

Thread di Alto Sacerdote Lucius Oria
(aggiornato al 1 dicembre 2019)

link <https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=6&t=25644>

webarchive [ITA] <https://web.archive.org/web/20191201165425/https://www.ancient-forums.com/viewtopic.php?f=6&t=25644>

webarchive [ENG] <https://web.archive.org/web/20191201165745/https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=22&t=1326>

Il percorso originale taoista verso l'immortalità mirava a coltivare/raffinare l'energia eterica dell'iniziato in uno stato 'primordiale' e perfezionato. Quando si rimuovono gli elementi moralisti inseriti dal nemico, la religione si rivela essere essenzialmente comprensione ed esercizio della vera spiritualità. Dai miei studi attuali riguardo la (sua) struttura, ho scoperto che la pratica fornita dal maestro taoista Mantak Chia è la più pratica e attuabile per coloro che sono interessati al Qigong. Purtroppo, nella tradizione di questa pratica è assente la dimensione del mantra, che è (l'aspetto) più importante fra tutti. Tuttavia, si può comunque ottenere un alto livello di avanzamento spirituale attraverso la pratica costante e quotidiana degli esercizi forniti. Noto che si possono fare gli esercizi da entrambe le tradizioni, Yoga e Qigong, in quanto entrambe potenziano l'anima in modo diverso e l'una può occuparsi di ciò che manca nell'altra.

Questo è una linea base delle fasi fornite da Chia, che approfondirò in un momento successivo. Esistono nove stadi alchemici di esercizio interiori ed ognuno di essi richiede di aver completamente padroneggiato il grado precedente. Questa pratica presumibilmente risulta nel Magnum Opus, prima o poi.

- 1: Attivazione della Forza Primordiale
- 2: Pratica dell'Alchimia Sessuale
- 3: Fusione dei Cinque Elementi e delle Otto Forze Pakua
- 4: Illuminazione Minore di Kan & Li
- 5: Illuminazione Maggiore di Kan & Li
- 6: Illuminazione Massima di Kan & Li
- 7: Guarigione dei Cinque Sensi
- 8: Unione del Cielo e della Terra
- 9: Ricongiungimento di Cielo e Uomo (Ritorno al Tao)

- Alto Sacerdote Lucius Oria

(segue, vedi sotto)

Attivazione della Forza Primordiale (Pratiche Fondamentali I)

Le prime tre meditazioni che i praticanti eseguono a tutti i livelli sono l'“Orbita Microcosmica”, il “Sorriso Interiore” e i “Sei Suoni Risanatori”. Questi esercizi sono una base necessaria per le successive pratiche interiori alchemiche/di fusione. Una tecnica aggiuntiva, nota come auto-massaggio col qi, viene anche praticata per mantenere un flusso appropriato di qi.



Fig 1: L'Orbita Microcosmica

L'Orbita Microcosmica è un esercizio principale per la crescita spirituale. L'Orbita consiste di due meridiani/canali principali. Il meridiano Governatore (Yang), si sviluppa lungo la colonna vertebrale, ascendendo. Il meridiano Concezione (Yin) si sviluppa lungo il fronte del corpo, discendendo. Qualunque pranayama è sufficiente per prepararsi prima di mettere in pratica l'Orbita. Per eseguire la meditazione, condensa il tuo qi in una sfera di luce e guidala su per i chakra posteriori e in basso lungo i chakra anteriori, con il chakra di base e quello della corona che fungono da nadir e zenit. Si può dirigere l'energia attraverso il respiro oppure per mezzo dell'attenzione. Il metodo del respiro è un approccio graduale e più sicuro all'apertura dell'Orbita. Viceversa, il metodo dell'attenzione è più veloce e può essere pericoloso. Il metodo dell'attenzione consiste nel concentrare la sfera di luce ad ogni punto e spostarla dopo la sensazione di essere sufficientemente stimolati. Il metodo del respiro consiste semplicemente nell'inspirazione per ascendere la sfera lungo la colonna vertebrale e nell'espirazione per portarla in basso lungo il corpo. In entrambi i metodi, la lingua deve essere posizionata sul palato per aprire completamente il circuito necessario allo scorrimento del qi. Una volta terminato, completa la meditazione lasciando la sfera nel hui yin (perineo) o nel chakra del plesso solare 666. Questo esercizio allena a circolare l'energia per rimuovere i blocchi e coltivare il potere. In aggiunta a ciò, il livello generale di bioelettricità e di salute del praticante aumentano. L'importanza dell'Orbita è tale che una variante della tecnica viene data come primo passo del Magnum Opus stesso.

