

TAOISTIČKA JOGA

Alhemija i besmrtnost

Prevod, sa predgovorom i napomenama, "Tajni razvijanja suštinskog bića i besmrtnog života" (*Hsin Ming Fa Chueh Ming Chih*), dela taoističkog učitelja Čao Pi Čen-a, rođenog 1860. godine.

SADRŽAJ

ILUSTRACIJE

PREDGOVOR

- 1. Učvršćenje duha u njegovom izvornom udubljenju**
- 2. Mikrokosmički kazan i peć**
- 3. Čišćenje osam psihičkih kanala**
- 4. Prikupljanje mikrokosmičke spoljašnje alhemijske sile**
- 5. Brza i spora vatra**
- 6. Prikupljanje mikrokosmičke unutrašnje alhemijske sile**
- 7. Zadržavanje u središtu radi ostvarivanja jedinstva neba i zemlje**
- 8. Poniranje duha u duplju donjeg tan tien-a**
- 9. Besmrtno disanje ili samo-okrećući točak zakona**
- 10. Metod prikupljanja vitalnosti**
- 11. Upravljanje eliksira besmrtnosti u kazan**
- 12. Pripremanje eliksira besmrtnosti**
- 13. Prikupljanje makrokosmičke alhemijske sile za konačni prodor**
- 14. Stvaranje i razvijanje besmrtnog zametka**
- 15. Izlazak**
- 16. Pojavljivanje u prostoru**

REČNIK

ILUSTRACIJE

1. Četiri glavne tačke
2. Mikrokosmička orbita i kanali kontrole i funkcije
3. Tri područja želje, oblika i izvan oblika
4. Potpuno sjedinjenje
5. Kolutanje očima radi jačanja i slabljenja unutrašnje vatre
6. Zmaj i tigar u parenju
7. Kanali pete i trupa
8. Kanali kontrole, funkcije i potiska
9. Polje koncentracije za prikupljanje makrokosmičke alhemijske sile
10. Besmrtni zametak
11. Izlazak
12. Pet elemenata
13. Pet životnih snaga koje se sastaju u glavi
14. Nebrojena tela preobražaja koja se pojavljuju u prostoru

PREDGOVOR

Nakon objavljivanja naše četvrte knjige, *Tajne kineske meditacije*, i njenog italijanskog i nemačkog prevoda, obradovalo nas je što su zapadni čitaoci koji su vežbali indijsku jogu pokazali interesovanje i za proučavanje njenog kineskog ekvivalenta.

Međutim, samo tri poglavlja te knjige bave se taoističkom meditacijom za poboljšanje zdravlja, tako da zbog nedostatka prostora nismo bili u mogućnosti da potpunije izložimo taoističku jogu, koja uključuje duhovnu alhemiju i teži ka potpunom poništenju smrtnosti.

Ovaj prikaz je prevod *Tajni razvijanja suštinskog bića i besmrtnog života*, koje je napisao taoistički učitelj Čao Pi Čen (rođen 1860) i sadrži iscrpno i svestrano izlaganje taoističke joge sa uputstvima starih majstora pogodnim za izučavanje i primenu od strane savremenih proučavalaca. Sastoji se od šesnaest poglavlja koja poučavaju kako pojedinac može da se obuči u oblasti duhovne alhemije od početka do kraja da bi prešao iz smrtnog u večno božansko stanje.

Taoistički tekstovi su prepuni stručnih izraza koji deluju veoma nejasno i nerazumljivo čak i proučavaocima u Kini, pošto njihovi autori nisu hteli da ih učine pristupačnima ljudima slabe duhovnosti ili sumnjivog karaktera, kao ni nevernicima i bogohulnicima. Umesto da takve izraze doslovno prevodimo, preveli smo ih na jednostavan engleski jezik kako bismo izbegli zabunu. Na primer, *olovo* i *živa* prevedeni su kao *vitalnost (životna snaga)* i *duh*, što zapravo i znače, kako bi tekst bio razumljiviji za običnog čitaoca. I pored toga, zadržali smo neke izraze koji se ne mogu podesno prevesti na engleski uz popratna objašnjenja ili fusnote, pa će zapadni čitaoci uzeti u obzir činjenicu da smo se i mi suočili sa velikim poteškoćama kada smo počeli da proučavamo ove taoističke spise.

Taoistička alhemija napušta svetovni način života sprečavanjem generativne (oplodne) sile, koja proizvodni generativnu tečnost, da sledi svoj uobičajeni tok koji zadovoljava seksualnu želju i stvara potomstvo. Čim se ova sila pokrene da pronade svoj uobičajeni izliv, ona biva okrenuta unazad i potom vođena unutrašnjom vatrom, zapaljenom kontrolisanim disanjem, u mikrokosmičku orbitu radi oplemenjivanja. Ova orbita započinje na

dnu kičme, zvanom prvi prolaz (vei lu), penje se kičmenim stubom do drugog prolaza između bubrega (čia či), a zatim do potiljka, zvanog treći prolaz (ju čen), pre no što stigne do mozga (ni van). Potom se spušta niz lice, grudi i trbuh, da bi se vratila na svoj početak i tako dovršila pun krug.

Pod kontrolisanim disanjem misli se na duboko udisanje koje dopire do donjeg stomaka da bi probudilo unutrašnju vatru i zatim izvršilo pritisak na generativnu silu koja se tamo već nalazi, nagoneći i vatru i generativnu silu da se kanalom kontrole penju uz kičmu sve do glave. Ovaj postupak praćen je izdisanjem koje opušta donji stomak, tako da se vatra i generativna sila koje su se podigle do glave tada spuštaju u kanal funkcije na prednjoj strani tela da bi obrazovale potpuno obrtno kretanje u mikrokosmičkoj orbiti. Ova ponavljajuća podizanja i silaženja prečišćavaju generativnu silu koja se potom zadržava u donjem tan tien-u ispod pupka, kako bi mogla da bude preobražena u vitalnost.

Mikrokosmička orbita ima četiri glavne tačke: u korenu penisa gde se generativna sila prikuplja, na temenu, i dve tačke između njih u kičmi i sa prednje strane tela, gde se mikrokosmička sila pročišćuje tokom mikrokosmičkog kruženja.

Dok se generativna sila podstiče na kruženje od presudnog je značaja da se locira izvorno udubljenje duha u mozgu, a to je upravo ono mesto na kojem se u glavi manifestuje svetlost kada praktičar uspe delotvorno da usredsredi svoje viđenje u tački između i iza očiju. Ukoliko to nije učinjeno, unutrašnja vatra koja se tokom mikrokosmičkog kruženja podiže do glave može biti pogrešno shvaćena kao ta svetlost i sprovedena u sporedan psihički centar u glavi, odakle će biti veoma teško isterati je. Mnogi nepoučeni i neiskusni praktičari čine ovu grešku koja osujećuje alhemijski proces.

Kada se generativna sila pokrene da se povinuje svojoj svetovnoj tendenciji, svrha kontrole disanja je u tome da se ona povuče naviše do donjeg tan tien udubljenja ispod pupka kako bi

se tu zadržala i pretvorila u alhemijsku silu koja u solarnom pleksusu biva preobražena u životnu snagu, odnosno vitalnost. Dakle, donji tan tien u donjem stomaku ima ulogu goruće peći koja nosi kotao koji sadrži generativnu silu spremnu za sledeći uspon do solarnog pleksusa.

Nakon što je pročišćena, generativna sila biva prenetu u mikrokosmičkom kruženju do solarnog pleksusa, nazvanog srednji tan tien, koji postaje srednji kotao užaren od goruće peći u donjem tan tien-u ispod pupka. U solarnom pleksusu generativna sila (sada alhemijska sila) biva preobražena u životnu snagu (vitalnost) koja se podiže do mozga (ni van-a) gde će životni dah, do tada skriven i neupotrebljen, biti podstaknut pravilno regulisanim disanjem koje će sprečiti njegovo rasipanje. Dragoceni kotao tada se ispoljava u mozgu (ni van-u) dok goruća peć ostaje u donjem tan tien-u ispod pupka.

Dakle, dok peć ostaje u donjem stomaku tokom čitavog alhemijskog procesa, kotao menja mesto podižući se od donjeg tan tien-a ispod pupka do srednjeg tan tien-a odnosno solarnog pleksusa, i konačno do gornjeg tan tien-a u mozgu, gde se naziva dragoceni kotlom. Drugim rečima, donji tan tien ima funkciju prvobitnog kotla koji sadrži generativnu silu na početku alhemijskog procesa. Kada je ta sila pročišćena tokom mikrokosmičkog kruženja i kada postane alhemijska sila, ona se podiže u solarni pleksus koji tada ima funkciju srednjeg kotla u kojem generativna sila biva pretvorena u životnu snagu. Kada i ova postane pročišćena, penje se u ni van odnosno mozak, koji tada postaje dragoceni kotao u kojem se životna snaga preobražava u duh. Tako donji, srednji i gornji tan tien jedan za drugim postaju kotao, što će reći udubljenje iliti psihički centar u kojem se preobražaj doista odvija.

