

## Taoistická prax a sféra posmrtného života.

Taoistický systém telesných, mentálnych a duchovných disciplín je zhustenou podstatou veľkej tradície ľudského trýbenia sa, ktorá vzišla z najzákladnejšej ľudskej potreby definovať účel existencie v tomto svete. Podobne, ako všetky veľké tradície staroveku, sú aj taoistické praktiky primárne orientované na metafyzickú alebo duchovnú rovinu. Dôraz na duchovnú rovinu pochádza z uvedomenia, že život na tomto svete, aj keď trvá stovky rokov, je dočasnou záležitosťou, ostro vymedzenou časom.

Zhoršovanie ľudských telesných a duševných schopností s postupujúcim vekom viedlo k uvedomeniu si toho, že iba nespútaná duchovná rovina nie je ohraničená a obmedzená časom. Veľká otázka o tom, čo sa deje po skončení života, mohla byť zodpovedaná hlbším ponorením sa do metafyzickej ríše a do samotnej podstaty bytia. Starovekí mudrci, ktorí skúmali tieto skryté (ezoterické) záležitosti, zistili, že ak nevypadnú z jednoty a súladu s veľkými silami, ktoré pohybujú vesmírom, môžu sa naučiť a dozvedieť mnoho úžasných vecí o vnútornom fungovaní stvorenia. Pozorovanie prírody a cyklu ročných období prinieslo so sebou uvedomenie si toho, že v správaní sa všetkých prvkov existencie je určitý poriadok. Existuje tiež veľká sila, ktorá spôsobuje, že všetky veci sú tým, čím sú. Táto neviditeľná sila nesie názov **Tao** a mudrci, ktorí študovali fungovanie Taa, sa nazývali **taoistami**.



V staroveku sa prišlo na to, že najúčinnjším spôsobom, ako pozorovať jemnú prácu Tao a vnútornú podstatu človeka, je utíšenie mysle počas meditácie v sede. Bola to práve prax meditácie v sede, čo odhalilo existenciu jemnej elektromagnetickej sily, prúdiacej vo vnútri tela. Táto sila bola nazvaná **čchi** a "cestičky", ktorými prúdi, odhalili meridiánový systém ľudského tela. Raní taoisti dokázali zaznamenať, prostredníctvom väčšej sebakultivácie a zvýšeného vedomia, to, že telo sa v skutočnosti skladá z troch častí: *fyzického tela*, *duše* a *duchovného tela*. Prostredníctvom meditácií dokázali rozlíšiť tieto tri telá a študovať ich povahu a účel.

Na rozdiel od iných meditačných tradícií Ázie, ktoré kultivujú dušu a ducha na úkor fyzického tela, starovekí taoisti považovali za dôležité všetky tri telá. Tieto tri telá utvárajú rebrík, ktorý možno využiť k vedomému stúpaniu do duchovnej ríše a - čo je rovnako dôležité - zostupovaniu späť do fyzického sveta, aby sme mohli byť aj tu tvorivo aktívni. Pri práci s jemnými aspektami fyzického a duchovného tela objavili taoisti tri fundamentálne princípy, ktoré sa týkajú celej práce, vytvorenej k prebudeniu najhlbšieho duchovného potenciálu človeka:

1. *Fyzické telo má byť v optimálnom zdraví.*
2. *Fyzické telo má mať hojnú energiu k podpore duchovnej práce.*
3. *Energiu, získanú vo fyzickej rovine, možno využiť v duchovnej sfére, len ak je vysoko zhustená, kondenzovaná.*

Aby sa udržalo optimálne zdravie, bolo vyvinuté umenie výživy, herbológia (náuka o liečivých rastlinách a ich použití), akupunktúra a akupresúra, geomancia - **feng-šuei** (staroveké čínske umenie vyhľadávania skrytých prúdov energie, za účelom vyťaženia maximálneho prospechu z existencie v správny čas na správnom mieste), veštenie a bojové umenia. Hojnosť energie poskytovalo využívanie tvorivej energie rozmnožovania. V tomto ohľade boli vyvinuté sexuálne techniky. Zistilo sa, že najúčinnším spôsobom, ako kondenzovať energiu v ľudskom tele, je stíšenie mysle a vedenie energie čchi počas meditácie v sede.

