

LU K'UAN YU

Yoga daoistă

ALCHIMIE ȘI NEMURIRE

Traducere, adnotări și completări:

MIRCEA IACOBINI

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prefață	5
Capitolul I	
Fixarea Spiritului în Cavitata sa Origenară	15
Capitolul II	
Căldarea Microcosmică și Cuptorul	25
Capitolul III	
Curățirea celor Opt Canale Psihice	41
Capitolul IV	
Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Exterior	49
Capitolul V	
Focurile Repezi și Focurile Încete	67
Capitolul VI	
Adunarea Agentului Alchimic Microcosmic Interior	93
Capitolul VII	
Menținerea în Centru pentru a realiza Unitatea Cerului și Pământului	99
Capitolul VIII	
Scufundarea Spiritului în Câmpul Elixirului	115
Capitolul IX	
Respirația Nemuritoare sau Roata Legii ce se învâртеște de la sine	127

Capitolul X	
Metoda de adunare a Vitalității	143
Capitolul XI	
Conducerea Elixirului Nemuririi în Căldare	155
Capitolul XII	
Prepararea Elixirului Nemuririi	171
Capitolul XIII	
Adunarea Agentului Alchimic macrocosmic pentru Străbaterea Finală	183
Capitolul XIV	
Formarea Fetusului Nemuritor	197
Capitolul XV	
Ieșirea [din Fetusul Nemuritor]	209
Capitolul XVI	
Apărând în Spațiu	225
 Glosar de termeni alchimici	 229
Glosar chinez de termeni alchimici daoști	263
Lu Kuan Yu - scurtă biografie	281

Prefață

După publicarea cărții *Secretele meditației chineze* și a traducerilor ei italiene și germane, am fost încântați să auzim din partea unor cititori occidentali care practicaseră Yoga indiană, că sunt de asemenea interesați și de studierea echivalentului ei chinez. Însă doar trei capitole din acel volum se ocupau de meditația daoistă pentru întărirea sănătății, căci, din lipsă de spațiu, noi nu am reușit să abordăm pe larg Yoga Daoistă, care include Alchimia Spirituală și are drept țel înfrângerea totală a morții.

Volumul de față este o traducere a tratatului *Secretele Cultivării Naturii Esențiale și Vieții Veșnice* scris de învățătorul daoist Zhao BiChen [趙畢謹] (născut în 1860), și conține o expunere cuprinzătoare a Yogăi daoiste împreună cu îndrumările date de predecesori, care pot fi studiate și practicate de discipolii moderni. Cartea constă din șaisprezece capitole care ne învață cum să ne antrenăm în Alchimia spirituală de la început până la sfârșit, pentru a depăși ceea ce este muritor și să ajungem la starea divină de Nemurire.

Scripturile daoiste sunt înțesate de termeni tehnici care par foarte obscure și neinteligibili chiar și pentru discipolii din China, deoarece autorii nu au avut în intenție să facă textul accesibil oamenilor cu înzestrare spirituală redusă și de caracter îndoielnic, sau necredincioșilor și hulitorilor. În loc de a le traduce literal, noi le-am redat într-un limbaj simplu pentru a evita confuzia. De pildă, termenii inițiatici «*Plumb*» și «*Mercur*» sunt traduși prin «*Vitalitate*» și «*Spirit*» care-i înlocuiesc, astfel ca textul să devină mai limpede pentru cititorul nefamiliarizat. Am reținut însă câțiva termeni pentru care nu există echivalențe, alăturându-le explicații sau note

de subsol, așa încât cititorii vor realiza că și eu însumi am întâmpinat mari dificultăți atunci când am început să studiez aceste texte daoiste.

