

SERI
PENGETAHUAN
KIMIA DALAM
TAOISME

FUSI LINKA UNSUR

*Meditasi Dasar dan Lanjutan untuk
Mengubah Emosi Negatif*

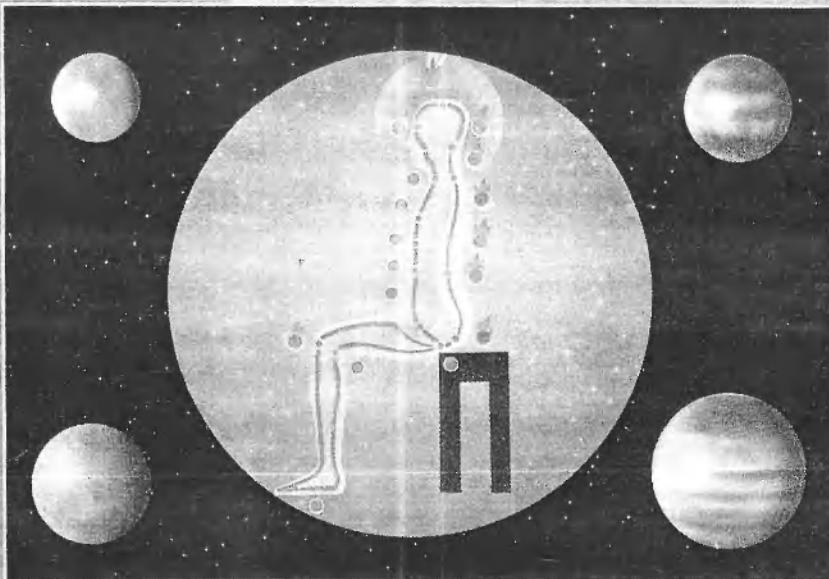


Mantak Chia &
Maneewan Chia

SERI
PENGETAHUAN
KIMIA DALAM
KARISME

FUSI KIMIA UNSUR

Meditasi Dasar dan Lanjutan untuk
Mengubah Emosi Negatif



Mantak Chia &
Maneewan Chia

Seri Pengetahuan Kimia dalam Taoisme

**FUSI
LIMA UNSUR**

**Meditasi Dasar dan Lanjutan
untuk Mengubah Emosi Negatif**

Seri Pengetahuan Kimia dalam Taoisme

FUSI LIMA UNSUR

**Meditasi Dasar dan Lanjutan
untuk Mengubah Emosi Negatif**

Mantak Chia &
Maneewan Chia

Pustaka Delapratasa – Jakarta 1997

FUSI LIMA UNSUR

Judul Asli :
FUSION OF THE FIVE ELEMENTS I

Karya :
Mantak Chia & Maneewan Chia

*Copyright © 1989 Mantak and Maneewan Chia
First Published in 1989 by Healing Tao Books*

ISBN 979-8965-11-5

Hak terjemahan edisi Indonesia ada pada
© 1997 PT. Pustaka Delapratasa, Jakarta
Hak cipta dilindungi Undang-undang

Alih bahasa : **T. Zaini Dahlan**
Desain sampul : **Sulitno Harahap**
Editor : **Ir. Ghufron Maliono**

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan
sebagian atau seluruh isi tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Daftar Isi

<i>Ucapan Terimakasih</i>	vi
<i>Mantak Chia dan Maneewan Chia</i>	vii
<i>Pendahuluan</i>	xi
<i>Uraian Penggabungan I</i>	xxvii

BAGIAN SATU

Praktek Dasar Fusi I

Rumusan 1 sampai 5	1
Rumusan 1	2
Rumusan 2	23
Rumusan 3	44
Rumusan 4	58
Rumusan 5	80

BAGIAN DUA

Praktek Lanjutan Fusi I

Rumusan 6 sampai 9	110
Rumusan 6	112
Rumusan 7	123
Rumusan 8	137
Rumusan 9	156
<i>Ringkasan : Keseluruhan Praktek Fusi I</i>	169
<i>Penggunaan Sehari-hari Fusi Lima Unsur</i>	184
<i>Katalog</i>	190

Ucapan Terimakasih

AKU ingin berterima kasih sedalam-dalamnya kepada para Master (guru) Taoisme yang telah berbaik hati memberikan pengetahuan mereka denganku, yang tidak pernah menduga hal ini akan diterima dengan begitu bersemangatnya oleh dunia Barat.

Berterimakasih juga kepada seniman Juan Li, atas gambar-gambar yang penuh infomasi. Kepada Valerie Meszaros, penyunting buku ini, bagi pengabdian selain ketrampilannya dalam merancang dan menghasilkan dengan sistem penerbitan komputer kami yang baru. Kepada Charles Soupios atas bantuan penyuntingannya dalam aspek teknik praktek ini, dan Michael Winn atas sumbangan penyuntingan menyeluruhnya. Juga pada Ivan Salgado, perancang sampul buku ini. Aku juga ingin memperbanyak terima kasihku kepada penasihat penerbitan kami, Joel Friedlander. Sarannya dalam membentuk sistem penerbitan komputer kami yang masih baru dan sumbangannya dalam perancangan buku ini sangatlah luar biasa.

Lebih jauh, aku ingin mengungkapkan rasa syukurku kepada para pelatih dan siswa yang telah menyediakan waktu serta saran untuk memperkuat komunikasi antara praktek dengan sistem ini.

Tanpa ibuku, istriku Maneewan, dan putraku Max, usahaku yang tak pernah berhenti dalam mengungkapkan Sistem Penyembuhan Tao kepada anda hanya akan tinggal teori belaka. Atas pengorbanan mereka, aku pasrahkan kasih sayang dan rasa syukur abadiku.

