

המעגל הקוסמי הקטן

מאת דניאל ריד

מחבר, סופר, מומחה לרפואה הסינית, ניקויי רעלים ובריאות עצמית.
מקור המאמר: <http://www.taodirectory.co.uk/the-microcosmic-orbit.html>
תרגום, ערך הוסיף והרכיב את האיורים איל שני

הסימן הראשון להצלחה במדיטציה היא תחושת חמימות באזור הטבור או נמוך יותר "בשדה סם החיים" ('Elixir Field'). זה הוא מושב החיוניות שם נאסף ה'צ' באופן טבעי כאשר הגוף שקט, הנפש רגועה והנשימה עמוקה, איטית וקצבית. סימנים אחרים הם צמרמורות או עור ברווז העוברים בעמוד השדרה, עקצוצים בכפות הרגליים, הידיים ו/או באזור איברי המין, גלים של חום זורמים כמו מים על פני שטח הגוף. סימנים אלו מעידים כי האנרגיה החיונית החלה להתמרכז ולזרום בשני ערוצי האנרגיה החשובים ביותר של הגוף, אשר יחד יוצר את מה שמכונה המעגל הקוסמי הקטן (*hsiao jou-tien=The Microcosmic Orbit*).

זה מוסבר באופן הבא על ידי מאסטר צ'או פיי צ'ן ביוגה טאואיסטית:

התמרת הכוח היוצר כולל העלאתו בערוץ השולט (GV) מבסיס עמוד השדרה ועד לחלק האחורי של הראש ולתוך המוח ואז הורדתו בערוץ הביאה (CV) לחלל מאחורי החיך, הגרון, מקלעת שמש ומשם לטאון טיאן מתחת לטבור. זה המעגל הקוסמי הקטן.
למד בתשומת לב ושנן את התחנות לארוך הדרך של המעגל הקוסמי הקטן כמתואר באיורים שבסוף המסמך.

1

ערוץ השליטה (Du - GV) שייך ליאנג מתחיל בחיץ הנקבים (perineum) בנקודה באמצע הדרך בין שק אשכים לפי הטבעת (*hui-yin=Cv1*), עולה למעלה דרך עצם הזנב לשער חיים הנמצא מול מקלעת השמש, משם ממשיך למרכז השדרה (*ji-zhong=Gv6*) הנמצא מול מקלעת השמש, משם ממשיך עד היאנג הקיצוני בנקודה בין השכמות (*ji-yang=Gv9*), ולאחר מכן עד לנקודה הפטיש הגדול (*Da-Zhui=Gv14*) נקודה שנמצאת בין חוליות הצוואר וחוליות בית החזה. משם הוא נכנס לבסיס הגולגולת בנקודה הנקראת "ארמון הרוח" (*feng-fu=Gv16*) עובר אל כתר הראש בנקודת "100 פגישות" (*Bai-Hui=Gv20*), משם למטה בין העיניים לנקודה הקשורה לבלוטת יותרת המוח (pituitary gland) ונקראת "היכל ההתרשמות וההטבעה"

(Hall of Impression =yin-Tang) או "העין שלישית", לבסוף אל החלל מאחורי החיך (*yin-jiao=Gv28*), שבו הוא נעצר. משם הוא מתחבר עם היין המשלים דרך ערוץ הפעולה (Ren - CV), הידוע גם בערוץ של התעברות, אשר זורם בחזית של הגוף.

