



SHENMENIN 10-VUOTISJUHLA 龙门派 LÓNGMÉN PÀI 南宗 NÁNZŌNG TAOLAINEN SISÄINEN ALKEMIA

seminaari 28.-29.04., juhla 28.04., jatkoseminaari 19.-20.05.2018
Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Klinikka Shenmen, Kuopio

SHENMEN 10VUOTTA 全真 *quánzhēn* LONGMENPAI NANZONG
TÄYDELLINENTOTUUS LOHIKÄÄRMEPORTTI ETELÄINENKOULUKUNTA
金丹 *jīndān* KULTAINENELIKSIIRI 丹道 *dāndào* ELIKSIIRINTIE 內丹術 *nèidānshù* SISÄINENELIKSIIRI
仙術 *xiānshù* KUOLEMATTOMUUSMENETELMÄ 天目 *tiānmù* 天眼 *tiānyǎn* TAIVAALLINENSILMÄ
KOLMASSILMÄ 氣功 *qìgōng* *ch'ikung* MEDITAATIO 導引 *dǎoyǐn* 內功 *nèigōng* 功夫 *gōngfu* JOOGA
SUPERKYKY 氣 *qì*, *ch'i* ELINVOIMA ENERGIA 丹 *dān* ELIKSIIRI 陽神 *yángshén* YANG-HENKI HENKIMATKA
MAA-PLANEETTA AURINKOKUNTA 100-400MILJARDIATÄHTÄÄ 100MILJARDIAPLANEETTAA
LINNUNRATA 2+BILJOONAAGALAKSIA MUSTAAUKKO MADONREIKÄ UNIVERSUMI MULTIVERSUMI
ÄÄRETÖNMULTIKOSMOS 24ULOTTUVUUTTA 12TASOA 12VALTAKUNTAA ÄÄRETÖNKAIKKEUS
ELÄMÄNPYÖRÄ JÄLLEENSYNTYMIENKIERTOKULKU KARMINENJÄLLEENSYNTYMÄ VÄLITILA
MENNEIDENELÄMIENMUISTI REINKARNAATIO 道 *dào* TAO VALAISTUMINEN
帶功 *dàigōng* VOIMAEMISSIO 張伯端 *Zhāng Bóduān* 金丹四百字 *jīndān sìbǎi zì*
24ALKEMIANSA LAISUUTTA OPETTAJA *jori.vihonen*



神門

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:
jori.vihonen@shenmen.fi
+358 50 406 0031
www.shenmen.fi



SHENMENIN 10-VUOTISJUHLA 龙门派 LÓNGMÉN PÀI 南宗 NÁNZŌNG TAOLAINEN SISÄINEN ALKEMIA

seminaari 28.-29.04., juhla 28.04., jatko-seminaari 19.-20.05.2018
Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Klinikka Shenmen, Kuopio

Sisältö:

Avainsanat	3
Johdanto	3
Opettaja	3
Seminaarisisällöt	4
Karminen jälleensyntymien kiertokulku	4
Sisäisen alkemian harjoittaminen	4
24 ulottuvuutta ja 12 kaikkeuden tasoa	7
Eliksiiritasot	7
Daigong-harjoittelu	9
Perustaso	9
Kirjallisuutta ja linkkejä	10
Liite 1 : Qigong akupunktio, dandao ja tianmu	11
Liite 2 : Lääkinnällinen qigong-terapia, dandao ja tianmu	11

[#shenmen](#) 10VUOTTA [#10vuotisjuhla](#) [#quanzhen](#) 全真 quánzhēn [#longmenpai](#) [#nanzong](#)
TÄYDELLINENTOTUUS LOHIKÄÄRMEPORTTI ETELÄINENKOULUKUNTA
金丹 jīndān KULTAINENELIKSIIRI 丹道 dāndào ELIKSIIRINTIE [#neidan](#) 內丹術 nèidānshù
SISÄINENELIKSIIRI [#taolainen](#) [#sisäinenalkemia](#) 仙術 xiānshù
KUOLEMATTOMUUSMENETELMÄ [#tianmu](#) 天目 tiānmù 天眼 tiānyǎn
TAIVAALLINENSILMÄ [#kolmassilmä](#) [#qigong](#) 氣功 qìgōng [#chikung](#) ch'ikung [#meditaatio](#)
導引 dǎoyǐn 內功 nèigōng 功夫 gōngfu [#jooga](#) SUPERKYKY 氣 qì, ch'i ELINVOIMA ENERGIA
丹 dān ELIKSIIRI [#yangshen](#) 陽神 yángshén YANG-HENKI [#henkimatka](#)
MAA-PLANEETTA [#aurinkokunta](#) 100-400MILJARDIATÄHTÄÄ 100MILJARDIAPLANEETTAA
LINNUNRATA [#galaksi](#) 2+BILJOONAAGALAKSIA MUSTAAUKKO [#madonreikä](#) [#universumi](#)
MULTIVERSUMI [#ääretön](#) MULTIKOSMOS 24ULOTTUVUUTTA 12TASOA 12VALTAKUNTAA
ÄÄRETÖN [#kaikkeus](#) [#elämänpyörä](#) JÄLLEENSYNTYMIENKIERTOKULKU
KARMINENJÄLLEENSYNTYMÄ [#karma](#) [#jälleensyntymä](#) VÄLITILA
MENNEIDENELÄMIENMUISTI [#reinkarnaatio](#) 道 dào [#tao](#) [#valaistuminen](#)
[#daigong](#) 帶功 dàigōng VOIMAEMISSIO 張伯端 Zhāng Bóduān
金丹四百日 Jīndān sìbǎi zì [#24alkemiansalaisuutta](#) OPETTAJA [Jori Vihonen](#)

Korkein taolaisista taidoista on sisäinen alkemia (內丹術 nèidān shù, 丹道 dāndào, 仙術 xiān shù), tuhatvuotinen esoteerinen meditaatio- ja 氣功 qìgōng (ch'i kung, 導引 dǎo yǐn) perinne Kiinasta. Qigong tarkoittaa elinvoimaenergian (氣 qì, ch'i) käyttämisen taitoa, joka koostuu mielen, kehon ja hengityksen yhdistetystä käytöstä ja hallinnasta. Eliksiirin tien (dandao) tavoite on terveyden ja pitkän iän edistäminen, alkemisen eliksiirin (丹 dān) ja karmisesta jälleensyntymien kiertokulusta vapaan kuolemattoman henkikehon (陽神 yáng shén) muodostaminen, lopulta yhdistyminen tao:on (道 dào) ja korkein valaistuminen. Pohjoinen lohikäärmeporttikoulu (全真龍門派 quánzhēn lóngmén pài) on suurin taolaisen sisäisen alkemian suuntaus. 白玉蟾 Bái Yùchán:in eteläisen koulun haarassa (南宗 nánzōng 金丹 jīndān kultainen eliksiiri) on voimakas taivaallista silmää (天目 tiānmù, 天眼 tiānyǎn, kolmas silmä) kehittävä menetelmä. Mestari 王久譽 Wáng Jiǔyù on yhdistänyt longmen pai:n ja nanzong:in superkykyjen kehittämismenetelmässään 九龍山 jiǔlóng shān:issa (yhdeksän lohikäärmeen vuori).