Prema tome, praktičar 'polaže temelj' skupljajući mikrokosmičku spoljašnju alhemijsku silu (1) da bi povratio generativnu silu koja se rasula i da time osnaži mozak. Metod se

sastoji od dubokog i kontrolisanog disanja koje podiže unutrašnju vatru kanalom kontrole do mozga trideset i šest puta, i odande je spušta kanalom funkcije do prednje strane tela dvadeset i četiri puta, pri čemu su brojevi trideset šest i dvadeset četiri pozitivan i negativan broj u taoističkoj jogi. Svako kruženje je dovršeno u potpunom udahu i izdahu tokom kojih se duh i vitalnost zajedno kreću i zaustavljaju u uporednim putanjama zemlje (tela) i neba (glave), pri čemu se duh aktivira kretnjama očiju a vitalnost kombinovanim dejstvom vitalne i generativne sile koje su već sakupljene. To je način na koji se prikuplja spoljašnja alhemijska sila u cilju oslobađanja tela od svih slabosti i bolesti.

(1) Videti poglavlje 2, ilustraciju 1, radi detaljnijeg objašnjenja udisanja i izdisanja spoljašnjeg vazduha u svrhu paljenja unutrašnje vatre da bi se pročistila generativna sila tokom mikrokosmičkog kruženja. Mikrokosmička spoljašnja alhemijska sila naziva se tako zbog toga što je proizvedena posredstvom udahnutog i izdahnutog svežeg vazduha da bi se generativna sila pretvorila u vitalnost.

(2) Videti poglavlje 6, ilustraciju 5, radi detaljnijeg objašnjenja mikrokosmičke unutrašnje alhemijske sile koja se tako naziva zbog toga što je proizvedena pomoću vitalnog daha u telu, upotrebljenog da vitalnost pretvori u duh.

Mikrokosmička unutrašnja alhemijska sila (2) tada biva prikupljena kolutanjem očiju sleva udesno u spoju sa mikrokosmičkom vatrom koja prolazi kroz pročišćujuće i oplemenjujuće faze u četiri glavne tačke mikrokosmičke orbite. Ovaj proces naziva se 'unutrašnje parenje' pozitivnog i negativnog principa. To znači da se vitalnost, vođena provetravanjem (disanjem) i (unutrašnjom) vatrom, podiže naviše i silazi dole usled čega se vitalni dah u mozgu sjedinjuje sa nervnim sistemom, izazivajući razvoj duha i ispoljenje njegove blistave svetlosti; to se obično naziva pripremanjem 'sjajnog

eliksira'. Ta blistava svetlost je tajanstveni prolaz (hsuan kuan) koji je neopisiv i iz kojeg duh izlazi da izvrši prodor.

Oči su pozitivne, dok je ostatak tela negativan. Zbog toga je, kada je spoljašnja alhemijska sila prikupljena, neophodno kolutanje očima da bi se pozitivni princip ujedinio sa negativnim u svrhu razvijanja duha u blistavoj svetlosti koja izlazi iz izvornog udubljenja duha između i iza očiju. Ova blistava svetlost pokazuje tačan položaj tog udubljenja i ne treba da se brka sa sjajnom unutrašnjom vatrom koja se podiže do glave tokom mikrokosmičkog kruženja o kojem smo ranije govorili. U taoističkoj jogi negativna životna snaga predstavljena je zmajem a pozitivna tigrom, dok njihovo 'parenje' dovodi do ispoljavanja izvornog duha u njegovoj blistavoj svetlosti.

Kada se izvorni ili prenatalni duh na ovaj način ispolji, on treba da bude sproveden u centar donjeg tan tien-a ispod pupka i da se tu učvrsti. Ovaj centar ima spoljašnju i unutrašnju ćeliju: spoljašnja ćelija je izvor pozitivnog i negativnog principa, boravište životnog daha, izvor disanja zametka i mehanizam udisanja i izdisanja; a unutrašnja ćelija je mesto u kojem se stvara besmrtni zametak i u kojem boravi životni dah; to je dom spokojstva i vedrine. Kada se životni dah, pri kretanju naviše i naniže u potisnom kanalu (videti ilustraciju 8) ne podigne iznad srca (u kojem je poreklo vatre) niti padne ispod donjeg trbuha (u kojem je poreklo vode), on će skliznuti u udubljenje ispod pupka, izazivajući iznenadnu manifestaciju istinskog spokojstva.

Praktičar tada treba da se usredsredi na udubljenje donjeg tan tien-a ispod pupka sve dok životna snaga tamo vibrira, a zatim treba da je podigne do srca (sedišta vatre) i da je spusti do donjeg trbuha (sedišta vode) kontinuiranim usponima i silascima kroz potisni kanal sve dok ona naglo ne sklizne u to udubljenje; ovo se naziva 'ponovnim ulaženjem u zametak radi dalje kreativnosti' i predstavlja posledicu povezivanja srca (vatre) sa donjim trbuhom (vodom). Duh koji je tamo bio učvršćen biće obavijen vitalnošću

dok se oboje ne sjedine u celinu, zvanu besmrtni zametak, u stanju potpunog spokojstva.

Kada se dostigne ovo stanje potrebno je da se primenjuje besmrtno disanje kroz petni kanal počevši od peta i kroz kanal trupa od donjeg trbuha do mozga (videti ilustraciju 7), kako bi se postiglo samo-obrtanje točka zakona, nazvano makrokosmička orbita ili slobodan kružni tok vitalnog disanja kroz petni kanal i naniže kroz kanal trupa da bi se ponovo uspostavilo duboko fetusno disanje koje briše sve postporođajne uslovljenosti usled čega preporođajna (prenatalna) vitalnost može da se pretvori u sjajni biser koji rasvetljuje mozak. To znači da se posle oplemenjivanja generativne sile, vitalnosti i duha, svi oni okupljaju u mozgu gde će, pod stalnim pritiskom prenatalne vitalnosti i duha, tokom vremena proizvesti ambroziju. Ova ambrozija (koju ne treba brkati sa sjajnim eliksirom) zatim proizvodi i hrani besmrtno seme u udubljenju donjeg tan tien-a ispod pupka, odakle zrači raspaljujući i ozarujući srce. Ova svetlost razotkriva razvijanje besmrtnog semena kada se čini da je svako disanje obustavljeno i da su sva pulsiranja prestala da kucaju u stanju potpunog spokojstva.

Negovanje besmrtnosti ne odlazi izvan duha i vitalnosti. Duh vodi ka ostvarenju suštinskog bića, a vitalnost ka večnom životu. Kada je generativna sila obilna i penje se da se sjedini sa suštinskim bićem, pojavljuje se bela svetlost vitalnosti; ona je nalik mesečini a njen obim po veličini je ravan jednoj polovini celine. Kada je vitalnost potpuna i spusti se da se sjedini sa večnim životom, pojavljuje se zlatna svetlost; ona je crvenkasto žuta a obim joj je po veličini ravan drugoj polovini. Ujedinjenje ove dve svetlosti stvara tu celinu koja predstavlja besmrtno seme.

Nakon što se besmrtno seme vratilo svome izvoru u donjem stomaku, usmerena koncentracija na njega će, s vremenom, uzrokovati pojavljivanje zlatne svetlosti u beloju svetlosti između obrva. To je embrion besmrtnog semena stvoren udruživanjem generativne sile, vitalnosti i duha u jednu celinu. Ove dve svetlosti

su poput muških i ženskih organa cveta, čije sjedinjenje će doneti plod.

Pri manifestaciji ove pozitivne svetlosti, koja je jedinstvo dve svetlosti, praktičar treba da zaustavi vatru i da u glavi prikupi vitalne dahove iz srca, stomaka, jetre, pluća i donjeg trbuha da bi proizveo makrokosmičku alhemijsku silu koja se mora prikupiti da bi se postigao konačni prodor, i da bi se usled toga uzdiglo iznad svetovnog do svetačkog stanja i, napuštajući stanje spokojstva, pojavilo u nebrojenim telima preobražaja.

Kada se to stanje dostigne praktičar treba da ujedini dve životne snage bića i života kako bi pomogao duhu da oblikuje besmrtni zametak. Tek pošto je praktičar video lepršavi sneg i cveće koje pada, duh iskrsava iz zametka da postane besmrtan. On tada treba da 'podstakne misao' o skakanju u ogromnu prazninu koja će otvoriti nebesku kapiju na temenu kako bi duh mogao da napusti ljudsko telo i pokaže se u nebrojenim telima u prostoru.

U tekstu 'prenatalno' označava pozitivno ili duhovno biće koje iskonski postoji pre rođenja, a 'postnatalno' njegov negativni ili izopačen antipod koji prati uobičajeni pravac materijalnog života posle rođenja, pri čemu je onaj prvi autentičan i trajan, dok je drugi iluzoran i prolazan.

Donji tan tien ispod pupka zove se i duplja ili okean vitalnosti.

Prema Arturu Avalonu (ser Džonu Vudrofu), stručnjaku u oblasti tantričke joge, neki ovovremeni panditi (učeni bramini) skloni su pogrešnom lociranju psihičkih centara odnosno udubljenja u telu. Preporučio bih čitaocima da se čuvaju tih proizvoljnih spekulacija. Kada postignu stvaran napredak u svom praktikovanju taoističke joge, automatski će znati gde se u telu ovi psihički centri zaista nalaze, pošto će u njima osetiti toplotu kada unutrašnja vatra prođe kroz njih tokom svog kruženja u mikrokosmičkoj orbiti. Štetno je određivati tačan položaj tih mesta u telu, i treba napustiti samu tu ideju pošto ona ometa kretanje unutrašnje vatre i životne snage.