ערוץ הקבלה (CV) מתחבר לאנרגיה היורדת מה GV בנקודה ממש מתחת ללשון בשם "אספן הנוזלים" (*cheng-jiang=Cv24*). על מנת להפוך את הקשר ביניהם לחיוני, הלשון חייבת להיות דבוקה לחיך כדי ליצור גשר, כך שהאנרגיה עשויה לחצות את הפער בין לסת העליונה ותחתונה. מהלשון האנרגיה יורדת מטה לנקודה "ציר הירקן" בבסיס של הגרון (*xuan-ji=Cv21*) אל הלב ב"מרכז החזה" (*shan-zhong=Cv17*). משם ממשיכה לזרום אל מקלעת השמש בנקודה "המפרץ המרכזי" (*chung-wan=Cv13*) ממשיכה לטבור לנקודה "שער הרוח" (*shen-chueh=Cv8*) ול"ים האנרגיה" (*chee-hai=cv6*) מתחת לטבור, ולבסוף חזרה אל נקודת "מפגש היין" (*hui-yin=Cv1*) באמצע הדרך בין פי הטבעת ושק אשכים, שבו האנרגיה מתחבר, שוב עם ערוץ השליטה.

בהתחלה, פשוט ננסה למקד את תשומת פנימה אל שני ערוצים אלה ואל נקודות ההיערכות המרכזיות שלהם. חפשו סימני: חום, צמרמורות, עקצוץ או 'פתיחה' לאורך המעגל המיקרו קוסמי, ומקדו את תשומת הלב בהם. לאחר שפתחתם "תחושה" לערוצים אלה ולנקודות לאורכן, תוכלו להתקדם לשלב של "שימוש בתודעה כדי להזרים אנרגיה" ולא רק מעקב של התודעה בעקבות האנרגיה. עם זאת, זה חייב להיעשות ללא מאמץ מנטאלי מופרז, שנוטה לעייף את רוחנו ולחסום את הנשימה. רק נסו לשמור על התודעה קלילה וריקה ככל האפשר, תוך בחינה נינוחה של הערוצים הפנימיים, ומעל לכל לא לדאוג שיהיו "תוצאות" כלשהן. זה דורש הרבה מילים כדי לתאר את זה בכתב, אבל בפועל כל זה מתרחש בטבעיות, ללא מילים ובאופן אינטואיטיבי. סבלנות ותרגול ממושך הם המפתח היחיד שיכול לפתוח את השערים של המעגל הקוסמי הקטן.

2



תנועת נכונה של העיניים והלשון יכולה לסייע בפתיחת המעגל הקוסמי הקטן. הלשון היא גשר המחבר אנרגיה על פני התהום שבין החיך לגרון. ישנן שלוש עמדות: מאחורי השיניים, באמצע החיך, ובחלק האחורי הרך של גג הפה. המיקום האחרון טוב במיוחד עבור זרימת אנרגיה. בהתעלסות, האוהבים יכולים להצליב את מסלולי המעגל הקוסמי הקטן שלהם, על ידי נגיעה בלשון. אם הגבר שומר על הזרע שלו הם עשויים להזרים את האנרגיות שלהם באופן פנימי. זה משלים מעגל של "טיפול כפול" ואנרגיות היין והיאנג מגבר זורמות מאחת לשני במחזוריות. איברי המין המחוברים יוצרים את השער התחתון והלשוניות המחוברים את השער העליון לתנועה משופרת של האנרגיה במסלולי המעגלים הקוסמיים הקטנים שלהם

באשר לעיניים: "הרוח מתעוררת על ידי גלגול העיניים והאנרגיה על ידי נשימה" (מתוך *Elixir Classic*). אתה יכול לסייע לתודעה בהכוונת אנרגיה על ידי גלגול העיניים מעלה לאט בכיוון השעון עד שהם מגיעים לשעה 12, ואז לחצות עם העיניים לפינות הפנימיות, ולגלגל אותם שוב בכיוון ההפוך