INNER SMILES

Smile to your heart and your organs to enhance the positive emotions.

By Mantak Chia,
Universal Healing Tao Center

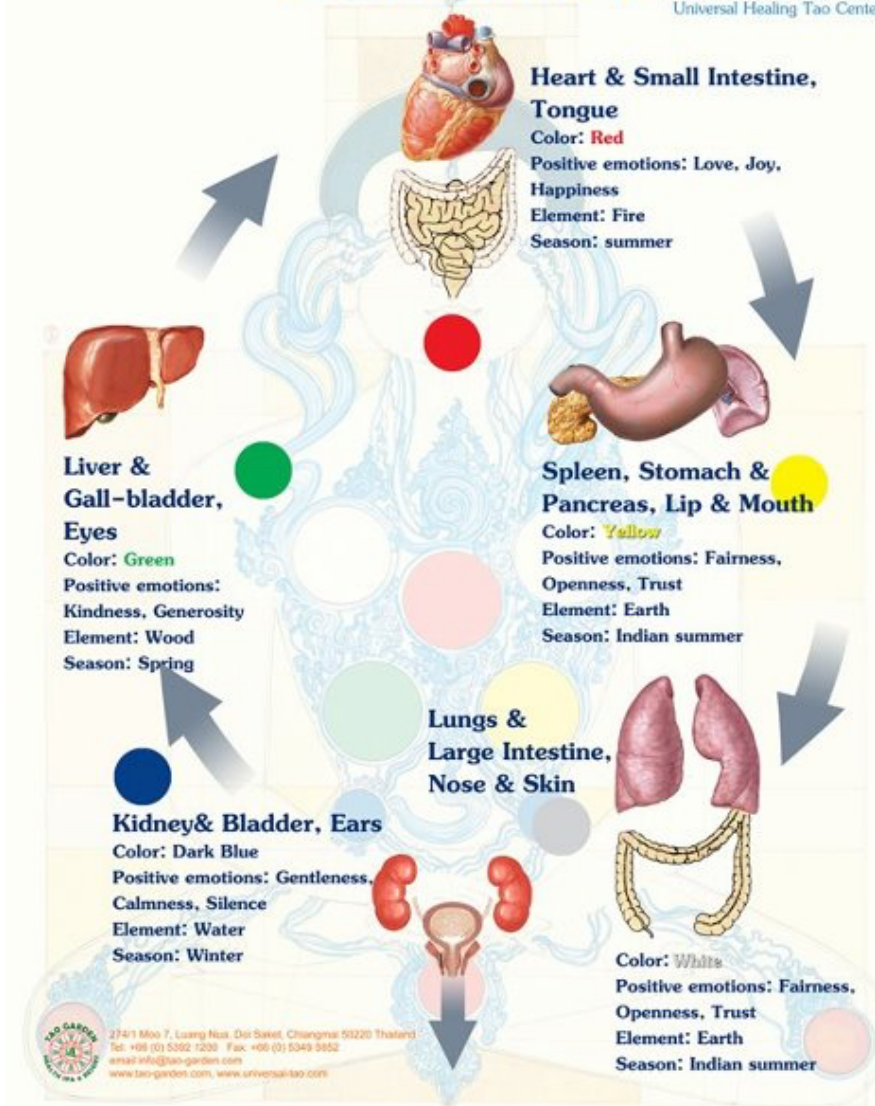


Fig 2 (a sinistra):
Meditazione del Sorriso
Interiore

Le meditazioni del Sorriso Interiore e dei Sei Suoni Risanatori integrano l'esercizio dell'Orbita Microcosmica migliorando la qualità del qi all'interno del corpo. I Taoisti credano che le emozioni/energia siano immagazzinate negli organi e questo può essere positivo o negativo. Accumulare troppa negatività a lungo andare provoca tensione nell'organo, malfunzionamento e alla fine insufficienza (ndt: o arresto nel caso del cuore). Queste meditazioni servono a migliorare l'efficienza e la salute del corpo, rilassando gli organi e trasformando in forza vitale l'energia negativa o stagnante. Con il Sorriso Interiore, si rivolge l'attenzione agli organi del corpo, visualizzando ognuno di essi immerso nel colore corrispondente e il qi seguire la vostra attenzione. Usare il

chakra della gola per i sentimenti di apprezzamento personale aiuta il processo di purificazione attuato dal 'Sorriso Interiore'. Considera questa meditazione l'altro lato della medaglia rispetto alla pulizia dei chakra. Stai pulendo i tuoi organi vitali trasformando l'energia negativa in qi nuovo per il riciclo attraverso l'Orbita Microcosmica. I Sei Suoni Risanatori, sebbene denominati tali, sono più simili al pranayama. Ogni suono viene espirato subvocalmente piuttosto che vibrato. I suoni sono associati con: gli organi del corpo, i cinque elementi taoisti e le stagioni. Ogni suono è particolarmente efficace quando abbinato al Sorriso Interiore. Il sesto suono ristorativo è per il triplice riscaldatore del corpo. Il triplice riscaldatore si riferisce alle aree dell'elisir della testa, del cuore e della pancia (Dantian).

