יש משמעות עמוקה. האולטימטיבי הגדול של מה? בסין הרבה חברות ניסו לפרש את המשמעות של Taiji. הרבה

זמן הם דיברו על Taiji. הם שאלו: מה זה Taiji? Taiji מקורו מה Wuji. עכשיו אתה צריך להבין מה זה Wuji. מה המשמעות של Wuji? Wuji משמעותו לא קיצוני. אין שם קוטביות. אין שני קטבים. המשמעות של זה ריקנות מוחלטת בחלל או נקודה זעירה זעירה בחלל. אין שם קוטביות. Taiji מקורו מה Wuji. והאמא של היין והיאנג. עכשיו היין והיאנג נכנסים. Taiji מקורו מה Wuji. זה אומר שה Taiji הוא לא Wuji. Taiji הוא האמא של היין והיאנג. אז Taiji הוא לא יין ויאנג. נבחן את המשפט הזה. איפה ה Taiji? ה Taiji הוא בניהם. הוא שם. בספר השינויים (ספר סיני) הם אומרים מה זה Taiji? זה הדאו של הטבע. באופן היסטורי בחברה הסינית היית האמונה שבטבע יש דאו או Taiji. זה כל כך רב עוצמה. זה יכול להיווצר מריקנות. מהריקנות הזאת ה Taiji יכול ליצור יין ויאנג. כח היצירה הזה בחברה המערבית כל מה שנאי יכול לחשוב להשוות אותו איתו זה מה שנקרה "אל". אם צפית בסרט מלחמת הכוכבים. היאנג נקרא "כח". אם אתה מסתכל על הסמל זה נחשב למצב Wuji (2) וזה נקרא סמל היין והיאנג (3) מה ההבדל בניהם? בין הסמל הזה (2) לזה (3) יש אלפי נגזרות. אני אבחר אחד. זה מאוד ברור. הרבה אנשים מתעלמים מהסמל הזה. זה Taiji. זה (2) מצב Wuji. זה (3) סמל היין והיאנג. תזכור השרטוט הזה הוא בשני ממדים. מה שזה נהיה בשלושה ממדים זה נהפך לסוג כזה של תנועה – תנועה ספיראלית. אתה כנראה כבר מבין את זה. מתי שזה מציג את הכח זה מתבטא בדרך הזאת – תנועה ספיראלית. אתה יכול לראות את זה בחורים שחורים בגלקסיה. בקונציות. טורנדו. הוריקן. אפילו במשהו קטן כמו DNA. הם נעים בספיראליות. כאשר הטבע מדגים את הכח שלו זה בא בצורה של תנועה ספיראלית. הסינים אמרו לפני הרבה זמן שכל הזמן צריך להיות באיזון. זה אומר שהם יש אחד כמוני שם אז חלק אחר כמוני יהיה הפוך לחלוטין במקום אחר בחלל. הם מאזנים זה את זה. בגלל ששני אלה לא יכולים להיות מופרדים. הם מסונכרנים. אולי יום אחד הם יוכלו להוכיח את התיאוריה הזאת. זה כרגע מעבר להבנת המדע.

שמים וארץ קטנים וגדולים

מתי שאתה תבין את הרעיון של המשמעות של Taiji אז אנו נפנה את המושג אל גוף האדם. הסינים אומרים שגוף האדם הוא חלק מהטבע. כל דפוס האנרגיה מועתיקים מהטבע. בטבע כל חי, אם זה אדם, כלב, חתול או עץ כל חי הוא חלק קטן מהיקום. אנו חלק מהיקום. בהשוואה לטבע שיכול לחיות ביליוני שנים משך החיים שלנו הוא מאוד קצר. הסינים מתייחסים ליקום כיקום הגדול או שמים גדולים או אדמה והם מתייחסים אל גוף האדם כיקום קטן. זה הסיבה שהסינים אומרים שהקדקד בגוף האדם הוא שמים, והחלק של כף הרגל הוא קרקעית הים. הסינים מחשבים את גוף האדם כיקום קטן. הגוף הזה בנוי מביליוני תאים לכל תא יש זיכרון משלו וחיים משלו. יש שם את כל מידע ה DNA של החיים. חיי התא הם מאוד קצרים. לדוגמא אנחנו יודעים שמשך החיים הממוצע של תא עור הוא 28 יום. כמה סוגים של תאי דם קיימים רק כמה שעות. הגוף מייצר אותם ללא הפסקה. תאי הגוף הפנימי ממשיכים למות במשך 24 שעות. המשמעות של זה שאנחנו צריכים באופן תדיר לפנות אותם. זה נקרא מטבוליזם – חילוף חומרים. למעשה, כל החומרים הם חומרים ממוחזרים. אם אתה חי 80 שנה אז 28 ימים זה כלום. זה הסיבה למה הגוף נחשב עולם קטן. אם אני משתמש בטאי צ'י צ'ואן כדוגמא בתנועת הפתיחה (5) התודעה היא רגועה ובמרכז – בנקודה, במרכז כח הכבידה – נקודה זעירה. זו עמידת Wuji. שמור על מצב Wuji עד שהתודעה תהיה רגועה לפני שאתה מתחיל את הפורום של הטאי צ'י צ'ואן. אחרי שאתה מאוד רגוע אז אתה מתחיל את התנועה. מתי שאתה מתחיל את התנועה הרגל הזאת היא יין (6) תומך ביאנג הזה (7). יד שמאל היא יאנג והיא תומכת ביד ימין שהיא יין. הפנים: מחשבה ונשימה היא יין. ההפגנה החיצונית היא יאנג. אני זז ממצב Wuji ליין ויאנג. שאלה: מה גורם לי לזוז מכאן (Wuji) לכאן (יין ויאנג). זה ה Taiji. מה גורם לי לזוז מכאן לשם? זה התודעה שלי. התודעה הזאת היא ה Taiji מתי שאתה מפנה

את זה לגוף האדם. התודעה היא המנהיגה של השמים והארץ בגוף. התודעה היא האולטימטיבי הגדול. אני כאן, אבל התודעה שלי יכולה ללכת לגלקסיה אחרת באופן מידי. אין גבול. התודעה שלי יכולה ללכת לאתמול, ללפני עשר שנים, או התודעה שלי יכולה ללכת לעתיד. אין אפשרות לעצור את זה. מה אתה חושב? זה האנרגיה של התודעה או חלקיק של המוח? איך אנחנו מפרשים את המוח? מה ההבדל בין התודעה לרוח? למה בטבע זה נקרא רוח ובגוף האדם זה נקרא תודעה? בזמנים עתיקים, בחברות בודהיסטיות ודאואיסטיות הם דיברו על זה ללא הרף, הרהרו בזה, וניסו להבין את זה. הם הסיקו שהתודעה שונה מרוח הטבע בגלל שהתודעה הזאת היא לא אמיתית. אנשים התחילו לבנות מסכות בחברת האדם. אנחנו בתוך תבנית ושומרים על עצמנו מהטבע. אנו נמצאים מחוץ לטבע. אנחנו הפכנו ללא אמיתיים. יש לנו מסכה על הפנים. תחשוב על זה בבהירות. התודעה היא המנהיגה של הגוף. התודעה שולטת בחיים שבתוך הגוף. התודעה גורמת לדברים לקרות. התודעה היא יצירתית. התודעה יכולה לגרום לי להיות איש קדוש. התודעה יכולה לגרום לי להיות שטן. מתודעה של אדם אחד אנחנו יכולים להרוג מיליונים של אנשים. אל תמעיט בערך הכוח של התודעה. השאלה היא, איך אתה יכול לשוט בתודעה? בואו נחשוב. ב 23 לינואר 1996 מדענים דיווחו שיש בגוף שלנו שני מוחות. שני המוחות מתקשרים על ידי חוט השדרה. חוט השדרה הנו רקמה בעלת מוליכות חשמלית גבוהה. זה המוח העליון וזה המוח השני. המוח העליון חושב למוח השני יש זיכרון. הם יוצרים את שני הקטבים בגוף האדם. לפני אלפיים שנה הסינים דיברו על זה. הסינים קראו למוח העליון ה"דאן טיאן העליון" ולמוח השני הם קראו ה"דאן טיאן התחתון". ולחוט השדרה הם קראו *trusting vessels*. *trusting* משמעותו שזה עובר דרכו במהירות. המשמעות של זה היא שאין התנגדות בין שני אלה. בגלל שעמוד השדרה הוא רקמה בעלת מוליכות גבוהה. באופן פיזי יש שם שני מוחות, אבל בפועל, למעשה יש רק אחד. יש שם תיאום. זה כמעט כמו קוטב צפוני וקוטב דרומי במגנט. אתה לא יכול להפריד אותם. יש שני קטבים. עכשיו בואו נדבר על מה המשמעות של זה בנשימה אמבריונית. בשביל גוף האדם אתה חוזר אחורה להתחלה של החיים. על זה נשימה אמבריונית מדברת. היא מדברת על הליכה חזרת לתחילת החיים. אתה חוזר אחורה לאמבריו. אם אתה מסוגל לעשות את זה התודעה שלך חוזרת חזרה לטבע. המוח לא עבר שטיפת מוח בזמן זה. אתה עדיין לא בתבנית. אם אתה יכול לחזור אחורה להתחלה, אתה יכול להתחבר מחדש לטבע. אז אתה יכול לפתוח את העין השלישית. האם אתה מבין את המושג הזה? בואו נבחן איך הגוף בנוי.