Seminaarien opettaja Jori Vihonen on longmen pai - nanzong sisäisen 功夫 gōngfu:n, meditaation ja qigong:in opettaja, mestari Wang Jiuyu:n oppilas ja perinteisen kiinalaisen lääketieteen terapeutti. Hänen kamppailulaji-, terveys-, sekä henkisten taitojen ura sai alkunsa vuonna 1993.

Longmen pai:hin hän tutustui ensimmäisen kerran mestari 王力平 Wáng Lìpíng:in opissa Jinhua:ssa (金华市 Jīnhuá Shì) Kiinassa vuonna 2008, sekä yhdistettyyn nanzong:iin ja longmen pai:hin 16. sukupolven mestari Wang Jiuyu:n opissa Benxi:ssä (本溪市 Běnxī Shì) Kiinassa vuonna 2009. Hän opiskeli kiinalaista lääketiedettä ja akupunktuuria Shanghai Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Yliopistossa (上海中医药大学 Shànghǎi Zhōng Yī Yào Dàxué) vuosina 2004 ja 2007 (Introductory- ja Advanced Course of Acupuncture and Moxibustion).

Hänen Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Klinikka ja kiinalaisten lajien koulu Shenmen (神門 Shén mén) on ollut toiminnassa vuodesta 2008 lähtien. Seminaari huhtikuussa 2018 on Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Klinikka Shenmen:in kymmenvuotisvuotisjuhla, sekä yang shen:in (出陽神 chū yáng shén) yksivuotisjuhla Jorille. Tällä hetkellä harjoittamassa vaihetta 九年面壁 jiǔ nián miànbì yhdeksän vuotta seinää kohden (taso 23/24, 24 Alkemian salaisuutta, 金丹四百日 Jīn dān sìbǎi zì Neljäsataa sanaa kultaista eliksiiristä), 2018 on hänen kymmenes longmen pai vuotensa.

Seminaarisällöt:

Karmisessa jälleensyntymien kiertokulussa alkuperäinen henki (元神 yuán shén) tekee matkaa toistuvassa syntymän, elämän, kuoleman ja jälleensyntymän syklissä.

Ennen syntymää ihmisalkion ja sikiön *esenssi, energia ja henki* (精气神 jīng-qì-shén) ovat korkeampien ulottuvuuksien *varhaisen taivaan* tilassa (先天 xiāntiān jīng-qì-shén).

Jingin, qi:n ja shen:in värähtely laskee syntymähetkellä syntymän jälkeisiin alempiin ulottuvuuksiin vastasyntyneen *myöhäisen taivaan esenssin, energian ja hengen* (後天 hòutiān jīng-qì-shén) kehittyessä hengitysilmasta ja ruoasta ja vuorovaikutuksesta *fyysisen maailman* kanssa.

Yleensä *jing, qi ja shen* pysyvät alempien ulottuvuuksien *houtian* tilassa syntymästä kuolemaan saakka. Kuoleman hetkellä ihmisen tietoisuus normaalisti kohoaa ehdollistuneen ajattelevan mielen (識神 shí shén) tilasta korkeamman värähtelyn *yuan shen* tilaan matkatakseen *kuoleman ja syntymän välisessä* tilassa. Välitilassa *alkuperäinen henki* kohoaa *alempaan dao-ulottuvuuteen*, jossa *edellisen elämän* muistot siirtyvät edesmenneen *kuolemattomaan henkeen* (仙神 xiān shén). Karma laskee *alkuperäisen hengen* korkean värähtelyn tilaa lähettääkseen sen takaisin *xian tian shen-ulottuvuuteen* yhdistymään juuri hedelmöityshetkellä muodostuneeseen *fyysiseen alkioon*.

Sisäisen alkemian harjoittaminen:

Elämän 命 mìng kultivaatio.

百日筑基 **bǎi rì zhù jī - sata päivää perustan luomista** (tasot 1-2/24) palauttaa menetetyt kolme aarretta (三宝 sānbǎo, 三元 sān yuán, kolme alkuperäistä): *esenssin, energian ja hengen*.

百日关 **bǎirì guān - sadan päivän puomi** (tasot 3-8/24) vaihteellinen taivaallisen silmän kehittäminen (渐开式天眼 jiàn kāi shì tiānyǎn), sekä kolmen 田 tián-kentän (下田 xià tián alakenttä vatsaontelon sisällä, 中田 zhōng tián keskikenttä rintaontelon sisällä, ja 上田 shàng tián yläkenttä pään sisällä) kolmeksi 丹田 dāntián eliksiirikentäksi kehittäminen (punainen sinooperikenttä).

十月怀胎 **shí yuè huáitāi - kymmenen kuukautta**

raskaana (tasot 9-18) Eliksiirin (丹 dān) kehittäminen,

sekä *kuolemattoman alkion* (圣胎 shèng tāi)

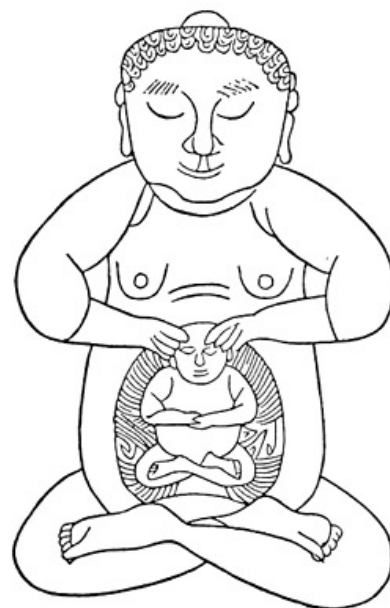
muodostaminen. *Dan eliksiiri* muodostuu yhdistämällä *san yuan: xian tian jing, qi ja shen ylä-dantian:issa* (上丹田 shàng dāntián). Tässä vaiheessa *esenssi ja energia* ovat puhtaat ja palaavat ennen syntymää sikiötilaan korkeampiin *xian tian jing- ja -qi-ulottuvuuksiin*.