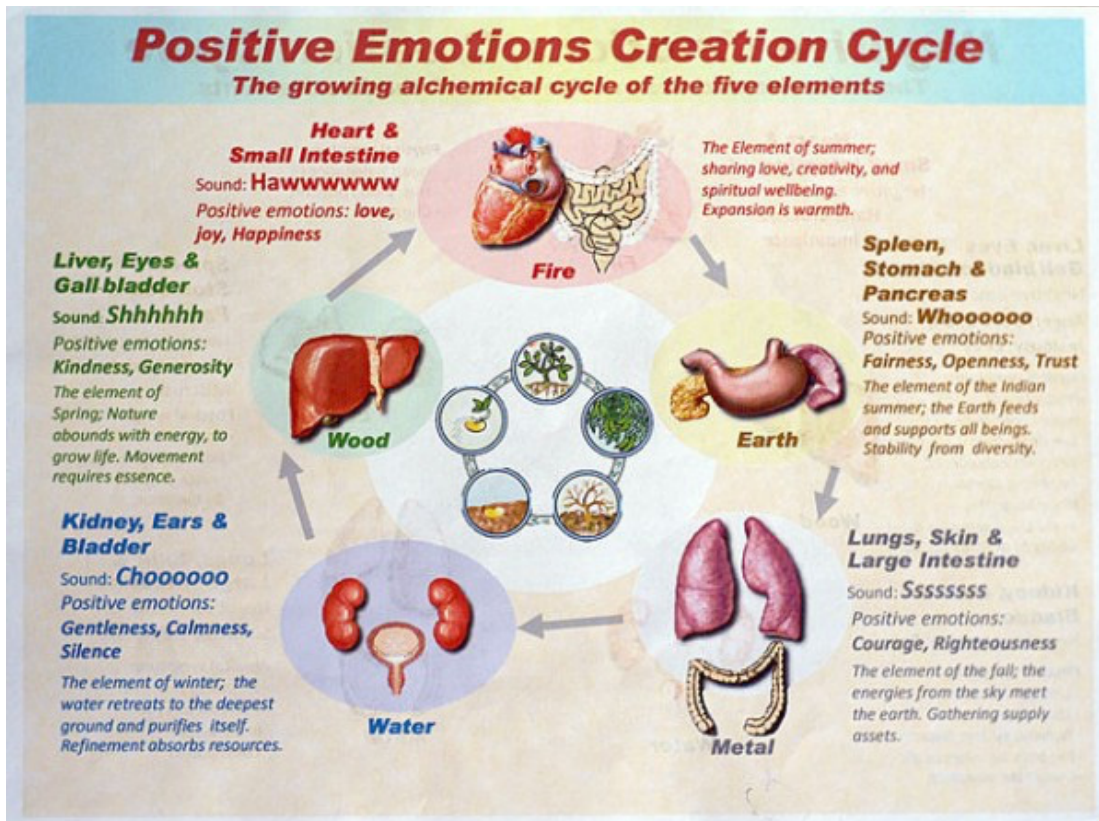


Fig 3: Ciclo Alchemico dei Cinque Elementi (Positivo)