איך האמבריו נוצר

בואו נראה איך התחיל האדם. זה ביצה וזה זרע. לגוף יש שני סוגים של זרע. לאחד זנב ארוך, הוא חד ויש לו אור בפנים (בתוכו). הזרע השני הוא קצת עגלגל עם זנב קצר. בזנב יש שומן. הראשון הוא זכר והשני הוא נקבה. הזרע הגברי הוא יותר שמן. יותר דלק. אז הזכר יכול לחיות יותר. אבל זה לא המקרה. אחרי יציאתו מגוף הגבר הזרע הזכר חי בערך 48 שעות. הזרע של הנקבה חי 72 שעות. במיקרוסקופ אתה יכול לראות הזרע של הזכר הוא נע כל הזמן. הזרע של הנקבה הוא איטי. הזרע של הזכר הוא אקטיבי. הזרע של הנקבה הוא לא כזה אקטיבי. הנקבה יודעת איך לשמור אנרגיה. החלק המדהים הוא שמתי שהזרע הוא בתוך אשך האב הוא ללא גיל. רק אחרי שהוא יוצא מגוף האב אז נהיה לו גיל במהירות. לפני כמה שנים. מדענים הכריזו שיש לנו תאי הזדקנות. לתאי הזדקנות יש ארבע רגליים. בכל פעם שהתאים מתרבים הם לוקחים חתיכה קטנה מהרגלים בכדי לבנות תא חדש. הרגל נהיית קצרה יותר וקצרה יותר עד שזה מגיע לגבול מסוים ואז האדם מת. המדענים הבין שאם אתה יכול לשמור על הרגליים האלה באותו אורך אתה יכול להאט הזדקנות. ייתכן ונוכל לחיות 700-800—שנה. המדענים חקרו את הנושא וגילו אנזים. האנזים קיים באשכים. זה הסיבה שמתי שהזרע נשאר באשכים הם נשארים צעירים. מתי שהם יוצאים מגוף האב אחרי 48 שעות או 72 שעות הם מתים. בנוסף הם גילו שהזרע הגברי הוא בסיסי הזרע הנקבי הוא חומצי. הזרע הזכרי הוא

אקטיבי והזרע הנקבי הוא לא – הוא שומר אנרגיה. הזרע הזכרי מבטא את זה. מסיבה זו הגבר יותר שרירי יותר שיעיר (כמו גורילה) הנקבה קטנה יותר אבל האנרגיה שלה במרכז היא יותר חזקה מהגבר. האנרגיה של האישה חזקה יותר בפנים בגלל שגברים מראים את הכוח שלהם. המשמעות של זה שביחסי אישות הגבר מאבד אנרגיה. מתי שהגבר עושה מדיטציה, לפי מסמכים סיניים עתיקים, זה רק מתייחס לגבר, הוא לא צריך לעשות יחסי אישות. מתי שאתה עושה יחסי אישות זה מנקז את האנרגיה. אתה מבזבז את מה שאתה בונה. בנוסף אחרי שאתה עושה יחסי אישות לוקח כמה ימים עד שאתה רוכש מחדש את האיזון. בכדי שההרגשה שלך תהיה מדויקת. מסמכים עתיקים אומרים ששלושה ימים לפני המדיטציה ושלושה ימים אחריו אתה לא צריך לעשות יחסי אישות. זה יוצר בעיה. מתי אתה יכול לעשות יחסי אישות? זה אומר לעולם לא. במנזרים הם נזירים – רווקים. לפי הדעה שלי בתוך 24 שעות אם אתה יודע נשימה אמבריונית אתה יכול להתאושש מהר מאוד. בגלל שהנקבה חזקה מבפנים הרגישות של הנקבה שונה. הנקבה היא יותר רגישה, יותר רגשית, בגלל האנרגיה החזקה שבמרכז. לנקבה בנוסף יש אינטואיציה חזקה. נשים יכולות להיות חלשות מבחוץ אבל מבפנים הן חזקות. העובדה הזאת מפחידה את הגבר. זה הסיבה שהרבה תרבויות – סינים, אסלמים, נוצרים וכו' כל התרבויות האלה בעבר היו באופן נחרץ מורידים את הנשים למטה. זה בגלל שהם פחדו מכך שלאשה יש הרבה כח כיוון שמבפנים הן חזקות יותר מאשר הגבר. מבחוץ גבר נראה חזק אולם מבפנים האישה יותר חזקה מהגבר. לפני מספר שנים האפיפיור התנצל באופן רשמי על המספר העצום של מכשפות שנשרפו במשך מאתיים שנה. הוא התנצל על שלושה דברים: 1. על שבמלחמת העולם השנייה הוותיקן לא אמר כלום על מה שהיטלר עשה ליהודים. 2. על שבתקופה של כמאתיים שנה למעלה מתי מיליון מכשפות נשרפו למוות. 3. הוא התנצל על ההתעללות מינית הקיימת בתוך המנזרים. תחשוב על זה – כשתי מיליון מכשפות נשרפו למוות – כנראה 99% מהם היו נשים. לנשים יש כח חזק של רפואה. לנשים יש כח חזק לגרום לדברים לקרות. בגלל שהן חזקות מבפנים. זה אומר שנשים יכולות בקלות לעבד ולחזק את האנרגיה. בנוסף גברים מבטאים אנרגיה ובמהלך יחסי אישות הגברים מאבדים את האנרגיה שלהם. תחשוב על הרכיכות, נמלים, דבורים הם עושים פעם אחת יחסי אישות ואז הגבר מת. לאנשים יש מזל הם לא מתים אחרי שהם מקיימים יחסי אישות פעם אחת. האישה מרוקנת את האנרגיה מהגבר. זה אינסטינקט טבעי. נשים לוקחות את האנרגיה לדשן את הביציות ולדאוג לתינוק. נשים נושאות את התינוק, גברים לא יכולים לשאת את התינוק. הנשים נושאות את התינוק במוח השני. זה איפה שיש את הבטרייה. זה הסיבה שהתינוק גדל מהר מאוד. הוא גדל בתוך המפקדה של הצי. דברים צריכים לדעת איך ללוות את חיי המין שלהם. בנוסף הם צריכים לדעת שאחרי שהגוף הפיזי מסיים לגדול אז צריך לדעת איך לא להמשיך לבטא את הצי' החוצה בגלל שהם יבזבזו את האנרגיה שלהם. זה יהפוך להרגל. אחרי שהגוף הפיזי שלך סיים לגדול אתה צריך ללמוד איך להוליך את האנרגיה שלך פנימה. לאחסן אותה. זה נשימה אמבריונית. נשים יכולות לעשות אותו דבר. נשים מתחילות עם אנרגיה חזקה בדאן טיאן התחתון. הן יכולות להזין את האנרגיה הזאת ולהוליך אותה לפתוח את העין השלישית. אני רוצה שתחשוב על הדבר הזה. עכשיו הזרע נכנס לתוך הביצית ונהיה התא הראשוני של האדם. כיום המדענים אישרו שלכל תא אנושי יש שני קטבים. זה אומר שלכל תא יש חלק חיובי וחלק שלילי. כל תא הוא חיובי ושלילי. המשמעות של זה שלכל תא יש חיים משלו. כל תא הוא דו קוטבי – זה בטרייה קטנה. אני יכול לטעון ולשחרר. התינוק מתפתח מהתא הזה. בנקודה זו אני ארצה להראות לך ספר. הספר הזה מדהים. אם יש לך אפשרות תקנה אותו ותקרא בו. A Child is Born. הטכנולוגיה מדהימה. הספר מסביר שבכל זמן שאדם בריא פולט זרע, חמש מיליון זרעים משתחררים. חמש מיליון זה הרבה. ובכל שניה 200-300 זרעים מיוצרים. הטכנולוגיה היום מדהימה. הם יכולות לצלם זרע. זה זרע מבותר כל החלק הצהוב הוא שומן. הם יכולים לראות כמה דלק יש בפנים. זה הסיבה שאנחנו יודעים שלגבר יש יותר דלק מאשר לאישה. הזרע הזכרי הוא יותר אקטיבי – זה הרבה כח נוקב. הזרע הזכרי שוחה מהר. זה אומר שבמהלך ההתקשרות יש הזדמנות שווה לזרע להתחבר רוב הזמן

זרע זכרי ינצח. זה אומר ששליטה בתזמון זה חשוב בקביעת המין. זה תמונה של הביצית וזה הזרע (11). מתי שאתה מתקרב אתה יכול לראות שהרבה זרעים תוקפים את הביצית (12). כאן הם נכנסים לביצית (13). מתי שהם נכנסים לביצית הזנב יוצא החוצה. אני רוצה להראות לך תמונה נוספת. זה זרע נכנס לביצית (14). זה מתחלק לשני תאים (15) ואז הוא נחלק לארבע תאים ולבסוף מתחבר לרחם של האמא ואז התינוק מתחיל להיווצר (16). אני רוצה להראות לך תמונה. זה תינוק בן ארבע שבועות. תזכור את התמונה הזאת מאוחר יותר אנחנו נחזור אליה. מדענים כיום מכירים את העובדה ... תזכור התמונה היא של תינוק בגיל ארבע שבועות. הזרע נכנס לביצית והופך לתא הראשוני. התא ממשיך להתרבות. התא הזה ממשיך להתרבות עד שהוא הופך לגוף אנושי ולכל אחד מהתאים יש שני קטבים. אם לגוף שלך יש שני קטבים או לא? כמובן שכן. אם אתה מסתכל על גוף של תינוק בן 4 שבועות. תחילה נדון בהבדל בין עובר לאמבריו. הספר מסביר שהאמבריו מתחיל מתי שהביצית מופרת ומסתיים אחרי 8 שבועות. בדרך כלל אחרי 8 שבועות אתה יכול לראות את כל החלקים של צורת האדם. זה הסיבה ש 8 שבועות היא נקודת המפנה. לפני שמונה שבועות זה אמבריו. אחרי שמונה שבועות זה נקרא עובר. אז נשימה אמבריונית מדבר על הליכה חזרה לתחילה של החיים. אבל אנחנו הולכים לראות אמבריו בן 4 שבועות. בגיל 4 שבועות אתה יכול לראות את חבל הטבור. תן לי להראות לך את התמונה הזאת. זה בן 4 שבועות (17) הנה חבל הטבור. הדבר הראשון שיש להגדיר הוא קו האמצע. יש שם שני קטבים. זה הלב. אין שם זרועות או רגלים. הדבר הראשון שנבנה הוא קו האמצע. למעשה זה חוט השדרה. חוט השדרה יוצר את הפסגה. בספר יש תמונות המראות איך התינוק מתפתח בכל חודש. בואו נראה את התמונה הזאת (19) הזרועות מתחילות לצאת החוצה. הראש הוא כבר בנוי. העובר מתחיל לקבל צורת אדם. הזרועות והרגליים שם אבל הם מאוד קצרות. מתי שהאדם נוצר מהתא הראשון יש שם שני קטבים. הדבר הראשון שנבנה הוא שני הקטבים האלה. מתי שהאזור של המוח העליון נוצר. בלוטת האצטרובל ובלוטת יותרת המוח נוצרים. בלוטת האיצטרובל ובלוטת יותרת המוח קשורים למה? הסינים קוראים לזה מגורי הרוח. אני מאמין שמתתי שהרוח לוקחת מגורים אחרי 8 שבועות מתי שהאמבריו נהיה עובר. בנשימה אמבריונית תחילה אתה מנסה לאתר את שני הקטבים האלה ואז אחרי זה אתה מנסה לבוא למרכז. מתי שאתה מפתח את שני הקטבים ה conception vessel וה governing vessel עדיין לא התפתחו. תחילה שני הקטבים התפתחו ואחר כך ה conception vessel וה governing vessel נוצרו. אחרי שה conception vessel וה governing vessel נבנו אז הרגליים והידיים יכולים להתחיל להיווצר. תזכור ה conception vessel וה governing vessel שולטים בשתיים עשרה הערוצים של האנרגיה בגוף. זה מדהים. כאשר יש לך את שני ה vessels האלה אז הזרועות והרגליים יכולים להיווצר. אז אם אתה רוצה לשמור אנרגיה הצעד הראשון הוא לחדור מפעילות של הזרועות והרגליים. בכל זמן שהזרועות והרגליים נעות הן צורכות אנרגיה. זה אומר שמתתי שאתה מתאמן בנשימה אמבריונית אתה חייב להפסיק פעילות פזית. רק אז אתה יכול להשיג מצב רגוע בצורה קיצונית. התייעוד המוקדם של נשימה אמבריונית הוא Dao De Jing (20) התקרבות לאפס. להקצנה ושמירה על הרגע עם יושר/כנות. אני מדבר על שני קטבים בנשימה אמבריונית. שני קטבים של חיים. אני מדבר על קוטב אחד במוח העליון וקוטב שני במוח השני. אני מדבר על שניהם. אז זה מדבר על חזרה אחורה אל מצב Wuji בכדי לחזור אחורה לתחילה של החיים. אני תרגמתי את הפרק הזה בספר. עכשיו בואו נדבר מהי נשימה אמבריונית. אתה יודע בערך שיש לנו שני קטבים. קו האמצע האנרגטי הסינים קוראים לו מערכת צ'י מרכזית. החברה המערבית קוראת לזה מערכת עצבית מרכזית. זה אותו דבר. אחד היא מהנקודת המבט הפיזית. האחר זה מנקודת מבט אנרגטית. שניהם כוללים את שני הקטבים האלה. משני הקטבים האלה. העצבים מסתעפים החוצה. זה איך ששני הקטבים יכול לשלוט על חיי הגוף הפנימי. איך הם שולטים על חיי הגוף הפנימי? קוטב אחד הוא במוח העליון וקוטב אחר הוא במוח השני. המוח המשני מספק כמות של חיים. המוח העליון מספר איכות של חיים.