Alchimia daoistă părăsește modul de viață lumesc, oprind ca Forța Generativă [shengzhi li, 生殖力] – care produce Fluidul Generativ [jingye 精液] – să-și urmeze cursul său obișnuit care satisface dorința sexuală și procreează urmași. Îndată ce această Forță se pune în mișcare căutându-și ieșirea sa obișnuită, ea este întoarsă din drum și apoi direcționată de Focul Interior [nei huo 內火] aprins de Respirația Regulată în Orbita Microcosmică [xiao Zhou tian 小周天] pentru sublimare. Această Orbită începe la baza coloanei vertebrale, numită Prima Poartă [wei lu 尾閥], se ridică în coloana vertebrală printre rinichi [jia ji 夾脊] și apoi la spatele capului numit a Treia Poartă [yu chen 隅襯], înainte de a atinge creierul [niwan, 泥丸, „Mingea de Noroi”]. Apoi ea coboară prin partea frontală, piept și abdomen, pentru a se reîntoarce de unde s-a ridicat, completând astfel circuitul.

Prin Respirația Regulată se înțelege respirația ce atinge Abdomenul Inferior [danzhi qi 丹之氣] pentru a trezi Focul Intern și a crea o presiune asupra Forței Generative deja adunate aici, forțând atât Focul cât și Forța Generativă să se ridice prin Canalul de Control [„Guvernor”, du mai 督脈] din coloana vertebrală și să se îndrepte spre cap. Aceasta este urmată de o expirație care relaxează abdomenul inferior, astfel încât Focul și Forța Generativă, care s-au ridicat în cap, să coboare prin Canalul Funcției [„Concepției”, ren mai 任脈] din partea anterioară mediană a trupului pentru a forma o rotație completă în Orbita Microcosmică. Aceste continue ascensiuni și coborâri curăță și purifică Forța Generativă care este reținută apoi în Câmpul de Cinabru [„Elixirul inferior”, xia dantian 下丹田]¹ de sub buric, astfel încât să fie transmutată în Vitalitate.

¹ Dantian 丹田- „Câmpul Elixirului”(inferior) este un alt nume pentru shimen 石門[punctul de acupunctură ren mo 5, conform

Orbita Microcosmică are patru Puncte Cardinale: Nord [zi 子] la rădăcina organului genital unde este adunată Forța Generativă, Sud [wu 午] în vârful craniului, și cele două puncte dintre ele, Est [mao 卯] în coloana vertebrală și Vest [you 酉] în partea anterioară a trupului, unde Forța Generativă este curățată și, respectiv, purificată în timpul orbitării microcosmice.

În timpul punerii Forței Generative în Orbită, este de o supremă importanță să se localizeze Cavitata Originară [„Ancestrală”] a Spiritului [zu qiao 祖竅] din creier, care se află exact în punctul unde o Lumină se manifestă în cap atunci când practicantul reușește să-și concentreze efectiv vederea pe punctul central dintre și dindărătul ochilor. Dacă aceasta nu se realizează, Focul Intern radiant ce se ridică către cap în timpul orbitării microcosmice, poate fi luat din greșeală drept acea Lumină și poate fi rău direcționat într-un Centru Psihic Minor din cap din care va fi foarte greu de strămutat. Mulți practicanți ignoranți și neexperimentați fac această greșeală care stânjenește Procesul Alchimic.

Când Forța Generativă se mișcă ascultând de înclinația sa luminească, țelul regularizării respirației este, dimpotrivă, de a trage Forța în sus, în Cavitata Câmpului Elixirului inferior (de sub buric), astfel încât ea să fie ținută acolo și transmutată în Agent Alchimic, care în Plexul Solar [jinag gong 膻宮] se va transforma în Vitalitate. Astfel, Câmpul de Cinabru sau al Elixirului inferior din abdomenul inferior joacă rolul unui Cuptor de Aur [jin lu 金爐] aprins care susține o Căldare [ding 鼎] ce conține Forța Generativă pregătită pentru ascensiunea care va urma spre Plexul Solar.

„Clasicului Acupuncturii și Moxibustiunii” și pentru guanyuan 關元 [pct. ren mo 4, după *Compendium de Acupunctură și Moxibustiune*]. Regiunea amplasată la 3,0 cun 寸 [„degete-măsură”] sub ombilic este considerată de către daoiști a fi locul unde sperma este depozitată la bărbați și regiunea uterului la femei. (N.tr.)