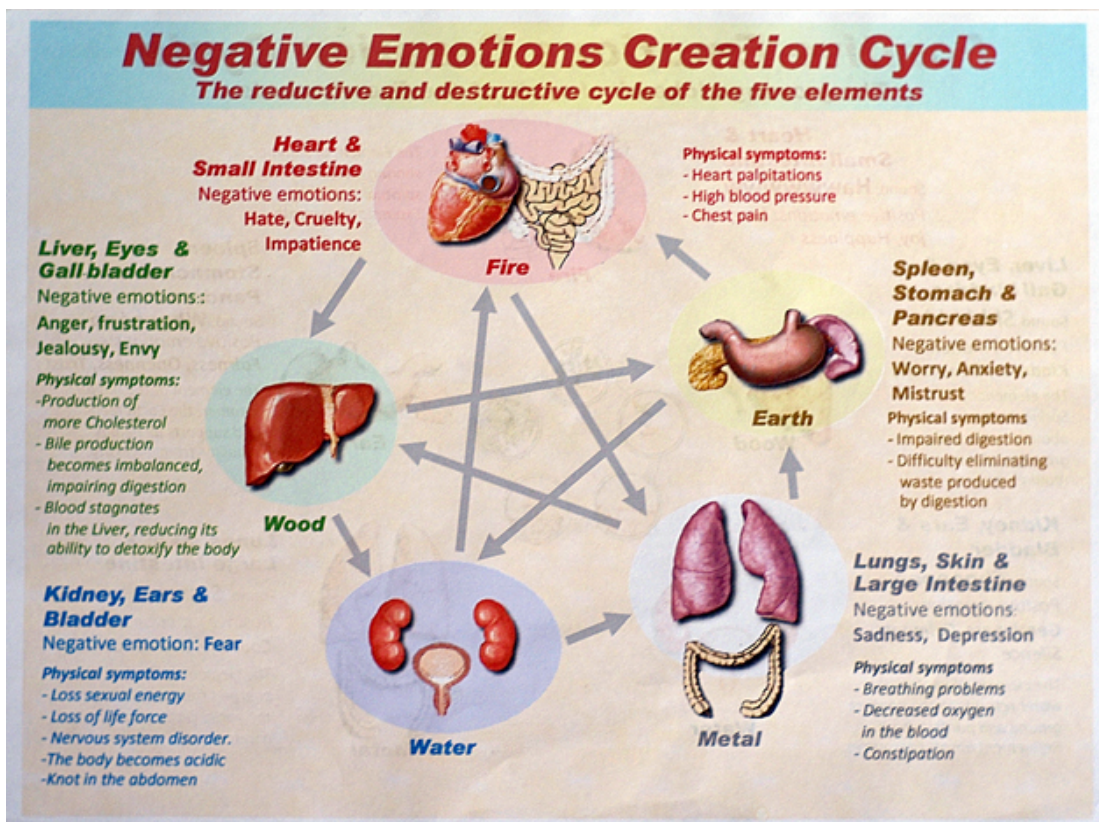


Fig 4: Ciclo Alchemico dei Cinque Elementi (Negativo)

