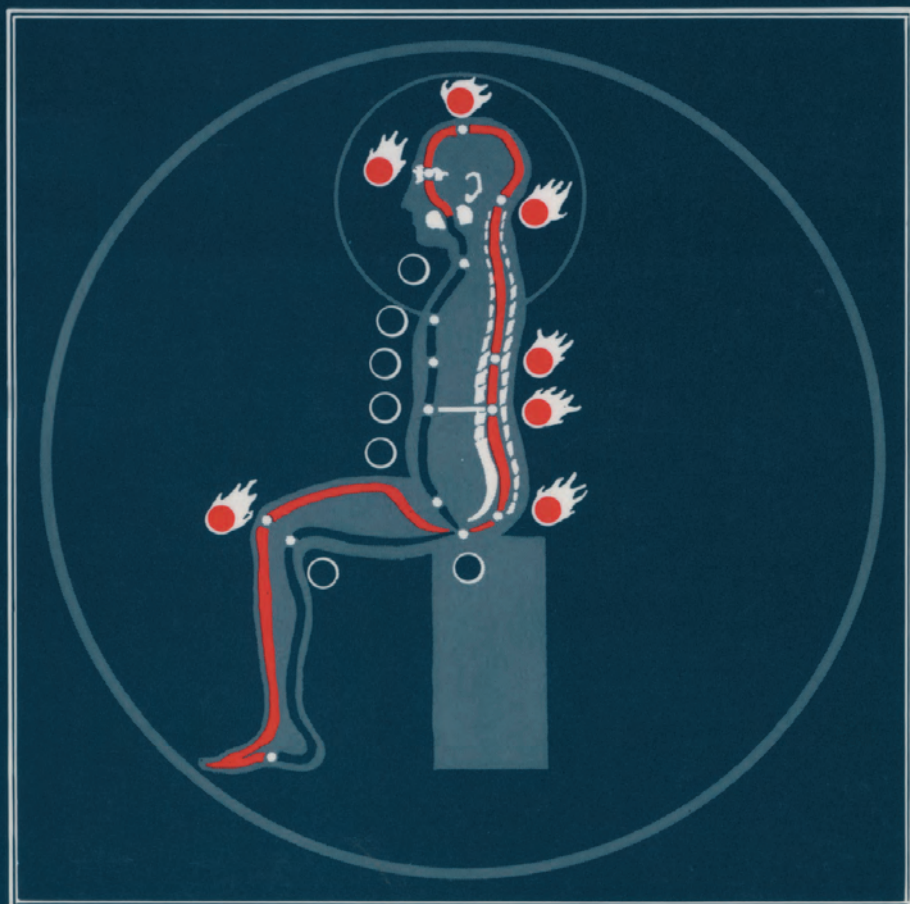


Genezing, Gezondheid, Levensenergie door TAU



Mantak Chia

Genezing, gezondheid, levensenergie door tau

Het tauïstische geheim
van de circulatie
van innerlijke energie

Mantak Chia

SERVIRE 

Inhoud

Lijst van illustraties	9
Voorwoord	11
Inleiding: wat is de genezende energie van het tau?	14
Over de auteur— Mantak Chia	17
Een commentaar op westerse geneeskunst en tauïstische yoga	19
	23
Deel 1	
Praktische stappen om jouw eigen genezende energie op te wekken	25
1. Het opwekken van ch'i-levensenergie	33
2. Voorbereiding op de circulatie van de ch'i-energie	41
3. Het geheim van de innerlijke glimlach	57
Deel 2	
De circulatie van genezende energie door de microkosmische omloop	59
4. Het begin van de omloop: open het voorste kanaal, het conceptievat	73
5. Het openen van het achterste kanaal: het gouverneurvat	85
6. Het voltooiën van de microkosmische omloop	95
7. Het openen van de arm- en beenroutes	101
Deel 3	
Praktische adviezen	103
8. Stel een oefenschema op	111

9. De veiligheidskleppen: hoe je bij-effecten kunt voorkomen	119
10. Vaak gestelde vragen over de microkosmische omloop en de antwoorden daarop	139
Deel 4	
Geneeskundige toepassingen van de tau-energie	141
11. De visie van de medische wetenschap op de microkosmische omloop	151
12. Persoonlijke ervaringen met de microkosmische omloop	165
13. Een arts interviewt drie beoefenaren van de tauïstische yoga	179
Deel 5	
Voorbij de microkosmische omloop	181
14. Observaties over hogere tauïstische praktijken	193
15. Samenvatting van de zeven stappen van de tauïstische esoterische yoga	206
Schema van het complete tauïstische esoterische yogasysteem	209
Appendix	
A. Overzicht energiecentra	210
B. Hoe tauïstische yoga het hormonale systeem beïnvloedt	215