רשת הצ'י האנושית

בנקודה זו בואו נראה את ההבנה הסינית לגבי רשת הצ'י. לגוף יש שנים עשרה ערוצים. שישה ערוצים הולכים לזרועות ושישה ערוצים הולכים אל הרגליים. הצד השני הולך אל שתיים עשרה האיברים. אנחנו לא נדון בשתיים עשרה הערוצים העיקריים שוב. בואו נדבר על שמונה ה vessels. לגבי השמונה vessels אני יותר מתעניין בארבע שבחלק העליון. בואו נראה. ראשית יש vessel שך יין שמתחיל מהפה והולך אל הפרינאום. הוא נקרא conception vessel. Conception פירושו אחראי. הוא אחראי על ששת ערוצי היין הראשיים של האנרגיה. מהפרינאום ועד למעלה (הפה) זה ה governing vessel. ה governing vessel שולט על ששת ערוצי היאנג הראשיים של האנרגיה. בשיעור על Small Circulation אנחנו נדבר על שני אלה. אם האנרגיה יכולה לנוע בשפע בשני ה vessels האלה זה אומר ששתיים עשרה ערוצי האנרגיה יהיו חזקים. שתיים עשרה הערוצים האלה מפיצים אנרגיה לפנים של הגוף שכולל גם את האיברים הפנימיים. אנשים שואלים אותי איך אני מכשיר את הכליות שלי או את הכבד שלי? הכבד שלי לא חזק אז איך אני יכול להפוך אותו לחזק יותר? כמעט כל הצ'י קונג הסיני נעשה לצרכי תחזוקה. מתי שאתה מעסה את הכליות אתה מגרה את החלל. אתה מתחזק אותו. אבל זה לא מוכיח את מצב הכליות. שאלה: איך אתה מכשיר את האיברים הפנימיים? יש רק דרך אחת להכשיר את האיברים הפנימיים. זה להולך יותר צ'י. צ'י גורם לדברים גופניים לקרות. זה איך להכשיר אותם. הצעד הראשון בהכשרת האיברים הפנימיים הוא מילוי שני ה vessels האלה (21) עם צ'י. מתי שתיים עשרה הערוצים יכולים לקבל הרבה אנרגיה. מתי שהאנרגיה היא חזקה בשתיים עשרה הערוצים אז האנרגיה של האיברים הפנימיים יכולים להתפתח ויכולים ויכולים להשתנות מחלש לחזק. זה הסיבה שזה נחשב השורש של תרגול צ'י קונג לשינוי השרירים/גידים. תזכור התנועת צ'י הזאת (conception vessel) נעשית בכבדות במשך זמני היום. ואז אנחנו נדבר על משהו נוסף. זה נקרא Trusting vessel ה Trusting vessel מקשר בין המוח העליון למוח המשני (21). זה דאן טיאן עליון ודאן טיאן תחתון. שני אלה קטבים. אנחנו דיברנו על זה מוקדם יותר. יש עוד אחד Girdle vessel שהוא מאזן את ה trusting vessel הוא לפעמים נקרא belt vessel. הוא זה שמספק לך איזון. ה trusting vessel מספק לך מרכז. מתי שאנחנו מדברים על המרכז הזה אתה צריך להבין דבר אחד. האנרגיה של ה belt vessel היא תלויה בכמה אנרגיה אתה מאחסן בדאן טיאן – הדאן טיאן האמיתי. אם אנרגיה היא בדאן טיאן האמיתי זה חזק. ה belt vessel מתרחב חזק. זה אומר שבאופן פיזי אתה תהיה חזק בגלל שהמערכת החיסונית שלך תהיה חזקה. זה משדר לכל התאים להתפתח. זה הסיבה שהדאן טיאן הזה (האמיתי) מספק את הכמות של החיים בגלל שזה מספק לך את הכמות של הצ'י. זה נותן לך חיים פיזיים. אבל הדאן טיאן הזה (העליון) הוא על שליטה. השליטה על המחשבות. התודעה שולטת על הביטוי הכמותי של הצ'י. אם אני יכול להתרכז זה אומר שאני יכול להשתמש בצ'י יותר ביעילות. השאלה היא האם אתה יכול לעשות את זה? או שהתודעה שלך תמשיך להיות מבולבלת. אם התודעה שלך מבולבלת הצ'י נהיה כאוטי (שרוי בערבוביה) בשל סיבה זו הדאן טיאן העליון נמצא בדאן טיאן התחתון והדאן טיאן התחתון נמצא בדאן טיאן העליון. זה לא יכול להיות מופרד. זה הסיבה שהסינים מדברים על Girdle Vessel וה Trusting Vessel כהמשולש הרוחני (24). מתי שזה חזק (Trusting Vessel) זה חזק (Girdle Vessel) והעין השלישית יכולה להיפתח. התפיסה הזאת יכולה לתת לכך את המושג.

מהי נשימה אמבריונית?

עכשיו כל מה שאני מתרכז הוא על שני הקטבים האלה (דאן טיאן עליון ודאן טיאן תחתון). בגלל שאני מחפש נשימה אמבריונית. אם אני יכול למצוא את שני הקטבים האלה אז אני יכול למצק את האנרגיה בקו האמצע. מתי שהאנרגיה יוצאת החוצה מקו האמצע אני צורך אותה. מתי שהאנרגיה נשארת בקו האמצע אני שומר אותה. מתי שאתה יודע נשימה אמבריונית אתה תהיה מסוגל לתפעל את האנרגיה בגוף. לדבר זה קל. לעשות זה קשה יותר. עכשיו בוא נבחן את זה. הסינים אומרים ש Shen הוא יאנג. הם אומרים Yang Shen. מה זה Yang Shen? המקום הזה נקרא יין-מים או Yin Shui (25). בגלל שזה קרקעית הים. זה הים. החלק הזה (העליון) הוא מאוד יאנג (26) והמקום הזה הוא מאוד יין (27). זה נוסחה של קו מרכז האנרגיה של הגוף. דרך עמוד השדרה. שוב, למה המקום (דאן טיאן עליון) הזה נקרא Yang Shen? זה בגלל שמתי שהרוח שלך מורמת האנרגיה בגוף היא מתבטאת. בנוסף, הרוח בדרך כלל גורמת לך להתבלבל. למה זה גורם לך להתבלבל? זה בגלל שאנחנו רגשיים. כולנו מבולבלים. תסתכלו על סמל היין והיאנג. הצד הזה (28) הוא מאוד יין – זה יין-מים. הצד הזה הוא מאוד יאנג – זה ה Baihui. אני אצייר את זה גדול יותר בכדי שתוכל לראות. תזכור זה יאנג ובפנים זה יין (29). זה יין ובמרכז זה יאנג (30). זה Yang Shen זה בחלק העליון ביותר (31). בהתאמה למקום הקדקדק בגוף האדם. החלק של היאנג נקרא יאנג – רוח. אבל זה גורם לך להתבלבל. זה (30) יין – מים. וזה במקור הצי של יאנג. היאנג כאן משמעותו התגלות/היווצרות. היין כאן (29) משמעותו שליטה. האם אתה יכול לראות מה קורה? בהוראה למנוע מהיאנג שלך להפוך מאוד יאנג המשמעות של זה שה Shen הוא מאוד יאנג. מה שאומר שהתודעה שלך תהיה מבולבלת. אתה חייב למצוא את המרכז. המרכז הזה (29) הוא יין והוא מייצב את היאנג. המרכז הזה (30) הוא יאנג בכדי לספק את המים/יין. אם אתה יכול למצוא את שני המרכזים אתה תוכל להביא שפע של מים פה (32) ואתה תהיה מסוגל למזג היאנג עם היין הזה (29). אם אתה תגרום ליאנג להשתלט מבלי היין הזה (29) התודעה שלך תהיה בכאוס. זה המצב של רוב האנשים. אם אתה לא יכול למצוא את המרכז הזה זה אומר שהצי לא מסוגל להישאר במרכז הוא ימשיך להתפזר. אם אתה מסתכל על סמל היין והיאנג וגוף האדם זה יהיה קל להבין. תזכור אנחנו דיברנו על הסרעפת. הסרעפת היא הגבול שמפצל את הגוף לחלק עליון וחלק תחתון. בכל פעם שהאנרגיה הזאת – תזכור הדאן טיאן התחתון הוא בטרייה – מתי שהאנרגיה הולכת מעל הסרעפת, הראות נושמות מהר, הלב פועם מהר, זה אומר שהגוף נהיה יותר יאנג. זה אומר שלחץ הדם עולה למעלה. הגוף נמרץ. התודעה תהיה בכאוס. אתה מתרגש. מתי שאתה מוליך את האנרגיה למטה, אז האנרגיה נשארת בבטרייה, הגוף נשאר קר. זה פשוט כמו שזה. זה אומר שקו הגבול הוא הקו הזה (33). המרכז הזה בתודעה הוא המרכז הזה. המרכז הזה הוא מרכז הכובד (34). אם אתה מכיר את זה. אז, בוא נדבר על נשימה אמבריונית. הדאן טיאן העליון והדאן טיאן התחתון מסונכרנים זה עם זה דרך האזור הזה (35) זה כמו היפרספייס (חלל בן שלושה מימדים) אם זה מגנט וזה הקוטב הצפוני וזה הקוטב הדרומי זה נע בצורה הזאת (36). התקשורת הזאת היא מאוד מהירה. בנשימה אמבריונית אנחנו מתקשרים עם שני המרכזים הקטנים האלה (35). אנחנו לא מעוניינים בשאר. להיות בשאר האזורים יגרום לבלבול. אתה יכול לייצב את האימון על ידי התמקדות בשתי הנקודות האלה. אז אתה יכול לתפעל את האנרגיה של הגוף הפנימי. אתה צריך להתמקד בנקודה מאוד קטנה כמו שאתה לוקח את השמש ומקבץ אותה דרך העדשה לנקודה קטנה ואז זורק את זה החוצה. הרבה מסמכים מדברים על איך לעשות את זה. בוא נבחן את זה. בוא נדבר על הנקודה העליונה תחילה. בואו נסתכל על המבנה של המוח העליון. אני אצייר את המוח. אם אתה מסתכל על המוח מהחזית את תראה את שני ההמיספרות (חצאי המוח). אם אתה מסתכל מהצד זה נראה כך (37). תסתכל על התרשים הזה זה חוט השדרה באזור הזה (38). באזור הזה יש את בלוטת האצטרובל ובלוטת יותרת המוח (39). זה תאי המוח (40) תחשוב עכשיו. האזור הזה (41) ב Dao The Jing , פרק 6, הוא נקרא Shen Gu שמשמעותו