Kao što zapadnjački autori koriste brojna slova svoga alfabeta da označe naredna poglavlja knjige i različite delove ilustracija, tako i njihove kineske kolege koriste deset Nebeskih Stabljika (čia, i, ping, ting, vu, či, keng, hsin, đen, kuei) da označe naredne delove svojih knjiga, kao i dvanaest Zemaljskih Grana (cu, čou, jin, mao, čen, zu, vu, vei, šen, ju, šu, hai) da ukažu na razne delove svojih ilustracija. Na primer, dvanaest odeljaka mikrokosmičke orbite označeni su sa dvanaest kineskih slovnih znakova koji se nalaze iznad dvanaest Zemaljskih Grana u originalnim dijagramima, a u ovoj knjizi su zamenjeni sa prvih dvanaest slova alfabeta (od A do L) da bi bili primereniji zapadnim čitaocima. Deset Nebeskih Stabljika upotrebljavaju se sa dvanaest Zemaljskih Grana da obrazuju krug odnosno točak koji pokazuje sate, dane, mesece i godine u kineskom kalendaru. Takođe se koriste i u medicinskoj nauci, astronomiji, astrologiji, fiziognomici, veštini gledanja u dlan, itd.

Sve zagrade su moje i dodate su radi pojašnjenja drevnih spisa.

Lu Kuan Ju

Hongkong

1 UČVRŠĆENJE DUHA U NJEGOVOM IZVORNOM UDUBLJENJU

Moji učitelji Liao Đan i Liao Kung jednom su izjavili: "Kada se započinje sa kultivisanjem (suštinskog) bića i (večnog) života, nužno je da se prvo razvije biće." Pre sedanja u meditaciju, važno je dokrajčiti sve nastajuće misli i olabaviti odeću i opasač da bi se telo opustilo i da bi se izbeglo ometanje nesputanog krvotoka. Posle sedanja telo treba da bude (neosetljivo) poput cepanice, a srce (um) ničim uzbuđeno, poput hladnog pepela. Oči treba da gledaju naniže i da se usredsrede na vrh nosa; ne treba da budu potpuno zatvorene, kako bi se izbegle tupost i smetenost; a ne treba da budu ni širom otvorene kako bi se sprečilo da duh besciljno luta napolju. Pogled treba da je usmeren na vrh nosa a pažnja usredsređena na tačku između očiju; tako će se tokom vremena pokazati svetlost vitalnosti. Ovo je najbolji način da se otarasite svih misli na početku spravljanja eliksira besmrtnosti.

Kada je srce (um) umireno, čovek treba da obuzda sposobnost viđenja, obustavi čulo sluha, vrhom jezika blago dodirne nepce i da kontroliše disanje kroz nozdrve. Ukoliko disanje nije regulisano, osobu će mučiti dahtanje ili teško disanje. Kada je disanje uspešno kontrolisano, potpuno se zaboravlja na telo i srce (um). Tako odvojen od emocija i strasti čovek će spolja ličiti na tupoglavca.

Levu nogu treba položiti spolja u odnosu na desnu, ali uz nju; to znači da pozitivno obuhvata i uključuje negativno. (1) Palac i srednji prst leve šake treba da se dodiruju, dok desnu šaku treba položiti ispod nje (sa dlanom naviše) sa palcem savijenim preko levog dlana; to znači da negativno obuhvata pozitivno. To je ono što su stari pisci nazivali kolom osam psihičkih kanala. Taoistički spisi kažu: "Povezivanje četiri telesna kraka zatvara četiri kapije kako bi se omogućilo zadržavanje u središtu."

(1) Ovaj položaj tela pomoći će nekim zapadnjacima koji ne mogu da sede prekrštenih nogu.

Pitanje Čitao sam taoističke knjige i sve one preporučuju razvitak svetlosti u izvornom udubljenju odnosno u središtu duha (cu čiao-u, u središtu mozga između i iza očiju) na početku vežbe, ali ne razumem zbog čega. Sve taoističke škole to smatraju za cilj odgajanja (suštinskog) bića a da pri tom ne pružaju nikakve detalje. Da li bi bili ljubazni da mi kažete gde se istinsko biće stvarno manifestuje?

Odgovor Cu čiao udubljenje u središtu mozga grana se na dva manja kanala sleva i zdesna; levi predstavlja tai či (vrhovni krajnji cilj), dok desni predstavlja čung ling (nematerijalni duh); oni su povezani sa tien ku-om (nebeskim slivom) iznad njih i sa centrima jung čuan-a (žuborećeg izvora) u tabanima, nakon što prođu kroz srce u grudnom košu.

U 'Tan Čingu' se navodi: "Biće se nalazi u srcu i ispoljava se putem očiju; život je u donjem stomaku i ispoljava se preko genitalnog organa."

(Suštinsko) biće je duhovna životna snaga u srcu i ispoljava se pomoću dva kanala koja izlaze iz središta mozga. Dakle, kada je vid koncentrisan na tačku između očiju, svetlost (suštinskog) bića počinje da se ispoljava i, posle dugotrajnog uvežbavanja, ujedinjuje se sa (večnim) životom kako bi postali jedna celina. Ovo sjedinjenje naziva se viđenjem praznine koja nije bez sadržaja, i onaj ko ne osvesti to sjedinjenje neće ništa postići vežbanjem.

Pitanje Kada sam bio podučavan meditaciji, bio sam podstican da ispraznim svoje srce (dom vatre) od svih misli, da um usmerim na razvitak (suštinskog) bića i da otvorim oči radi kontemplacije praznine kako bih se uskladio sa pravilnim načinom; da li biste bili ljubazni da mi objasnite sve to?

Odgovor Doživljavanje praznine kao da nije bez sadržaja je ispravno, a njeno doživljavanje kao da je besadržajna je pogrešno,

budući da neizvršenje povratka u (cu čiao) centar (koji nije bez sadržaja) sprečava ispoljavanje svetlosti vitalnosti. Ispod srca a iznad genitalnog organa postoji prazan prostor u kojem se duhovna vitalnost manifestuje da bi stvorila udubljenje odnosno proširenje. Kada se duh i vitalnost vrate u to proširenje, duhovna vitalnost će se vinuti da obrazuje kružnu oblast (svetlosti) koja nije ispražnjena od sadržaja. Prazan prostor koji ne zrači relativan je, ali prazan prostor koji zrači je apsolutan. Apsolutni prazan prostor nije bez sadržaja poput relativnog. On je zapravo duhovna svetlost koja je duh-vitalnost koja izvire iz centra žute dvorane (huang ting-a ili srednjeg tan tien-a, u solarnom pleksusu).

Moj učitelj Liao Kung rekao je: "Kada se zlatni iliti dragoceni mehanizam (alhemije) pokrene i rezultira bleskovima svetlosti, ta dvorana praznine (hsu ših, tj. srce koje je ostalo bez emocija i strasti) biće obasjana belom svetlošću koja otkriva tajanstveni prolaz (hsuan kuan)" (2), čija pojava ne znači besadržajnost.

Čovek živi i umire zbog te nematerijalne duh-vitalnosti; živi kada je ona prisutna a umire kada se raspe. Zbog toga je rečeno: "Duh bez vitalnosti ne čini čoveka živim; a vitalnost bez duha ne uzrokuje njegovo umiranje." Prenatalni duh u srcu je biće, a prenatalna vitalnost u donjem trbuhu je život; samo kada se duh i vitalnost ujedine može se postići istinsko ostvarenje.

Pitanje Da li biste bili ljubazni da protumačite izreku: "Ukoliko čovek dopre do izvornog udubljenja duha (cu čiao-a, u središtu mozga između i iza očiju), pronaći će izvor besmrtnog daha."?

Odgovor Svetovni ljudi koji otkriju izvorno udubljenje duha odista su veoma retki. Ona se nalazi ispod neba (temena), iznad zemlje (donjeg stomaka), zapadno od sunca (levog oka) i istočno od meseca (desnog oka). Iza tajanstvenog prolaza (hsuan kuan-a) a ispred duha sliva, tj. doline (ku šen-a) nalazi se istinsko biće (čen hsin) koje je izvor istinskog daha (čen hsi-a). Premda je ovaj istinski

dah povezan sa postporođajnim (uobičajenim) disanjem, pošto ovaj ulazi i izlazi kroz usta i nosnice, on ne može da dopre do izvornog udubljenja duha kako bi se vratio svome izvoru. Međutim, besmrtni dah koji potiče iz unutrašnjeg (vitalnog) četvorogubog disanja (3) a ne kroz nos i usta, ipak može da se vrati izvoru.

U vašoj potrazi za besmrtnim dahom, treba da podesite postnatalno (uobičajeno) disanje kako bi pronašli njegov izvor. Taj besmrtni dah skriven je u izvornom udubljenju duha, blag je i čio, i neće se rasturiti kada je postnatalno disanje potpuno kontrolisano. Stoga je moj učitelj Liao Đen rekao: "Kada se životna snaga (vitalnost) vrati prvobitnom okeanu (svome izvoru), život postaje neograničen."

Pitanje Da li biste mi precizirali položaj izvornog udubljenja duha?

Odgovor To je tačka između očiju (tj. središte mozga iza te tačke). Lao Cu je to nazvao 'kapijom ka nebu i zemlji'; stoga je preporučivao ljudima

(1) Tajanstveni prolaz u besmrtnost.