Mantak Chia dan Maneewan Chia

● MANTAK CHIA

Mantak Chia adalah pencipta Sistem Penyembuhan tao dan pimpinan Pusat Peyembuhan Tao di New York. Sejak masa anak-anak ia telah mempelajari metode Taoisme dalam kehidupan selain metode lainnya. Penguasaannya dalam pengetahuan kuno ini, diperkuat oleh penelitiannya dalam bidang lain, telah menghasilkan pengembangan Sistem Penyembuhan Taoisme yang kini juga diajarkan di Amerika, Kanada, Eropa, Australia, dan Muangthai

Mantak Chia dilahirkan di Muangthai dari orangtua berbangsa Cina pada tahun 1944. Saat ia berusia enam tahun, seorang pendeta Budha mengajarkan kepadanya untuk duduk dan “menenangkan pikiran.” Saat masih duduk di sekolah bahasa, untuk pertama kalinya ia mempelajari gaya bertinju tradisional Muangthai. Ia kemudian diajari Tai Chi Chuan oleh guru Lu, yang segera memperkenalkannya dengan Aikido, Yōga, dan lebih banyak Tai Chi lagi.

Belakangan, saat sedang belajar di Hong Kong dan sangat unggul dalam bidang olahraga, seorang kawan sekolahnya yang lebih tua bernama Cheng Sue-Sue memperkenalkan dirinya kepada guru esoterik pertama dan guru Taoisme, Yi Eng. Di sini ia mulai mempelajari gaya hidup Taoisme. Ia belajar bagaimana cara menyirkulasikan energi melalui Orbit Mikrokosmos, dan melalui praktik Fusii Lima Unsur, bagaimana membuka Enam Salur-

an Khusus lainnya. Saat melanjutkan mempelajari pengetahuan Kimia Dalam, ia mempelajari pencerahan Kan dan Li, Menutup Organ Panca Indera, Pertemuan Bumi dan Nirwana, serta Penyatuan Manusia dan Nirwana. Adalah guru Yi Eng yang memberikan izin kepada guru Chia untuk mengajar dan menyembuhkan.

Dalam usia awal duapuluhan, Mantak Chia belajar pada guru Meugi di Singapura, yang mengajarkan Kundalini, Yoga Taoisme, dan Telapak (Palm) Budha kepadanya. Ia segera saja mampu menyingkirkan hambatan aliran energi dalam tubuhnya sendiri. Ia juga belajar menyalurkan energi daya kehidupan melalui tangannya untuk menyembuhkan pasien-pasien guru Meugi.

Belakangan, ia belajar dengan guru Cheng Yao-Lun yang mengajarkan kepadanya Metode Shao-Lin Tenaga Dalam. Ia juga belajar dengan guru Yao-Lun tentang rahasia yang dijaga ketat dari latihan organ, kelenjar dan tulang sumsum yang dikenal dengan nama *Bone Marrow Nei Kung* serta latihan yang dikenal sebagai Memperkuat dan Memperbaik Jaringan Ikat. Sistem guru Cheng Yao-Lun menggabungkan tinju Muangthai dengan Kung Fu. Pada saat ini ia juga belajar dengan guru Pan Yu, yang sistemnya menggabungkan pengajaran Taoisme, Budha, dan Zen. Dari guru Pan Yu ia mempelajari tentang pertukaran kekuatan *Yin* dan *Yang* antara pria dan wanita, dan juga belajar bagaimana mengembangkan Tubuh Baja.

Untuk memahami mekanisme di balik energi penyembuhan secara lebih baik, guru Mantak Chia mempelajari ilmu kedokteran Barat dan anatomi selama dua tahun. Sambil sekolah ia mengelola perusahaan Gestetner, perusahaan pembuat perlengkapan kantor, dan menjadi sangat menguasai teknologi percetakan offset dan mesin fotokopi.

Dengan menggunakan pengetahuannya tentang Taoisme yang digabungkan dengan bidang lain, guru Chia mulai mengajarkan Sistem Penyembuhan Tao. Ia akhirnya melatih guru lain untuk menyebarkan pengetahuannya, dan ia mendirikan Pusat Penyembuhan Alami di Muangthai. Lima tahun kemudian, ia memutuskan untuk pindah ke New York, yang pada tahun 1979 ia membuka Pusat Penyembuhan Tao. Sejak saat itu, pusat semacam ini telah banyak dibuka di tempat-tempat lain termasuk Boston, Philadelphia, Denver, Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson, dan Toronto. Kelompok-kelompok juga dibentuk di seluruh Eropa, di Inggris, Jerman, Belanda, Switzerland, Austria, dan Australia serta Muangthai.

Guru Chia menjalani kehidupan yang penuh kedamaian dengan istrinya, Maneewan, dan putranya, Max. Ia orang yang penuh kehangatan, bersahabat, dan ringan tangan siap membantu yang menganggap dirinya terutama sebagai seorang guru. Ia mengajarkan Penyembuhan Tao dalam cara yang sederhana dan praktis, sambil terus memperluas cara-caranya mengajar. Ia menggunakan pengolah kata untuk mengarang, dan sangat mahir menggunakan kemajuan mutakhir komputer.

Ia pengarang dan penerbit buku-buku Penyembuhan Tao pada tahun 1983, yang sebagian besar telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia antara lain: (1) Rahasia Penyembuhan Tao, (2) Pemulihan Cinta dengan Tao, (3) Mengubah Stres menjadi Energi Vitalitas, (4) Pijat Chi, (5) Baju Besi Chi Kung I, dan (6) Fusi Lima Unsur.