Ako možno očakávať od akéhokoľvek systému, ktorý bol vyvíjaný počas tisícok rokov, rozvinul sa veľký počet metód a techník, ktoré z pokolenia na pokolenie odovzdávali taoistickí majstri minulosti. Úžasné množstvo techník sa spomína v tisícvážkovej "*Taoistickej encyklopédii*". Tak, ako nie je podstatné poznať všetky lieky a prostriedky k vyliečeniu sa, nie je ani potrebné učiť sa všetky taoistické metódy k realizácii cieľa meditácie.

### Taoistická prax

Nováčik v systéme Tao začína so širokým spektrom cvičení, ktoré rozvíjajú fyzické telo v účinný a zdravý organizmus, schopný mierumilovnej a pokojnej existencie vo svete, bez napätí a stresov obyčajného, každodenného života. Cieľom prvej úrovne taoistickej praxe je rozvinúť uvedomenie si tela a jeho energetického vzťahu s okolím a druhými ľuďmi. Na tejto úrovni sa človek učí liečiť seba samého tým, že sa učí vnímať a viesť cirkuláciu vitálnej energie (čchi) meridiánovým systémom tela. Praxou láskyplného sebauvedomovania sa vzniká stav pozitívnej energie, v ktorom vyžaruje väčší rešpekt a láska ku druhým ľuďom nepretržite, bez vedomého úsilia.

Prvá úroveň taoistickej praxe je zavŕšená využitím *Meditácie mikrokozmickeho orbitu*, *Šiestich liečivých zvukov*, *Vnútorného úsmevu*, *Fúzie piatich prvkov*, *Tai-čchi-čchüanu*, *Výživy piatimi prvkami* a *Čchi-kungom Železnej košele*. Rozvinutím vedomia fyzického tela sa zvyšuje hladina energie a táto je dostupná ovládaním a transformáciou sexuálnej energie, prostredníctvom praxe *Semenníkového a vaječnickového kung-fu*.

Najvyšší účel meditácie sa nachádza "za" pokojom a "za" vytváraním súcitnej a milujúcej mysle. Meditácia je prostriedkom, ktorým sa môžu ľudia naučiť fungovať v duchovnej rovine posmrtného života. Účelom kondenzácie energie v praxi meditácie v sede je uchrániť energiu pred jej premrhaním počas života a v okamihu smrti. Vo chvíli smrti prirodzenou tendenciou energie, nahromadenej v živej forme (tele), je rozptýliť a uvoľniť sa do priestoru. Energia sa nezničí, jednoducho stráca iba súdržnosť, ktorú poskytuje organizmus, a triešti sa na jednotlivé náhodné jednotky. Prirodzeným sklonom vedomého princípu, akonáhle stratí svoju telesnú oporu, je to, že sa pokúša nájsť si ďalšie fyzické telo. Cyklus reinkarnácie je vo svojom účinku pre vedomý princíp tou najľahšou cestou, ako sa opätovne uviesť do funkcie, zakaždým, keď stratí svoju fyzickú oporu.

### **Dôležitosť kondenzácie energie**

Jediný spôsob, ako zabrániť energii pred jej rozptýlením počas smrti je ten, že sa ešte počas života naučíme, ako ju kondenzovať. Dôležitosť ľudskej sféry existencie si uvedomíme vtedy, keď sa naučíme, že je nemožné energiu v duchovnej sfére, ak nám chýba fyzické telo.

V prvej úrovni taoistickej praxe sa teda študent učí kondenzovať energiu spútavaním a transformovaním sexuálnej energie a jej následným formovaním do podoby *perly*, v oblasti pupka. Sexuálna energia je najsilnejšou formou energie, akú je telo schopné vyprodukovať. Je to vysoko prečistená a kondenzovaná forma energie, ktorá sa zvyčajne využíva na stvorenie ďalšej ľudskej bytosti. Keď sa sexuálna energia odvedie k duchovným zámerom, možno ju využiť na utváranie a vyživovanie duchovného tela, schopného transcendovať fyzickú rovinu.