(2) Potpuno četvorostruko disanje sastoji se udisaja i izdisaja sa odgovarajućim dizanjem i spuštanjem vitalnosti u mikrokosmičkoj orbiti.

da se usredsrede na taj centar kako bi osvestili jedinstvo (svih stvari). U ovom centru nalazi se biser veličine pirinčanog zrna, koji je na sredini

između neba i zemlje u ljudskom telu (tj. mikrokozmu); to je udubljenje prenatalne vitalnosti. Nije dovoljno znati gde se ono nalazi, pošto ne obuhvata čudesnu svetlost (suštinskog) bića koja je simbolički predstavljena krugom koji je Konfučije nazivao vrlim savršenstvom (đen);

'Knjiga Promena' naziva ga beskonačnošću (vu či), Buda savršenim znanjem (juan ming) a Taoisti eliksirom besmrtnosti ili

duhovnom svetlošću; svi ti nazivi ukazuju na prenatalnu Jedinstvenu Suštu Vitalnost. Onaj kome je ovo udubljenje poznato može da pripremi eliksir besmrtnosti. Zbog toga je rečeno: "Kada je Jedno dostignuto, svi problemi su rešeni."

Radi toga, oči tokom obučavanja treba da budu okrenute unutra ka centru (između i iza njih) kako bi se svest prikovala za to Jedno koje valja zadržati u izvornom udubljenju duha (cu čiao-u), bez naprezanja ali i bez preteranog opuštanja; to se naziva učvršćenjem duha u njegovom izvornom udubljenju, koje treba da se nalazi tamo gde je (suštinsko) *biće* odgajeno i da predstavlja koren iz kojeg izniče (večni) *život*.

Moj učitelj Liao Đan rekao je: "Ukoliko je izvorno udubljenje duha previđeno pravilan dah neće se trajno zadržati, duhu će nedostajati osnova za oplemenjivanje, alhemijaska sila biće nepotpuna, i neće biti moguće da se proizvede dragoceni eliksir." Jer, to udubljenje (između i iza očiju) je temelj (duhovne) stabilnosti i središte svih stvari, koje nema unutrašnjost niti spoljašnjost, kojeg se čovek ne može držati pomoću pažnje niti ga može nemarno tražiti, budući da biti ga svestan znači prijanjati za vidljivo, a biti nepažljiv vodi ka (relativnoj) praznini. Pa kakvu onda vrstu treninga treba preduzeti (da bismo to ostvarili)? Pravilan metod sastoji se od zatvaranja očiju da bi se umirilo srce (um) kako bi se omogućilo zadržavanje u cu čiao udubljenju sve dok se svetlost (suštinskog) bića ne pojavi da potvrdi i učvrsti njegovu delotvornost.

Praktičar treba da zatvori usta i da jezikom dotakne nepce kako bi duh i vitalnost učinio nepokretnima. Kada je misao prisebna i valjana onda je takvo i srce između neba (glave) i zemlje (donjeg stomaka), a kada je duh čist vrhovni krajnji cilj (tai či) biće pravilno shvaćen. Ukoliko se postigne ne-pojavljivanje ijedne misli to će tokom vremena voditi ka stanju bistrine i prefinjenosti. U potpunoj ispražnjenosti (od čulnih podataka) i savršenoj mirnoći, bela svetlost pojaviće se i obasjati prazno srce (hsu ših), a dragoceni

(zlatni) mehanizam pričinjavaće bljeskove svetlosti. To će vam razvejati sve sumnje u vezi srca neba i zemlje.

Pitanje Sve škole podučavaju svoje učenike da zatvore usta i da jezikom dodiruju nepce. Neke ih takođe navode i da podignu jezik ka nepcu kada izdišu i da ga spuste kada udišu; one jezik nazivaju ključnim faktorom. Da li je to ispravno?

Odgovor Sve te stvari uče svetovne ljude da se dolično ponašaju u svetovnom pogledu kako bi ih se kasnije podstaklo da teže ka besmrtnosti; to nema nikakve veze sa traganjem za (suštinskim) bićem i (večnim) životom.

Ta podizanja i spuštanja vazduha služe isključivo tome da obnove generativnu silu i da okrepe mozak kada ljudi počnu da stare. Jer, većina ljudi svojim odavanjem strastima i seksualnim užicima skraćuju svoj životni vek, oštećujući time izvor vitalnosti. Otuda proističe to učenje o održanju generativne sile i jačanju donjeg trbuha, sa ciljem da se očuva pozitivni princip radi podmlađivanja.

To je razlog zbog kojeg tragaoci za besmrtnošću treba da počnu sa praktikovanjem metoda očuvanja generativne sile pomoću jačanja donjeg trbuha.

Moj učitelj Liao Kung rekao je: "Udubljenje Nebeskog Jezera (tien čih hsueh) nalazi se u nepcu, i budući da je povezano sa mozgom iznad sebe, ono dopušta životnoj snazi da teče naniže i da se odliva; stoga se jezik podiže da bi podupro to jezero, stvarajući time most za istinsku životnu snagu (4) preko kojeg ona može da se spusti kroz udubljenje hsuan jing (tajanstvenu spojnicu na kanalu funkcije iza nebeskog jezera u nepcu) do centra donjeg tan tien-a (područja eliksira ispod pupka), u kojem biva zadržana (u alhemijske svrhe)."

Prema tome, ukoliko vrh jezika dotiče nepce životna snaga će se prikupiti ispred izvornog udubljenja duha (tcu čiao-a između i iza

očiju, koje će lako postati objekt kontemplacije) koje je uvek viđeno očima (kada su zatvorene i okrenute ka unutra); uvek je čuto ušima (kada su ove usmerene ka njemu); uvek se oseća jezikom koji ga podupire, i misli su uvek usmerene ka njemu.

Zbog toga praktičar treba da je usredsređen na ovo izvorno udubljenje duha bilo da hoda, stoji, sedi ili leži. Tada, potpuno neočekivano, srce postaje čisto a duh uzvišen, uzrokujući da životna snaga bude golema i neodoljiva, a telo krepko. U ovoj potpunoj umirenosti lišenoj misli i osećanja praktičar će se u potpunosti probuditi za prazninu koja nije besadržajna i za svoje (suštinsko) biće. Kada se dostigne taj stupanj njegova se vitalnost i dalje razvija, njegovo znanje se uvećava a njegovo duhovno raspoloženje postaje sve-prožimajuće. Nenadano se pojavljuje iskra istinskog pozitivnog (principa) otkrivajući tajanstveni prolaz (hsuan kuan).

Zbog toga je moj učitelj Čiao Čiao rekao: "Tajanstveni prolaz nema nepromenljiv položaj; njegov put je središnji prolaz (vidi ilustraciju 8) (načinjen od kanala P-M koji povezuje središte mozga sa srcem i od potisnog kanala M-A) koji prolazi kroz huang ting (ili žutu dvoranu) centar N (solarni pleksus)."

Ukoliko vrh jezika ne pritiska nebesko jezerce, životna snaga neće teći u udubljenje donjeg tan tien-a (ispod pupka) i prenatalni dah će se rasturiti. To je besmrtni dah besmrtog čoveka (čen den-a).

Pitanje Tek sam počeo da izučavam taoističku meditaciju i još uvek nisam u stanju da pravim razliku između pravilnog i pogrešnog učenja. Da li biste bili tako dobri da me poučite?

Odgovor U vašem obučavanju je zapravo najvažnije to da razlikujete šta je ispravno a šta pogrešno. Autentični Tao je prenatalna duh-vitalnost. Duh je (suštinsko) biće a vitalnost je

(večni) život koji je suštinska generativna sila. Prema tome, vitalnost je svojstvena generativnoj sili.

Patrijarh Liu je rekao: "Ukoliko se neprekidno držite (odnosno koncentrišete) izvornog udubljenja duha (između i iza očiju), životna sila će se sama od sebe razvijati i stvaraće istinsku vitalnost koja će biti ujedinjena sa (suštinskim) životom u centru donjeg tan tien-a (ispod pupka) kako bi proizveli zlatni eliksir (čin tan)." Patrijarh je strepeo da učenici možda nisu upućeni u pravilan metod kada se vitalnost ispoljava i da bi stoga mogli da puste da se ona raspe kroz genitalni kanal (jang kuan) da bi stvorila potomstvo. Kada je generativna sila na pola puta do tog kanala, ukoliko je praktičaru pruženo pravilno uputstvo od strane vrsnog učitelja, on će biti u stanju da je vrati natrag i upotrebi je za pripremanje eliksira besmrtnosti. Otuda znamo da je generativna sila sklona da se odlije i raspe. Usled toga je, kada je genitalni organ pobuđen i penis uspravljen tokom spavanja, neophodno da se udiše i izdiše kako bi se prikupila alhemijaska sila.

Moj stariji brat Čao Kuei I rekao je: "Kada generativna sila samo što ne iscuri, ukoliko smrtni prolaz (šeng zu čiao u korenu penisa) nije blokiran (prstom pritisnutim na njega) ona će oteći kroz taj prolaz, postaće tečna i u vidu semene tečnosti biće izlučena. Međutim, ta generativna sila, koja postaje sperma ako biva izlučena na svetovan način, pretvoriće se u vitalnost ukoliko se vrati natrag (i pročisti u mikrokosmičkoj orbiti)."

Dakle, kada se učenik susretne sa učiteljem, on prvo treba da ga pita za pravilan metod i da se obavesti da li se on sastoji od prikupljanja spoljnog vazduha da bi se ovaj pretvorio u alhemijasku silu. Ukoliko učitelj to porekne i izjavi da se njegov metod sastoji od okretanja generativne sile unazad kako bi se telo okrepilo i povratilo u svoje prvobitno stanje pre puberteta, što rezultira time da penis prestane da se uspravlja tokom sna i da se umesto toga uvlači, onda je njegov metod autentičan.