Dan:in kehittämisen ensimmäinen vaihe on *kultaisen eliksiirin, -pillerin* (金丹 jīndān, 精丹 jīng dān *esenssieliksiiri ja -pilleri*) ja *kuolemattoman alkion* muodostaminen.

Kultainen eliksiiri on yhdistelmä *alkuperäistä esenssiä, -energiaa ja -henkeä*. Eliksiirin *esenssin* jalostuessa *energiaksi* muodostuu yhdeksän eliksiirin lisätasoa ja useita

lisäulottuvuuksia. Toinen vaihe on *purppurapillerin* (紫丹 zǐ dān, 气丹 qì dān *energiapilleri*) muodostaminen. Kun *eliksiirin esenssi* on täysin jalostunut *energiaksi*, *eliksiiri* nousee korkeampaan *purppuraeliksiiriulottuvuuteen* ja *kultaisesta pilleristä* muodostuu *purppurapilleri*. Kuolematon *alkio* kehittyy *sikiöksi*.

圖胎道



Kolmas vaihe on *timanttipillerin* (钻丹 *zuàn dān*, 神丹 *shén dān henkipilleri*) muodostaminen. Kun *eliksiirin energia* on täysin *jalostunut hengeksi*, *eliksiiri* nousee korkeampaan *timanttieliksiiriulottuvuuteen* ja *purppurapilleristä* muodostuu *timanttipilleri*. Neljäs vaihe on *tyhjiyspillerin* (虚丹 *xū dān*) muodostaminen. Kun *eliksiirin henki* on täysin *jalostunut tyhjiydeksi*, *eliksiiri* nousee korkeampaan *tyhjiyseliksiiriulottuvuuteen* ja *timanttipilleristä* muodostuu *tyhjiyspilleri* (tasot 9-14/24). Tässä vaiheessa *dan-pilleri* siirretään *yläeliksiirikentästä osalinjaa* (段线 *duàn xiàn*) pitkin *alaeliksiirikenttään* (下丹田 *xià dāntián*) ja kehitetään siitä *ala-dan-eliksiiri*. *Dan:in* kehittäminen päätöksessä, *ehdollistunut* ja *hankittu* täysin puhtaana *shen* palaa *syntymää edeltävään sikiötilaan* ja kohoaa *xian tian shen-ulottuvuuteen* (taso 18/24).

Luonnon 性 *xìng* kultivaatio.

移胎 **yí tāi - sikiön siirtäminen** (taso 19/24) Ensimmäisessä vaiheessa 12 光神 *guāng shén* valohenkeä ilmestyvät *ala-dan:in* sisälle. Tämä käynnistää *kuolemattoman sikiön* liikkeen *ala-dan:in* sisällä. *Guang shen:it* jalostavat henkeä sen kylpiessä *dan:in* sisällä. Toisessa vaiheessa *guang shen:it* siirtyvät vatsaontelon yläpuolelle ja *sheng tai* (sikiö) alkaa kohoamaan vatsaonteloon. Kolmannessa vaiheessa *sikiön* ympärille muodostetaan *dan-kupla*, 中线 *zhōng xiàn keskilinja* avataan ja *sikiö* siirretään *zhong dantianiin*, *shang dantianiin* ja lopulta *taivaan portin* 天门 *tiānmén* (päälaella) alapuolelle. Ylä- ja keski-dan muodostetaan ylä- ja keski-dantianiin. Henkinen *sikiö* liikkuu, jatkaa kylpemistä kolmessa *dan:issa* ja jalostuu *guang shen:ien* toimesta, kunnes on valmis seuraavaan vaiheeseen. *Yi tai* vaiheessa *henki* kehittyy ja kohoaa *varhaisen taivaan henki xian tian shen-ulottuvuudessa*.

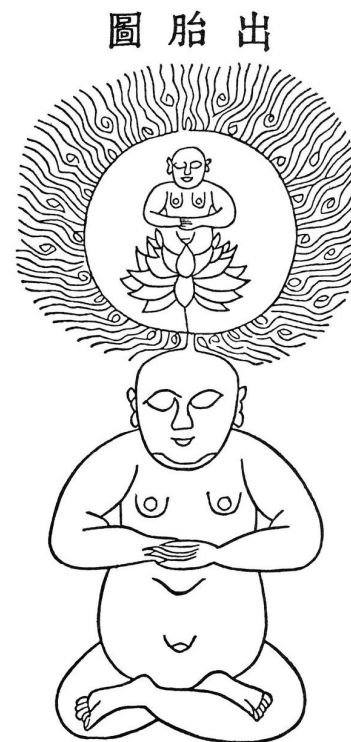
出胎 **chū tāi**, 出阳神 **chū yáng shén - synnytys ja yang hengen syntymä** (taso 20/24) Henkinen *sikiö* on luonnollisesti valmis syntymään. Avatun *taivaan portin* (开式天门 *kāi shì tiānmén*) läpi *henki* kohoaa *taivaalliseen xian shen* (kuolematon henki)-ulottuvuuteen ja *valaistumiseen*. Samalla *henki* kohoaa *yang henkenä fyysiselle tasolle fyysisen kehonsa ulkopuolelle*.

三年小成 **sān nián xiǎo chéng - kolme vuotta rintaruokintaa** (taso 21/24)

Vastasyntynyt *kuolematon yang henki* oppii *siirtymään ulos kehosta makrokosmukseen* ja *palaamaan kehoonsa*, sekä jatkaa *kylpemistä kolmessa dan:issa*. *Yang henki* oppii *matkaamaan lähellä oleviin tuttuihin paikkoihin* ja vähitellen *kaukaisempiin paikkoihin fyysisellä maa planeetalla, aurinkokunnassa, Linnunrata galaksissa, universumissa, multiversumissa, sekä muissa avaruusulottuvuuksissa*.

Hengen taso kehittyy edelleen ja kohoaa *taivaallisessa xian shen ulottuvuudessa*.

