

Daoisma galvenās idejas un prakses metodes

Nemirstības idejas 长生不老 *changsheng-bulao*, 無死 *wusi*, 養生 *yangsheng*

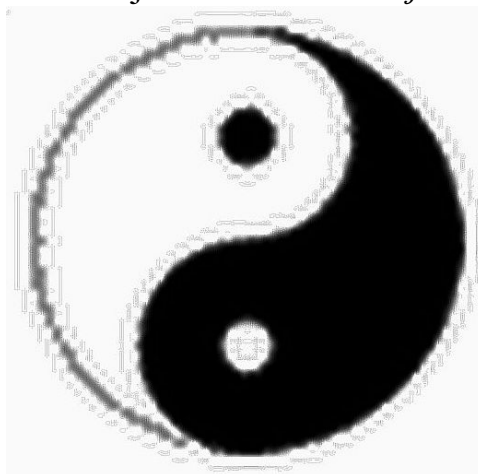
Nemirstīgie jeb svētie 仙 *xian* (kalnu cilvēki)

Pilnīgie jeb patiesie cilvēki 真人 *zhenren*

Cji 氣 enerģija

- nāk no *dao* 道, jo pasaules iesākumā esot bijis tikai *dao*
- sākotnējā, dzīves enerģiju 元氣 *yuanqi*
- tas, kas ir bez sākuma 無始者 *wushizhe*

Galējā robeža 太極 *taiji*



Cjigun 氣功 (burtiski: darbs ar enerģiju)

„Raksts par vislielāko mieru” 太平經 *Tai pingjing*

„Cji ir liktenis, kas sasaista debesis, zemi un 10 000 būtnes. Ja cilvēkā ir cji, tad ir arī gars, ja cji izbeidzas, tad pazūd arī gars. Kad cilvēkam ir cji, viņš dzīvo, bet kad cji vairs nav, cilvēks mirst.”

Tiem, kuri vēlas ilgi dzīvot un kļūt nemirstīgi

- jāmīl savs *cji*
- jāliek uzsvars arī uz smalko fizisko enerģiju (精 *jing*)
- jāsaģlabā sevī pašmīlestība
- jāizkopj vienkāršība
- jārespektē labie gari, kas viņā mīt

Agrākās debesis 先天 *xiantian*
(bezgalība, potenciālas iespējas,
neitrāla, statiska pozīcija pirms
pasaules un mijiedarbību rašanās)



Vēlākās debesis 后天 *houtian*
(dinamika, visa mijiedarbība,
ierobežotība formās un laikā)



Trīs cinobra lauki 丹田 *datian* (enerģijas centri, čakras)

- galvā: *shen* 神 (gars)
- plaušās: *cji* 氣 (dzīvības enerģija, elpa)
- zem nabas: *jing* 精 (fiziskā enerģija, sēkla)

Šie trīs apvienojas vienā un atgriežas atpakaļ pie
dao 三合 *sanhe*

Mūsdienu ķīn.val. 精神 *jingshen* –
garastāvoklis, gars jeb oma



Daoists Ge Hun 葛洪 izceļ labās īpašības un tikumus:

- visaptveroša mīlestība
- lojalitāte, uzticība
- godbijība, cieņa
- klusums

Alķīmija

Ārējā alķīmija 外丹 *waidan*

Iekšējā alķīmija 内丹 *neidan*

Ge Hun grāmata „**Bao pu zi** 抱朴子” = Pirmā alķīmijas grāmata (丹書 *dan shu*)

Nodaļu nosaukumi

- *Jin dan* 金丹 (Zelta enerģija jeb zelta tablete)
- *Xian yao* 仙藥 (Nemirstīgo receptes)
- *Huang bai* 黄白 (Dzeltenais un baltais)

Nemirstības esences radīšana cilvēka organismā

- sarkanais dzīvsudrabs (cinobrs) 丹砂 *izdala* => balto dzīvsudrabu 銀色白汞
- to savienojot ar sēru 汞和硫磺 *rodas* => melnu sēru saturošs dzīvsudrabs 黑色的硫化汞
- šo vielu cieši noslēdzot un uzkaršjot, *rodas* => sēru saturošs, kristāla dzīvsudrabs 晶體硫化汞, kas ir sarkanais sērs 丹硫 un nemirstības esence

Metodes un tehnikas, kā uzkrāt dzīvības enerģiju

- *xing qi* 行氣 (enerģijas vadīšana)
- *shou yi* 守一 (koncentrēšanās uz vienu punktu)
- *tu na qi* 吐納氣 (elpas jeb enerģijas izpūšana un uzņemšana)
- *tiao qi* 調氣 (elpas jeb enerģijas harmonizēšana)
- *yan qi* 咽氣 (elpas jeb enerģijas norīšana)
- *jiejing-zhiguan* 結精止觀 (sēklas apkopošana un domu apstādināšana)

Citas nemirstības un ilgdzīvošanas metodes

- ar talismanu svētītā ūdens dzeršana 符水 *fu shui*
- zobu klabināšana 叩齒 *kou chi*
- atturība no graudiem, iznīcinot ķermeņa iekšējos tārpus 卻穀 *que gu*
- dūru savilkšana 握固 *wo gu*
- zālīšu maisījumu dzeršana 服食 *fu shi*

Rituāli *zhai jiao* 齋醮 (attīrīšanās un badošanās ; ziedojumi gariem)

Taidzji cjuan 太極拳

Korejā *hapkido* = Japānā *aikido* 合氣道

Ķīnā *he cji* 合氣 (apvienotā enerģija)

Seksuālās prakses

Ge Hun: „Neviens, kurš ignorē guļamistabas mākslas, nevar gūt nemirstību. Tomēr pārmērība vienmēr ir kaitīga kā cji enerģijai, tā arī citām praksēm.”

- **vīrietis** – debesis, uguns
- **sieviete** – zeme, ūdens

Medicīna un cilvēka anatomija

Svarīgākie orgāni: sirds, nieres, plaušas, aknas

Simbolika

- valsts pārvaldes aparāts
- pūķis un tīģeris 龍虎 *long hu* =>
- tēvs, māte, bērni
- pieci elementi 五行 *wu xing*



Daoistu svētie raksti

bieži rakstīti šifrētā, mīklainā veidā, simbolos, lai saglabātu slepenību

- filozofiskie traktāti
- pārkonu rituālu raksti
- apraksti par cilvēka organismu
- ļauno garu kalendāri
- svēto un nemirstīgo reģistri

Astoņi nemirstīgie (Ba xian 八仙)



Jašmas dievs (Yudi 玉帝)