Što se tiče alhemijske sile, ukoliko se praktičar ne obazire na nju dok je prikuplja, onda je to prenatalna mikrokosmička sila, ali ukoliko je brižljiv u odnosu na nju onda će to biti prividna sila koja vodi jedino ka neuspehu.

2 MIKROKOSMIČKI KAZAN I PEĆ

Ilustracija 1:

Ilustracija 1 Četiri glavne tačke: A podnožje, G vrh, D pozadina, J prednja strana. 1 – kanal kontrole (tu mo), 2 – kanal funkcije (đen mo), 3 – srce, 4 – peć, 5 – dragoceni kazan (pogledaj i ilustraciju 8).

Dragoceni kazan (ju ting) je udubljenje u središtu mozga (između i iza očiju) i predstavlja sedište (suštinskog) bića, što će reći izvorno udubljenje duha (juan šen ših ili baštinjeno udubljenje, cu čiao); njegova leva i desna strana spojene su sa zenicama očiju preko dva (psihička) kanala; takođe je povezano i sa srcem (1). Zbog toga se kaže da je suštinsko biće u srcu i da se ispoljava kroz oba oka.

Isto tako se kaže da se suštinsko biće nalazi u dragocenom kotlu (kazanu) koji ispočetka nije postojao. Tek kada se prava vitalnost razvije i ujedini sa suštinskim bićem da bi postali jedna celina, to biće dobija naziv dragocenog kazana.

Kaže se i to da se na otprilike 3,5 cm ispod pupka nalazi udubljenje istinske vitalnosti (čen či hsueh ili donji tan tien) koje leži između prednje i zadnje strane donjeg trbuha u razmeri sedam

prema tri, i koje se naziva i zlatnom peći (čín lu), sedištem (večnog) života (2). Stoga se kaže da je život generativna sila koja se razvija u genitalnom organu. Ni zlatna (dragocena) peć isprva nije postojala; ona nastaje kada se razvije i proširi generativna sila i kada se ispolji vitalnost.

(1) Nadamo se da će ovo razjašnjenje okončati uobičajenu raspravu između istočnjačkih i zapadnjačkih znalaca, u kojoj prvi tvrde da je srce sedište uma, a drugi da je to mozak.

(2) Peć u donjem tan tienu postaje zlatna peć kada počne da preobražava generativnu silu u životnu snagu (vitalnost).

Kada krv stigne do peći, pretvara se u negativnu generativnu silu koja ima svoje poreklo u ovom centru.

Pljuvačka teče iz dva kanala ispod jezika. Ukoliko uđe u đen mo kanal (kanal funkcije) spušta se u centar donjeg tan tien-a (ispod pupka) da se pretvori u negativnu generativnu silu, ali treba pronaći iskusnog učitelja da bi se naučio pravilan način gutanja pljuvačke (3); u suprotnom, ona će ući u stomak i u creva i biće izlučena kao otpadak.

Pitanje Da li biste bili ljubazni da me poučite podesnom metodu gutanja pljuvačke?

Odgovor Ovo je najbrži način da se proizvede generativna sila; sastoji se od dodirivanja nepca jezikom da bi priliv pljuvačke postao obilniji od uobičajenog. Kada su usta tako puna da više ne mogu da je zadrže i osećate da ćete morati da ih ispraznite, ispravite vrat i progutajte je. Ona će tada ući u kanal funkcije (đen mo) da stigne do udubljenja vitalnosti (ispod pupka) u kojem će se pretvoriti u negativnu i pozitivnu generativnu silu. Kada je generativna sila obilna takav će biti i dah, a kada je dah potpun duh je snažan a telo će vam biti krepko.

Ukoliko niste poučeni ovom pravilnom metodu od strane kompetentnog učitelja, kada progutate pljuvačku ona će prvo ući u stomak i, nakon što je svarena, biće odvedena u srce i kružice krvnim sudovima pre no što stigne do kanala funkcije u kojem krv postupno postaje sivo-bela i lepljiva; tu će proizvesti generativnu tečnost koja je škodljiva i uznemirava srce.

Od drevnih vremena mnogi su muškarci i žene bili upropašćeni štetnim dejstvima generativne tečnosti. Kada se genitalni cevovod proširi, mlade žene su sklone tome da izgube svoju čednost, a muškarci lako podležu seksualnim željama i čine nemoralna dela.

Kada je penis za vreme spavanja tokom noći uspravljen, taj momenat naziva se čas cu-a (4) i tada je od izuzetne važnosti da se obustave sve misli dok se prikuplja (cai ču) generativna sila (radi oplemenjivanja). Metod prikupljanja razlikuje se s obzirom na životnu dob svake jedinice.

(3) Videti *Tajne kineske meditacije*, str. 206, prvi pasus. Rider, London.

(4) Prema tvrđenju starih pisaca, prva polovina dana je pozitivna a druga negativna. Prva polovina počinje u času cu-a (između 11 i 1 noću) kada penis sam od sebe stoji tokom spavanja i pored odsustva misli i snova. Na početku Tao obuke, važno je da se iskoristi ovaj trenutak kada je penis uspravljen da se prikupi generativna sila radi njenog oplemenjivanja, pošto njeno prikupljanje u negativnoj polovini dana nije delotvorno.

U pubertetu kada (se mladić još nije odavao seksualnim zadovoljstvima a njegovo) je telo još uvek netaknuto, biće dovoljno da se vitalna sila zadrži u udubljenju donjeg tan tien-a (ispod pupka) i da se usredsredi na njega u periodu od oko deset meseci sve dok se njegova svetlost ne pojavi,

a to je trenutak za prodor makrokosmičke alhemijske sile kako bi se ostvarila besmrtnost. To je brz način.

Kada se radi o sredovečnom čoveku, on prvo treba da popravi štetu koju je njegovom telu nanelo rasipanje generativne sile. Kada su generativna sila i vitalnost ponovo obilni, pojaviće se svetlo vitalnosti i njegov genitalni organ postaće uvlačiv, a to je trenutak za prodor. Ovo je usporen metod.

Čovek stariji od šezdeset i četiri godine čiji je pozitivan princip prestao da se razvija, treba da primenjuje metod 'dodavanja goriva' da bi produžio svoj život. Ako poznaje taj metod on treba, kada mu se penis uzdigne, da se usredsredi na to da ga obuzda i da počne vežbu disanja kako bi ga za kratko vreme smanjio.

Pitanje Kada genitalni organ nije bio pobuđen neko duže vreme, šta treba činiti ukoliko se ne primenjuje gore-opisani metod?

Odgovor Ta ne-pobuđenost pokazuje da je generativna sila iscrpljena; ukoliko ona nije u potpunosti obnovljena, životna snaga će biti dokrajčena i smrt tada nije daleko.

Pitanje A ukoliko taj metod ne uspe da obuzda pobuđenost i erekciju penisa, šta treba da se radi?

Odgovor Ako se ni posle njegove primene penis ne skupi, treba upotrebiti brze i spore vatre (tj. prikladne ritmove disanja) sa koncentracijom na udubljenje smrtnosti (šeng zu čiao) u korenu penisa sve dok penis nije obuzdan i doveden pod kontrolu. Nakon što se on skupio i smanjio, praktičar treba da udiše kako bi generativnu silu doveo u bazu kičme a zatim duž kičmenog stuba do mozga; i treba da izdiše da bi je poslao naniže do donjeg tan tien centra (ispod pupka). Brza vatra stvara se pomoću energičnog, a spora vatra pomoću nežnog disanja. Od velike je važnosti to što

svaki potpuni dah treba da preusmeri generativnu silu natrag ka izvoru (ispod pupka) u cilju prekida pobuđenosti penisa.

Moj stariji brat Kuei I Tsu rekao je: "Kada pozitivno zavibrira i izazove erekciju penisa, treba udisati i izdisati da bi ga se okrenulo natrag ka donjem trbuhu radi negovanja."

Patrijarh Liu rekao je: "Kada se javi pobuđenost, primenite metod obuzdavanja i bićete zadovoljni rezultatom."

Pitanje U 'Tan Čingu' piše: "U osamdesetoj pa čak i u devedesetoj godini, ukoliko čovek naiđe na stručnog učitelja on još uvek ima mogućnost da stvori zlatni eliksir (besmrtnosti)." Ukoliko je šezdeset-četvorogodišnjak lišen pozitivnog principa koji se pretvorio u negativan usled postupnog rasipanja njegove generativne sile tokom prethodnih decenija a još uvek može da obnovi svoju vitalnost do te mere da izgleda kao šesnaestogodišnjak, onda mora da postoji neki tajni metod koji može ponovo da uspostavi generativnu silu. Molim te da me poučiš tom metodu.

Ilustracija 2:

Nebo (glava)

G
H F
I E
J M D
O
K C
L B

A

Zemlja (donji stomak)

Ilustracija 2 Mikrokosmička orbita i kanali kontrole i funkcije. A, G, D i J su četiri glavne tačke mikrokosmičke orbite. A-B, A-C, A-E i A-F su četiri faze uspona pozitivne vatre kroz kanal kontrole. G-H, G-I, G-K i G-L su četiri faze spuštanja negativne vatre kroz kanal funkcije. M predstavlja Srce, a O Vatru (u peći).

Odgovor Patrijarh Čang San Feng rekao je: "Stari ljudi koji su impotentni mogu da koriste veštačka sredstva (tj. masturbaciju) da pobude genitalni organ. Nakon njegovog pobuđivanja treba prikupiti generativnu silu iz vitalnosti u telu. Čovek živi usled te vitalnosti koja proizvodi generativnu silu, i umire kada je ona isrpljena."