Pendahuluan

FUSI (PENGGABUNGAN) LIMA UNSUR

A. DASAR PERUBAHAN

1. PENGETAHUAN KIMIA DALAM DAN LUAR TUBUH

Selama lebih dari lima ribu tahun lamanya, para ahli Taoisme telah meneliti dan mengembangkan berbagai metode untuk mendapatkan semacam pencapaian yang diharapkan, seperti hidup lama dan kebahagiaan. Beberapa dari metode ini dinamakan *Pengetahuan Kimia Luar (Tubuh)*, dan dalam hal ini termasuk Pil Keabadian, minuman ajaib, kristal, inti kristal, sari bunga, batu berharga, dan sebagainya. Para ahli tertinggi Taoisme menyadari bahwa metode bantuan dari luar hanya memberikan bantuan yang terbatas dan mengakibatkan semakin bergantungnya orang pada bahan-bahan luar yang akan sukar diatasi.

Dalam penelitian yang terus menerus mencari sumber energi tak terbatas, mereka mengalihkan perhatian ke dalam tubuh untuk mengungkapkan rahasia yang ada di sekitar kekuatan mereka. Dalam penelitiannya, mereka menemukan suatu alam semesta di dalam tubuh yang hampir serupa dengan apa yang terdapat di luar tubuh. Mereka tahu, alam semesta di luar tubuh mengandung kekuatan yang tak terbatas, dan alam semesta dalam tubuh manusia dapat memanfaatkan kekuatan ini, jika kedua alam semesta ini dapat berhubungan.

Para ahli Taoisme berpendapat, agar dapat berhubungan

dengan alam semesta di luar tubuh, seseorang perlu lebih dahulu mengendalikan alam semesta di dalam tubuhnya sendiri. Mereka merasakan alam semesta dalam tubuh sebagai aliran energi, atau *Chi*, dalam tubuh mereka. Orbit Mikrokosmos yang membentang naik melalui tulang punggung dan turun di bagian depan tubuh, terungkap sebagai jalur tempat mengalirnya intisari paling murni dari energi ini. Mereka mengamati bahwa Orbit Mikrokosmos menghubungkan tiga tubuh — fisik, jiwa, dan sukma/ruh — dalam diri setiap orang dan akhirnya menggabungkan mereka dalam satu tubuh yang tidak dapat mati/abadi. Dengan pengamatan inilah penelitian tentang *Pengetahuan Kimia Dalam (tubuh)* dimulai.

2. HUBUNGAN ALAMIAH ALAM SEMESTA DI DALAM DAN DI LUAR TUBUH

Dalam mengalihkan perhatian ke arah pemahaman sifat alami dan hubungan antara kekuatan-kekuatan alam semesta luar tubuh dan kekuatan tubuh manusia, pada ahli Taoisme mendapatkan penemuan lainnya. Setiap kehidupan yang dilahirkan menjadi bentuk manusia dikembangkan, dibangun, dan dipengaruhi oleh sekelompok bintang. Kelompok bintang ini, yang mencakup planet dan partikel-partikel kosmik dalam konfigurasinya, mengendalikan daya kehidupan, peruntungan baik dan buruk, dan kelahiran serta kematian seseorang.

Setiap hari kehidupan seseorang mencerminkan kebutuhan yang terus menerus untuk menyerap energi dari bintang dan planet serta partikel-partikel kosmos. Untuk mendalami pola energi bintang secara terinci, Taoisme kuno telah mengembangkan pengetahuan astrologi sampai tingkat yang tinggi sekali.

Sebagai tambahan terhadap energi bintang, para ahli Taoisme menemukan bahwa manusia membutuhkan sumber energi alamiah lainnya, yaitu energi yang diberikan oleh kekuatan Bumi. Ini adalah penyerapan semua kekuatan alamiah yang memperkaya sistem syaraf, organ, kelenjar, indera, jiwa, dan sukma/ruh manusia. Untuk memudahkan pemahaman mereka terhadap kekuatan alami, Taoisme membaginya ke dalam tiga golongan.

3. KEKUATAN ALAM SEMESTA, KEKUATAN PARTIKEL KOSMIK, DAN KEKUATAN BUMI

a. Kekuatan yang pertama dinamakan *Kekuatan Alam Semesta atau Kekuatan Asli*, dan juga dikenal sebagai *Kekuatan Nirwana*. Ia mengejawantah sebagai energi semua bintang, planet, dan galaksi. Kekuatan yang sangat besar dan menguasai semuanya ini memperkaya pikiran, jiwa, serta sukma setiap orang dan segala sesuatu lainnya dalam alam semesta yang mengejawantah.

Kekuatan Alam Semesta terarahkan ke planet kita karena adanya hubungan yang unik antara Bumi dan Bulan. Kekuatan gabungan antara Bumi dan Bulan menciptakan kekuatan magnetik sangat kuat yang menarik serta memancarkan energi semua bintang dan galaksi kita ke bawah ke arah Bumi.

b. *Kekuatan Partikel Kosmik, atau Energi Alam Manusia*, merupakan kekuatan alamiah yang kedua. Partikel Kosmik adalah bagian dari Kekuatan Asli yang berada di ruang angkasa. Dihasilkan dari ledakan bintang yang telah mencapai akhir siklus kehidupannya, melayang-layang di ruang angkasa sebagai partikel yang sangat halus. Karena kekuatan magnetik yang diciptakan oleh Bumi dan Bulan menarik banyak partikel, mereka kemudian