העמק הרוחני (העמק הרוחני לא מת. הוא נקרא Xuan Pin המפתח להשיג את ה Xuan Pin הזה הוא השורשים השמים ובארץ (הטבע). זה מאוד רך ומתמשך כמו שזה קיים. מתי שזה שימושי זה לא יהיה מוחשי). אם זה העמק (41) המשמעות של זה שיהיה שם "הד". שני צידי חצי המוח הם כמו שני הרים וזה העמק שבניהם. האנרגיה מהדהדת בתוך העמק. Shen Gu משמעותו שהרוח מתגוררת בתוך העמק הזה. ב 1960 מדענים חיפשו אחר המקום הזה. באותו זמן הם עשו חיפוש אצל תאומים. אצל הרבה תאומים זה מדהים. התודעה שלהם יכולה לתקשר אחת עם השניה. אתה יכול להפריד תאומים ולהכות אחד והשני יגיד "איי". זה אומר שהתודעה שלהם מתקשרת. ככל שאתה תכוון לתדר הנכון המוחות יוכלו להיות מסונכרנים - מתואמים יותר טוב. זה לא שונה מתחנה של רדיו ורדיו. אם אתה יכול לכוון לתדר הנכון הרדיו יהיה מתוזמן עם תחנת הרדיו ואז הוא יוכל לקבל את המסר. באותו זמן המדענים הבינו שאדם אחד יכול לתקשר עם אדם אחר רק על ידי מחשבה. כאשר הם מכוונים לתדר הנכון. הם קראו למקום זה (41) חדר האנרגיה. חדר האנרגיה הזה יוצר תהודה. התנועה/תהודה תלויה בחשיבה התודעתית. זה מתי שהם התחילו לדבר על גלי המוח. באותו זמן הם יצרו מכונה שנקראת EEG למדוד את פעולות הגל. אני אתן לך ארבע דוגמאות לשלבי מוח (42) זה אלפא בתא טטא ודלתא. מתי שאתה ער ויש דרגה גבוהה של דריכות זה שלב הבתא. בכל שניה 18 פסגות עוברים דרך המוח שלך - זה הרבה. זה אומר שכל שניה יש 18 פסגות שעוברות דרך המוח שלך אבל המוח שלך לא רושם את זה. שלב אלפא מתרחש מתי שאתה רגוע. עוברות שם 9-12 פסגות בכל שניה. המדידה הזאת נקראת אמפליטודה. עליית האמפליטודה. העצמה של הגל היא פרופורציונלית לאמפליטודה בחזקה שניה (43). המשמעות של זה היא שמתי שאתה רגוע יש תדירות נמוכה, פחות עיוותים, התודעה שלך יותר מרוכזת, באותו זמן הכח הוא חזק. זה אומר שמתי שאתה מתחיל להירגע אתה יכול לעשות דברים יותר טוב. האם היה לך את הניסיון הזה? אם אתה עצבני מידי המוח שלך לא יכול להיות מרוכז. מתי שאתה מתחיל להירגע המוח שלך רגוע. זה שלב רגיעה - שלב אלפא. מתי שאתה הולך לתטא בכל שניה יש שם 5-6 פסגות והאמפליטודה היא גדולה יותר. זה נקרא השלב המנומנם. זה השלב של החצי ישן. אתה ישן אבל אתה לא ישן. אתה לא ישן אבל אתה ישן. השלב הזה הוא מאוד חשוב. בשלב זה התודעה שלך היא מאוד אמיתית. בגלל שהתודעה המודעת שלך היא לא באמת שולטת בך. מתי שאתה הולך לשלב דלתא יש שם 1-2 פסגות בכל שניה והאמפליטודה היא מאוד גדולה. זה מצב שינה. שאלה: מתי שאתה עושה מדיטציה איזה שלב שלב אתה רוצה להיות? אתה נכנס לשלב העירות (בתא) ומשם אל שלב הרגיעה (אלפא) ואז אתה הולך לשלב הישנוניות (תטא). האם אתה רוצה להגיע לשלב הישן (דלתא)? לא. אתה לא רוצה להגיע לשלב השינה. בגלל שהמשמעות של זה שאתה לא רואה מה קורה. אתה לא שולט במה שקורה. המשמעות של זה היא שאתה לא רוצה להיות בשלב זה. אני רוצה להיות בשלב הזה - הישנוני (תטא). ה Dao The Jing אומר שבשלב הזה האמת מתגלה והמסכות מוסרות. מתי שאתה עושה מדיטציה אתה מחפש את השלב הזה. עכשיו, בואו נסתכל על המוח. תזכור המחקר הזה לקח מקום מכובד ב 1960. המקום זה שהסינים קוראים העמק הרוחני. אם אתה תחפש את המוח אתה תראה שבמרכז אין תאי מוח (45) תסתכל על התמונה הזאת (39) אתה תראה שבמרכז אין תאי מוח. בלוטת יותרת המוח ובלוטת האצטרובל הם באזור הזה (46). מדענים גילו שבלוטת האצטרובל קשורה לעין השלישית ולעיניים. במלטונין מיוצר באזור הזה. אז הם התחילו לזהות שבלוטת האצטרובל היא קשורה לעין השלישית. והעין השלישית והעיניים כולם מתקשרים אחד לשני. תזכור זה איך שאנשים צדים. אנשים הם טורפים. כאשר אנו צדים העיניים מסתכלים אל המטרה. העין השלישית צריכה להיות מקושרת אל המטרה. אז אתה יכול להתרכז. אז אתה יכול לצוד. מתי שהעין השלישית נמצאת במצב של דריכות גבוהה, הגוף שלך בדריכות גבוהה, זה מצב מודעות גבוה. עם זה, אתה מסוגל להימלט או לצוד. כך בעלי חיים ובני אדם שורדים. מתי שהוא העין השלישית של בני האדם נסגרה זה היה לפני הרבה מאוד זמן. הרבה דתות כולל הדתות המערביות רוצות לפתוח את העין השלישית. בודהיסטית ודאואיסטים גם רוצים לפתוח את מה שהם קוראים "עין שמימית".

השמים מתייחסים לטבע. מתי שהעין השלישית פתוחה יש לך הארה. מהר מאוד אתה תראה את האנרגיה מתחלפת בטבע. אתה תוכל לנבא שינויי מזג אוויר. אתה תוכל לנבא הרבה דברים בגלל שאתה תוכל לחוש את האנרגיה של הטבע יותר ממישהו אחר. אתה תתנהג כמו בעל חיים. כמו שאני הזכרתי בשיעור על Small Circulation העין השלישית שלנו סגורה. למה היא סגורה? לדעתי יש שתי סיבות. האדם היה משתמש בה לצוד אבל היום אנחנו מגדלים בקר ומגדלים מזון. אנחנו למדו לבנות בית ולבנות גדר כדי להשתמר מבעלי חיים. לאט לאט איבדנו את היכולת של זה בגלל שלא השתמשנו בזה. הסיבה השניה היא שאנחנו ננעלנו על מטר. היום הראשון שבו אנחנו התחלנו לשקר אחד לשני, לרמות אחד את השני, לשחק משחקים אחד עם השני – בכוונה אנחנו סגרנו את העין השלישית. מתי שאנחנו סגרנו אותה אנו איבדנו את היכולת הטלפתית. עכשיו אנשים לא יכולים לראות אותך. אנשים לא יכולים להבין אותך. אני מאמין שבעתיד כדי באמת יהיה הרמוניה ושלוש בעולם אז לכל גזע האנושות תהיה טלפתיה. זה אומר שפושעים לא יוכלו להתחבא בגלל שאנחנו יכולים לקרוא את המחשבות של האנשים. כיום אי אפשר. אם אתה פותח את העין השלישית זה כאילו שאתה ערום. אתה יכול להסתכל דרך אנשים ולדעת מה הם חושבים ואנשים יכולים להסתכל דרךך. זה הסיבה שהנזירים הולכים להרים. לכולנו יש מסיכה על הפנים. לכל החברה יש מסכה. בכדי לחיות בחברה הזאת את החייב שתהיה לך מסכה. אחרת אתה עלול להיפגע. זה מדהים שבבילי שכיום הרבה מדענים מנסים להבין את ההתפתחות הרוחנית. תזכור המושג "העין השלישית" הוא מונח דתי. עכשיו מדענים חוקרים את זה. לדוגמה זה מאמר על העין השלישית ובלוטת האצטרובל. זה מאמר מפורסם. מדענים מתחילים להכיר שבלוטת האצטרובל קשורה לפתיחת העין השלישית. בנוסף יש עוד דוחות מדעיים על ציפורים, נחשים ועוד בעלי חיים שאומרים שהרבה שלהרבה בעלי חיים העין השלישית פתוחה – אפילו דגים. מה קרה לעין שלישית האנושית. כמו שאמרתי אנחנו סגרנו אותה בגלל שאנחנו למדנו לרמות אחד את השני ולשקר אחד לשני. אנחנו שומרים על עצמם מלהתקרב אל הטבע. העין השלישית היא קצת מעל התחתית של העמק הזה (47). זה הנקודה (48) (49) אם אתה בוחן את הנקודה הזאת אין שם תאי מוח. התאי מוח נמצאים כאן (50). תאי מוח שונים מתאימים למחשבות שונות. חשיבה זה התודעה. מה זה תודעה הכרתית ותודעה תת הכרתית? איזה מהם היא אמיתית? איזו מהם משחקת משחקים? האם התודעה ההכרתית משחקת משחקים או התודעה התת הכרתית? התודעה התת הכרתית היא יותר אמיתית. זה אמיתי. התודעה הזאת היא לא באה מהמחשבה שלך זה בא מההרגשה שלך, מהאינטואיציה שלך, עמוק בתוך הגוף שלך. בתודעה ההכרתית לא. היא באה מהמחשבה שלך. התודעה ההכרתית באה מתאי המוח. לפני כמה שנים מדענים הודיעו שהמוח... המאמר אומר שאם אתה משנה את השה המגנטי של העין השמאלית אתה יכול לשנות מעצבות לשמחה או משמחה לעצבות. אני שכחתי איזה. אתה יכול לעשות ההיפך בעין הימנית. הם הכריזו שאם אתה משנה את השדה המגנטי באזור מסוים הם יכולים למחוק את הזיכרון. זה אומר שהמוח הוא כמו מגנט – תקליטון. המוח אפילו לא מתקרב לתקליטון. הם אפילו הודיעו את זה, בעוד כמה שנים, מדענים יוכלו להיות מסוגלים להעתיק את הזיכרון שלך לתוך תקליטון. לא רק זה הם יוכלו להשתמש בהקלטה הזאת להכניס את הזיכרון שלך, את האישיות שלך לתוך מוח אחר. הם יוכלו להעתיק את הידע שלך לתוך מוח אחר. אחרי שהם הודיעו את זה, בערך שנה אחר כך בא סרט שהתבסס על התפיסה הזאת – המטריקס – היום השישי. הם התבססו על הדו"ח המדעי הזה. התודעה ההכרתית יכולה להימחק. הדבר היחיד שלא יכול להימחק הוא התת הכרתית. אני לא יודע אם אתה מאמין בחוצנים אבל יש הרבה מאוד חיפושים שכולם מביאים לאותה מסקנה. אנשים שנחטפו על ידי חוצנים לא יכלו לזכור אבל כאשר עשו להם היפנוזה והתודעה ההכרתית היא לא פעילה אז הם זוכרים. אתה יכול למחוק את התאים האלה. התת הכרתית לא יכול להימחק. התודעה הנ"ל היא אמיתית – אין שם תאי מוח שם. אז התודעה התת הכרתית היא אמיתית. עכשיו, מוקדם יותר אנחנו דיברנו על סמל היין והיאנג. אנחנו מדברים על הנקודה הזאת (51). איפה הנקודה הזאת? הנקודה הזאת היא במרכז הזה (52) (תת הכרתית). היא אמיתית. הנקודה