După ce a fost purificată, Forța Generativă este purtată în Orbita Microcosmică către Plexul Solar numit Câmpul Elixirului Mijlociu², care devine Căldarea Mijlocie, și care este încălzită de Cuptorul aprins în Câmpul Elixirului inferior de sub buric. În Plexul Solar are loc transmutarea Forței Generative (devenită acum Agent Alchimic) în Vitalitate [qi 氣] care se ridică la creier [niwan], atunci când Respirația Vitală – până acum ascunsă și adormită – va fi stârnită cu ajutorul Respirației Bine Regulate, care va împiedica dispersarea ei. Prețioasa Căldare [yu ding 瑜鼎] s-a manifestat acum în creier în vreme ce Cuptorul de aur (Aprins) rămâne în Câmpul Elixirului inferior de sub buric.

Astfel, în vreme ce Cuptorul rămâne în abdomenul inferior pe durata întregului Proces alchimic, Căldarea își schimbă locul ridicându-se din Câmpul Elixirului inferior de sub buric în Câmpul Elixirului Mijlociu sau Plexul Solar, și, în final, în Câmpul Elixirului Superior din creier unde ea este numită Prețioasa Căldare. Cu alte cuvinte, Câmpul Elixirului inferior joacă rolul de Căldare primară care conține Forța Generativă la începutul procesului alchimic. Când Forța generativă a fost curățită și purificată în timpul orbitării microcosmice și a devenit Agent Alchimic, ea se va ridica la Plexul Solar care atunci va juca rolul de căldare mijlocie în care Forța Generativă va fi transmutată în Vitalitate. Când Vitalitatea este purificată, este ridicată către creier, care, atunci, va deveni Căldarea Prețioasă în care Vitalitatea va fi

² „Câmpul Elixirului” [= „Câmpul de Cinabru”], Dantian 丹田, este un termen colectiv ce indică trei regiuni ale trupului pe care se concentrează conștient în timpul îndeplinirii exercițiilor de respirație Qi Gong 氣工. Domeniul amplasat la 3,0 cun 寸 [= degete măsură], dedesubtul ombilicului este cunoscut drept „Câmpul Elixirului” inferior, cel din regiunea cardiei drept „Câmpul Elixirului” mijlociu, iar punctul dintre sprâncene [punctul extrameridian yintang 印堂] „Câmpul Elixirului” Superior. (N.tr.)

transmutată în Spirit [ling 靈]. Astfel, Câmpul Elixirului sau de Cinabru [dantian 丹田] inferior, mijlociu și superior devin succesiv Căldare ceea ce semnifică de fapt Cavitătea [xue 穴], sau Centrul Psihic în care are loc transmutarea.

Astfel, practicantul „pune fundația” [zhu ji 筑基] strângând Agentul Alchimic microcosmic exterior³ pentru a restaura Forța Generativă care s-a dispersat, și astfel el își învigoarează creierul. Metoda constă în Respirarea Regulată și adâncă pentru a ridica Focul Interior în Canalul de Control la creier de 36 de ori și de acolo a-l coborî prin Canalul Funcției prin partea anterioară mediană a corpului de 24 de ori – în Yoga daoistă 36 și 24 fiind considerate numere pozitive, respectiv, negative. Fiecare rotație este completată cu o inspirație și o expirație în timpul cărora Spiritul și Vitalitatea se mișcă și se opresc împreună în Orbitele juxtapuse ale Pământului [= trupul] și Cerului [= capul], Spiritul fiind pus în mișcare de mișcarea ochilor iar Vitalitatea prin combinarea acțiunii Forțelor Generative și Vitale adunate în prealabil. Acesta este modul de acumulare a Agentului Alchimic pentru eliberarea corpului de orice boală.