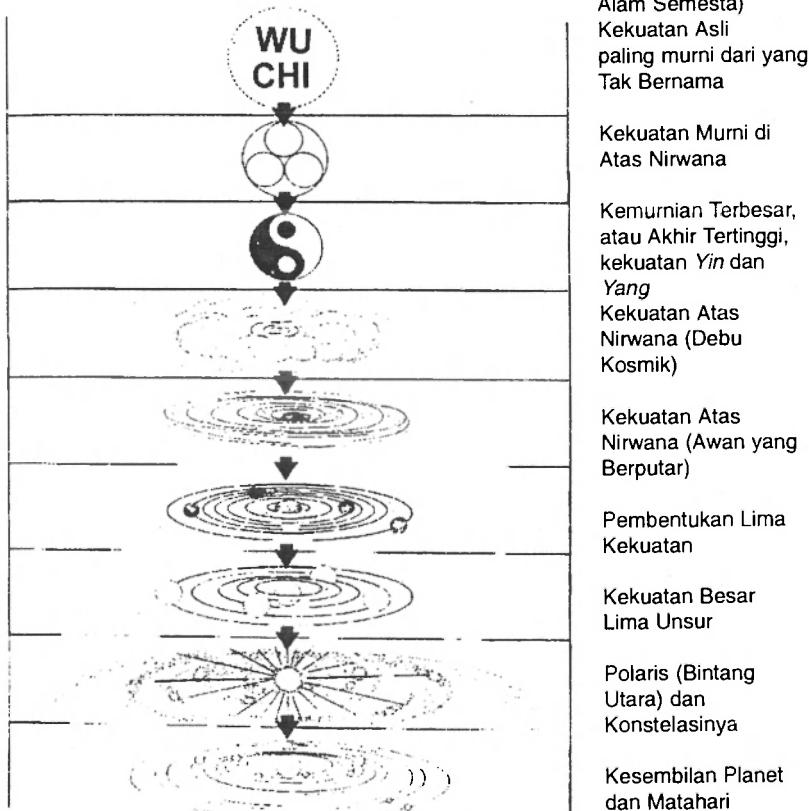
tertarik memasuki atmosfir Bumi sebagai debu, dan akhirnya menjadi tanah Bumi.

Merupakan keyakinan Taoisme bahwa daging manusia terbentuk dari debu kosmik yang jatuh dari alam semesta. Partikel-partikel ini, atau debu, memperkaya intisari organ, kelenjar, dan indera semua manusia. Manusia merupakan penjelmaan tertinggi Kekuatan Partikel Kosmik, mengumpulkan energi ini ke dalam tubuh mereka melalui meditasi dan akhirnya mengembalikan ke sumber asalnya.

c. Sebagai kekuatan alami yang ketiga, *Kekuatan Bumi* mencakup energi tumbuhan, binatang, air, dan semua kejadian alamiah dalam planet Bumi. Taoisme mengamati bahwa tumbuhan dan pepohonan, dalam pertumbuhannya ke atas, selalu mengembangkan diri dengan menyerap energi yang dibutuhkan untuk memproses makanan mereka. Mengembangkan diri ke arah matahari dan bintang, dan kepada partikel kosmik di atas, tumbuhan dan pepohonan menggunakan Kekuatan Alam Semesta untuk menunjang dan menumbuhkan diri. Binatang, pada gilirannya, mengkonsumsi tumbuhan, memanfaatkan energi kosmik saat melakukan hal ini.

Secara bersama ketiga kekuatan ini menyatakan energi Nirvana, Manusia, dan Bumi yang bekerja secara selaras/harmoni untuk menunjang semua keberadaan. Taoisme kuno menamakan Pengatur dari semua kekuatan ini sebagai *Three Pure Ones* (Tritunggal Murni), karena merupakan energi pertama yang terpancar dari Wu Chi, Kehampaan Besar (Gambar 1).

Secara tradisional, Tritunggal Murni digambarkan sebagai Tiga Kaisar yang berada dalam tiga istana atau pusat tubuh bernama Tan Tiens Atas, Tengah, dan Bawah. Semua ini mengatur perkem-



GAMBAR 1. Pembentukan dan evolusi terus menerus alam semesta

bangsa ketiga tubuh — fisik, jiwa (atau energi); dan sukma — dalam diri seseorang dengan mengerahkan ketiga kekuatan yang menjelma dalam tubuh manusia sebagai *Ching Chi* dan *Shen*.

4. MANUSIA BERGANTUNG PADA TUMBUHAN, BINATANG, DAN MINERAL SEBAGAI SUMBER KEKUATAN ALAM SEMESTA

Manusia pada asalnya diciptakan dengan sel-sel tubuh yang mampu mengkonsumsi serta menyerap 90 persen kekuatan kosmik dan cahaya yang mengarah pada mereka. Walau demikian, sel-sel kita mulai melemah kemampuan konsumsi dan penyerapannya antara lima sampai sepuluh persen saat mulai menghamburkan dan kehilangan energi seksual. Semua tumbuhan, pohon, dan tanaman terus mempertahankan kemampuannya mengkonsumsi dan menyerap kekuatan kosmik serta cahaya sampai kapasitas 80 persen, dengan air dan bahan makanan memasok 20 persen makanan sisanya.

Tanpa kesadaran apa pun dari kekuatan ini, dan tanpa praktek apa pun, manusia dengan sendirinya terus menerima energi daya kehidupan sampai yang sekecil-kecilnya secara alamiah. Terutama berlaku dari Kekuatan Bumi yang mewujudkan energi *Yin* dan *Yang* (Energi Alam Semesta bermuatan negatif dan positif) kepada semua organ, kelenjar, indera, dan memperkaya serta memperkuat organ seksual dan energi seksual manusia.