Aby bola kondenzovaná energia na duchovnej rovine užitočná, treba ju tam preniesť ešte pred smrťou. V staroveku sa zistilo, že prenos energie sa môže uskutočniť kedykoľvek pred smrťou. Skutočne, môže k nemu dôjsť vo všetkých fázach či stupňoch života fyzického tela. Avšak, kondenzovanú energiu nemožno vyslať k duchovnej rovine a nechať ju tam bez formy, ktorá by ju obklopovala.

### **Zrodenie duchovného "Ja"**

Taoisti po tom, ako odlíšili dušu a ducha od fyzického tela, zistili, že kondenzovanú energiu možno uschovať v duševnom tele. Proces prenosu energie sa dosiahol zrodením "Ja", ktoré sa stáva schránkou duše. Keď "Ja" dozrieva, stáva sa stelesnením všetkej pozitívnej energie, skondenzovanej počas meditácií. Tento proces zrodenia "Ja" sa završuje praxou *Menšieho osvietenia K'an a Li*.

V prostrednom štádiu taoistickej meditácie - *K'an a Li* (= Voda a Oheň) - sa fyzické telo rozvinie tak, aby sa stalo vhodným príbytkom duše a ducha. Výživu pre dušu poskytuje a zabezpečuje energia, nahromadená v prvých štádiách praxe. Zrodenie "Ja" je prebudením sa tej časti seba, ktorá vníma a koná bez obmedzení výchovy okolitého prostredia a karmického podmieňovania. Zrodenie "Ja" nie je symbolická predstava či poetická metafora; je to skutočný proces konverzie energie, ktorý vedie ku formácii jemného tela, s kapacitou rozvíjať myslenie, pocity a vlastnú vôľu.

Novozrodené "Ja" prechádza od fázy "plodu" ku zrelosti, v súlade so schopnosťou jedinca očisťovať, zušľachtovať a kondenzovať energiu. S postupným dozrievaním "Ja" sa toto stáva príbytkom duševného tela. Duševné telo sa potom živí kondenzovanou energiou, nahromadenou v meditácii. S nárastom energie duša dozrieva, až kým úplne nedorastie a nedospeje. Kondenzovaná energia, nahromadená v duševnom tele, sa už nachádza mimo fyzickej roviny. Ak by človek nečakane umrel, energia, nahromadená v duševnom tele, sa chaoticky nerozptýli do priestoru. Z tohto dôvodu vedie *Menšie osvietenie meditácie K'an a Li* k počiatočným fázam prekonania cyklu reinkarnácií.

### **Energetické telo**

Duševné telo nie je konečnou formou, ktorú môže kondenzovaná energia nadobudnúť. Hlbším vnáraním sa do podstaty duševného tela dokázali taoisti v minulosti zistiť funkcie tohto tela. Duševné telo, vzhľadom na svoju energetickú formu, môže cestovať mimo oblasť fyzickej sféry a späť, no nemôže zájsť príliš ďaleko. Fyzické telo možno prirovnať, za použitia analógie kozmickej lode, ku kozmickému stredisku, ktoré slúži ako základňa pre prípravu a vypustenie kozmickej lode. Duševné telo je mocný raketový nosič, ktorý môže odniesť náklad za hranice pôsobenia ťahu gravitácie, no sám nemôže ísť do vonkajšieho hlbokého vesmíru. Tretím prvkom, ktorý sa nesie na raketovom nosiči, je vesmírna loď. Inakšie povedané, tretím prvkom je energetické telo. Tak, ako vesmírna loď, aj energetické telo je nosičom astronautov. V tomto prípade to, čo letí v energetickom tele, je duch.