Lijst van illustraties

Diagram 1	De menselijke foetus	27
Diagram 2	Wrijf over de voetzool	34
Diagram 3	Zithouding	35
Diagram 4	Positie van de hand	36
Diagram 5	Ademhaling	37
Diagram 6	Positie van de tong	39
Diagram 7	De innerlijke glimlach	42
Diagram 8	De glimlach van de voorste lijn	48
Diagram 9	De glimlach van de middelste lijn	51
Diagram 10	De glimlach van de achterste lijn	53
Diagram 11	Punten en energiecentra	60
Diagram 12	Hoge bloeddruk	65
Diagram 13	Lage bloeddruk	66
Diagram 14	Het eerste energiecentrum	67
Diagram 15	Het tweede energiecentrum	69
Diagram 16	Het derde energiecentrum	71
Diagram 17	Het achterste kanaal	75
Diagram 18	Het vierde energiecentrum	76
Diagram 19	Het vijfde energiecentrum	77
Diagram 20	De kleine hemelse cyclus	86
Diagram 21	De tong als verbindingsbrug	87
Diagram 22	Energie stroomt door het verhemelte	88
Diagram 23	Elfde, twaalfde en dertiende energiecentrum	90
Diagram 24	Verzamelen van energie in de navel	92
Diagram 25	Over het gezicht wrijven	93
Diagram 26	De beenroute	97
Diagram 27	De grote hemelse cyclus	98
Diagram 28	De grote hemelse cyclus	99
Diagram 29	De microkosmische omloop	109
Diagram 30	Uitbarstingen van ch'i	127
Diagram 31	Aanvullende tauïstische oefeningen	205
Diagram 32	Punten en energiecentra	214
Diagram 33	De endocriene klieren	218
Diagram 34	De hypofyse	225

Voorwoord

Door Gunther Weil

De laatste vijftientig jaar is de algemene belangstelling voor een breed spectrum van 'holistische' gezondheidsdisciplines en methoden van persoonlijke bewustwording en groei op een verbazingwekkende manier toegenomen. Eens te meer is het westen een 'smeltpot' van vele culturele invloeden; dit keer bevat het smeltvat echter een mengsel van de geheime tradities uit het oosten tezamen met westerse op lichaam en geest gerichte fysiologische en psychologische technieken. De groeiende omvang van deze 'new age' of 'nieuwe tijds'-beweging komt tot uiting in het toenemend aantal publikaties, organisaties en instellingen, alsmede een groeiende markt voor alternatieve geneeskunst. Duidelijk zichtbaar is een verschuiving in onze normen en waarden, en een grotere aandacht voor ons innerlijk leven en onze persoonlijke verantwoordelijkheid voor onze planeet.

Parallel aan deze ontwikkeling is het ontstaan van een andere wetenschappelijke optiek op het universum, een verschuiving van 'paradigma'. Een nieuwe zienswijze die sterke overeenkomsten vertoont met de wereldbeschouwing van de klassieke oosterse religies. Deze wetenschapsopvatting die zich met name in de natuurwetenschappen een vaste plaats heeft verworven heeft een minder lineair, deterministisch en reductionistisch karakter, en vertoont meer en meer gelijkenis met de intuïtieve, fenomenologische, en interactieve concepten die duizenden jaren lang de Chinese filosofie en wetenschap hebben gekarakteriseerd.

Deze beide trends, de groei van een new age-bewustzijn en de verschuiving van paradigma in de wetenschappen, komen samen in een groeiend aantal praktische toepassingen, met name op het terrein van de 'holistische' geneeskunst. Het beste voorbeeld hiervan is misschien wel acupunctuur, een van de meest effectieve technieken in de klassieke Chinese geneeskunst. Minder bekend is

hoeveel acupunctuur en Chinese gezondheidszorg verschuldigd zijn aan de tauïstische esoterische yoga. In feite is de tauïstische esoterische yoga de moeder van de Chinese geneeskunst en talloze andere systemen en methoden van genezing en zelfontwikkeling.

Voor vele westerlingen geldt het tauïsme als een ondoorgronddelijk en ongrijpbaar 'pad', verpersoonlijkt door de orakel-achtige mysteries van de *I Tjing* en de wijsheden van Lau-tse en Tsjwang-tse. Voor geïnteresseerden in oosterse geneeswijzen of de martiale kunsten zijn er disciplines als macrobiotiek en T'ai-chi, maar de relatie tussen deze disciplines en eventuele daaraan ten grondslag liggende tauïstische concepten is meestal verre van duidelijk.