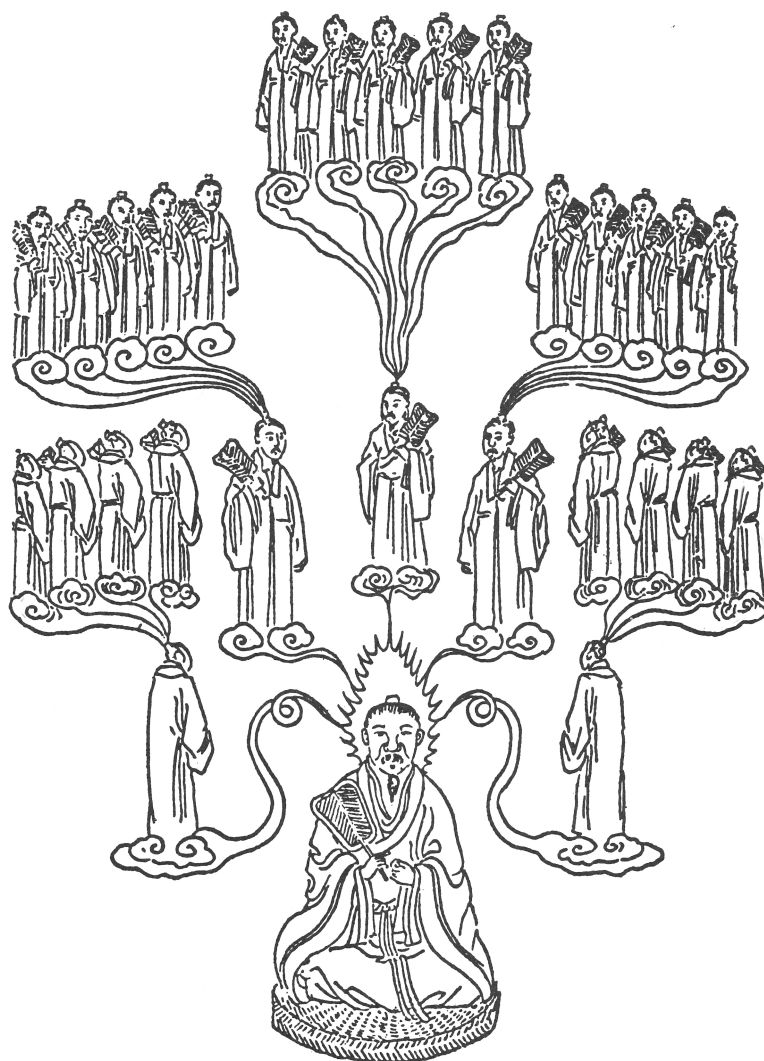
Tahdon mukaan poistuminen ja sisäänpääsy (taso 22/24). *Yang henki* kohoaa korkeampaan *taivaalliseen* 灵神 *líng shén-ulottuvuuteen*. Se oppii *ilmestymään mystisen portin* (玄関 *xuán guān*) kautta välittömästi minne tahansa jo *tuntemassaan kosmoksessa* ja jopa aiemmin *tuntemattomiin paikkoihin*. Pystyen lopulta *läpäisemään* mitä tahansa, *sublimoitunut yang henki* onnistuu lopulta *läpäisemään jopa kosmoksen kudoksen*.



九年面壁 **jiǔ nián miàn bì** - **yhdeksän vuotta seinää kohden** (taso 23/24)

Henki kohoaa alempaan dao-ulottuvuuteen. Guang shen:it, lopulta daon valo jalostavat yang henkeä. Sublimoituneen hengen taso kohoaa alemmassa dao-ulottuvuudessa. Yang henki matkaa 24:ssä ulottuvuudessa, kahdessatoista elämänpyörän (jälleensyntymien kiertokulun) valtakunnassa ja kahdellatoista äärettömän kaikkeuden tasolla.

Lapsi synnyttää myös lapsenlapsia (taso 24/24) on korkeamman dao-ulottuvuuden valaistuminen. Loputtomissa muodonmuutoksissa, päästen kaikkialle, kohonneena korkeimpaan äärettömään taivaalliseen valtakuntaan, daoisti on yhdistynyt suureen dao:on.



Lapsi synnyttää myös lapsenlapsia (taso 24/24)

Sulkeissa luetellut tasot: 24 alkemian salaisuutta, 金丹四百字 *Jīn dān sì bǎi zì* Neljäsataa sanaa kultaisesta eliksiiristä, 張伯端 *Zhāng Bóduān* (nanzongin perustaja, Song dynastia < 宋朝 *Sòngcháo* > 987–1082 jaa.).

24 ulottuvuutta ja 12 kaikkeuden tasoa

Fyysiset ulottuvuudet:

- *kosminen avaruus* (kosmoksen kudoksen sisäinen hyperavaruus, joka sisältää lukemattomia *universumeita multiverseissa* ja lukemattomia muita *avaruusulottuvuuksia*).
- *11 ulottuvuuksinen kosmoksen kudoksen* (sisältää kolme tavanomaista *tilaulottuvuutta*, ajan ja muita *lisäulottuvuuksia*). Nykyfysiikan *M-teorian* mukaan on *11-ulottuvuuksinen hyperavaruus*.
- *ääretön tyhjä avaruus* (kosmoksen kudoksen tuolla puolen oleva *multikosmos hyperavaruus*, joka sisältää äärettömän määrän *kosmoksia*, 无极 wújí:n fyysinen vastine).

Ei-fyysiset ulottuvuudet:

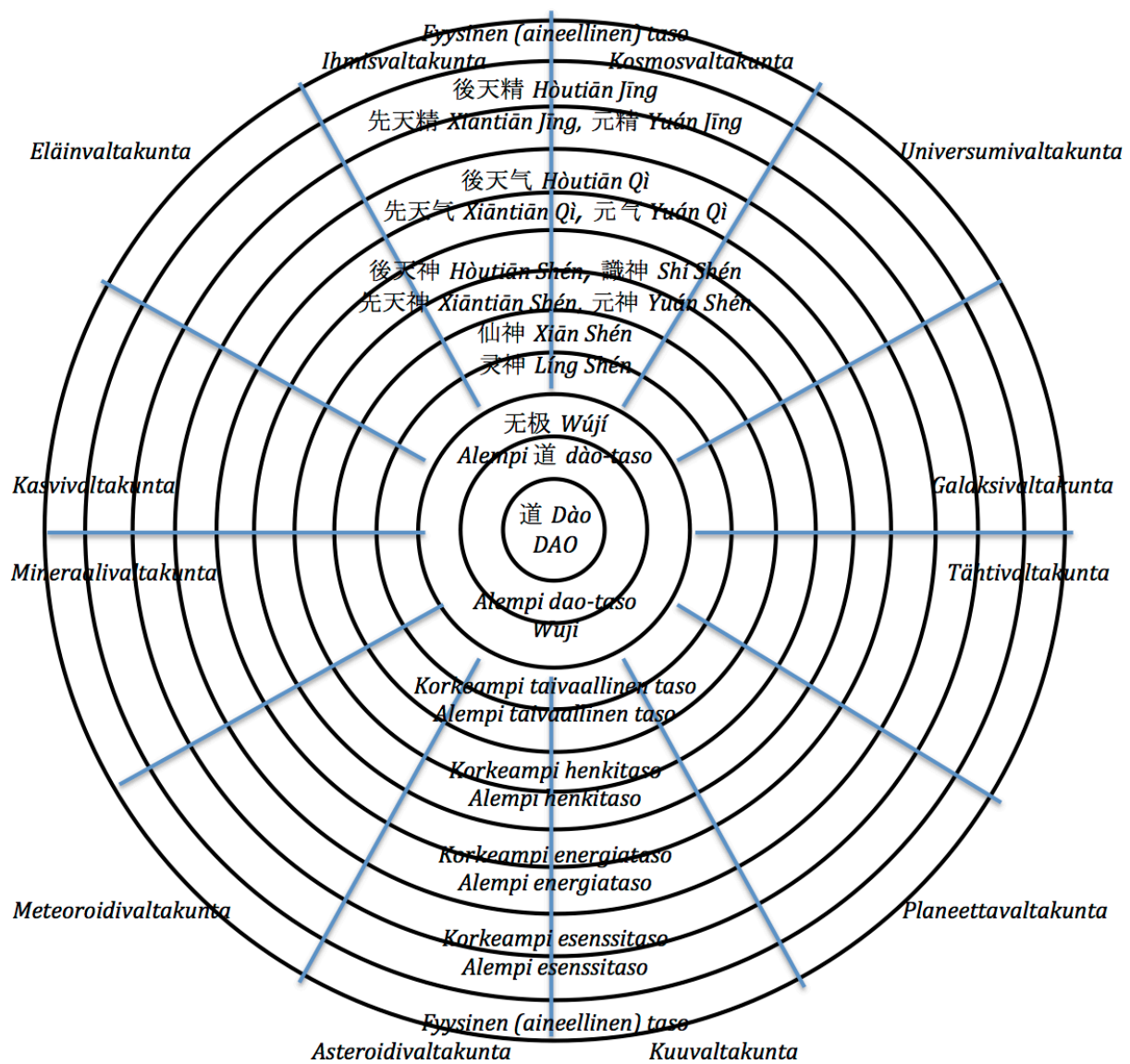
- *alempi esenssiulottuvuus* (後天精 hòutiān jīng - myöhäisen taivaan esenssi)
- *korkeampi esenssiulottuvuus* (先天精 xiāntiān jīng - varhaisen taivaan esenssi, 元精 yuán jīng - alkuperäinen esenssi)
- *alempi energiaulottuvuus* (後天气 hòutiān qì - myöhäisen taivaan energia)
- *korkeampi energiaulottuvuus* (先天气 xiāntiān qì - varhaisen taivaan energia, 元气 yuán qì - alkuperäinen energia)
- *alempi henkiulottuvuus* (後天神 hòutiān shén - myöhäisen taivaan henki, 識神 shí shén - hankittu henki)
- *korkeampi henkiulottuvuus* (先天神 xiāntiān shén - varhaisen taivaan henki, 元神 yuán shén - alkuperäinen henki)
- *alempi taivaallinen ulottuvuus* (仙神 xiān shén - kuolematon henki)
- *korkeampi taivaallinen ulottuvuus* (灵神 líng shén - yliluonnollinen henki, korkein sielu)
- 无极 wújí (rajaton avaruus, ääretön tyhjyys)
- *alempi 道 dào-ulottuvuus*
- *道 dào* (korkeampi dao-ulottuvuus)

Fyysinen taso ja 11 ei-fyysistä tasoa muodostavat yhteensä 12 kaikkeuden tasoa.

Eliksiiritasot:

- *kultainen eliksiiritaso* (jin dan-, jing dan-taso) vastaa *yuán jīng-tasoa* ja muodostuu *alkuperäisestä esenssistä, -energiasta ja -hengestä*, suurelta osin *alkuperäisestä esenssistä* (yuán jīng).
- *yhdeksän välitaso* ja niiden *lisäulottuvuudet* sijaitsevat *korkeamman esenssitason* ja *korkeamman energiatason* (yuán qì) välissä ja muodostuvat *eliksiirin jīng:in* jalostuessa *qi:ksi*.
- *purppuraeliksiiritaso* (zi dan-, qi dan-taso) vastaa *yuán qì-tasoa* ja muodostuu, kun *eliksiirin jīng* on täysin jalostunut *qi:ksi*.
- *timanttieliksiiritaso* (zuan dan-, shen dan-taso) vastaa *yuán shén-tasoa* ja muodostuu, kun *eliksiirin qi* on täysin jalostunut *shen:iksi*.
- *tyhjyyseliksiiritaso* (xu dan-taso) vastaa *wuji-tasoa* ja muodostuu, kun *eliksiirin shen* on täysin jalostunut *tyhjyydeksi*.

Dan sijaitsee neljällä päätasolla ja yhdeksällä lisätasolla.



Elämänpyörä ja 12 kaikkeuden tasoa

无极 Wújí

Tyhjyyseleksiiritaso
(虚丹 xū dān)

无极 Wújí

Timanttieliksiiritaso
(钻丹 zuàn dān, 神丹 shén dān henkieliksiiri)

Korkeampi henkitaso (元神 yuán shén)

Purppuraeliksiiritaso
(紫丹 zǐ dān, 气丹 qì dān energiaeliksiiri)

Korkeampi energiataso
(元气 yuán qì)

Yhdeksän välitasoa ja lisäulottuvuudet

Kultainen eliksiiritaso
(金丹 jīn dān-, 精丹 jīng dān esenssieliksiiri)

Korkeampi esenssitaso
(元精 yuán jīng)

无极 Wújí

Eliksiiritasot ja lisäulottuvuudet

Daigong (带功 dài gōng, voimaemissio)–harjoittelu

Taivaallisen silmän avulla harjoittaja pystyy tarkkailemaan harjoittelun visuaalisia ilmiöitä, sekä kehittämään näkemiseen liittyviä erikoiskykyjä ja taitoja. Värien ja valon aistimiseen erikoistunut tianmu on verrattavissa silmän verkkokalvolla sijaitsevien tappi- ja sauvasolujen toimintaan.