Energetické telo je tá najjemnejšia, najčistejšia a najkondenzovanejšia forma energie, akú je ľudské telo schopné vyprodukovať. Tak, ako je "Ja" počaté a zrodené z interakcie energií vo fyzickom tele, je energetické telo zrodené v interakcii zjemnených a očistených kondenzovaných energií v tele duševnom. Zrelosť a sila duše je to, čo dáva spontánny zdroj energetickému telu. Ako sa energetické telo rozvíja, hrá duševné telo úlohu sprostredkovateľa medzi fyzickým a energetickým telom. Energetická výživa vo forme pozitívnych emócií sa prenáša do energetického tela dušou. Starovekí taoistickí majstri vedeli určiť, že spojenie medzi ľudským telom a duševným a energetickým telom sa deje cez akupunktúrny meridiánový systém, v ktorom obieha čchi. Význam a dôležitosť udržiavania meridiánov bez blokády - čo sa kultivuje v prvej úrovni taoistickej praxe - ide za hranice prevencie a uchovania fyzického zdravia. Proces pre rozvoj energetického tela sa začína praxou *Väčšieho osvietenia K'an a Li*.

## Energetický "let"

Jednou z vlastností duše a ducha je ich schopnosť oddeliť sa a "letieť" mimo fyzické telo. Let duše a ducha prežívajú všetci ľudia v okamihu smrti, keď prestáva fyzické telo fungovať ako podpora pre vedomie. Let nezrelej duše a neskúseného ducha, ktorému chýba mocná energetická podpora, je veľmi nemotorný a náhodný a vedie ku dvom možnostiam: buď sa duševné a duchovné telo v prechodnej rovine stratia, alebo sa vrátia späť do fyzickej formy vo svete.

V druhom, prostrednom štádiu taoistickej praxe, nedáva študent iba zdroj svojmu "Ja" a energetickému telu, ale učí sa tiež lietieť na krátku dobu v prechodnej oblasti existencie (astrálna rovina). Energiu pre let poskytuje fyzické telo. Schopnosť zotrvať v prechodných oblastiach závisí od toho, koľko energie študent nahromadil počas meditácie. V tomto štádiu praxe sa otvára niekoľko zdrojov energie, popri tých, ktoré poskytuje potrava a vzduch. Taoistickí majstri sa totiž učili hromadiť energiu zo Zeme, Slnka, Mesiaca, hviezd, rastlín i zvierat.

V tejto fáze si možno niekto položí otázku, aký je účel duchovného letu a čo sa deje, keď energetické telo, nesúce ducha, dokáže samo cestovať? Aby bolo možné dostať odpoveď na túto otázku, je potrebné sa pozrieť na proces umierania a na to, čo sa v skutočnosti deje vtedy, keď sa duša a duch oddeľujú.

Vo chvíli smrti prežíva vedomý princíp jasný záblesk svetla neobyčajne pozitívnych vlastností. V rozličných duchovných tradíciách sa toto svetlo nazýva Svetlo Božie, Svetlo stvorenia, Jasné svetlo blaha atď. Taoisti popisujú toto svetlo ako Svetlo prvopočiatočného Taa, zdroja všetkého stvorenia. Bádania v prechodnej rovine bytia dokázali taoisti určiť, že Svetlo prvopočiatočného Taa je zdrojom ľudského ducha. Všetky živé stvorenia a bytosti sa narodili s fyzickým telom a dušou, ale iba ľudia sú obdarení *svetlom ducha*.

V okamihu smrti sa *svetlo ducha* oddeľuje od fyzického tela a začína putovať späť ku svojmu pôvodu vo Svetle prvopočiatočného taa. Cesta späť sa začína vnemom jasného záblesku svetla vo chvíli smrti.