Karena sel tubuh tidak lagi memungkinkan untuk menerima lebih penuh daya kehidupan dari Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik dan Bumi, kita dengan terpaksa bergantung pada tumbuhan, binatang, dan mineral yang menyebabkan Kekuatan Bumi melakukannya. Karena mereka telah lebih dahulu mencernakan

Kekuatan Alam Semesta, menyerapnya dengan efisien secara langsung, manusia dapat bergantung pada mereka untuk memasok energi daya kehidupan yang diperlukan. Manusia mengkonsumsi tumbuhan, binatang, dan mineral serta menyerap ketiga kekuatan utama secara perlahan-lahan melalui makanannya. Pengkonsumsian dan penyerapan bertepatan dengan perputaran Bumi dalam orbit 365 harinya mengelilingi Matahari, dengan musim-musim dalam setahun sangat mempengaruhi makanan yang dikonsumsi dan energi yang diserap.

Melalui praktek Penggabungan Lima Unsur, manusia dapat memahami sumber asal semua kekuatan. Ia dapat meningkatkan kemampuannya untuk menyerap dan mengubah kekuatan secara langsung dengan mudah, mengurangi ketergantungannya pada tumbuhan dan binatang dalam memanfaatkan kekuatan ini.

5. KEKUATAN LIMA UNSUR ALAM SEMESTA, BUMI, DAN MANUSIA

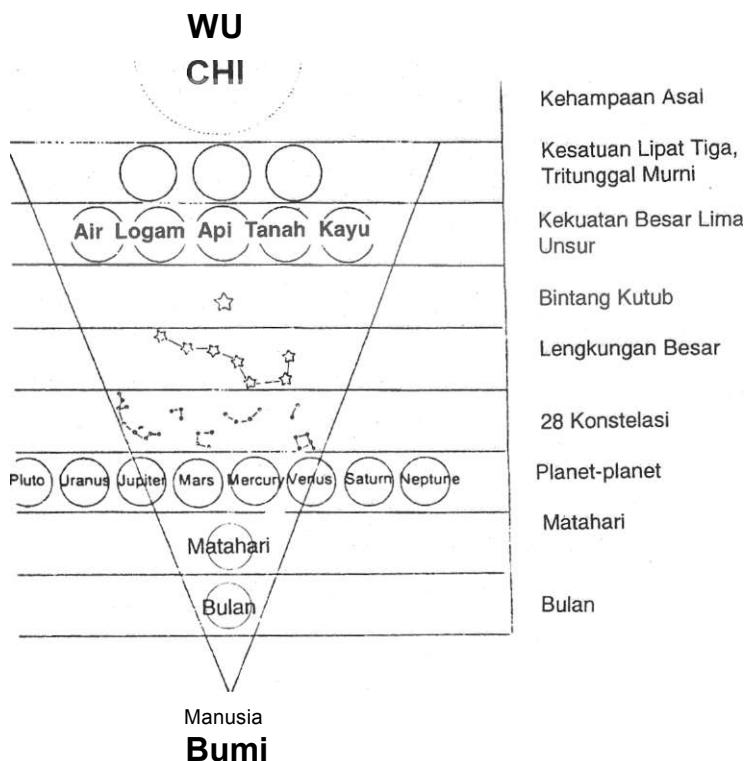
Taoisme menggolongkan lebih jauh segalanya dalam alam semesta dengan membuat Kekuatan Alam Semesta, Kekuatan Partikel Kosmik, dan Kekuatan Bumi berhubungan dengan “lima unsur”, “lima tahapan”, “lima interaksi” kekuatan alamiah. Yaitu, setiap kekuatan berasal dari dan dikendalikan oleh Lima Unsur Alam. Mereka adalah tanah, logam, api, kayu, dan air.

a. Asal Lima Unsur Alam

Taoisme meyakini bahwa Lima Unsur Alam berasal dari lima bintang raksasa, yang dilahirkan oleh Tritunggal Murni ke luar dari Wu Chi. Kelima bintang (atau lima unsur), pada gilirannya, melahirkan keseluruhan alam semesta, termasuk trilyunan bin-

• FUSI LIMA UNSUR

tang-bintang. Mereka menciptakan Bintang Utara yang menciptakan bintang-bintang lebih kecil, termasuk lima konstelasi utama. Dari konstelasi ini, munculah planet, termasuk Bumi. Kelima konstelasi memiliki hubungan langsung dengan kelima planet, lima musim di Bumi, lima arah di Bumi, dan lima organ utama dalam tubuh manusia. (Gambar 2)



GAMBAR 2.

Taoisme menganggap Kekuatan Lima Unsur sebagai Kekuatan Besar dan kadang merujuknya dengan cara ini.

1. Kekuatan Besar Air menciptakan Konstelasi Utara dan planet Mercury. Ia mengejawantah sebagai arah utara Kekuatan Bumi dan musim Dingin. Ia berhubungan dengan kekuatan air manusia dari ginjal dan kandung kencing. Energinya bersifat mengumpulkan ke arah dalam.
2. Kekuatan Besar Api menciptakan Konstelasi Selatan dan planet Mars. Ia mengejawantah sebagai arah selatan Kekuatan Bumi dan musim Panas. Ia berhubungan dengan kekuatan api manusia dari jantung dan usus kecil. Energinya bersifat mengembang dan meluas.
3. Kekuatan Besar Kayu menciptakan Konstelasi Timur dan planet Jupiter. Ia mengejawantah sebagai arah timur Kekuatan Bumi dan musim Semi. Ia berhubungan dengan kekuatan kayu manusia dari liver (hati) dan kandung empedu. Energinya bersifat membangkitkan.
4. Kekuatan Besar Logam menciptakan Konstelasi Barat dan planet Venus. Ia mengejawantah sebagai arah Barat Kekuatan Bumi dan musim Gugur. Ia berhubungan dengan kekuatan logam manusia dari paru-paru dan usus besar. Energinya bersifat mengerutkan.
5. Kekuatan Besar Tanah menciptakan Konstelasi Tengah dan planet Saturnus. Ia mengejawantah sebagai arah tengah Kekuatan Bumi dan musim Panas suku Indian. Ia berhubungan dengan kekuatan tanah manusia dari limpa, lambung, dan pankreas. Energinya bersifat menstabilkan.

