

Filozofiskā daoisma raksti *par praksēm un tehnikām*

Laodzi: nemirstība, tukšums,
miers

Džuandzi:

nemirstība, enerģijas atdošana un
uzņemšana, ideāls - īstais cilvēks
(džeņ reņ 真人)

Daoistu prakses pamatidejas

Cji 气 enerģija

Dao 道 (无始者, 太极)

Sākotnējā enerģija 元气

Ilgas mūžs un nemirstība 长生不老

Darbs ar enerģiju 气功

Ārējais daņ un iekšējais daņ

外丹 un 内丹

Agrākās debesis 先天 un

vēlākās debesis 后天

Energijas centri 丹田:

- Galvā – gars 神
- Plaušās – elpas enerģija 气
- Zem nabas – smalkā sēklu enerģija 精

(精神 šodien: garastāvoklis, oma)

Tikumība un mīlestība

Filozofs Ge Huns 葛洪

Alķīmija

Filozofs Ge Huns 葛洪

Grāmata „Baopudzi” 抱朴子

- Zelta enerģija 金丹
- Nemirstīgo receptes 仙药
- Dzeltenais un baltais 黄白

丹砂 => 银色白汞 => 汞和硫磺
=> 黑色的硫化汞 => 晶体硫化汞
=> 丹硫 (sarkanā dzīvsudraba sērs)

Metodes un tehnikas

- 行气 (enerģijas vadīšana)
- 服食 (dzert zālīšu maisījumus)
- 守一 (koncentrēšanās uz vienu punktu)
- 吐纳气 (elpas izpūšana un uzņemšana)
- 调气 (elpas harmonizēšana)
- 咽气 (elpas jeb enerģijas norīšana)
- 结精止观 (sēklas apkopošana un domu apstādināšana)

(Metodes un tehnikas)

**Attīrīšanās un upurēšanas
rituāls Džai-Dzjao**

Taijiquan 太极拳

Hapki 合气

Seksuālās prakses

Vīrietis – debesis, uguns

Sieviete – zeme, ūdens

Medicīna un anatomija

Svarīgākie orgāni:

aknas, nieres, plaušas, sirds

Simboli:

- valsts pārvaldes aparāts:
ministri, ierēdņi, sekretariāts...
- tīģeris un pūķis
- tēvs, māte, bērni
- 5 elementi

Daoistu svētie raksti

daudzi rakstīti šifros, simbolos un mīklās, lai saglabātu slepenībā

- filozofiski traktāti
 - apraksti par cilvēka organismu
 - pērkonu rituālu raksti
 - ļauno garu kalendāri
 - nemirstīgo reģistri
- astoņi svētie 八仙*

u.c.