הזאת יציבה. זה התבנית של האדם. תבנית האדם היא תוצר של החברה האנושית. אנחנו קפצנו פנימה – אנחנו בכאב. כאשר הילדים נולדים החלק ההכרתי – תאי המוח – הוא לא מפותח. הם מגיבים בדרך טבעית. לאט אנחנו שוטפים להם את המוח. אנחנו קוראים לזה חינוך. אנחנו מלמדים אותם להתאים את עצמם למסכה של החברה – להתאים את עצמם לתבנית הזאת. לאט לאט הם מאבדים את האינסטינקטים הטבעיים שלהם ומאבדים את האמת של החיים שלהם. הדאואיסטים מנסים לחזור חזרה לשלב הזה. הצעד הראשון הוא למצוא את המרכז הזה. אם אתה לא יכול למצוא את המרכז הזה איך אתה יכול לפתוח את העין השלישית? אם אתה רוצה לפתוח את העין השלישית זה דורש שני דברים: תחילה את צריך להיות אמיתי. אם אתה לא אמיתי אתה באופן לא מודע נועל את העין השלישית. שנית אתה צריך למקד את האנרגיה למקום קטן. בהוראה להתרכז אתה צריך לסגן את זה (54) החוצה. כל ההפרעות הרגשיות האלה שבתבנית היא מה ההשפעה של הריכוז שלך החוצה זה גורם לכל האנרגיה להתפזר. אם אתה רוצה לרכז את האנרגיה למרכז אתה צריך להיפטר מהמסכה הזאת. רק אז האנרגיה יכולה להתרכז בתוך נקודה קטנה מאוד. ואז אתה יכול לפתוח מחדש את העין השלישית. בזמנים עתיקים זה היה מפתח סודי לפתוח את העין השלישית. יש חתיכה של עצם מקדימה. העצם הזאת חסומה, מעין חומר מבודד (שאינו מעביר חום או חשמל) זה מסוכך על האנרגיה פה מהתקשרות ישירה מבחוץ. הדרך היחידה לעבור דרך זה לעשות את זה היא לגרום למקום הזה (ההתקשרות מבחוץ) להיעלם או לגרום לזה להיות מוליך. בספר "The Body Electric" זה מדבר על העצמות כחצי מוליך (מוליך חלקי). בואו נבחן מהר. מוליך חלקי או חצי מוליך בא מהסיליקון. אני שם את הזיהום בפנים כדי שזה יהפוך לשני סוגים. האחד הוא סוג שנקרא N והשני הוא סוג שנקרא P. ה N הוא אלקטרונים וה P הוא קבל. מתי שאתה שם אותם ביחד הם הופכים להיות חומר מבודד. אם אתה מוסיף "הבדל פוטנציאלי" הזרם מתחיל לזרום (56). אבל אין לך חשמל. מוליך למחצה עובד בצורה הזאת. זה הבדל פוטנציאלי. דלתא V . I זה הזרם. אם אתה מעלה את ההבדל הפוטנציאלי הזרם נשאר אפס זה נשאר חומר מבודד. מתי שזה מגיע לשלב שנקרא "מתח סף" אז פתאום הזרם הופך למוליך. הנקודה הזאת היא 1. זה איך למוליך למחצה יש את היכולת לזהות 0 ו- 1. (57). בנקודה זו (0) זה מבודד. ונקודה זו (1) זה מוליך. זה הסיבה, ממה שאני הבנתי מהמסמכים העתיקים – הם אומרים שהעין השלישית נפתחת לפתע. מתי שזה נפתח אתה יכול להבין הרבה דברים שאנשים אחרים לא יכולים להבין. אתה יכול להבין חשיבה של אנשים. זה נקרא "הארה". אנחנו פתחנו את העין השלישית. כשאתה תעשה את זה אז לא רק שאתה תהיה אמיתי אתה גם תלמד איך לרכז את האלומה של האנרגיה אל כתם קטן מאוד עד שתוכל לבנות את ההבדל הפוטנציאלי ואז פתאום זה יפתח. בשלושים השנים הראשונות של מדיטציה אני רציתי לפתוח את העין השלישית. אבל אני לא ידעתי את הטריק של נשימה אמבריונית. כל הזמן אני התרכזתי כאן (48) וכל מה שיכולתי הוא היה צד של המטבע. התודעה שלי הייתה מבולבלת. לאט לאט אני הבנתי שזו לא הדרך. ראשית אני חייב למצוא את המרכז הזה (53). אני הייתי פעיל ללא הרף בתודעה ההכרתית. רק אחרי שהייתי פעיל ללא הרף בתודעה ההכרתית יכולתי להרגיש את האזור הזה (48) – של התודעה התת הכרתית. אתה חייב להשיג את השלב של החצי-שינה (ישנוני). זה אומר שהתודעה שלך היא לא שם אבל היא שם. התודעה היא שם אבל היא לא שם. מתי שאתה מגיע לשלב הזה, תת ההכרה שלך מתחיל להתעורר. לאט אתה תוכל לחוש הרבה דברים. פתאום אתה תוכל להבין הרבה דברים. בגלל שלא נוצרות דעות קדומות כאן. למשוך את התודעה שלך אל נקודה ניטרלית. זה הזיהוי הראשון של הנקודה הזאת. איך אתה מוצא את הנקודה הזאת? זה העמק הרוחני זו הנקודה הכי נמוכה (58). אם אני רוצה לייצר אנרגיה כדי שהאנרגיה תוכל להרטיט את העמק הפנימי והרטט האנרגטי הזה יכול להתאים וחוש את הרטט האנרגטי מבחוץ. איפה הנקודה שבה אני רוצה להתחיל את הרטט הזה? המקום הזה הוא במרכז של העמק ובחלקו התחתון. זה במרכז בחלק התחתון. האם זה לא מדהים? אתה חייב למצוא את הנקודה הזאת. הנקודה הזאת היא בין האוזניים ובין שתי הנקודות האלה (59). העין השלישית היא קצת מעל זה. אתה חייב