6. PRAKTEK FUSI (PENGGABUNGAN) LIMA UNSUR

Untuk menghubungkan dan mengendalikan antara alam semesta sebelah dalam dan luar, Taoisme mengembangkan praktek Penggabungan Lima Unsur. Penggabungan dimulai dengan pemahaman dinamika alam semesta, planet Bumi, dan tubuh manusia berkaitan dengan hubungannya terhadap Lima Unsur Alam.

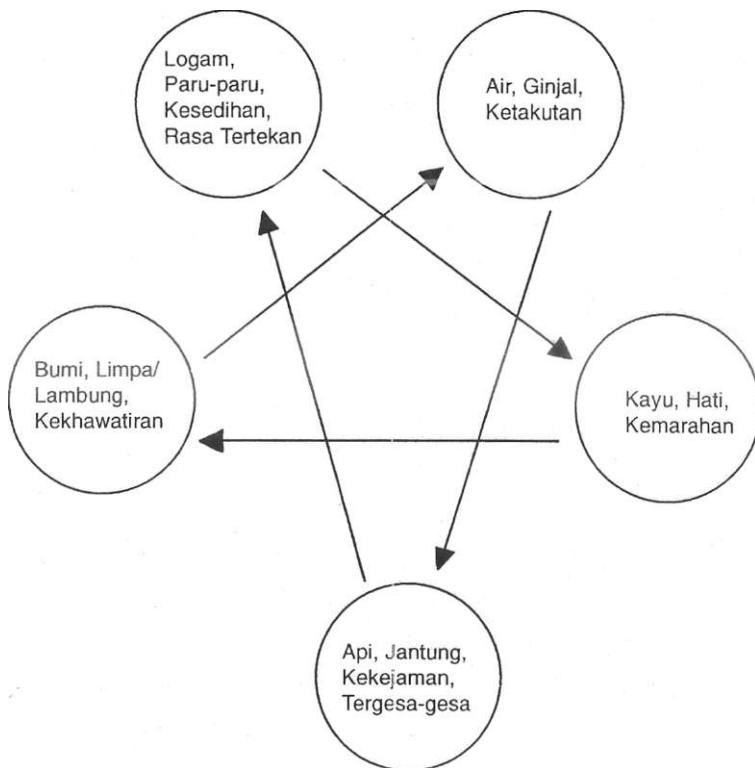
Penggabungan Lima Unsur menandai awal praktek Taoisme dari Pengetahuan Kimia Dalam (tubuh), berpusat pada interaksi dan penggabungan kesemua lima unsur dan hubungannya, serta perubahannya menjadi suatu keseluruhan yang selaras/harmonis berupa energi yang bermutu tinggi. Dalam proses ini intisari energi daya kehidupan yang berada dalam organ, kelenjar, dan indera diubah, dimurnikan, dipadatkan, serta digabungkan dengan Kekuatan Alam Semesta. Bentuk baru dari energi yang memancar melalui proses ini dapat menimbulkan perubahan positif dalam tubuh manusia.

Untuk menimbulkan perubahan positif dalam tubuh manusia, Taoisme lebih dahulu memusatkan pada aspek negatif atau kelemahan untuk mengubahnya menjadi kekuatan. Kelemahan terungkap dengan memusatkan pada apa yang dikenal sebagai kekuatan berlawanan atau mengendalikan dari Lima Unsur. Ini berarti meneliti dan saling mempengaruhi dari kelima unsur.

Dalam meneliti energi hati, misalnya, organ yang berkaitan dengan planet Jupiter dan unsur kayu, terungkap bahwa energinya dapat dilawan atau dikendalikan oleh energi paru-paru, yang berkaitan dengan planet Venus dan unsur logam. Berarti unsur logam mengendalikan unsur kayu, dan paru-paru mengendalikan hati. Samalahnya, energi dari ginjal, yang berkaitan dengan planet

Mercury dan unsur air, dapat dilawan oleh energi jantung, yang berkaitan dengan planet Mars dan unsur api. Berarti unsur air mengendalikan unsur api, dan ginjal mengendalikan jantung.

Kesemua lima unsur memiliki kekuatan berlawanan. (Gambar 3).



GAMBAR 3. Siklus berlawanan

Interaksi antara dua unsur air dan api mudah dipahami. Panas dari api dapat menguapkan air, sehingga mampu mengendalikannya. Jika hal ini berlaku, maka kebalikannya juga berlaku, api dapat dilawan atau dikendalikan oleh unsur air. Air dapat memadamkan api. Taoisme menganggap interaksi kelima unsur sebagai dua siklus berbeda yang ada di alam bebas. *Siklus Penciptaan (Kreatif)* dan *Siklus Lawan atau Kendali (Counteracting and Controlling)*. Keduanya sama penting dalam menunjang kehidupan, tetapi perlu diseimbangkan dan dikendalikan jika segalanya harus tetap berjalan dengan selaras. Kedua siklus membantu menentukan organ mana yang lemah dan mana yang kuat. Hal ini diteliti secara mendalam dalam praktek Penggabungan, dimulai dengan Siklus Lawan atau Kendali dan emosi negatif anda dalam Penggabungan I.