La tecnica taoista del Rin vigorimento dell'Auto-Massaggio (RAM) è eccellente per rimuovere i blocchi dai meridiani e rinforzare il flusso del qi nel corpo. Questo avviene tramite l'ascensione dell'energia dal bandha della radice fino alle mani; questa energia viene poi utilizzata per massaggiare il corpo in maniera sistematica. Il RAM potenzia i sensi che a loro volta aiutano a migliorare il controllo emotivo in quanto si diventa più capaci di gestire ciò che riceviamo attraverso di essi. Diventiamo meno suscettibili alle influenze negative. Oltre a migliorare la salute e l'attività, massaggiare gli organi migliorerà anche i nostri tratti emotivi e personali. Il RAM è una buona tecnica supplementare per le pratiche spirituali personali e raccomando l'esecuzione di un RAM su tutto il corpo una volta a settimana (sebbene le aree necessarie alla guarigione e al rinforzamento possono essere massaggiate quotidianamente). Non ci vuole molto a farlo una volta imparata la tecnica.

Il praticante tantrico Loren Johnson esegue tutte e tre le meditazioni in sequenza:

https://youtu.be/-trbhZ_RfZc

Il praticante taoista Mantak Chia mentre esegue un Auto-Massaggio col Qi:

<https://youtu.be/hRyO-d-eZiE>

Fonti:

Chia, M. (1999). *Awaken Healing Light of the Tao: The Microcosmic Orbit Meditation*, Huntington, NY: Healing Tao Books.

Chia, M. (1986). *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality: The Inner Smile, Six Healing Sounds*, Huntington, NY: Healing Tao Books.

Chia, M. (2006). *Qi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation*, Rochester, VT: Inner Traditions Bear & Co.

(segue, vedi sotto)

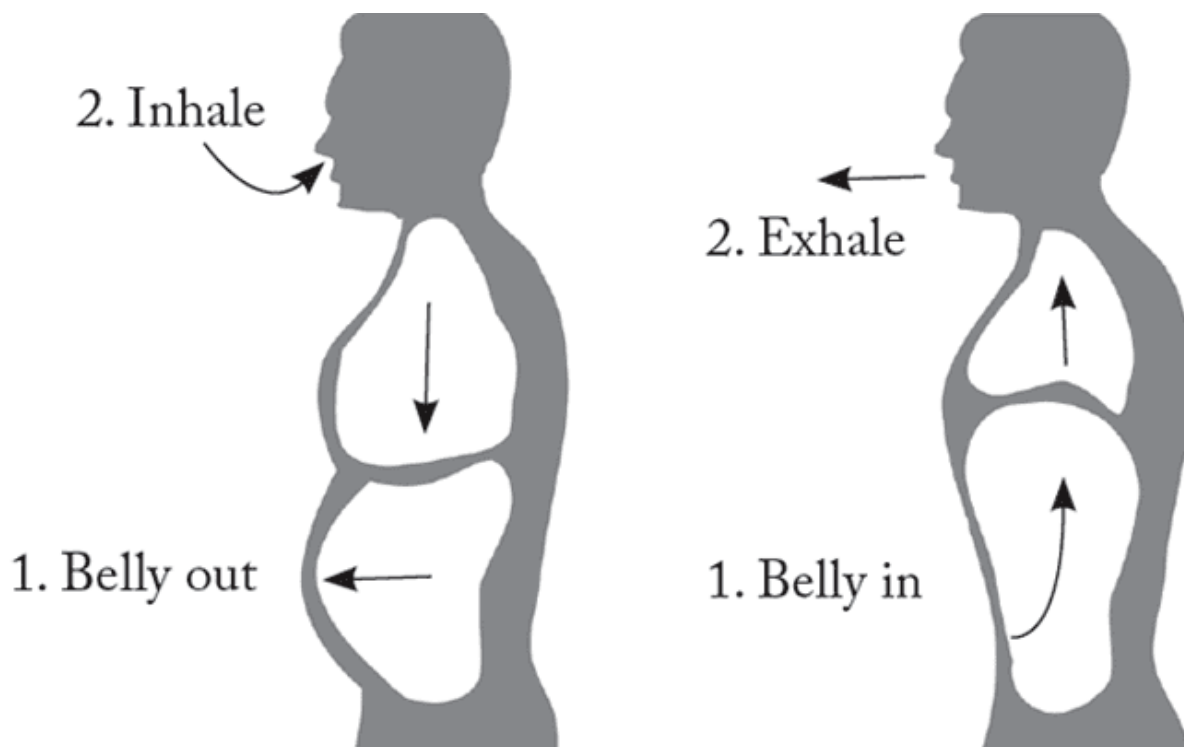
Attivazione della Forza Primordiale (Pratiche Fondamentali II)