### Cesta ducha k Svetlu prvopočiatočného Taa

Schopnosť ducha putovať v prechodnom priestore je podmienená množstvom sily, ktoré má vo forme kondenzovanej energie. Inými slovami, energia je palivom, ktoré umožňuje duchu návrat ku svojmu zdroju. Dôležitosť ľudskej formy je možné oceniť ešte viac vtedy, keď si uvedomíme, že iba fyzická rovina nám umožňuje nahromadiť dostatok energie k tomu, aby sme sa naučili "letieť" a preniesť ducha cez prechodnú rovinu k jeho pôvodu. Cestovanie prechodnou rovinou existencie sa riadi podobnými pravidlami, ako cestovanie vo fyzickej rovine. Priestor je neobmedzený a smerov nespočet. Na to, aby sme udržali smer a riadili pohyb, potrebujeme kompas.

Starovekí taoisti po tom, ako dosiahli vysoké úrovne vnútornej kultivácie, objavili, že ľudia vlastnia vnútorný kompas, ktorý ukazuje smer Prvopočiatočného miesta pôvodu. Týmto kompasom je šišinka, žľaza na mozgovej základni. Je fyzickým aspektom tela, ktorý môže vytvoriť priame spojenie s Prvopočiatočným svetlom Taa. Aby bolo možné toto spojenie dosiahnuť, je potrebné šišinku kultivovať a cvičiť práve tak, ako trénujeme duševné a energetické telo pre let priestorom.

S rozvíjaním a posilňovaním energetického tela sa prenášajú sprievodné funkcie šišinky naň, pozdĺž meridiánového systému obehu energie. Aby sa predišlo rozpadu či rozptýleniu štruktúry energetického tela, je toto telo chránené sieťou pásových dráh, ktoré zabraňujú jeho dezintegrácii počas letu.

Vo vyšších fázach taoistickej meditácie sa študent učí používať energetické telo v udržiavanom lete. V počiatkových štádiách sa využívajú nesmierne množstvá energie na to, aby sa energetické telo oddelilo od fyzickej roviny. To znamená, že spočiatku je doba, po ktorú môže energetické telo zotrvať mimo fyzického tela, obmedzená a rovnako je obmedzená aj vzdialenosť, do akej sa môže dostať. Veľkí taoistickí majstri dokázali prostredníctvom udržiavaného letu priniesť dôkaz o tom, že okrem fyzickej roviny existuje ešte ďalších 9 rovín, ktoré sa nachádzajú pred rovinou Prvopočiatočného svetla Taa. Aby získali túto informáciu, boli schopní rozvinúť svoje sily kondenzovanej energie natoľko, že mohli udržiavať let po dobu niekoľkých rokov a ešte stále sa vedeli vrátiť späť do svojich fyzických tiel, aby odovzdali toto poznanie budúcim pokoleniam.

Význam uchovávanania tvorivej sexuálnej energie, pevného zapečatenia piatich zmyslov pred stratou energie a spájania sa s energiami Zeme a Nebies, sa stáva vo vyspelejšej úrovni taoistickej praxe tým podstatným. Pokročilé techniky sa dosahujú a završujú praxou *Najväčšieho osvietenia K'an a Li*, *Zapečatením piatich zmyslov* a *Kongresom Nebies a Zeme*.

V pokročilej úrovni taoistickej praxe sa študent dokáže pohybovať počas meditácie medzi fyzickou a prechodnou sférou silou svojej vôle. Zručnosti putovania sú rozvinuté už do takej miery, že prechodná rovina sa stáva známym miestom existencie. Človek prežíva pocity umierania zakaždým, keď sa duševné a duchovné telá oddeľujú a odchádzajú do prechodnej oblasti. Strach zo smrti stráca svoju moc, pretože život mimo fyzického tela je už známy. Oboznámenosť so smerom, ktorým jedinec poputuje po smrti, bráni študentovi v tom, aby sa stratil v nekonečne priestoru.

V posledných fázach taoistickej praxe možno fyzické, duševné a duchovné telá spájať a oddeľovať vlastnou vôľou. Vtedy ľudská bytosť prežíva plnú slobodu, kedy hranice už viac nepredstavujú limit. Tento najvyšší stav transcendentálnej slobody je to, čo taoisti nazývajú **nesmrteľnosťou**.