Untuk menggunakan kedua siklus secara efektif, penting menentukan kekuatan dan kelemahan anda. Keterkaitan antara planet dapat memainkan peranan penting dalam penyusunan konsep anda, karena ada bulan-bulan serta tahun-tahun saatnya bintang dan/atau planet tertentu berada sangat dekat dengan Bumi dan sangat mempengaruhi perilaku anda. Misalnya, jika anda mempunyai hati (liver) yang lemah, saat planet Venus (bintang logam yang berkaitan dengan paru-paru) berada dekat dengan Bumi, energi hati anda dapat terkuras. Ini dapat mengakibatkan luapan emosi berupa kemarahan dan ketidaktegasan, yaitu emosi negatif dari hati. Jika tidak mengetahui bahwa anda perlu memperkuat energi hati pada saat-saat ini dan bagaimana cara menyeimbangkan energi, anda akan terpengaruh oleh peredaran planet. Ini akan mempengaruhi semua tahapan dalam kehidupan anda. Akhirnya anda akan dikalahkan olehnya. Jika hati terkuras berlebihan oleh

pengaruh bintang, planet, bumi, dan kekuatan lain, memuatinya kembali energi akan menjadi sangat sukar. Hal ini karena ia berada dalam keadaan yang lemah. kemudian, saat energi muatan benar-benar muncul, hati tidak akan mampu menggunakannya dengan sepenuhnya. Jika siklus ini berlanjut dan kekuatan yang berlawanan dari bintang, planet, Bumi, dan sumber lainnya mendekati lagi, hati akan lebih banyak terkuras lagi, sehingga hanya menyisakan sedikit sekali atau bahkan kehabisan energi sama sekali. Ini akan mengakibatkan penderitaan yang berulang-ulang dalam semua aspek kehidupan anda.

Menggunakan rumusan Penggabungan I membantu menciptakan keseimbangan sebelum menggali pengaruh bintang atau planet terhadap anda. Rumusan Penggabungan I akan memberikan suatu tingkatan keseimbangan perlawanan dan penciptaan dengan sendirinya. Anda akan menemukan bagaimana kayu dan logam (hati dan paru-paru) saling berlawanan, dan akan merasakan bagaimana keduanya dapat diseimbangkan dengan sendirinya oleh kekuatan Bumi. Yang lemah akan diperkuat. Yang berlebihan kekuatannya akan dilemahkan oleh kekuatan yang berlawanan. Dengan tidak ada yang terlalu lemah atau terlalu kuat, keduanya menjadi selaras dan tidak saling bermusuhan. Dalam Penggabungan II anda akan menggali lebih dalam, karena anda dengan penuh kesadaran akan meneliti bintang dan planet yang berpengaruh pada anda dan menggunakan siklus ini untuk mewujudkan kekuatan lebih besar bagi kelemahan anda.

Emosi negatif berkaitan dengan setiap organ, dan, dengan demikian, setiap unsur tertarik keluar dari organ dalam praktek Penggabungan untuk diubah menjadi energi yang netral, sehingga "menyeimbangkan suasana" dari energi total tubuh. Energi yang

netral dapat dicampurkan dengan energi positif, yang juga ada dalam organ tersebut, dan diubah menjadi energi daya kehidupan yang murni. Taoisme mempunyai sebuah pepatah: "Memurnikan pasir merah akan mengubahnya menjadi perak." Ini berarti jika anda menggabungkan semua energi emosi yang berlainan secara bersama-sama, semuanya akan menjadi kesatuan yang harmonis.

Walau demikian, energi yang tidak termurnikan, yang "tidak tergabungkan" akan memiliki sifat seperti pasir, mudah tersebar dan tidak dapat saling melekat.

7. RATNA, INTISARI TUBUH MANUSIA Uku TUBUH EfrERGi

Energi daya kehidupan murni yang diturunkan dari organ dan saling bergabung dalam praktek Penggabungan dikristalkan menjadi sebuah bola energi. Bola energi dapat dipahami sebagai kristal atau intan, namun paling sering dipahami sebagai *ratna* (mutiara) yang bersinar. Membentuk ratna merupakan langkah pertama menuju pengubahan kesadaran menjadi dunia yang baru.

Tidak semua orang memahami ratna dengan cara yang sama. Beberapa mungkin tidak melihatnya sebagai ratna, namun dapat mengenalinya sebagai perasaan yang akut dari kesadaran atau sebagai kemampuan sangat kuat untuk memusatkan diri. Beberapa akan merasakannya sebagai pemanasan panas. Semuanya akan merasakan ratna ini sebagai intisari energi daya kehidupan.

Ratna kemudian disirkulasikan dalam Orbit iMikrokosmos. Dalam sirkulasi ini ratna mengaktifkan dan menyerap Kekuatan Bumi dan Alam Semesta. Ia juga menggunakan keduanya untuk memperkuat dan memurnikan tubuh fisik, terutama organ, kelenjar, dan indera. Kelak, ratna memainkan peranan pusat dalam

mengembangkan dan memperkaya *tubuh jiwa* dan *tubuh energi*. Ia akan lebih jauh terkembang menjadi tingkatan Meditasi Kan dan Li.