Sada pažljivo proučite ovaj dijagram koji je veoma jasan. Čim se penis uspravi udahnite svež vazduh da raspalite peć u donjem stomaku kako biste generativnu silu doveli u kanal kontrole (tu mo u kičmi) i smestili je u mikrokosmičku orbitu.

Udahnite *devet puta* da podignete generativnu silu od pozicije A do B.

Ukoliko penis ostane uspravan udahnite još *devet puta* da podignete generativnu silu od A do C. Ako erekcija još uvek nije obuzdana, onda podignite generativnu silu do D ostavljajući je tu nakratko (radi pročišćenja) pre nego što je vratite natrag u peć (u donjem stomaku).

Ponovo udahnite *devet puta* da podignete generativnu silu od A do D ostavljajući je tu nakratko pre nego što je pošaljete naviše u E.

Ukoliko erekcija još uvek nije obuzdana udahnite narednih *devet puta* da podignete generativnu silu od A do D ostavljajući je tu nakratko pre nego što je pošaljete naviše u F a odatle natrag u peć.

Na taj ćete način dovršiti četiri faze od po devet udaha, dakle ukupno trideset i šest, što je pozitivan broj koji kontroliše podizanje pozitivne vatre.

Ukoliko i pored ovih trideset i šest udaha genitalni organ ostane pobuđen, smesta treba da prikupite alhemijsku silu kako bi sabrali životnu snagu (vitalnost) u cilju obnavljanja rasute generativne sile.

Da biste to postigli treba da *udahnite* još jednom tako da se generativna sila podigne od A do D gde se nakratko zaustavlja pre no što produži naviše do G; nikakvo zamišljanje nije potrebno za ovaj uspon. Nakon što se sila zaustavila nakratko u G, *izdahnite* zamišljajući da se generativna sila spušta odatle do H, i da se odatle vraća u peć (preko A) u *šest silazaka*.

Zatim *udahnite* da bi pustili generativnu silu da se podigne od A do G i *izdahnite* zamišljajući kako se spušta do I, vraćajući se potom u peć u *šest silazaka*.

Zatim *udahnite* da bi pustili generativnu silu da se podigne od A do G i *izdahnite* zamišljajući kako se spušta do J gde se nakratko zaustavlja radi pročišćavanja pre no što produži do K i odande se vrati u peć u *šest silazaka*.

Zatim *udahnite* još jednom bi pustili generativnu silu da se podigne od A do G i *izdahnite* da bi je poslali dole u J a odande u A u *šest silazaka*.

Na taj način ćete upotpuniti četiri faze od po šest silazaka, ili dvadeset i četiri ukupno, a to je negativan broj koji predstavlja silaženje negativne vatre.

Pobuđenost genitalnog organa hrani unutrašnju vatru u peći koja pretvara generativnu tečnost dobijenu iz varenja hrane u

negativnu generativnu silu da bi se osnažilo telo i oživeo duh, produžavajući time životni vek.

Stari i sredovečni ljudi ne mogu da praktikuju alhemiju bez pobuđivanja genitalnog organa. Kada je penis uspravan, (suštinsko) biće sa sedištem u srcu treba da bude odvedeno u sedište (večnog) života ispod pupka da bi se pomoću koncentracije postiglo njihovo sjedinjenje.

Pitanje Šta podrazumevate pod sjedinjenjem bića i života putem koncentracije?

Odgovor To je ujedinjenje negativnog daha u srcu sa pozitivnim dahom u donjem stomaku. Kada negativni dah dođe u vezu sa pozitivnim, i srce i život biće umireni na jednom mestu. Kada se pozitivni dah u donjem stomaku sretne sa negativnim dahom koji se spušta iz srca, onaj prvi će postati snažniji.

Koncentracija se sastoji od ujedinjavanja moći viđenja u oba oka da bi se pogledalo u donje tan tien udubljenje (ispod pupka) gde će (večni) život biti zadržan u određenoj tački. To se zove odgajanje kako (suštinskog) bića tako i (večnog) života (hsin ming šuang hsiu) da bi se osnažili i duh i vitalnost. Ukoliko je vaše vežbanje uspešno, tokom vremena ćete iskusiti prijatan sklad u donjem trbuhu, i pozitivna vatra će se odjednom vinuti od baze kičme do temena kada *udišete*, a kada *izdišete* spuštaće se u centar vitalnosti u donjem tan tien-u (ispod pupka). To je pun obrtaj točka zakona (odnosno jedno mikrokosmičko kruženje).

Tada treba da prikupite alhemijsku silu radi oplemenjivanja u sprezi sa vašom koncentracijom i udisanjem i izdisanjem; penis će se skupiti, a kada ispitete udubljenje vitalnosti (donji tan tien ispod pupka) s vremenom ćete ugledati svetlost vitalnosti kako se širi iz tog središta poput kruga, što dokazuje da je vaše telo prepuno generativne i vitalne sile. Ovaj krug (svetlosti) je Vrhovni Krajnji Cilj (tai či).

Vaše telo je nastalo iz roditeljske namere rađanja, ali ovaj krug je postojao i pre nego što je vaše telo nastalo, pošto su se u njemu nalazili i (suštinsko) biće i (večni) život.

Kada ste bili fetus u utrobi svoje majke, šake su vam obuhvatale uši, a oči su vam bile u nivou sa vašim savijenim kolenima. Niste disali kroz nos i usta, i vaše disanje je baš kao i vaše biće i život bilo podređeno majčinom disanju, biću i životu. Iako niste jeli, polako ste rasli. Bili ste spojeni sa majčinom utrobom preko pupčane vrpce. Posle nekih deset meseci u utrobi, rođeni ste u svet. Telo vam je bilo meko poput pamuka, ali jednom kada je pupčana vrpca bila presečena, vaše prenatalno disanje zametka prekinulo se i bilo je zamenjeno postnatalnim (uobičajenim) dahom koji je zatim ulazio u vaše telo i napuštao ga kroz vaša usta i nosnice. Od tada pa nadalje vaša sposobnost gledanja razdelila se nadvoje, a vaš jezik prestao je da spaja kanale kontrole i funkcije (tu mo i đen mo). Vaše (suštinsko) biće bilo je vašim postnatalnim dahom odvedeno naviše do srca koje je postalo njegovo sedište, a vaš (večni) život naniže do donjeg trbuha da bi se tamo zadržao. Razmak između (suštinskog) bića i (večnog) života iznosio je nešto više od dvadeset centimetara. Budući da je duh bio zamenjen svešču, ova vas je kontrolisala od detinjstva do zrelosti i starosti, i vaše biće i život se na žalost više nikada neće sjediniti.

Pošto vitalnost dobija na težini po šezdeset i četiri čua (5) svakih trideset i dva meseca, kada je dete staro dve godine i osam meseci ono je razvilo jednu jedinicu pozitivnog principa (jang-a) sa vitalnošću teškom šezdeset i četiri čua. Kada dete ima pet godina i četiri meseca, pozitivni princip povećava se na dve jedinice, dok vitalnost dobija još šezdeset i četiri čua. Sa osam godina, pozitivni princip se uvećava na tri jedinice, a vitalnost dobija novih šezdeset i četiri čua. Kada je detetu deset godina i osam meseci, pozitivni princip uvećava se na

četiri jedinice, a vitalnost narasta za još šezdeset i četiri čua. Kada je staro trinaest godina i četiri meseca, pozitivni princip ima pet jedinica, a vitalnost šezdeset i četiri čua više. Sa šesnaest godina, pozitivni princip sadrži šest jedinica, dok se vitalnost uvećava za još šezdeset i četiri čua. (Ukupna težina vitalnosti, prema tome, iznosi 384 čua).

Ako se dvadeset i četiri čua nasleđena od roditelja saberu sa 360 čua dobijenih od neba i zemlje, ukupan broj je takođe 384 čua, odnosno jedan keti, i onaj čija vitalnost teži 384 čua živi.

Međutim, u dobi od šesnaest godina čovekova svest preuzima kontrolu nad njegovim životom, i tokom vremena se povećava njegov intelekt. Zbog unutrašnje vatre koja se diže uvis, njegovo (suštinsko) biće zamenjeno je njegovim srcem tako da želje i strasti ispunjavaju njegovu egzistenciju. I, u potrazi za ugledom i bogatstvom, on se upušta u lukavstvo i prepredenost i izmišlja sve moguće trikove da prevari druge, ne shvatajući da time škodi svome istinskom biću. Mučeći na taj način svoje srce i telo, on traći svoju životnu snagu i uzrokuje neodlučnost i povođenje svoga (suštinskog) bića.

(5) Ču je dvadeset i četvrti deo taela, kineske unce, što je ravno $1\frac{1}{3}$ oza.

To ima za posledicu skraćanje njegovog životnog veka, a njegova vitalna sila, sa njegovom kapijom smrtnosti širom otvorenom i autentičnim bićem oštećenim i umanjenim, ističe poput vode iz česme. Prokockavši svoje (suštinsko) biće pićem i seksom, on dopušta da mu generativna i vitalna sila iscure i biva odvučen u smrtnost.

Na taj način njegova pozitivna (jang) životna snaga postepeno opada dok negativna suprotnost (jin) raste, usled čega on postaje smrtni čovek odan ovome svetu.

Od čovekove šesnaeste godine nadalje jedna jedinica negativnog principa razvije se u svakih devedeset i šest meseci.