בהמשכיות. בעת שמגלגלים עיניים כלפי מעלה, לדמיין אנרגיה עולה בערוץ בעמוד השדרה, וכשחוצים ומורידים אותה, לדמיין אנרגיה יורדת למטה מחיך לגרון למקלעת השמש ולטבור. תיאום העיניים והנשימה במדיטציה מהרמן רוח ואנרגיה והתודעה שולטת בהדרגה בזרימת האנרגיה במעגל הקוסמי הקטן. מאסטר צ'או פי צ'ן מייעץ למתרגל המיומן לגלגל את העיניים ולהעלות את האנרגיה בזמן השאיפה (נשימה הפוכה). תרגול זה מתאים רק לאחר בסיס איתן בנשימות ובמדיטציה בסיסיות. מורים רבים ממליצים להעלות אנרגיה מהעצה דרך עמוד השדרה ולתוך הראש בנשיפה, ולהורידו מהראש אל הבטן בשאיפה. למתחילים, גישה זו קלה יותר. העיקרון הבסיסי של שליטה בנשימה ואנרגיה בנשימות עמוקות הוא, "בזמן שאיפה, אנרגיה יורדת ; במהלך נשיפה, אנרגיה עולה."

המטרה האולטימטיבית של המעגל הקוסמי הקטן היא לעדן אנרגיה מינית מהחלציים אל חיוניות רוחנית בראש ואז לשחרר את החיוניות המשופרת הזו מטה לתוך מרכז האנרגיה מתחת לטבור ולאכנסו כחיוניות טהורה. אנרגיה מינית היא ללא ספק הצורה החזקה והנפוצה ביותר של צ'י במערכת האנושית אצל הזכר והנקבה. אונות מינית הכרחית לחלוטין להתקדמות רוחנית. היא המפתח לכל התקדמות בדרך רוחנית. אין אונות אינה מאפשרת לגייס מספיק אנרגיה ובכך מונעת התפתחות רוחנית גבוהה. הוא או היא חייבים קודם להשיב את החיוניות המינית שלו או שלה במלואם באמצעות סילוק רעלים, תזונה נכונה, נשימה ופעילות גופנית, וקיום יחסי מין מוסדר היטב, ולאחר מכן להשתמש באונות מינית משופרת זה כמו מצבר עם כוח ללא סוף, כדי להמריא את הרוח אל מציאות רוחנית גבוהה יותר של חוויה על כנפי חיוניות טהורה.

3

יודעי סוד של המעגל הקוסמי הקטן ושיטות מתקדמות אחרות, בדרך כלל בוחרים בתזונה צמחונית על מנת להימנע מתופעות לוואי מעוררות תשוקה ומסיחות דעת ממזונות כגון כמו בשר ודגים וטיבול יתר. מאסטר צ'או פי צ'ן מייעץ למתרגלים "להימנע מחמישה שורשים חריפים מעוררי אהבה ומעצימי הייצור הנוזל הגנרטיבי: שום, כרישה ושלושה סוגים שונים של בצל". מצד השני, אם אתה חלש או חסר אונים מבחינה מינית, טוב לאכול מזונות אלה על מנת לבנות זרע מספיק והורמוני מין כדי לייצר חיוניות הנדרשת למדיטציה מוצלחת. באותה מידה חשוב עבורם לחסוך ולא לבזבז את המקורות החדשים שלהם שהם תמצית האנרגיה המינית. אם הם בונים את הזרע וההורמונים שלהם רק כדי להתמכר פליטות פזיזות, בסופו של דבר הם יהיו יותר חסרי אונים מאי פעם. אנשים רגילים מתישים את הכוח הגנרטיבי בהדרגה באמצעות שפיכה מוגזמת, פליטה לילית, פנטסיות מיניות, איברי מין חלשים, סוגרים "דולפים" וכו' "עד שנגמר השמן במנורה והאור נעלם".

פתיחת המעגל הקוסמי הקטן מונעת את אובדן החיוניות דרך הפתחים התחתונים ומחליפה את תהליך הדלדול בתהליך של הצטברות הדרגתית. סאן סו מו ורופאים טאואיסטים אחרים הצהירו חד משמעית כי פליטה לילית הן ללא ספק האיום הגדול ביותר על אונות מינית גברית וחיוניות גופנית כללית.