Agentul Alchimic microcosmic interior⁴ este adunat acum prin rotirea globilor oculari [jing zhuan 睛專] de la stânga la dreapta în conjuncție cu Focul Microcosmic care trece succesiv prin fazele de sublimare din cele patru Puncte Cardinale ale

³ Vezi Capitolul II, Fig.1 pentru explicarea amănunțită a inspirației și expirației aerului exterior pentru a aprinde Focul Intern, pentru a curăța și purifica Forța Generativă în timpul orbitării microcosmice. Agentul Alchimic microcosmic exterior este numit așa, deoarece el este produs cu ajutorul aerului proaspăt [= exterior] inspirat și expirat pentru a transmuta Forța Generativă în Vitalitate.

⁴ Vezi Capitolul VI, Fig.5 pentru explicarea amănunțită a Agentului Alchimic microcosmic interior, care este numit așa deoarece el este produs prin Respirația Vitală în trup și utilizat pentru a transmuta Vitalitatea în Spirit.

Orbitei microcosmice. Acest proces este numit „copulația interioară” [nei jiaogou 內交媾] a Principiilor Pozitiv și Negativ [yinyang 陰陽]. Aceasta înseamnă că Vitalitatea, condusă cu ajutorul Respirației (de ventilare) și Focului (Intern) se înalță și coboară, astfel încât Respirația Vitală din creier ajunge să se unească cu sistemul nervos, provocând dezvoltarea Spiritului și Luminii sale strălucitoare; în mod obișnuit, aceasta se numește prepararea Elixirului de Aur [jin dan 金丹] sau Elixirul de aur al Nemuririi [xian jin dan 仙金丹]. Această Lumină strălucitoare e Poarta Misterioasă.⁵

Ochii sunt pozitivi [yang 陽], în vreme ce restul corpului este negativ [yin 陰]. De aceea, atunci când Agentul Alchimic exterior a fost adunat, este necesar să se rotească ochii pentru a uni Principiul Pozitiv [yang] cu cel Negativ [yin], cu scopul de a dezvolta Spiritul în Lumina strălucitoare care radiază din Cavitătea Originară a Spiritului situată între și îndărătul ochilor. Această Lumină strălucitoare indică poziția exactă a acelei Cavități; ea nu trebuie să fie confundată cu Focul Interior luminos care se ridică în cap în timpul orbitării microcosmice, așa după cum pomeneam adineauri. În Yoga daoistă, Vitalitatea Negativă este reprezentată de către Dragon [long 龍] iar Vitalitatea Pozitivă de către Tigru [hu 虎] în vreme ce „copulația” lor [xingjiao 性交] face să se manifeste Spiritul Originar [yuan shen 元神] în Lumina sa strălucitoare.

Atunci când Spiritul Originar sau Prenatal [xian tian ling 仙天靈] se manifestă în acest fel, el trebuie să fie condus în centrul Câmpului Elixirului inferior de sub buric pentru a-l fixa acolo. Acest Centru are celule exterioare și interioare: celula exterioară este sursa Principiului Pozitiv și Negativ [yinyang jing 陽陰井], sălașul Respirației Vitale, adică sursa Respirației Fetale [tai huxijing 胎呼吸井] și a mecanismului

⁵ „Trecerea Obscură” (xuan guan 玄關), care este indescritibilă și prin care Spiritul iese pentru Străbatere [„Transcenderea Trupului Fizic”, jingli 經厲] (N.tr.).

de inspirație și expirație [xihu gong jing 吸呼功井]; iar celula interioară se găsește acolo unde este creat Fetusul Nemuritor [tai dao 胎道], iar Respirația Vitală stă; este Casa Seninătății [yu ding 宇訂]. Când Respirația Vitală se mișcă în sus și-n jos prin Canalul Vital [chong mai 衝脈], nu trebuie să se ridice deasupra Inimii care este Casa Focului [li 離, ☲] și să coboare sub abdomenul inferior, care este Casa Apei [kan 坎, ☵], ci să se strecoare în această cavitate de sub buric, provocând astfel bruscă manifestare a Adevăratei Seninătăți [zhen ding 真訂].