לזהות את הנקודה הזאת ואז אתה מתאמן. תעצום את העיניים ותמצא את הנקודה שנמצא בקו ישיר במרכז שבין האוזניים שלך ובאמצע של הקו הישר שבין שתי הנקודות האלה (59). הרבה מכם ימצאו שזה קשה. זה נראה כאילו אתה מצאת את זה וזה נראה כאילו לא מצאת את זה. זה בגלל שהתודעה שלנו מושכת אותנו ללא הרף מכאן (תת ההכרה) תזכור אפילו תודעה של לא-תודעה היא תודעה. אתה מחפש את התודעה של הלא תודעה. המשמעות של זה היא שהתודעה המבולבלת היא שם, אבל בנוסף היא לא שם. בהוראה לעשות את זה יש שם טריק אחד. אתה לא מסתכל בצורה פיזית על המרכז הזה. ישנה דרך אחרת. יש שם צליל מאוד חשוב. הרטט של הצליל הזה יכול להרטיט את העמק הפנימי. הצליל הזה התגלה במנזרים בודהיסטים. הצליל הזה בדרך כלל היה שימושי במקהלות ובדרך כלל נשמע בבכי של אדם. הצליל מאוד פשוט. מתי שאתה יוצר את הצליל הזה זה בא מהמרכז התת הכרתי (48) ומהדהד בכל העמק. זה אותו הצליל שאתה עושה מתי שאתה בוכה. זה מממממממממ (1:08:25) זה שימושי בזמר ושירה. הצליל הזה מרטיט את כל המוח. הצליל הזה בא מהמרכז הזה (תת הכרתי). תנסה את הצליל הזה ותראה אם אתה יכול להרגיש את הרטט מקדימה ומאחורה דרך העמק הזה אתה תמצא הד חזק. עכשיו, תנמיך את גובה הקול. אתה תמצא שהרטט באזור הזה נחלש. תעובר לקול גבוה ואז תראה שהרטט מתחזק. תעצום את העיניים ותעשה את הצליל ואז אתה תמצא את המרכז. זה יעזור לך לזהות את המרכז. אם התודעה שלך לא יכולה לזהות את המרכז הזה איך תוכל להוליך את הצ'י לשם. כל הרעיון הוא להוליך צ'י למרכז הזה כך שאני אוכל להפסיק את הפעילות בתאי המוח. הדבר הראשון הוא לעשות את הצליל בכדי שתוכל לזהות את המרכז. הטריק השני – אני רוצים להוליך צ'י מתאי המוח אל האזור התת הכרתי במוח (60). אז אני מפסיק את הפעילות של המוח ההכרתי. אני רוצה להעיר את התודעה התת הכרתית. אותו הדבר קורה מתי שאתה ישן. כאשר אתה ישן התודעה ההכרתית נעלמת. כאשר אתה שואף יותר מאשר אתה נושף, לאט, באופן טבעי, התודעה שלך הולכת לאזור התת הכרתי. זה הסיבה שכאשר אתה הולך לישון התודעה התת הכרתית מתעוררת. הגוף הרוחני מתעורר. האמת מתחילה לצאת. אז הטריק השני הוא לשאוף יותר מאשר לנשוף. אז אתה מוליך את הצ'י למרכז. התודעה צריכה להיות ממורכזת באותו זמן אתה שואף יותר מאשר אתה נושף ואז הצ'י הולך למרכז. אם אתה יכול לעשות את זה תיזהר מדבר אחד. מתי שאתה מוליך צ'י אל המרכז, אתה לא יכול לעשות את הצליל hmmm כי הצליל hmmm פולט כח אז האנרגיה יוצאת החוצה. הטריק להוליך צ'י למרכז הוא התודעה שלך. התודעה שלך עושה את הצליל hmmm אבל שם אין צליל. הצליל הזה רק עוזר לך לזהות את המרכז. באותו זמן אתה שואף יותר מאשר אתה שואף. מתי שאתה קורא את המסמכים העתיקים על נשימה אמבריונית אתה תמצא טריק נוסף – לעצור את הנשימה. כמה מסמכים מעודדים לעצור את הנשימה למשך הרבה זמן. אני לא חושב שאתה צריך לעשות את זה. אתה תיצור מחסור בחמצן. אתה תהיה חולה. זו ההצעה שלי: תרגיע את התודעה ותמצא את המרכז. מתי שאתה שואף למקסימום עצור את הנשימה. תשמור על התודעה שלך במרכז עד בערך חמש שניות. אחרי זה תן לזה לצאת ותירגע. למה אתה צריך לעצור את הנשימה? תחשוב על דחיפת רכב. מתי שאני דוחף רכב אני שואף ואז בפעולת הדחיפה נושף ואז אני עוצר את הנשימה שלי. מדוע אני עוצר את הנשימה שלי? זה מאפשר לצי' לבטא את עצמו בצורה המקסימלית. זה אותו רעיון. מתי שאני עוצר את הנשימה זה מאפשר לצי' לאט להתרכז בנקודה. למעשה ככל שיותר אתה עוצר את הנשימה כך יותר אתה מרכז את זה. אבל אתה לא יכול לעצור את זה להרבה זמן זה יגרום לך להיות מתוח ויטריד את התודעה שלך. הכוונה לעצור את הנשימה באה מהמוח ההכרתי. אתה חייב לתרגל ללא ההכרה הזאת. כמובן שזה לא קל. זה הסיבה שאני אומר לך, זה נראה פשוט אבל זה לא פשוט בכלל. זה לוקח הרבה זמן. אתה לומד איך למקד את התודעה הפנימית מכל הבלגן לתוך אלומה קטנה וטהורה. זה לא כזה פשוט. זה הסיבה שהרבה נזירים בורחים מהחברה. הם הולכים אל ההרים היכן שיש מעט שעבוד רגשי. ככל שיהיה לך פחות שעבוד רגשי כך יהיה לך קל יותר להוליך צ'י למרכז הזה (תת הכרתי). מתי שאתה תמצא את המרכז הזה אז אתה צריך למצוא את המרכז השני

– מרכז הכבידה. זה המיקום של המוח השני (61). זה המרכז של היאנג. אם אתה יכול לשמור על התודעה שלך פה אז הצ'י יכול להמשיך לשאוב מהאזור הזה (מרכז הכבידה) הצ'י יכול להישאר במרכז הזה מבלי להעלם. מבלי להיות שימושי. אתה צריך לזכור מתי שאתה מוצא את המרכז הזה. כאשר התודעה מוליכה צ'י החוצה זה מוליך צ'י מהמרכז הזה היטב. אתה לא יכול להפריד אותם. המרכז העליון הוא המרכז התחתון והמרכז התחתון הוא המרכז העליון. לדוגמא אני מתחיל. אני מהרהר להרים את המרקר הזה. מתי שאני מתחיל במחשבה הצ'י כבר יצא דרך הזרוע. עכשיו אני צורך צ'י. ב Dao De Jin פרק 16 זה מדבר על מציאת משהו שאין בו ממש. המשמעות של זה שאין הגשמה. המרכז החסר ממשות (שאינו בו ממש) מדובר עליו בפרק 16 כאן. האם אתה רוצה להביא את הגוף לרוגע קיצוני. מדובר על המרכז הזה (הכבידה) באופן פיזי אין בו הגשמה. בפרק 16 הם דיברו על שני המרכזים. מתי שאתה תמצא את שני המרכזים האלה אז אתה יכול לחזור חזרה למקור של החיים. אתה יכול לראות שהחזרה אל הטבע – המחזור. אתה חוזר אחורה לתחילה של החיים. זה המרכז. זה החלק הקדמי וזה החלק האחורי (62). תזכור אנחנו מדברים על בניית הצ'י באזור הזה (63) אבל זה לא הדאן טיאן האמיתי. זה לא יכול לאחסן צ'י ברמה גבוהה. מתי שזה מאחסן צ'י בשלב מסוים זה כבר מפיץ אותו – הוא כבר צורך אותו. בהוראה לאחסן צ'י ברמה גבוהה אתה צריך לאחסן את זה פנימה בדאן טיאן האמיתי (64). בהוראה לאחסן את זה התודעה שלך צריכה להיות במרכז הזה (64). אתה משתמש בתודעה שלך להוליך צ'י פנימה בכדי לאחסן אותו. אם אתה לא יכול למצוא את המרכז הזה אתה לא יכול לאחסן את זה. אתה תמשיך להוליך את הצ'י החוצה על מנת שיצרכו אותו. אז מה הטריק? אתה צריך למצוא את המרכז הזה (64). זה קל לאישה כיוון שזה איפה שהאישה נושאת את התינוק. זה במיוחד קל לאישה שכבר יש לה ילד. זה קל בשבילן לזהות את המרכז הזה. האנרגיה של האישה היא חזקה בפנים. אישה חיה יותר מגבר. הן יודעות איך לשמור על האנרגיה. אם אתה רוצה למצוא את המרכז הזה, התודעה שלך לא יכול להיות בצד אחד (דאן טיאן השקרי) אם התודעה שלך היא בצד אחד אתה לא יכול למצוא את המרכז. בהוראה למצוא את המרכז צריך שיהיה לך איזון. מתי שיהיה לך איזון אתה תוכל למצוא את המרכז. אם תפסיד את האיזון אתה לא יכול למצוא את המרכז. זה פשוט כמו שזה. אז, אם אתה נע קדימה, אתה בנוסף צריך לזוז גם אחורה. החלל הקדמי הוא Yinjiao והחלל האחורי הוא Mingman. אנחנו הזכרנו את שני החללים האלה לפני כן. Mingman הוא דלת החיים. ו-Yinjiao הוא צומת היין. שני הכוחות האלה מאזנים אחד את השני. אם אתה זז לחלק הקדמי ולחלק האחורי באותו זמן אז לאט אתה יכול למצוא את המרכז. אם אתה תנסה זאת על עצמך תזכור אתה צריך להשתמש בנשימה בטנית הפוכה – יש לך מטרה – התודעה חזקה. מסיבה זו אתה צריך להשתמש בנשימה בטנית הפוכה. מתי שאתה משתמש בנשימה בטנית הפוכה אתה מזיז את החלק הקדמי ואת החלק האחורי בו זמנית. אם תנסה את זה אתה תראה שזה לא קשה. התודעה יכולה לנוע מהחלק הקדמי לחלק האחורי בקלות. בהתחלה התודעה שלך תהיה בצדדים. אחרי שתתאמן כמה חודשים זה יהפוך להרגל. מתי שזה יהפוך להרגל זה ינוע לשני הצדדים. התודעה תצליח למצוא את המרכז. מתי שהתודעה שלך תוכל לזהות את המרכז. זה הצעד השני. מתי שאתה מתאמן בנשימה אמבריונית הצעד הראשון למצוא את המרכז הזה (53) (תת הכרתי) שלב שני למצוא את המרכז הזה (62) (מרכז הכבידה). מתי שאתה תמצא את שני המרכזים האלה התודעה שלך תדע היכן להוליך את הצ'י. אם התודעה לא יכולה להרגיש את זה. איך אתה תוכל להוליך צ'י לשם. זה פשוט כמו שזה. אז הצעד הראשון הוא להכיר את המרכז התת הכרתי והצעד השני הוא להכיר את המרכז כבידה. אז אתה יכול ללכת לצעד השלישי – זה מאוד חשוב. אתה מתחיל לסנכרן (לתאם) אותם. בואו נדבר על שיטת אימון. מתי שאתה מתחיל לסנכרן בניהם תזכור שהמרכז התת הכרתי והמרכז התודעתי יכולים להיות מסונכרנים בקלות דרך חוט השדרה. זה אומר שמתני שהמרכז התת הכרתי בפנים גם המרכז הכבידה בפנים. מתי שהמרכז התת הכרתי בחוץ גם מרכז הכבידה בחוץ. אם אנרגיה הולכת לכאן (תת הכרה) היא גם הולכת לכאן (כבידה). בגלל שהחשיבה היא במרכז. מתי שהאנרגיה הולכת החוצה