In tegenstelling hiermee is er sprake van een redelijke bekendheid met de belangrijkste achterliggende ideeën van de verschillende Indiase meditatie- en yogasystemen, evenals met, sedert de jaren zestig, de boeddhistische theorieën en praktijken, met name het Zen-boeddhisme en het Tibetaanse boeddhisme. Maar wat weten we van het tauïsme? Wat weten we meer van deze traditie dan enkele fragmenten van de wijsheid van de *I Tjing* en de *Tau-te tjing*, en enkele onsamenvattende brokstukjes praktische kennis, vervat in de Chinese geneesmethoden en de martiale kunsten? Hoe kunnen we inzicht krijgen in de hedendaagse praktische toepassingen van dit klassieke systeem van genezing en spirituele ontwikkeling? In welke vorm zou deze kennis moeten worden gegoten om brede toegang te krijgen tot onze technologisch georiënteerde cultuur?

Het boek van meester Mantak Chia sluit aan op deze vragen en vormt, naar mijn beste weten, de eerste mogelijkheid voor een westers publiek om werkelijk kennis te nemen van de essentiële en praktische aspecten van de tauïstische esoterische yoga. Meester Chia heeft ons een onschatbare dienst bewezen door deze klassieke psychofysische methoden te presenteren in een vorm die aansluit op onze hedendaagse technologisch/wetenschappelijke kijk op de wereld. 'Genezing, gezondheid, levensenergie door tau', het eerste uit een geplande reeks over de principes en methoden van de tauïstische esoterische yoga, beschrijft duidelijk de theorie en praktijk van de 'microkosmische omloop', het wezenlijke fundament van het tauïstische systeem. Door hun meditatie-ervaringen en door de eeuwen heen verzamelde kennis leerden de klassieke tauïstische meesters het belang kennen van de vrije

circulatie van ch'i-energie in het lichaam, zowel als therapeutische techniek voor self-healing (zelfgenezing) als als 'veiligheidsklep' voor het voorkomen van de bij-effecten waarmee het vrijkomen van de kundalini-energie vaak gepaard gaat. Meester Chia, een waarachtig erfgenaam van het klassieke tauïsme heeft de informatie gerangschikt tot een systematisch instructiesysteem dat door iedereen gemakkelijk te begrijpen en toe te passen is.

Ik denk dat dit boek een bijdrage van historisch belang vormt tot de introductie van praktijkgerichte tauïstische concepten in het westen. 'Genezing, gezondheid, levensenergie door tau' zal ons inzicht in en begrip van de samenhang van lichaam en geest en de geneeskunst bevorderen en een bijdrage leveren aan onze wetenschappelijke modellen van de energiestructuur van het menselijk lichaam.

Inleiding: wat is de genezende energie van het tau?

Door Michael Winn

Zesentwintig eeuwen geleden begon Lau-tse zijn klassieke geschrift, de *Tau-te tjing*, met de volgende vermaning: 'Het tau waarover kan worden gesproken is niet het tau.' Vrij vertaald betekent 'tau' 'de weg' of 'de kracht'. In de vroege Chinese geschriften duidt 'tau' op een levensbegrip dat de harmonie van het individu met de krachten der natuur benadrukt. De tauïstische wijzen verkozen vaak als heremiet te leven, teruggetrokken in de bergen, en zij sloegen aanbiedingen voor machtige posities afkomstig van keizerlijke bewonderaars af, zeggende dat ze de 'Heerser van de Natuur' verkozen boven de 'Heerser van de Samenleving'.

In diezelfde traditie is 'Genezing, gezondheid, levensenergie door tau' geworteld in de natuur, de natuur van ons lichaam. De genezende energie waarover het boek handelt werkt onafhankelijk van enig specifiek geloof of huidig wetenschappelijk concept. Het onderscheidt zich duidelijk van de tauïstische religies die ontsproten aan de oorspronkelijke filosofie. Het behelst, in een notedop, de subtiele maar verifieerbare ervaring van levensenergie, ch'i, welke via een bepaald patroon door het lichaam stroomt. Deze energiestroom werd ontdekt door de immer op de directe praktijk georiënteerde Chinese wijzen, en is in principe beschikbaar voor iedereen, van welke leeftijd ook, die moeite wil doen zichzelf ervan bewust te worden en er gebruik van te maken. Dat deze genezende kracht los staat van enige religie of overtuiging blijkt alleen al uit het gegeven dat de auteur, Mantak Chia, zichzelf als christen beschouwt, maar via de traditionele tauïstische methoden duizenden mensen heeft geholpen zichzelf te genezen en in spirituele zin te 'groeien'.