Esimerkiksi dan vatsaontelon sisällä näyttää pallolta, jonka pinnalla kuhisee kirkkaita pieniä solumaisia rakenteita. Dan:in sisällä on xu dan (tyhjiyseliksiiri), joka on kuin lapsivesi kuolemattomalle sikiölle. Tämä on verrattavissa lääketieteelliseen ultraäänikuvantamiseen raskausaikana.

Daigong harjoittelussa osallistujat vastaanottavat voimatransmissioita tianmu, kolme dan:ia, sekä yang shen.

Daigong voimaemissio antaa harjoittajille omakohtaisen kokemuksen siitä, miltä edistynyt yang shen tilassa matkaaminen näyttää ja tuntuu. Yang henki voi lentää, matkata tai ilmestyä välittömästi minne tahansa ja minkä läpi tahansa: seinien läpi, veden alle, maan sisään, koskettaa fyysistä kehoa, matkata Maa-planeetalla, aurinkokunnassa, Linnunradan 100-400 miljardilla tähdellä ja 100 miljardilla planeetalla, mustissa aukoissa, madonrei'issä, 2+ biljoonassa universumin galaksissa, galaksien keskustoissa, lukemattomissa multiversumien sisäisissä universeissa, lukemattomissa kosmoksen ulottuvuuksissa ja rakenteissa, läpäistä kosmoksen kudoksen 11 lisäulottuvuutta, matkustaa äärettömässä multikosmoksessa, 24 ulottuvuuden avaruudessa, elämänpyörän (jälleensyntymien kiertokulun) kahdessatoista valtakunnassa, äärettömän kaikkeuden kahdessatoista tasossa, täysin valmiissa kehon mikrokosmoksessa (kolme dan:ia ym.), näkemään menneet ja nykyiset (syntymää edeltävät ja syntymän jälkeiset) esenssin, energian ja hengen tasot, edellisten elämien kuolemien ja syntymien väliset välitilat, edellisten elämien muistin jne.

Vuorovaikutteisen daigong meditaation aikana osallistuja rentoutuu meditaatioasennossa ja tarkkailee silmät suljettuina näkökenttää sekä kehon tuntemuksia. Jokaisella on omanlainen daigong:in vastaanottokyky.

Daigong harjoittelua voidaan käyttää sadan päivän perustan luomiseen (bai ri zhu ji), sekä muun harjoittelun nopeuttamiseen ja edistämiseen (tianmu:n, dantian:in, dan:in, ja yang shen:in kehittäminen, superkyvyt, jooga, meditaatio, qigong ym.).

Perustaso

Staattinen harjoittelu (静功培训内容 Jìng gōng péixùn nèiróng)

1. Sydämen (mielen) rauhoittaminen ja liikkumatta istuminen (收心静坐 Shōu xīn jìngzuò)
2. Taivaallisen silmän vaiheittainen avaaminen (渐开式天眼训练 Jiàn kāi shì tiānyǎn xùnliàn)
3. Sairauksien hoitaminen itseltä (viisi zang-sisäelintä) (自我治疗疾病 (五脏六腑) Zìwǒ zhìliáo jíbìng (wǔzàng liùfǔ))
4. Taivaallinen kierto-harjoittelu (周天运行训练 Zhōu tiān yùnxíng xùn)

Dynaaminen harjoittelu (动功培训内容 Dòng gōng péixùn nèiróng)

1. Qi:n täyttäminen voimaannuttamisharjoittelu (捧气灌顶训练 Pěng qì guàndǐng)
2. Salamanterin kotelo qi:n palauttamisharjoittelu (蜚螭法采气训练 Jiǎn róng fǎ cǎi qì xùnliàn)
3. Lootus aukenee ja sulkeutuu- harjoittelu (莲花开合训练 Liánhuā kāi hé xùnliàn)

Seminaarisisältöinä voi lisäksi olla joitakin seuraavista aiheista:

Tasapainottamisharjoittelu (平衡功 pínghéng gōng), kävelyharjoittelu (步行功 bùxíng gōng), nukkumisharjoittelu (睡功 shuì gōng), makuuhuonetaidot (房中術 fáng zhōng shù), perinteinen kiinalainen lääketiede (中医 zhōngyī), akupunktuuri ja moxibustio (针灸 zhēnjiǔ), buddhalaisuus (佛教 fójiào), nykytieteen astronomia, kosmologia ja fysiikka (yleinen suhteellisuusteoria, kvanttimekaniikka, standardimalli, supersäieteoria, M-teoria) jne.

Kirjallisuutta ja linkkejä

[Chang, Po-Tuan: The Inner Teachings of Taoism, English translation by Thomas Cleary \(張伯端: 金丹四百字 *Zhāng, Bóduān: Jīn dān sìbǎi zì, Four hundred words on the golden elixir*\).](#)

[Wang, Mu: Sisäisen alkemian perusta, suom. Teemu Suuntamaa \(王沐: 悟真篇 丹法要旨 *Wáng, Mù: Wù zhēn piān dān fǎ yào zhǐ*\)](#)

[Chang, Po-Tuan: Understanding Reality, English translation by Thomas Cleary \(張伯端: 悟真篇 *Zhāng, Bóduān: Wù zhēn piān*\).](#)

[Wang, Liping: Ling Bao Tong Zhi Neng Nei Gong Shu, translated by Richard Liao \(王力平: 灵宝通智能内功术 *Wáng, Lìpíng: Líng bǎo tōng zhì néng nèi gōng shù*\)](#)

[Chen, Kaiguo and Zheng, Shunchao: Opening the Dragon Gate \(Da Dao Xing\), translated by Thomas Cleary](#)

[\(陈开国, 郑顺潮著: 大道行: 访孤独居士王力平先生 *Chén, Kāiguó, Zhèng, Shùnrcháo zhe: Dàdào Xíng: Fǎng gūdú jūshì Wáng Lìpíng xiānshēng*\)](#)

[Lu, Kuan Yu: Taoist Yoga \(A translation of The Secrets of Cultivating Essential Nature And Eternal Life, Hsin Ming Fa Chueh Ming Chih by Chao, Pi Chen, 赵避尘: 性命法诀明指 \(趙避塵: 性命法訣明指\) *Zhào Bì Chén: Xìngmìng fǎ jué míng zhǐ*\)](#)

[Lü, Dongbin: The Secret of the Golden Flower, translation by Thomas Cleary](#)