מאסטר צ'או פי צ'ן מדגיש לגבי "חלומות רטובים" ביוגה טאואיסטית :

"כל החלומות הם לא מציאותיים מלבד פליטה שבה יש שחרור בפועל של הנוזל הגנרטיבי... גברים ארציים בחלומותיהם יכולים לרכוש או לאבד דברים רבים, כגון כסף או חפצים, אבל כשהם מתעוררים הם מוצאים את זה לא מציאותי, אבל כשהם חולמים על פליטה לילית, זה תמיד אמיתי."

שנה של טיפוח זהיר של צ'י יכול לרדת לטמיון עם סדרה של פליטות ליליות בלתי מבוקרות. אחד היתרונות הגדולים של תרגול שליטת שפיכה מודעת במהלך קיום יחסי מין בפועל הוא שתגובת שימור סופו של דבר הופכת להיות כל כך אוטומטית שאם הוא מיומן יוכל באופן אינסטינקטיבי "לנעול" את אברי המין למניעת שפיכה גם בזמן החלום הארוטי הפרוע ביותר. הסכנה לחיוניות מגיעה מפליטה לילית ממושכת ובלתי מבוקרת של זרע וממחסור בפיצוי על אובדן כזה דרך מגע ישיר עם מהות היין המזינה של אישה. בגלל הסכנות של פליטה לילית, מומלץ לא לנסות פרישות מוחלטת או התאפקות מוחלטת של זרע, לפחות עד שהם שולטים לחלוטין בהצלת המהות המינית לחיוניות רוחנית באמצעות המעגל הקוסמי הקטן במהלך קיום יחסי מין ובזמן מדיטציה. בינתיים מתרגלים רציניים זכרים צריכים לתרגל שימור של זרע במהלך קיום יחסי המין, להסדיר כראוי תדירות שפיכה ולהאריך יחסי מין במשך זמן רב ככל האפשר.

4
אין להדגיש יתר על מידה את חשיבותה של החיוניות מינית במדיטציה ולא את החשיבות של שמירה על חיוניות זו. עבור גברים, זה אומר שפיכה סדירה ומתונה(על פי סאן סו מו שתי פליטות לחודש). עבור נשים, זה אומר שמירה על בריאות טובה מספיקה כדי להרגיש מינית ומלאת חיים. גברים בדרך כלל לא יכולים לעורר את המעגל הקוסמי הקטן אם אין להם צבירה של זרע לפחות משבועיים – שלושה, וזה כמעט בלתי אפשרי בימים הראשונים שלאחר השפיכה. מצד השני, בשעות הראשונות לאחר קיום יחסי מין ממושך בלי שפיכה הוא זמן מצוין לשבת בשקט, לא לעשות כלום ולחקור את המעגל הקוסמי הקטן.

לאחר שפתחת את המעגל הקוסמי הקטן, אתה יכול להתאמן במחזור האנרגיה דרכו בכל עת, בכל מקום, בכל תנאי, פשוט על ידי שילוב תודעה ונשימה. כאשר שני בני זוג פתחו את הערוצים שלהם, יחסי המין מעצימים את האנרגיה וההתלהבות מעבר למה שיכלו לדמיין קודם. אוהבים אלו מאפשרים ליאנג החם וליין הקריר להיפגש ולהתערבב ולהעבירם קדימה ואחורה באמצעות הלשונות ואיברי המין המקושרים. זה לוקח שנים רבות של תרגול עם בן זוג אוהב והבנה כדי להגיע לגבהים כאלה של אלכימיה ואקסטאזה, אבל הגמול הוא גם שווה את המאמץ. תרגול כזה הופך מערכות יחסים מונוגמיית הרבה יותר מעניינות ומספקות, שלא לדבר על חיים בריאים וממושכים יותר מיחסי מין קונבנציונליים אשר לא רק משעממים יותר לאורך השנים, אלא גם מנקזים את כוח החיים של הזכר והעניין שלו בבת זוגו.

אבל זכור,

סבלנות ותרגול הוא המפתח להצלחה, ובינתיים התמקד במסע, לא במטרה.