Dakle, sa dvadeset i četiri godine razvije se još jedna jedinica negativnog principa, a usled toga što ne neguje svoju vitalnost čovek izgubi šezdeset i četiri čua od nje. Sa trideset i dve godine negativni princip se uveća na dve jedinice, a usled toga što ne sprečava trošenje vitalnosti ona se smanjuje za još šezdeset i četiri čua. Do četrdesete godine negativni princip se uveća na tri jedinice, a pošto se ne kaje zbog svoje gluposti čovek gubi još šezdeset i četiri čua životne snage. Sa četrdeset i osam godina negativni princip se uveća na četiri jedinice, a pošto se ne trudi da nadoknadi gubitak svoje vitalnosti, ova se postepeno troši i iscrpljuje u njegovom donjem trbuhu uzrokujući da mu kosa i brada sede; on ponovo gubi šezdeset i četiri čua vitalnosti. Sa pedeset i šest godina negativni princip iznosi već pet jedinica; a budući da on nastavlja da daje maha ovozemaljskim užicima i potrazi za ugledom i bogatstvom, jetra mu postepeno slabi, vid mu postaje loš, pamćenje ga izdaje a organizmu nedostaje svežina; kada i pored svega toga on i dalje odbija da se probudi, dolazi do gubitka još šezdeset i četiri čua vitalnosti. Sa šezdeset i četiri godine negativni princip uvećan je na šest jedinica; ako čovek još uvek ne uviđa svoju smrtnost, on nastavlja da sanja iako mu je kosa potpuno bela, energija potrošena a lice ispijeno, i ponovo gubi šezdeset i četiri čua. Budući da nije u stanju da proizvodi generativnu silu da bi potkrepio telo, svih njegovih 384 čua vitalnosti su potrošeni dok smrt brzo steže obruč oko njega.

Prvo poglavlje podučava metod učvršćivanja duha u njegovom izvornom udubljenju (cu čiao-u u središtu mozga između i iza očiju) tako da kada generativna sila vibrira u stanju potpunog mirovanja, može da bude prikupljena da bi okrepila telo i produžila život.

Ukoliko se generativna sila prikuplja tokom stotinu (uzastopnih) dana, stiće se šezdeset i četiri čua vitalnosti i stvara se jedna jedinica pozitivnog principa; to je nalik 'dodavanju goriva' radi napajanja i produženja života.

Ukoliko se sa istom rešenošću generativna sila prikuplja još sto dana, stiže se još šezdeset i četiri čua vitalnosti a pozitivni princip se uvećava na dve jedinice; telo tada postaje veoma snažno i sve bolesti i slabosti nestaju.

Ako se skupljanje generativne sile nastavi narednih stotinu dana, dobijaju se još šezdeset i četiri čua vitalnosti sa pozitivnim principom naraslim na tri jedinice; sve rupe (udubljenja) u telu su očišćene i oslobođene za podmlađivanje, a praktičarevi koraci su laki i brzi uz oštar vid i pouzdan sluh.

Uz produženo napredovanje u narednih sto dana, dobija se još šezdeset i četiri čua vitalnosti sa pozitivnim principom uvećanim na četiri jedinice; praktičar se sada oseća veoma ugodno, poput bogataša koji raspolaže svim sredstvima za uživanje u životu; koža mu je sjajna a seda kosa postaje crna (kao ranije).

Posle još stotinu dana, stižu se dodatnih šezdeset i četiri čua vitalnosti a pozitivni princip se uvećava na pet jedinica; čovekovo raspoloženje je veoma uzvišeno i čak mu rastu novi zubi da nadomeste one koji su mu ispali.

Ukoliko se ova praksa produži za još sto dana, dobija se još šezdeset i četiri čua vitalnosti, dok pozitivni princip iznosi šest jedinica; čovek uzima ono najbolje od života i u potpunosti dovodi svoje telo u njegovo sve- pozitivno stanje kao u ranom detinjstvu i ponovo stiže krug tai či-a (ili Vrhovnog Krajnjeg Cilja) u kojem se autentična pozitivna životna snaga i suštinsko biće sjedinjuju da šire svetlost vitalnosti koja je svetlost istinskog bića u dragocenom kotlu (u glavi) a takođe i svetlost istinskog života u peći (u donjem trbuhu). Učenici o svemu ovome treba pažljivo da razmisle.

Pitanje Rekli ste da se metod proizvodjenja stvarne generativne sile razlikuje s obzirom na tri kategorije praktičara: čedni mladić, sredovečni čovek i starac; da li biste hteli da me poučite kako da razlikujem pravu od prividne generativne sile?

Odgovor Prvi korak jeste to da se duh učvrsti u njegovom izvornom udubljenju (cu čiao-u u središtu mozga između i iza očiju) pomoću koncentracije, tako da se svetlo vitalnosti ispolji u sledeućem stanju apsolutne umirenosti. U ovom odsustvu misli, pozitivni princip će se tokom vremena manifestovati izazivajući podizanje penisa. Tada praktičar treba da uništi predstavu o svojoj ličnosti da bi oslobodio srce od svih uznemirenja, i da se potom usredsredi na svoj duh da bi ga doveo u centar vitalnosti (donji tan tien ispod pupka); to je potapanje vatre u vodu. Element vode u donjem stomaku je na taj način spaljen vatrom duha i usled toga preobražen u istinsku vitalnost. Praktičar bez odlaganja treba da prikupi pravu generativnu silu.

Ukoliko ne zna kako da iskoristi odsustvo misli u ovom stanju umirenosti da bi prikupio istinsku vitalnost kada se pozitivno manifestuje (uzrokujući podizanje penisa), on će dopustiti rađanje seksualne strasti koja će generativnu silu pretvoriti u postnatalnu generativnu tečnost koja (je beskorisna i) ne može da se prikupi. U tom slučaju on treba ubrzano da udiše i izdiše kroz nozdrve da bi pozitivni princip vratio natrag (kako se ne bi rasuo). Ovakvo disanje nema za svrhu skupljanje (nadolazeće) generativne tečnosti (izazvane njegovom pogrešnom upotrebom) ispoljavanja pozitivnog principa. Učenici treba temeljno da obrate pažnju na sve ovo.

Ukoliko praktičar hotimično usmeri svoj um na prikupljanje generativne sile (tj., ako to promišljeno čini i stoga ne uspeva da isprazni svoj um od svih misli), on nikada neće proizvesti zlatni eliksir.

3 ČIŠĆENJE OSAM PSIHIČKIH KANALA (1)

Kada novajlije u početku sednu da meditiraju, uvek se žale da usled toga što ne mogu da pokreću bedra i noge dobijaju grčeve i obuzima ih nervoza, kao i da su im krvotok i (vitalno) disanje blokirani a nadolazeći bolovi i utrnutost postaju nepodnošljivi. Ovo

poglavlje bavi se metodom ponovnog uspostavljanja nesmetanog krvotoka kako bi se brzo prekinula utrnutost u udovima.

Osam (glavnih) psihičkih kanala (kada su lišeni zapreka, povezani su zajedno sa svojim grananjima u mrežu koja) ima dve različite funkcije: (a) neometan protok generativne sile i (b) nesputanu cirkulaciju vitalnog daha.

(a) Neometan protok generativne sile

Slobodan protok generativne sile kroz (mrežu obrazovanu od) osam psihičkih kanala (i njihovih grananja) je ono što ćemo prvo razmotriti.

(1) Osam glavnih psihičkih kanala: 1. tu mo odnosno kanal kontrole ide od baze penisa naviše prolazeći kroz trticu i ceo kičmeni stub do mozga; 2. đen mo odnosno kanal funkcije kreće od baze penisa i penje se naviše duž želuca, prolazi kroz pupak, stomačnu duplju, grudi i grlo da bi završio u mozgu; 3. tai mo odnosno pojasni kanal sa obe strane pupka obrazuje pojas koji okružuje stomak; 4. čung mo odnosno potisni kanal podiže se iz baze penisa, penje se naviše između tu mo i đen mo kanala i završava u srcu; 5. jang ju odnosno pozitivni ručni kanali na spoljnim stranama obe ruke povezuju ramena sa centrima dlanova nakon što prođu kroz srednje prste; 6. jin ju odnosno negativni ručni kanali na unutrašnjim stranama ruku povezuju centre dlanova sa grudima; 7. jang čiao odnosno pozitivni nožni kanali kreću iz središta tabana i idu duž spoljnih strana gležnjeva i nogu dopirući do baze penisa gde se povezuju sa ostalim kanalima; i 8. jin čiao odnosno negativni nožni kanali kreću iz središta tabana i idu duž unutrašnjih strana gležnjeva i nogu stižući do baze penisa gde se povezuju sa ostalim kanalima. Ovih osam glavnih kanala, kada su slobodni od svih zapreka, povezani su tako da sa svojim

grananjima obrazuju mrežu kroz koju generativna sila slobodno teče, a tada i vitalni dah nesmetano cirkuliše.

Baza ovih osam psihičkih kanala je udubljenje ili kapija smrtnosti (šeng zu čiao u korenu penisa) koja je povezana sa bazom kičme preko kanala kontrole (tu mo-a) koji se duž kičmenog stuba penje do potiljka pre no što uđe u ni van odnosno mozak.