התודעה חושבת על דברים אחרים האנרגיה הזאת תתפזר. הם שתי נקודות שלמעשה פועלות כאחד. אתה צריך למצוא את שתי אלה (65). הן המפתח לשליטה. שני אלה מייצבים את הביטוי של היין והיאנג. אם אתה לא יכול למצוא את שני המרכזים האלה, שני הקטבים האלה, אז אין לך שליטה. זה הסיבה שאני מקפיד להגיד לאנשים שנשימה אמבריונית הוא הטריק או הסוד של חיי האדם. אם אתה מבין איך לשלוט באנרגיה שלך אז אתה תלמד איך לפתוח את העין השלישית, תדע איך להפוך את הגוף הפיזי לחזק. אתה יכול להשתמש באנרגיה הזאת בכדי לבטא כמה דברים. מתי שאתה מסנכרן בניהם אתה יכול לשאוף ואז לעצור את הנשימה ולהירגע. הצ'י המגן יתכווץ מאוד מהר לתוך המרכז הזה. אני רוצה להזכיר לך דבר אחד. מתה שאתה מוליך את האנרגיה שלך לתוך המרכז הזה הצ'י המגן שלך מתכווץ. מתי שצ'י המגן שלך מתכווץ זה אומר שהמערכת החיסונית שלך היא חלשה. אל תנסה את הסוג הזה של הנשימה בחורף. בזמן החורף אתה צריך צ'י מגן לחזק את המערכת החיסונית שלך בכדי שאתה תוכל להתגונן מפני הקור. זה מאוד חשוב. איך את היכול להתאמן בחורף? שאיפה ונשיפה באותו אורך זמן. הגוף נשאר יציב. אם אתה נושף יותר מאשר אתה שואף אז האנרגיה יוצאת החוצה. אתה מאבד את ההתקשרות למרכז. הרעיון המרכזי הוא למצוא את המרכז הזה. אם אתה תמצא אתה המרכז הזה אתה תהיה מסוגל להשתמש בזה לבטא את המצב? אתה ככל הנראה תצטרך להתאמן תקופה מסוימת לפני שתוכל לסנכרן בין המרכזים שתוכל לסנכרן אותם באופן חלק, הכל מחוץ לגוף לגמרי ייפסק. אתה תמצא את שני המרכזים האלה כל כך יפה. מתי שתוכל לסנכרן בניהם אז תתחיל להוליך את הצ'י למטה. התהליך בנשימה אמבריונית נקרא איחוד של אמא ובן. בכדי לתרגם את המסמכים העתיקים אתה צריך להבין את החצר האחורית של הזמן. האמא זה הצ'י. הבן הוא הרוח. הרוח והצ'י מתאחדים מחדש ונהיים נקודה אחת (66). תזכור איפה העובר התעבר? הנקודה הראשונה, התא הראשון של החיים, איפה הוא התחיל? – בדאן טיאן התחתון. זה אומר להביא את התודעה למטה. נתי אתה עושה את זה? תחשוב על זה. כאן הסרעפת (67). בכל זמן שאתה מוליך את הצ'י למטה. מתחת לסרעפת. הגוף נשאר רגוע. בכל זמן שהצ'י הולך מעל הסרעפת אתה הופך לנרגש לחץ הדם עולה. מתי שלחץ הדם שלך עולה או שאתה מתרגש מה אתה צריך לעשות? אתה שואף – תזכור להשתמש בנשימה בטנית הפוכה. אתה שואף ואז נושף. שואף ונושף. להדיוט, באופן רגיל כאשר אתה מתרגל אתה שואף למטה ואז נושף למטה. זה עשוי לקרר את אש הלב ולהוריד את לחץ הדם. אבל לנשימה אמבריונית, זה לא אותו תהליך. בנשימה אמבריונית אתה כבר הולכת את הצ'י לשני המרכזים האלה. אתה לא צריך את הצעד הזה. בגלל שהצעד הזה כבר נעשה. זה מאוד חשוב. לשאוף ואז להוליך את הצ'י לכאן (דאן טיאן תחתון) (68) ואז לנשוף ולשמור את התודעה בדאן טיאן התחתון. לשאוף ולנשוף ואז להירגע ולשחרר. תתמקד בזה אחרי שאתה תסנכרן את שני המרכזים האלה. מה רמאוד אתה תמצא שהמרכז הזה (דאן טיאן התחתון) יהיה חם וחם יותר עד שאתה תרגיש כאילו אתה נושא תינוק. אני לא יכול לשרטט את ההרגשה הזאת לך. זו הרגשה טובה. אתה רוצה להשאר שם הרבה זמן. אתה תמצא שאתה כה אמיתי. מתי שאתה תהיה מסוגל להוליך צ'י ורוח למטה למרכז הכבידה (דאן טיאן תחתון) זה נקרא איחוד מחדש של האמא והבת. זה בשלב האחרון של נשימה אמבריונית. אם אתה עושה את זה אתה יכול לשמור אנרגיה מתי שאתה רוצה. באותו זמן את היכול להשים את הגוף שלך בתוך מצב ישנוני (חצי-ישן) ואתה יכול לקבל מנוחה נחמדה. בנוסף אם אתה יכול לעשות את זה. אתה יכול להשתמש בתודעה שלך לבטא את הצ'י בל דרך שאתה רוצה. לדוגמא אני מסוגל לשמור את הצ'י הזה במרכז בצורה טובה מאוד ועכשיו אני רוצה לבטא אותה. מתי שהחורף יבוא אני צריך יותר צ'י מגן. אני לא רוצה את הצ'י המגן שלי בכאוס. אני רוצה לשלוט בזה כך שאני יוכל להרחיב את זה ביעילות ככל האפשר. מתי שאני מוליך את הצ'י למרכז הזה והפעילות מפסיקה. מה אני עושה. אני עכשיו מוליך את הצ'י החוצה. תזכור שני השערים האלה (69) מוליכים צ'י אל ה Belt Vassel מתי שה Belt Vassel מתרחב אז הילת האנרגיה או מה שהסינים קוראים צ'י מגן מתרחב. כאשר זה מתרחב המערכת החיסונית מתחזקת. אז תעשה את זה בחורף. מתי שהצ'י המגן גדל/מתרחב הגוף

הפיזי יכול להישאר חזק אתה לא תהיה חולה בקלות. זה חלק מהצ'י קונג לשינוי השרירים והגידים. מצד שני באביב ובקיץ. מתי שהאנרגיה בחוץ היא חזקה. אני לא צריך את האנרגיה בגוף כל כך. אז אני מוליך את הצ'י אל המרכז בכדי לאחסן אותו בדאן טיאן. איך אני עושה את זה? אני צריך להוליך צ'י למרכז. אם אני מוליך צ'י למרכז אני בנוסף מוליך את זה למח העצמות לשטיפת מח עצם. אחד זה לנשימת העור והשני הוא לנשימת מח העצם. הדרך לעשות את זה פשוטה. מתי שיש לך את המרכז הזה (דאן טיאן תחתון) אתה נושף יותר מאשר אתה שואף ואז אתה מוליך את הצ'י החוצה. אם אתה רוצה לגרום לזה להיעשות מהר תנשוף יותר מאשר תשאף ומתי שאתה נושף אל המקסימום עצור את הנשימה. מתי שאתה עוצר את הנשימה זה מאפשר לצ'י להמשיך לגדול/להתרחב. עד איזה גודל ההילה (שדה של אנרגיה אלקטרו מגנטית המקיף את כל האדם) יכולה לגדול? אני לא יודע. זה יכול להתפשט מאוד רחוק. אותו דבר מתרחש הפוך. בקיץ בעיקר מתי שמאוד חם אני רוצה להוליך צ'י למרכז. בעתיד אנחנו נדבר על ה Grand Circulation. ה Grand Circulation הוא על איך לקלוט צ'י מהטבע ואיך להחליף צ'י עם שותף. ואיך להשתמש באנרגיה הזאת לרפא אנשים. יש מאוד אפליקציות. כולם באות מהמרכז הזה. אם אני נושף יותר מאשר אני שואף ומחזיק את הנשימה שלי אני מוליך את הצ'י פנימה. לדוגמא מתי שאני מחזיק עץ ואני רוצה שהאנרגיה של העץ תזין אותי זה איך שאני נושם. יומיים לפני ירח מלא אני נושם באותה דרך כדי לקלוט את האנרגיה של הירח. אתה קולט אנרגיה מהסביבה. זה אומר שיש לך את הכלים לתפעל את הצ'י בדרך שאתה רוצה. אתה יכול להפגין את זה או אתה יכול לאחסן את זה. אתה יכול להוליך את זה למח העצמות או שאתה יכול להוליך את זה אל פני השטח של העור. בכל אופן המטרה הסופית באפליקציה הזאת היא לאחסן צ'י ברמה גבוהה. אם אני יכול לאחסן צ'י ברמה גבוהה, אז אני יכול להוליך את זה למעלה אל המוח ולהתרכז בנקודה הזאת (העמק הרוחני) ואז להתרכז בכדי לפתוח את העין השלישית. תזכור, אנחנו מוליכים צ'י למטה בכדי לבנות את הכח הפיזי. אני מוליכים צ'י למעלה בכדי לפתוח את העין השלישית. למרבה הצער לעשות את זה לא קל כמו שאתה חושב. להוליך את זה למטה להפגנה בשביל חיים פיזיים זה קל יותר מאשר להוליך את זה למעלה בכדי להפעיל עוד תאי מוח. זה לא קל. תאי המוח צורכים יותר משתים עשרה פעמים מהכמות של צ'י שצורכים שאר התאים. המשמעות של זה שאתה צריך הרבה צ'י כאן. המשמעות של זה שהדבר הראשון שאתה צריך לעשות זה לא רק להוליך צ'י על מנת לאחסן אותו במרכז אבל אתה צריך אספק בטרייה יותר טובה. תחשוב על זה אם הבטרייה שלך היא אותו דבר כמו משיהו אחר איך אתה מצפה לאחסן צ'י ברמה גבוהה יותר משיהו אחר. מתי שאתה מוליך את הצ'י לשם אתה רק שומר אותו. זה לא אומר שאתה יכול לבנות את זה לרמה גבוהה. אנחנו מדברים על התניית הבטרייה בכדי שתהיה לך את היכולת לאחסן כמות של צ'י פי שנים עשרה מאדם רגיל. זה איפה שצ'י קונג לשינוי השרירים והגידים ולשטיפת מח העצמות נכנסים פנימה. אנחנו נדבר על זה יותר בעתיד. כמה שיותר אתה תוכל לתרגל נשימה אמבריונית בדרך הזאת ותתפוס את הטריק אתה תוכל להפעיל את האנרגיה. אתה תוכל להפנות את האנרגיה להרבה מטרות. ככל שיותר תתאמן כך זה יהיה יותר אפקטיבי. במקרה זה התודעה לא תהיה מבולבלת. היא לא תיחלש בקלות. אתה לא תתרגש בקלות. דבר אחד אני לא יכול להכחיש אני תרגלתי את זה שלוש עד ארבע שנים. תזכור אני סיימתי את הספר הזה רק בשנה שעברה. המשמעות של זה שאני לא הבנתי את כל הדברים עד לפני מספר שנים. דבר אחד הבנתי. אני התחלתי לשכוח דברים. בגלל שאני בכוונה ניסיתי להתעלם מכל הדברים שקרו מהזיכרון שלי. לאט הזיכרון שלי נעלם. המשמעות של זה למרבה הצער שאני רוצה לקפוץ אל מחוץ לתבנית. בסרט מטריקס הם שואלים אם אתה רוצה את הגלולה הכחולה או את הגלולה האדומה. אם אתה רוצה את הגלולה הכחולה אתה נשאר בתבנית ואם אתה רוצה את הגלולה האדומה אתה יכול לקפוץ מחוץ לתבנית. אני עדיין צריך את התבנית. אני עדיין לא מספיק מוכן לקפוץ מהתבנית. אני הבנתי שאני התחלתי לשכוח דברים. אולי הרבה מכם. מתי שאתה מתאמן יש לך את אותה הרגשה. במקרה זה, זה אומר שלפעמים אתה צריך לבחור נושא שגורם לך להרהר גורם לך לחשוב תמצא זיכרון טוב במקום זיכרון עצוב שיוצר