I testi taoisti ci mostrano il concetto di generare il 'feto' spirituale che agisce per fornire l'immortalità spirituale. Questo feto dorato è la nuova anima immortale, il corpo arcobaleno inferiore. Ci sono ulteriori pratiche per integrare i cinque corpi per raggiungere l'immortalità completa.



La regione dell'ombelico è la parte più importante nelle pratiche spirituali taoiste e viene considerata la chiave alla vita eterna. Si crede che il Dantian si trovi sotto l'ombelico nell'area del chakra sacrale. Tuttavia, sono in disaccordo con questa semplice logica. Dove vengono raccolte le energie del chakra sacrale e solare? Questo avviene dove è posizione il Dantian inferiore, altrimenti noto come l'Oceano di Qi. Qui è dove il processo alchemico inizia ed è centrale alle pratiche spirituali taoiste. I seguenti esercizi vengono usati per aprire e potenziare il Dantian inferiore, che è l'area principale di immagazzinamento per il Qi del corpo e viene utilizzata per condurre il Qi ovunque nel corpo. Ciò è specialmente importante per gli artisti marziali. Esistono molti benefici per la salute nel possedere un forte Dantian inferiore; tuttavia, la funzione alchemica primaria del Dantian inferiore è quella di coltivare e raffinare il jing (il potere sessuale) all'interno del corpo.