Iemand zou honderden delen van de *Tauïstische Encyclopedie* in het klassieke Chinees kunnen lezen of een paar dozijn commen-

taren op de *I Tjing* en de *Tau-te tjing* zonder ooit te leren hoe hij de veel geroemde genezende kracht van de tau kan opwekken. Voor een dergelijke zoeker zou het veel zinniger zijn geweest als hij zijn tijd had besteed aan het oefenen van de circulatie van de genezende levenskracht door de 'kleine hemelse cyclus' of 'microkosmische omloop' zoals wordt beschreven in dit boek.

Mantak Chia heeft al die honderden delen gelezen, en heeft daarnaast het hoogste mondelinge onderricht genoten van tauïstische meesters. Hij is van mening dat de mondelinge leringen te belangrijk zijn om beperkt te blijven tot de kring van een paar gelukkigen, afgeschermd van anderen door middel van onbegrijpelijke poëzie of de mysterieuze symbolen van klassieke geschriften. Hij vindt het belangrijk dat de kennis over deze genezende kracht, die in China met dezelfde geheimhouding omhuld werd als in het Europa van de middeleeuwen met alchemie het geval was, algemeen verspreid wordt. Deze historische overeenkomst is overigens geen toeval, omdat de tauïstische 'microkosmische omloop' een proces van 'menselijke' alchemie, van alchemie in het menselijk organisme is en de eerste stap op weg naar transformatie van menselijke energie tot haar zuiverste vorm. Dit 'distillatieproces' van een genezende energie werd door generaties van wijzen die hun gehele leven besteedden aan de uitwerking van de talloze toepassingen ervan, vervolmaakt.

De toepassingen ervan in het dagelijks leven zijn inderdaad indrukwekkend. Het is niet overdreven te zeggen dat de circulatie van menselijke energie of 'ch'i' door het lichaam het fundamentele gegeven is achter talloze prestaties van de Chinese geest. Je kunt bijvoorbeeld wijzen op de prestaties van de Chinese geneeskunst (acupunctuur), en de martiale en meditatieve kunsten (Kung Fu, T'ai-chi Chuan, Hsing-i Chuan, Innerlijke Alchemie). Het is de inspiratiebron voor een gigantische schat aan literatuur en filosofie (*I Tjing*, *Tau-te tjing*). Je kunt zeggen dat de positieve effecten op de gezondheid en creatieve en intellectuele capaciteiten van de tauïstische beoefenaren een stimulerende rol speelden bij de technologische ontwikkeling van het toenmalige China en zijn geavanceerde bestuursstructuur. Confucius bijvoorbeeld was zeer goed thuis in de tauïstische filosofie en bewonderde deze zeer. Wellicht beoefende hij ook zelf een van de tauïstische technieken.

Na de eerste publikatie van dit boek in de Verenigde Staten zijn

fysieke mechanisme achter de genezende energie bekwaamde meester Chia zich ook een aantal jaren in de westerse medische wetenschap.

Naast deze activiteiten was meester Chia al die jaren werkzaam als manager van de Gestetner-vestiging in Thailand, waar hij belast was met de verkoop van offset-systemen en zeer vertrouwd was met het technisch functioneren van de kopieerapparaten en drukpersen van het bedrijf. Misschien is hij wel de enige tauïstische meester ter wereld met een computer in zijn woonkamer. Mantak Chia is getrouwd en heeft een zoon. Zijn vrouw Maneevan is werkzaam in een medisch-technisch beroep. Hij is, om kort te gaan, het levende bewijs van de praktijk-gerichtheid van zijn onderricht. Centraal staat de praktijk van het dagelijks leven, niet een je terugtrekken uit de maatschappij om het leven van een heremiet te leiden.

De belangrijkste intentie van Chia is de oosterse technieken te ontdoen van alle zogenaamde mystiek, abracadabra, met bijzondere machten gezegende goeroes, en afhankelijkheid van bovenaardse, magische zaken. Hij wil een samenhangend 'werk-model' presenteren dat je kunt beschouwen als een wetenschappelijke methode om om te gaan met energiesystemen. Hij hoopt dat dit medisch/technologische ontwikkelingen zal stimuleren die op hun beurt weer hun positieve effecten zullen hebben op dit terrein. Daarom juist vraagt hij de aandacht van de medische gemeenschap voor hetgeen hij te bieden heeft. Er zijn al artsen en computerprogrammeurs die, uit eerste hand, de voordelen die meester Chia's methode biedt, hebben ervaren. Het is aan hen en aan andere wetenschappers zich aan te sluiten bij meester Chia in zijn levenstaak de kloof tussen de rede en het spirituele, tussen lichaam en geest, wetenschap en religie te dichten.