Practicantul trebuie acum să se concentreze asupra Cavității Câmpului Elixirului inferior de sub buric până ce Vitalitatea începe să vibreze acolo, apoi să se ridice la Inimă [= Sediul Focului] și să o coboare în Abdomenul Inferior [= Sediul Apei] cu continue urcări și coborări prin Canalul Vital până ce, brusc, ea se va strecura în acea Cavitate; aceasta se numește „re-intrarea în Fetus pentru crearea în continuare” și este rezultatul relației dintre Inimă [= Foc] și Abdomenul Inferior [= Apă]. Spiritul care a fost fixat aici va fi dezvoltat mai departe de către Vitalitate, până când se vor uni într-un întreg numit Fetusul Nemuritor [xian tai 仙胎], care se află într-o stare de Totală Seninătate].

Când această stare este atinsă, trebuie să se practice Respirația Nemuritoare [xian huxi 仙呼吸] prin Canalul Călcâiului [tong zhong 通踵] și Canalul Trunchiului [tong di 通蒂] din abdomenul inferior la creier⁶, pentru a obține auto-învărtirea [yuan ziliu 圓自流] Roții Legii [fa lun 法輪] numită și Orbită Macrocosmică [fa jue tian 大周天] sau libera circulație a Respirației Vitale prin primul Canal [= tong zhong] în jos și prin ultimul [= tong Di] în sus pentru a restaura Respirația Fetală Profundă, care va nimici toate condițiile postnatale, astfel încât Vitalitatea Prenatală [xian tian qi 仙天氣] să poată fi transmutată într-o Perlă Strălucitoare [ming zhu 明珠] care va ilumina creierul.

⁶ Vezi Fig.7, Capitolul VII. (N.tr.).

CAPITOLUL I

Fixarea Spiritului în Cavitătea sa Originară

Învățătorii mei Liao Ran și Liao Kong spuneau cândva: «Atunci când începi să cultivi Natura (Esențială) și Viața (Veșnică), este necesar mai întâi să dezvolti Natura». Înainte de a te așeza în meditație, este important să pui capăt tuturor gândurilor ce apar și să lepezi îmbrăcămintea și brâul pentru a relaxa corpul și a evita obstacolele din calea liberei circulații a sângelui. După ce te-ai așezat, trupul trebuie să fie ca un buștean, iar Inima nestârnită, ca și cenușa rece. Ochii trebuie să privească în jos și să-i fixezi asupra vârfului nasului; ei nu trebuie să fie închiși complet, tocmai pentru a evita monotonia și confuzia; ei nu trebuie să fie nici larg deschiși, tocmai pentru a preveni ca Spiritul să hoinărească pe afară. Ei trebuie să fie fixați asupra vârfului nasului, cu atenția concentrată pe locul dintre ei; și, cu timpul, Lumina Vitalității se va manifesta. Aceasta este cea mai bună cale de a te elibera de toate gândurile la început, atunci când prepari Elixirul Nemuririi sau Elixirul de aur.

Când Inima [= Minte] este fixată, poți începe să restrângi facultatea vederii, să o oprești pe cea a auzului, să atingi palatul gurii cu vârful limbii și să-ți regularizezi respirația prin nări.

Dacă respirația nu este regulată vei fi tulburat de respirațiile întretăiate sau icnite. Când respirația e bine controlată, vei uita cu totul de Trup și de Inimă [= Minte]. Astfel, dezbărat de senzații și de sentimente vei arăta ca un om stupid.

Piciorul stâng trebuie să fie plasat în afară și în jurul celui drept; aceasta înseamnă că Pozitivul cuprinde Negativul.¹ Policarul mâinii stângi trebuie să atingă mediusul și mâna dreaptă trebuie să fie plasată sub ea (cu palma în sus), cu policarul său îndoit deasupra palmei stângi; aceasta înseamnă că Negativul cuprinde Pozitivul. Aceasta este ceea ce aveau în vedere cei din vechime prin formarea unui circuit din Cele 8 Canale Psihice.