Respirazione Addominale Profonda

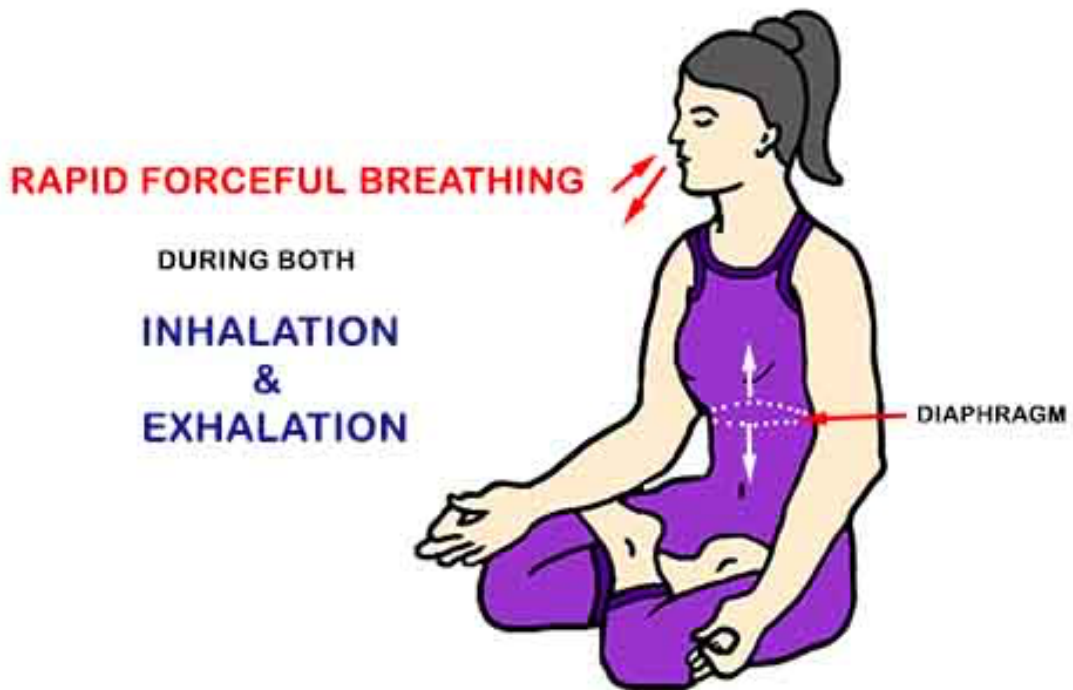


La respirazione addominale profonda è l'esercizio di respirazione più essenziale che può e deve essere fatto sempre. È il metodo di respirazione naturale e ciò che i taoisti chiamano Camicia di Ferro. È semplice. Lo fanno persino i bebè. Espandi la pancia durante l'inspirazione e appiattiscila all'espirazione. Ti ritroverai con più energia durante il giorno, dormirai meglio e noterai la tua salute migliorare col tempo.

Questa meditazione quotidiana viene migliorata di molto eseguendo la meditazione di base insieme ad essa e la coltivazione di una sfera di luce nel Dantian inferiore. Si può anche contrarre delicatamente la pancia durante l'espirazione per assistere l'accumulazione dell'energia, sebbene non sia necessario con un controllo appropriato dell'energia. Il flusso del Qi migliora di pari passo all'avanzamento nell'apertura e nel potenziamento del Dantian.

BHASTRIKA PRANAYAMA

THE BELLOW'S BREATH



yogicwayoflife.com

Questa è la variante taoista del Bhastrika, l'esercizio di respirazione. È il respiro taoista del mantice. Serve ad aprire tutti i meridiani del corpo - i dodici meridiani primari e gli otto meridiani straordinari - e a riempirli di Qi. Ciò migliorerà tutti gli aspetti della salute con cui sono associati i meridiani. Tale esercizio a sua volta riempie il Dantian, che aumenta ulteriormente la vitalità del praticante.

L'esercizio di respirazione è lo stesso del Bhastrika. Concentrati sul punto kevala e forma il Ponte della Gazza. Vacci piano: i benefici si sviluppano con ogni sessione ma il corpo, la mente e l'anima hanno bisogno di tempo per adattarsi.

Qigong Sorridente



Questo esercizio comporta una semplice risata dalla pancia. Ciò può avere vari gradi di intensità. Questo sviluppa il 'secondo cervello' del corpo, che è il tratto gastrointestinale, le viscere. Secondo il pensiero taoista, esiste una connessione fra il cervello e il secondo cervello del corpo: l'uno può influenzare l'altro. Questo può essere positivo o negativo. Il diaframma viene allenato con le risate, che aiutano i polmoni a respirare in maniera più profonda e completa. Questo sviluppa ulteriormente sui risultati degli esercizi precedenti.

Inoltre, aiuta a ridurre il carico di lavoro del cuore e a migliorare il sistema immunitario attraverso l'attivazione del sistema linfatico e del timo. Il suono 'ha' riequilibra la proporzione di fuoco e acqua, aiutando ad evitare eccessi di ciascuno.

La durata di questo esercizio dipende dall'individuo; tuttavia, alla fine si dovrebbe raccogliere tutta l'energia generata e plasmarla in una sfera di luce nel Dantian. Il Sorriso Interiore può essere utilizzato come Qigong della Risata Interiore se si decide di ridere in silenzio.

Dantian Qigong

Il Dantian inferiore ha nove aree che possono essere sviluppate individualmente, aprendo ulteriormente questo centro e potenziandolo. Questo si ottiene tramite il Respiro del Drago e della Tigre, il Potere del Perineo (mula bandha) e gli esercizi delle Posizioni degli Undici Animali. Gli esercizi completi si trovano in Tan Tian Chi Kung di Mantak Chia.