[Kultakukan salaisuus, saks. Richard Wilhelm, suom. Telmi Kemilä](#)

[\(吕洞宾 \(吕洞賓\): 太乙金华宗旨 \(太乙金華宗旨\) *Lǚ Dòngbīn: Tài yǐ jīnhuá zōngzhǐ*\)](#)

[Lao Tzu: Tao Te Ching, Revealing the Tao Te Ching, translation and commentary by Hu, Xuezi \(老子: 道德经 \(道德經\) *Lǎozǐ: Dàodé jīng*\)](#)

[Bi Yongsheng: Chinese Qigong Outgoing-Qi Therapy translated by Yu Wenping \(毕永升: 实用气功外气疗法 *Bì Yǒngshēng: Qìgōng wài qì liáofǎ*\)](#)

[Johnson, Jerry Alan: Chinese Medical Qigong Therapy, volume 1-5](#)

[The Zen Teachings of Bodhidharma, translated by Red Pine \(菩提达摩 *Pútídámó*\)](#)

[The Heart Sūtra, translated by Red Pine \(心经 \(心經\) *Xīnjīng*\)](#)

[Kohn, Livia: Introducing Daoism, Johdatus taolaisuuteen, suom. Teemu Suuntamaa](#)

Space and science:

Becoming a multiplanet species: <http://www.spacex.com/mars>

The Fabric of the Cosmos: Quantum Leap: https://youtu.be/CBrSWPCp_rs

The Fabric of the Cosmos documentary: <https://youtu.be/8C2fipfdwZw>

The Elegant Universe: Welcome to the 11th Dimension

documentary: https://youtu.be/sojA6s_eGNE

The Universe in a Nutshell: The Physics of Everything

presentation: <https://youtu.be/0NbBjNiw4tk>

Into the Universe with Stephen Hawking: The Story of Everything

documentary: <https://youtu.be/dpma-J68Etc>

National Geographic - Journey to the Edge of the Universe

documentary: <https://youtu.be/tmWV5ZnKOAg>

Naked Science - Monster Black Holes documentary: http://youtu.be/_7shU4uxljM

The Universe - Parallel Universes documentary: <http://youtu.be/tCQRACgxYro>

[Tianmu Heavenly Eye Inner Vision - Qigong masters sharing their views of Meridians Qigong and Sport magazine Xi'an, Shaanxi, China, 1990's](#)

Liite 1

Qigong akupunktio, dandao ja tianmu

#qigong #akupunktio #tianmu #dan #yangshen #blowyourmind

Lääkinnällistä qigongterapiaa voidaan tehdä myös passivisella tavalla akupunktiohoitoon yhdistettynä. Akupunktiohoidon aikana hoidettava voi halutessaan tarkkailla näkymää silmät suljettuina. De qi eli qi:n saapuminen, akupisteen stimuloimisesta tuleva painon tunne, säteilevä, leviävä, sykkivä, sähköinen tuntemus, puutuminen tms., näkyy usein aktiivisen dandao qigonghoidon tapaan valon kirkastumisena tai esim. sinisen tai purppuran värin lisääntymisenä. Mikäli pisteen stimuloiminen näyttää bin qi:tä esim. pisteen ja meridiaanin tukkoisuuden takia, näkyy jokin poikkeavista väreistä, kunnes stagnaatio aukenee.

Tianmu:n (tianyan, ”taivaallinen silmä”) avaaminen hoidon aikana mahdollistaa siis de qi:n näkemisen!

Myös akupainannan ja jopa kuppihoidon qi voi näkyä silmäluomet suljettuina. Moxibustio eli moxalämpöhoito saattaa näkyä leimuavana tai läikehtivänä värinä tai valona. Akupisteen lämmittäminen kiertämällä esim. valoisan alueen laajenemisena kohti näkökentän reunamia.

Voimakkaampi qi:n saapuminen näyttää intensiivisemmän värin tai valon näkökentässä.

Toisinaan meridiaanit näkyvät viivamaisina rakenteina, joissa pisteen stimuloiminen esim. kirkastaa viivan väriä tai valoa tai laajentaa sitä.

Tianmu havaitsee väreinä ja valona. Sen toiminta on verrattavissa silmän verkkokalvolla sijaitsevien sauva- ja tappisolujen toimintaan. Tappisolut ovat erikoistuneet värien havaitsemiseen, sauvasolut taas valon. Joillakin valoa aistiva-, toisilla taas värejä aistiva tianmu on voimakkaampi. Osalla molemmat ominaisuudet toimivat tasapuolisesti. Jokaisella on omanlainen qigongterapian vastaanottokyky.

Moni kokee värien ja valon tarkkailemisen rentouttavan ja vähentävän akupunktiohoidon jännittämistä.

Lisäksi hoidossa yhdistyy akupunktio ja qigonghoito vaikutuksineen mielenkiintoisella tavalla.

Tervetuloa kokeilemaan!

Liite 2

Lääkinnällinen qigong-terapia, dandao ja tianmu

#lääkinnällinenqigong #longmenpai #jindannapai #dandao #neidangong#tianmu #dan #yangshen

Yksi kiinalaisen lääketieteen vähemmän tunnettu hoitomuoto on lääkinnällinen qigong. Qigong (chi kung) tarkoittaa Qin eli elinvoimaenergian käyttämisen taitoa, joka koostuu mielen-, kehon- ja hengityksen yhdistetystä käytöstä ja hallinnasta.

Waiqi qigongterapia tarkoittaa ns. ulosmenevää qigong hoitoa. Yleensä hoito tehdään suuntaamalla qitā kehon sisältä (ala-, keski- tai yläkentästä eli xia-, zhong- tai shang tianista tai -dantianista) etenkin käsien kautta hoidettavaan. Etäisyys vaihtelee riippuen qigong terapeutista ja käytettävästä menetelmästä.

Neidan gongissa edistynyt harjoittaja voi myös suunnata qin suoraan sisäisesti, käyttäen sisäistä energiaa, nei qitā.

Dandao ja tianmu qigongissa hoidettava rentoutuu esim. makuuasennossa ja tarkkailee silmät suljettuna näkökentässä tapahtuvia muutoksia, värejä ja valon kirkkauden vaihtelua, sekä kehon tuntemuksia. Bin qi eli epäpuhdas energia näkyy epänormaalina värinä, usein vihreänä, punaisena tai tummana, riippuen onko värien tai valon aistiminen voimakkaampaa. Puhdas näkymä on esim. purppura, sininen tai valoisa, joskus kullankeltainen jne.