Întrebare: «Eu am citit tratate daoiste care îndeamnă la dezvoltarea Luminii în Cavitătea Originară sau Ancestrală sau Centrul Spiritului (din centrul creierului dintre și dindărătul ochilor) la începutul practicii, însă eu nu înțeleg din ce motiv. Toate școlile daoiste consideră aceasta drept țelul cultivării Naturii (Esențiale) fără a da amănunte. Vreți să-mi spuneți unde se manifestă de fapt Adevărata Natură?»

Răspuns: «Cavitătea Ancestrală (numită și Palatul Ancestral sau Ceresc) din centrul creierului se ramifică în două Canale Minore pe partea stângă și dreaptă a sa; Canalul din partea stângă corespunde cu [Canalul] Limitei Supreme, iar canalul din partea dreaptă corespunde cu [Canalul] Spiritului Imaterial; ele sunt legate de Valea Cerească, Centrul de deasupra lor și Izvorul Bolborositor, și cu Centrele din tălpile picioarelor, după ce au străbătut [trupul] prin inimă și piept.

Scriptura Elixirului spune următoarele: «Natura se găsește în Inimă și se manifestă prin ochi; Viața se găsește în Abdomenul Inferior și se manifestă prin organul genital .

Natura Esențială este Vitalitatea Spirituală din Inimă care se manifestă prin cele două Canale din Centrul creierului

¹ Această postură îi va ajuta pe occidentalii care nu pot sta așezați cu picioarele încrucișate.

[„Mingea de noroi”]. Astfel, atunci când privirea este concentrată pe locul dintre ochi, Lumina Naturii Esențiale se manifestă, și, după un îndelungat antrenament, ea se va uni cu Viața Veșnică pentru a deveni un întreg. Această unire este numită „Vederea Vidului care nu este Gol”, și acela care nu este conștient de această unire nu va dobândi nimic în practica sa».

Întrebare: «Când am învățat meditația, eu am fost îndemnat să-mi golesc Inima [= „Casa Focului”] de toate gândurile, să-mi îndrept mintea spre cultivarea Naturii (Esențiale) și să-mi deschid ochii pentru a contempla Vidul, pentru a mă pune în armonie cu Calea Corectă; sunteți bun să-mi explicați toate acestea?»

Răspuns: «A vedea Vidul [sau „Unitatea Cerească”] ca nefiind Gol este corect, și a vedea Vidul ca fiind Gol este greșit, deoarece nereușita reîntoarcerii la Centrul ancestral, care nu este Gol, împiedică Lumina Vitalității să se manifeste. Dedesubtul Inimii și deasupra organului genital se găsește un Spațiu Gol unde se manifestă Vitalitatea Spirituală pentru a forma o Cavitare. Când Spiritul și Vitalitatea se reîntorc la această Cavitare, Vitalitatea Spirituală se va înălța pentru a forma un Cerc (de Lumină) care nu este Gol. Vidul care nu radiază este relativ, însă acela care radiază este absolut. Vidul Absolut nu este Gol, ca și Vidul Relativ. Vidul care nu este Gol este Lumina Spirituală care este Spiritul-Vitalitate ce țâșnește din Centrul Sălii Galbene [sau „Câmpul Elixirului Mijlociu”].

Învățătorul meu Liao Kong spunea: «Când Procesul de Aur (al alchimiei) începe să se miște și aruncă fulgere de Lumină, Sala Vidului² va fi iluminată de o Lumină Albă care descoperă Poarta Misterioasă³, a cărei prezență nu înseamnă Gol.»

² Adică xushi 虛室 care este Inima lipsită de simțăminte și pasiuni, „fără conținut”.

³ Adică Intrarea Misterioasă către Nemurire. (N.tr.)

«Omul trăiește și moare datorită acestui Spirit-Vitalitate imaterial; el trăiește atunci când acesta este prezent și moare când acesta se împrăștie. De aceea se spune: „Spiritul fără Vitalitate nu poate face pe om să trăiască; iar Vitalitatea fără Spirit nu-i poate provoca moartea”. Spiritul Prenatal din Inimă este Natura iar Vitalitatea Prenatală din Abdomenul Inferior este Viața; numai când Spiritul și Vitalitatea se unesc se poate face un real progres».