הפרעה. כל שאתה תשתמש במוח אתה תמשיך לתפעל אותו. אם אתה לא משתמש בזה זה יתנוון. זה הסיבה שלמדתי לאזן את האימון שלי. המשמעות של זה שמתי שאני יכול, אני כוונה אנסה לזכור דברים בעוד שבאותו זמן אני נמנע מהפרעות רגשיות. אני בוחר את החומר שאותו אני רוצה לזכור. אני מאמין שאם אתה מבין את זה אתה תהנה מהחיים מאוד. לאט אתה תבין את המשמעות של החיים באופן פשוט. כולם חושבים שהמשמעות של החיים היא החיים הפיזיים. למעשה זה יותר מאשר זה. החיים שאנחנו מדברים עליהם הם החיים הרוחניים. מתי שהחיים הרוחניים שלך יכולים להתמזג עם הטבע זה לעולם. זה המשמעות של החיים לפי האמונה הסינית. זה לא לגבי החיים האלה. הם קצרים. הגוף הוא חומר ממוחזר. אם יש לך צ'אנס אני מזמין אותך לקרוא את הספר הזה (Qigong Meditation) בזהירות צעד אחר צעד. תקפיד לקרוא את זה. אם תקרא את זה עשר אחת עשרה פעמים אתה עדיין תמצא דברים להבין. זה ממסמכים עתיקים. אני תרגמתי ככל שאני יכול. אני יודע שזה לא קל לתרגם מסינית לאנגלית בדיוק של 100%. החצר האחורית התרבותית היא שונה. אני עשיתי כמה שאני יכול. אני מאמין שדרך ההרגשה שלך ודרך החשיבה שלך אתה תהיה מסוגל לתפוס את הנקודה. מתי שאתה עושה מדיטציה תן לי להרות לך את היציבה. תנסה שהפנים שלך יהיו לדרום או למזרח. מתי שהפנים של לצד מזרח מול הזריחה אתה יכול לקבל הזנה אנרגטית. בגלל שאתה יודע איך להוליך צ'י אל המרכז. אתה יכול לקלוט את האנרגיה של השמש מוקדם בבוקר. בשביל הארה רוחנית אתה צריך למעשה לעשות מדיטציה מחצות לילה בגלל שבחצות האנרגיה הולכת למרכז. מוקדם בבוקר זה הזמן הטוב ביותר. בצהריים בסביבות שעה 14:00 מתי שהגוף אנרגטי ונמרץ זה זמן טוב להוליך צ'י פנימה בכדי לאחסן אותו. בלילה פנים אל הדרום בגלל שבליילה אתה יכול לקלוט משימוש מהשדה המגנטי שבקרקע. האנרגיה מהקרקע. אם אתה רוצה לדעת יותר על החלק הזה שדנו בו בבקשה עבור לשיעור על Small Circulation

נשימה אמבריונית – הלכה למעשה

אתה יכול להשתמש בהרבה סוגים של תנוחות. זה לא נחוץ שתשב דווקא בישיבה מזרחית. זה לא אותה סיטואציה כמו בצ'י קונג Small Circulation שאתה בונה הרבה אנרגיה כאן (70) ואתה צריך להצליב את הרגליים בגלל שאתה פוחד שהאנרגיה תלך אל הרגליים. בשביל נשימה אמבריונית אתה יכול להשתמש בכל סוג של תנוחה בגלל שכל הדאגה שלך היא רק לשני הקטבים של קו האמצע. אתה לא מוליך צ'י מעבר לקו האמצע. המשמעות של זה היא שאין שום סכנה. ב Small Circulation אתה משתמש בתודעה להוליך את הצ'י מחוץ למרכז ואתה מתחיל לבטא אותו. זה יותר מסוכן אתה צריך להיות יותר זהיר באימון הזה. בנשימה אמבריונית אין לך את הדאגה הזאת. מסיבה זו אתה יכול להשתמש באיזו תנוחה שתראה: אתה יכול לשבת אתה יכול לעמוד. אני עדיין מאוד ממליץ על ישיבה, בגלל שמתי שאתה יושב את מאוד רגוע. אם אתה יושב כך (ישיבה מזרחית) וזה גורם לך לכאבי גב זה לא טוב. אם זה גורם לך לחוסר תחושה ברגליים זה גם לא טוב. אתה צריך להיות נינוח עד כמה שאפשר. אתה יכול להשתמש בכיסא דייג בכדי לתמוך בגב שלך. לי יש ספה. הספה מקיפה אותי סביב ותומכת בגב שלי זה מאוד נינוח ורגוע. זו תנוחה טובה לתרגול נשימה אמבריונית. מתי שאתה עושה את תרגול הנשימה תחילה רק תירגע. תשאף עמוק ותנשוף עמוק למשך כמה דקות. בכמה דקות האלה שים לב לכל המפרקים. תזכור מתי שהמפרקים שלך פתוחים אתה רגוע. אתה צריך להביא את התודעה ואת הגוף לרגיעה גדולה ומצב שליו. אז תחילה תשאף עמוק ותנשוף עמוק ותפתח את המפרקים כמה שאתה יכול. אחרי זה, שיש שם הפרעה קטנה, אתה מתחיל לחפש את המרכז הזה (71) (72). מתי שאתה מחפש את המרכז הזה – אני לא יכול להגיד לך כמה זמן זה ייקח לך. ככל שיותר אתה תתאמן כך יותר בקלות אתה תהיה מסוגל למצוא את זה. מתי שתוכל מצוא את המרכז הזה, תנשום לשם כמה דקות. אחרי שמצאת את המרכז הזה אז תתחיל לחפש את המרכז השני (הכבידה) (73) המרכז הזה הוא המוח השני. המרכז של הכבידה. מתי שאתה מוצא את המרכז תתאמן שוב במשך כמה דקות. אז תסנכר

בניהם ותוליד את הצי' למטה. מתי שאתה מוליד את הצי' למטה אתה יכול לשבת שם במשך הרבה זמן – אתה יכול לשבת שעה או שעתיים אם אתה מרגיש לא נינוח אתה יכול להמשיך לשבת שם. אבל אם אתה מרגיש ישנוני – תזכור שאתה בשלב איפה שהתודעה ההכרתית לאט לאט נעלמת. והתודעה התת הכרתית לאט לאט מתעוררת. זה שלב החצי – שינה. בשלב זה אתה תרגיש כאילו אתה רוצה ליפול לשינה אל תדאג זה לא אותו הדבר כמו ב Small Circulation איפה שאתה לא יכול לישון. ב Small Circulation אתה מוליד צי' עם התודעה שלך. מתי שאתה מוליד צי' זה כמו שאתה נוהג. מתי שאתה נוהג ואתה נופל לשינה אתה יכול לגרום לתאונה. זה אותו דבר. מתי שהתודעה שלך מוליכה צי' זה יכול גם כן לגרום לתאונה. זה הסיבה שב Small Circulation אתה צריך להיות זהיר אבל מתי שאתה עושה נשימה אמבריונית אתה לא צריך לדאוג. פשוט תיפול לשינה, זה לא מטריד אותך. זה לא באמת יפריע לך בגלל שאתה נשאר בקו האמצע האנרגטי. קו האמצע הנו מקום שמוליד אנרגיה ברמה גבוהה. מתקשר בין שני המוחות. אז אין שם סכנה. בשבילי זה מדהים. זה מאוד נחמד. תמשיך להתאמן. אני לא יכול לומר לך יותר מזה. אחרי שאתה מסיים זה מאוד חשוב להסדיר את הגוף אותו הדבר נכון גם בצי' קונג Small Circulation. תתחיל לחבר את הידיים ותרים אותם. תמתח את פלג הגוף העליון ותפנה מצד לצד. תפנה מצד אל צד משספר פעמים בכדי לשחרר את פלג הגוף העליון. שנית, זרוק את הידיים כך שהכתפיים יהיו משוחררות. ותשתמש בהם למשוך בעדינות מתי שאתה פונה, הראש מסתכל אחורה ואז אתה עובר לצד שני. תעשה את זה כמה פעמים עד שאתה תרגיש מתוח באופן נינוח. הצעד השלישי שים את הידיים על הברכיים להנפה (76) ותניע את עמוד השדרה כמו תנועה נחש. לאט, חוליה אחר חוליה הצוואר רק עוקב. תעשה את זה כמה פעמים ואז תניע את הכתפיים. אתה משתמש באותו תהליך כאשר אתה עושה Small Circulation אחרי שאתה משחרר את הכתפיים משחרר את הצוואר. הרבה פעמים כאשר אנשים עושים מדיטציה הם משליכים את הראש קדימה. אתה צריך לשמור עליו למעלה ונינוח. בנוסף זה טוב לפתוח את כל הערוצים שבצוואר. תזכור הצוואר הוא צומת של חילוף הדם והצי'. זה חשוב לשמור את הצומת פתוחה בשביל שהצי' והדם ינועו באופן חלק. אחרי זה תנקוש בראש שלך (77). ותשאף ותנשוף. ואז תחליק. תשאף ותנשוף. כל התרגול הזה יעזור לך להתאושש מהר. זה לוקח רק כמה דקות. זה לא לוקח הרבה זמן. מתי שאתה עושה נשימה אמבריונית אתה צריך להימנע מכל מיני רעשים מטרידים כמו טלפון, אנשים, מבקרים וכו' שים סימן על הדלת "בבקשה תהיו בשקט" מדיטציה היא תהליך – כל רעש יכול להפריע לך. תסיר את האפשרויות כך שאתה תרגיע את התודעה ואל תדאג משום דבר. אחרי שאתה תסיים מדיטציה תשחרר את הגוף. ואתה סיימת. בכל זמן שאתה מתאמן אתה תמצא שהאנרגיה בגוף משוקמת. אז אתה תמצא שהתודעה שלך יכולה לבטא ולשלוט על האנרגיה בגוף ביעילות. תודה.