Jokaisella värillä on oma merkitys, esim. kultainen on jing dan eli esenssieliksiiri, purppura qi dan eli energiaeliksiiri, kimalteleva timanttipöly timantti- eli shen dan, tumma (musta) xu dan eli tyhjyyseiksiiri. Solukkomainen kuvio ja sininen väri ovat dan-substansseja, jotka muodostuvat kultaisen danin kehittyessä purppuradaniksi ja sijoittuvat myöhemmässä kehitysvaiheessa danin ulko- ja sisäpinnoille. Valoisuus tulee 12. eri tasoisesta valosta, jotka voivat liikkua ja asettuvat danin tai zhong xian-keskilinjan sisälle vertikaalisesti kehoon nähden. Havainnointi vaihtelee sen mukaan, kuinka aktiivinen on valoa tai värejä aistiva tianmu (tianyan, taivaallinen silmä, kolmas silmä).

Dandao ja tianmu qigong täydentää ja vahvistaa hoidettavan esenssiä, energiaa ja henkeä. Sisäelimet, sekä jing mai eli meridiaanit ja kanavat aukenevat, vahvistuvat ja täyttyvät dan substansseista, yin yang tasapainottuu, patogeeninen bin qi poistuu, sairauksia vastustavat zhen- ja wei qi vahvistuvat ja elinvoimaisuus lisääntyy.

Tianmu, dan, sekä yang shen avaavat myös hoidettavan henkistä potentiaalia, tianmu, yuan shen ja kolme tian kenttää kehittyvät, dantianin ja danin kehitys voi alkaa nopeammin.

Dan (pilleri, eliksiiri) muodostetaan dantianissa ("eliksiirikenttä") yhdistämällä yuan jing, -qi ja -shen, ihmisen varhaisen taivaan kolme aarretta eli xiantian sanbao. Dantian kehitetään ensin ylä-, keski- ja alakenttää. Dantian on väriltään punainen, sinooperikenttä.

Sanbao voidaan jakaa kahteen osaan: xiantian ja houtian. Xiantian eli varhainen taivas on olemassa jo ennen syntymää. Houtian eli myöhäinen taivas tarkoittaa syntymän jälkeistä, syntymän jälkeen hankittua tai -kehittyvää. Termi yuan tarkoittaa alkuperäistä ja viittaa samaan kuin xiantian.

Jing esenssi liittyy fyysisen ruumiin kasvuun, kehitykseen, ikääntymiseen, lisääntymiseen ja perimään (perus konstituutio), zang sisäelimestä munuaisiin. Perna ja mahalaukku zang-fu täydentävät myöhäisen taivaan esenssiä ruoasta. Alkuperäinen yuan jing periytyy vanhemmilta.

Qi energia, elinvoima virtaa eri muodoissa kehon meridiaaneissa, kanavissa, kollateraaleissa, zang fu - sisäelimissä ja kaikissa elävissä kudoksissa, kolmessa tian-kentässä tai dantianeissa, xian-linjoissa ym., sekä ulottuu kehon ulkopuolelle monitasoisena kenttänä. Perna-mahalaukku ja keuhkot muodostavat syntymän jälkeistä energiaa houtian qitā ruoasta ja hengitysilmaasta.

Alkuperäinen yuan qi on vanhemmilta perittyä, "qiksi muuntunutta esenssiä", sen juuri on elämän portissa mingmenissä.

Myöhäisen taivaan henki tai "mieli" shi shen liittyy ajattelutoimintaan, ehdollistumiin, egoon ym. Yuan shen on olemassa jo ennen syntymää kohdussa, henki tai sielu joka syntyy uudelleen jälleensyntymien kiertokulussa. Shi shen kehittyy syntymän jälkeen ja iän myötä valtaa alaa yuan sheniltä. Kehittyy vahvempi ego-identiteetti ja mieli ehdollistuu, yuan sheniin liittyvä potentiaali, esim. intuitio heikkenee. Erään ajatuksen mukaan syntyessä lapsella on 10% shi sheniä, 90% yuan sheniä, kun taas aikuisella 90% shi sheniä ja 10% yuan sheniä. Meditaatio ja qigong lisää yuan shenin osuutta.

Dandao neidan gong sisäisen alkemian tavoite on terveyden ja pitkän iän edistäminen, lopulta yhdistyminen daoon (tao) ja valaistuminen - muodostaa dan ja kehittää suuren henkisen potentiaalin henkikeho, karmisesta jälleensyntymien kiertokulusta vapaa kuolematon yang shen.

Yang shen kehittyy danissa (sheng tai, henkinen alkio, -sikiö), kunnes nousee ulos päälaen tianmenistä (taivaan portti) ja lopulta harjoittaja kykenee voimalliseen ruumiista irtautumiseen.

Quanzhen longmen pai, lohikäärmeporttikoulu on yksi seitsemästä pohjoisen koulun Beipain (Beizong) haarasta ja suurin taolaisen sisäisen alkemian suuntaus. Longmen pain on perustanut on Qiu Chuji, Quanzhen suuntauksen perustaja Wang Chongyangin oppilas ja yksi seitsemästä pohjoisen koulun kuolematomasta. Qiu Chuji oli hyvissä väleissä Tšingis-kaanin kanssa, joka nimitti hänet kaikkien uskontojen johtajaksi valtakunnassa. Kiinan han kulttuuri onnistui säilymään mongolimiehityksen aikana ja lohikäärmeporttikoulun perimyslinja jatkumaan nykypäivään asti. Wang Chongyang peri sisäisen alkemian oppinsa 1100-luvulla kuuluisan Ba Xian Kahdeksan kuolematonta joukkion johtajalta Lu Dongbiniltä ja hänen opettajaltaan Zhongli Quanilta, jonka kerrotaan eläneen jo Han dynastialla (206 eaa. - 220 jaa.). Yksi viidestä eteläisen koulun Nanpain (Nanzong) suuntauksesta on Bai Yuchanin 1200-luvulla kehittämä Kultainen Eliksiiri, Jindan. Jindan Nanpaissa on vahva tianmuta kehittävä menetelmä.

Longmen pai - Jindan Nanpai qigong terapiaa, dandao neidan gongia ja tianmuta Shenmenissä, ajanvarauksella ja iltaisin viikkotunneilla!

Perinteisen Kiinalaisen Lääketieteen Klinikka Shenmen

Kauppakatu 18

70100 Kuopio

jori.vihonen(at)shenmen.fi

p. +358 50 406 0031

www.shenmen.fi