Întrebare: «Vreți să-mi explicați afirmația: „Dacă atingi Cavitata Originară a Spiritului [dintre și dindărătul ochilor din centrul creierului], vei găsi sursa Respirației Nemuritoare“».

Răspuns: «Oamenii care descoperă Cavitata Originară a Spiritului sunt într-adevăr rari. Ea se găsește sub Cer [= creștetul capului], deasupra Pământului [= abdomenul inferior], la vestul Soarelui [= ochiul stâng] și la estul Lunii [= ochiul drept]. Îndărătul Porții Misterioase și înaintea Spiritului Văii, se află Adevărata Natură care este sursa Adevăratei Respirații. Deși această Adevărată Respirație este legată de Respirația Postnatală obișnuită ultima, intrând și ieșind prin gură și nări, nu poate atinge Cavitata Originară a Spiritului pentru a reveni la Sursă. Respirația Nemuritoare, care provine din Împătrita Respirație Interioară (Vitală)⁴ și nu prin nas și gură, poate să revină la Sursă».

«Atunci când cauți Respirația Nemuritoare, tu trebuie să regularizezi Respirația Postnatală (obișnuită) pentru a-i găsi Sursa. Această Respirație Nemuritoare este ascunsă în cavitatea Originară a Spiritului și este roditoare și nu se risipește atunci când Respirația Postnatală (obișnuită) este bine regulată. Despre aceasta, maestrul meu Liao Ran spunea: „Când Vitalitatea revine la Oceanul Originar, care este Sursa sa, Viața devine fără margini”».

⁴ În chineză: si nei huxi 四內呼. O respirație împătrită constă din inspirație și expirație împreună cu ascensiunea și coborârea corespunzătoare a Vitalității în Orbita Microcosmică.

Întrebare: «Vreți să-mi indicați poziția exactă a Cavității Originare a Spiritului, a Deschizăturii Ancestrale sau a Palatului Ancestral?»

Răspuns: «Ea se găsește în centrul creierului, îndărătul locului dintre ochi. Lao Zi a numit-o „Poarta către Cer și Pământ”; în legătură cu aceasta, el îi îndemna pe oameni să se concentreze asupra Centrului pentru a realiza Unitatea [tuturor lucrurilor]. În acest Centru se găsește o Perlă de mărimea unui bob de orez, care este Centrul dintre Cer și Pământ din corpul omenesc [= adică microcosm]; ea este Cavitata Vitalității Prenatale. A ști unde se găsește nu este suficient, pentru că ea nu include Minunata Lumină a Naturii Esențiale care este simbolizată printr-un Cerc [O], pe care Confucius l-a numit „Perfecțiunea Virtuoaasă”, *Cartea Prefacerilor* îl numește „Nemărginirea”, Buddha îl numește „Perfecta Cunoaștere”, iar daoiștii îl numesc „Elixirul Nemuririi” sau „Lumina Spirituală”; toate aceste nume indică Unica Vitalitate Adevărată. Acela care cunoaște această Cavitata poate prepara Elixirul Nemuririi. Despre aceasta se spune: „Când Unitatea [sau UNUL] este atinsă, toate probleme sunt rezolvate”».

«Pentru aceasta, în timpul antrenamentului, ambii ochi trebuie să fie întorși spre interior, orientați către Centrul dintre ei și dindărătul lor, pentru a sta fixați pe acest Unu care trebuie să fie menținut în Cavitata Originară a Spiritului, fără încordare și fără relaxare; aceasta se numește fixarea Spiritului în Cavitata sa Originară care va fi acolo unde este cultivată Natura (Esențială) și rădăcina din care se ivește Viața (Veșnică)».

Maestrul meu Liao Ran spunea: „Dacă Cavitata Originară a Spiritului nu este privită, Respirația Adevărată nu va rămâne permanent blocată acolo, Spiritului îi va lipsi o bază pentru sublimare, Agentul alchimic va fi incomplet, iar Elixirul de Aur nu poate fi produs”.