Qigong della Camicia di Ferro

Il Qigong della Camicia di Ferro fu originalmente utilizzato dai praticanti di Kung Fu per migliorare il potere interiore e la resistenza attraverso lo sviluppo del Qi all'interno dei propri organi, tendini e ossa. La padronanza di tale pratica era richiesta prima che qualunque tecnica di combattimento venisse insegnata. Questo Qigong permetteva loro di resistere a colpi diretti ai loro organi vitali con l'analogia che uno senza addestramento avesse l'impressione di sentire l'impatto come se fosse acciaio e uno addestrato sentisse l'impatto come se fosse plastica. Il Qi protegge.

Questo Qigong aiuta ad allineare in maniera appropriata la struttura del corpo e a potenziarla attraverso la creazione di una cintura di Qi. Organi e ghiandole vengono disintossicate e stimolate tramite il Qi accumulato per aiutare ad attenuare i traumi esterni. Inoltre, essi traggono vantaggio dall'aumentata pressione del Qi. Anche gli strati di fasce del corpo vengono riempite di Qi per proteggere ulteriormente il corpo e c'è anche il beneficio aggiuntivo di bruciare il grasso. Si impara anche come radicarsi alla Terra, rilasciare e assorbire energia. Il midollo spinale viene rinforzato ed esso a sua volta migliora il sangue e dunque la forza vitale. Nel complesso, avviene un aumento nella circolazione del Qi e nella sensazione di benessere. Questo Qigong insegna a controllare il Qi.

Le pratiche descritte sopra si trovano in Iron Shirt Chi Kung I, II e III di Mantak Chia.

Tai Chi Qigong & Tao Yin

Il Tai Chi è una meditazione maggiore dell'energia, che ha molti diversi stili. Lo stile insegnato da Mantak è lo stile Yang che consiste di tredici movimenti compiuti e ripetuti nelle quattro direzioni. I movimenti e le posizioni (forma esterna) insieme alla lavorazione dell'energia interna sviluppa la struttura interna e la circolazione del Qi nei meridiani. Molte persone si concentrano troppo sulla forma esterna e dunque trascurano il vero potere del Qigong che è il lavoro interno. Con l'addestramento appropriato, il Tai Chi permette al praticante di lavorare con varie fonti di energia come quella Terrestre, Lunare, Solare etc., che forniscono una miriade di benefici troppo lunga da elencare.

Il Tao Yin (Yoga Taoista) viene fatto per stimolare ed armonizzare il flusso del Qi all'interno del corpo e per migliorare la condizione della colonna vertebrale e dei muscoli psoas, che vengono chiamati i 'Muscoli dell'Anima'. Ci si occupa del secondo cervello e avviene un miglioramento complessivo della salute e dell'allineamento strutturale. Si tratta di una meditazione in movimento che viene eseguita da seduti, sdraiati o in piedi.

Il Qigong Tai Chi e il Tao Yin richiedono entrambi una conoscenza degli esercizi precedenti e di come lavorare con l'energia interna del corpo.

Le pratiche descritte sopra si trovano in Tai Chi Chi Kung I e II, e in Tao Yin di Mantak Chia.

Tutti questi esercizi sono fondamentali e necessari. Servono a fornire la base necessaria di Qi per futuri lavori alchemici. Nel prossimo articolo, fornirò informazioni sulla fase successiva di questo sentiero, che riguarda il controllo e il padroneggiamento dell'energia sessuale e degli organi del corpo per la coltivazione del jing. Kung Fu Sessuale.

- Alto Sacerdote Lucius Oria

Alcune ulteriori informazioni vengono date dall'Alto Sacerdote Lucius Oria nelle risposte al sermone.

- <https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=22&t=1326#p9647> - In riferimento al Sorriso Interiore e al Sorriso Segreto:

Sono due tecniche diverse.

- <https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=22&t=1326#p14038>

Non dobbiamo raffinare tutto il negativo in positivo. Quella è solamente una forma di corruzione. Sebbene avere troppo di ognuna possa essere dannoso a te stesso in modi diversi. Prova a trovare un equilibrio. La meditazione del sorriso interiore è soltanto la meditazione del colore applicata ai tuoi organi, con l'effetto di rinvigorirli attraverso la connessione fra mente e corpo.