Iz središta mozga kanal funkcije (đen mo, koji se u mozgu sastavio sa tu mo-om) spušta se u produženu moždinu da bi se spojio sa hsuan jing udubljenjem (tajanstvenom spojnicom iza nebeskog jezerceta u nepcu) koje je, pak, jednim svojim rukavcem povezano sa gornjom viličnom kosti u kojoj istinska vitalnost (videti napomenu 4) može (bez poteškoća) pronaći izlaz da se raširi. Ispod hsuan jing udubljenja nalazi se grlo kroz koje kanal funkcije silazi u plućnu arteriju, desnu srčanu komoru, jetrenu arteriju ispod dijafragme gde se nalazi udubljenje zvano čiang kung (ili solarni pleksus) koje je ispod srca, i potom naniže do udubljenja vitalnosti (donjeg tan tiena ispod pupka) pre no što stigne do mošnica iz kojih se opet vraća u udubljenje smrtnosti (u korenu penisa).

Ova dva (vertikalna) kanala (tu mo i đen mo) idu preko pojasnog kanala (tai mo-a) povezujući ga gore sa srcem, dole sa generativnim ili genitalnim prolazom (jang kuan-om, otvorom na kraju penisa kroz koji ističu generativna tečnost i urin), ispred sa pupkom, pozadi sa bubrežima, i u sredini tela sa potisnim kanalom (čung mo-om).

Ovo (približno) prikazuje kako su (četiri) psihička kanala povezana radi proizvodnje, cirkulacije, pražnjenja i pročišćavanja generativne sile.

Kada su ovi kanali blokirani, generativna sila ne može da se proizvodi i čovek postepeno stari, poput svetiljke koja prestaje da širi svetlost usled nedostatka petroleja, pošto ljudsko telo bez generativne sile propada. Prema tome, praktičar treba da se obrati prosvećenim učiteljima da bi dobio uputstvo kako da stvara i

preobražava generativnu silu, da se otarasi bolesti i produži svoj život.

Pitanje Govorili ste o proizvodnji, protoku, izlučivanju i pročišćavanju generativne sile; da li biste bili ljubazni da to podrobno objasnite?

Odgovor Metod proizvodjenja generativne sile namenjen je ljudima starijim od šezdeset i četiri godine čije telo je u celosti negativno. Oni treba da pročitaju poglavlje 2 i da primenjuju taj metod da bi stvorili generativnu silu u cilju osnaženja (vitalnog) daha.

Preobražavanje generativne sile sastoji se od njenog podizanja (u tu mo-u) iz baze kičme i duž nje do zatiljka i do ni van-a ili mozga, spuštajući je zatim (đen mo kanalom) do hsuan jing udubljenja (iza nebeskog jezerceta u nepcu), grla, čiang kung udubljenja (solarnog pleksusa) i najzad do donjeg tan tien-a (ispod pupka); to je mikrokosmičko kruženje (ili obrtanje točka zakona) čijih će nekoliko krugova biti dovoljni da se postigne cilj.

U slučaju noćnog isticanja semene tečnosti treba primeniti metod objašnjen u poglavlju 10 da bi se ono potpuno prekinulo.

Metod pročišćavanja generativne sile objašnjen je u poglavlju 6 i sastoji se od slanja pozitivne vatre (jang huo) naviše a negativne vatre (jin fu) naniže u cilju pretvaranja generativne sile u prenatalnu vitalnost. Treba da obratite izuzetnu pažnju na četiri gore-navedena metoda kako biste mogli da ih kombinujete radi pogodne primene; a ukoliko uspete, shvatićete više od polovine alhemijskog znanja.

(b) Nesputana cirkulacija vitalnog daha

Pitanje Da li biste hteli da me poučite kako da se otarasim utrnutosti u nogama koja mi smeta kada sedim u meditaciji?

Odgovor (Vitalni) dah kruži u (mreži sastavljenoj od) osam (glavnih) psihičkih kanala čije uporište je smrtna kapija (šeng zu čiao u korenu penisa) koja je povezana gore sa mozgom a dole sa tabanima. Dah se akumulira ili razilazi isključivo zbog ovog udubljenja. Ako krv nesmetano kruži telom i (vitalno) disanje je snažno, pozitivni princip (jang) se uvećava uzrokujući slabljenje negativnog (jin-a); element vatre razvijaće se u elementu vode i 'cvetovi će se rascvetati u snegu'. Čitavo telo biće podmlađeno preko tog udubljenja smrtnosti koje je centar koji proizvodi životnu snagu i koje prost svet zanemaruje uprkos njegovog svakodnevnog funkcionisanja. Ukoliko je njegov cevovod oslabljen, čovekov nejak glas smesta će odati da mu nedostaje podrška vitalnosti i postaće sličan glasu žene. Srce će mu trepereti i neodlučno će postupati; biće sličan evnuhu.

Udubljenje smrtnosti je izvorište čovekove krepkosti i energije: ono nije samo mesto gde se alhemijska sila (generativna sila) prikuplja, nego i sedište hrabrosti koja pomaže pravilnom razmišljanju, ozarenom izgledu, podmlađenju i jedrini. Kada krv i (vitalni) dah slobodno kruže u telu sve slabosti iščezavaju.

Ovo udubljenje smrtnosti (u korenu penisa) je izvor iz kojeg (vitalni) dah cirkuliše u svim delovima tela. Zbog toga, svakoga jutra pošto ustanete iz kreveta treba da raširite taj (vitalni) dah u svih osam psihičkih kanala. To se sastoji od zaustavljanja disanja kroz nos i usta da bi se usredsredili na udubljenje smrtnosti kao na polaznu tačku (kroz sledećih deset faza disanja):

- 1 Udahnite kako biste (vitalni) dah poterali u kanal kontrole (tu mo u kičmenom stubu) i iz njegove baze gore do mozga.
- 2 Izdahnite da spustite (vitalni) dah u kanal funkcije (đen mo s prednje strane tela) i vratite ga u smrtno udubljenje (u korenu penisa).
- 3 Udahnite da ga podignete (kroz đen mo ili kanal funkcije) iz smrtnog udubljenja do udubljenja vitalnosti (odnosno donjeg tan tien-a) i do pupka gde počinje tai mo ili pojasni kanal, koji stvara

pojas (koji okružuje stomak) sa obe strane pupka i u kojem se (vitalni) dah deli nadvoje da dopre do krsta, a zatim naviše do oba ramena gde se prekida.

4 Izdahnite da mu dopustite da teče od ramena naniže u (pozitivne) jang ju kanale sa spoljnih strana ručnih zglobova i kroz srednje prste pre no što stigne do sredina dlanova u kojima se prekida.

5 Udahnite da podignete (vitalni) dah iz centara dlanova u (negativne) jin ju kanale duž unutrašnjih strana ručnih zglobova, sve do grudi u kojima se zaustavlja.

6 Izdahnite da bi odveli (vitalni) dah naniže do pojasnog kanala u kojem se njegova dva rukavca ponovo spajaju pre no što se vrate u smrtno udubljenje.

7 Udahnite da ga podignete iz smrtnog udubljenja u potisni kanal (čung mo) pa kroz njega naviše do čiang kung udubljenja (solarnog pleksusa ispod srca) u kojem se prekida; nipošto ga ne treba podići iznad srca.

8 Izdahnite da ga sa položaja ispod srca pošaljete dole u smrtno udubljenje u kojem se on deli nadvoje da bi se spustio u dva pozitivna čiao kanala na spoljnim stranama butina, pa kroz nožne prste stigao do središta tabana, koja se nazivaju udubljenjima žuborećih izvora (jung čuan), u kojima se prekida.

9 Udahnite da ga podignete iz tabana u negativne čiao kanale u unutrašnjim stranama nogu i naviše u smrtno udubljenje, pa u udubljenje vitalnosti (ispod pupka), u kojem se prekida.

10 Izdahnite da ga spustite iz udubljenja vitalnosti u smrtno udubljenje u kojem se zaustavlja.

(Vitalni) dah treba da cirkuliše u svih osam psihičkih kanala da bi se sva udubljenja očistila od negativnih nečistoća koje osujećuju pripremanje zlatnog (dragocenog) eliksira.

Ukoliko ova vežba usled svakodnevnog praktikovanja uzrokuje da (vitalnost) zavibrira u kanalima, to pokazuje da su oni očišćeni od svih nečistoća. A ukoliko nisu očišćeni, negativne nečistoće ne mogu se odstraniti i alhemijaska sila ne može se

prikupiti. Čak i ako bi ta sila bila prikupljena, ne bi proizvela eliksir života. Treba da obratite naročitu pažnju na sve ovo.

Pitanje Govorili ste o slobodnom širenju (vitalnog) daha kroz svih osam psihičkih kanala, ali kad god želim duže da sedim u tome me sprečava utrnutost u nogama. Hoćete li me molim vas poučiti kako da eliminišem tu utrnutost?

Odgovor Kada sedite u meditaciji i osetite da su vam noge utrnule, to je samo zato što niste naviknuti na taj položaj tela. Utrnutost postaje neizdržljiva zato što ovaj položaj vrši pritisak na krvne sudove i psihičke kanale i blokira ih, zaprečujući na taj način slobodnu cirkulaciju krvi i (vitalnog) daha. Ako vam je potrebno olakšanje, zatvorite usta i prestanite da dišete, podignite stopala i lupite petama o zemlju; zatim udahnite kako bi podigli (vitalni) dah iz središta tabana kroz jin čiao kanale (na unutrašnjim stranama butina) do donjeg tan tiena centra (ispod pupka), a potom izdahnite da bi ga odveli naniže kroz jang čiao kanale (sa spoljnih strana nogu) do središta oba tabana. Ponovite ovu vežbu nekoliko puta i utrnulost će se izgubiti.

4 PRIKUPLJANJE MIKROKOSMIČKE SPOLJAŠNJE ALHEMIJSKE SILE (1)

(...)