Energi yang seimbang tidak hanya sangat diharapkan bagi kesehatan organ, kelenjar, dan indera, namun juga merupakan dasar bagi pembentukan ratna. Maka, energi yang seimbang merupakan unsur sangat penting bagi Penggabungan. Yang juga sangat penting bagi praktek Penggabungan adalah kegunaan ratna dalam membuka, membersihkan, memurnikan, dan melindungi saluran khusus yang terbentang sepanjang tubuh. Saluran ini dinamakan Saluran Pendorong (saluran pencuci dan pelindung), Saluran Sabuk (saluran pelindung), dan Saluran Pengatur Besar dan Jembatan Besar (saluran yang mengikat dan mengatur, aliran energi di seluruh meridian akupunktur (tusuk jarum) di sepanjang tubuh).

8. PENYEMBUHAN TAO MEMBAGI PENGGABUNGAN MENJADI TIGA BAGIAN

Semua tingkatan praktek Penggabungan membersihkan dan memurnikan organ serta tubuh.

a. *Penggabungan Lima Unsur I*

Penggabungan I menggunakan pakua dan titik pengumpulan energi untuk menyeimbangkan, menghubungkan, atau menarik ke luar energi emosi negatif yang ada dalam organ. Energi ini, bersama dengan energi kelenjar dan inder yang berkaitan dengannya, digabungkan dan diubah menjadi energi daya kehidupan yang murni.

Kemurnian energi bersifat magnit dan mengikat yang memungkinkannya memadat menjadi ratna energi termurnikan. Ratna digunakan untuk membentuk tubuh jiwa atau energi yang akan berhubungan dengan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi yang energinya menjadi bagian dari ratna ini.

- FUSI LIMA UNSUR

Mengumpulkan energi organ dapat mengurangi kekuatannya. Sebenarnya, setiap kali anda mempraktekkan Penggabungan, inti energi yang terkumpul dari organ digabungkan, dimurnikan, dan diubah menjadi suatu energi daya kehidupan dengan sifat yang lebih baik dalam bentuk hamburan ratna. Energi ini kembali memperkuat semua organ dan kelenjar, terutama yang membutuhkan tambahan energi. Energi yang terhambur juga memberikan perlindungan bagi tubuh jiwa dan fisik.

b. Penggabungan Lima Unsur II

Penggabungan II terpusat pada penggunaan ratna untuk menumbuhkan atau memperkuat energi bagi manfaat yang baik. Ia menggunakan Siklus Penciptaan untuk menyirkulasikan Chi positif dari energi yang baik di seluruh organ tubuh utama. Semua energi yang terkumpul dalam siklus ini bergabung membentuk suatu ratna dari energi penuh belas kasihan. Ratna kemudian digunakan untuk membuka dan membersihkan Saluran Pendorong, serta membuka Saluran Sabuk pelindung yang mengelilingi Saluran Pendorong.

c. Penggabungan Lima Unsur III

Penggabungan III membuka Saluran Pengatur Besar dan Jembatan Besar, menggabungkan semua (delapan buah) saluran khusus menjadi satu dan mempersiapkannya untuk bergerak. Dalam proses ini terbentuk lebih banyak lagi perlindungan fisik.

Keseluruan praktek Penggabungan merupakan prosedur langkah demi langkah pemurnian diri anda dan mengendalikan tenaga dalam anda sendiri. Dengan menciptakan ratna energi yang murni dan melakukan penggabungan Kekuatan Lima Unsur untuk menciptakan suatu daya kehidupan yang baru, lebih baik dan lebih murni, anda akan memperoleh kekuatan penguasaan diri. Anda dapat menggunakan energi ini di luar tubuh untuk mengerahkan Kekuatan Alam Semesta dan Bumi untuk memperkuat dan melindungi anda. Dengan cara ini organ, kelenjar dan inderanya yang menekan dan mamasok daya kehidupan ke dalam tubuh manusia akhirnya akan terhubungkan kembali pada bintang, planet, dan partikel kosmik tempat asal semua ini memancar.

Uraian Penggabungan I

BAGIAN SATU : PRAKTEK DASAR

Praktek penggabungan merupakan suatu meditasi yang terdiri dari sembilan rumusan. Bagian Satu berisi Rumusan 1 sampai 5, praktek dasar Penggabungan I, yang kelima kekuatan unsur manusia bekerja di dalamnya. Bagian Dua berisi Rumusan 6 sampai 9, metode praktek lanjutan, yang di dalamnya pekerjaan dilanjutkan bersama kekuatan lima unsur Bumi dan kekuatan lima unsur Alam Semesta. Waiau anda dapat mempraktekkan Penggabungan I dengan berhasil untuk menyelesaikan praktek dasar, manfaat sepenuhnya dari Penggabungan I dapat dicapai dengan melanjutkan sampai prosedur lanjutan.

Rumusan 1 : Membentuk Empat Pakua, Mencampur Energi, dan Membentuk Ratna di Pusat Pengendalian

Kata *pa* berarti delapan; *kua* berarti lambang. Pakua adalah kristal tiga dimensi bersisi delapan yang menarik energi dari organ, kelenjar, dan indera untuk dimurnikan, diubah, dipadatkan, dan disimpan.

1. Anda memulai proses ini dengan membentuk empat pakua untuk memurnikan, memadatkan, dan menyimpan energi.
2. Di pusat tubuh di antara keempat pakua, anda menciptakan pusat diri, pusat keberadaan, atau pusat pengendalian yang dinamakan *tungku* (cauldron).

- FUSI LIMA UNSUR

3. Karena energi ditarik oleh keempat pakua ke dalam tungku di pusat keberadaan anda, ia tergabungkan atau terkristalkan menjadi gelembung atau bola energi daya kehidupan, suatu *ratna* dari energi yang terpadatkan. (Ratna kadang dirujukkan sebagai *pil dalam* atau *pil manusia*.) Ratna ini kemudian disirkulasikan dalam Orbit Mikrokosmik.

Rumusan 2 : Menyeimbangkan Energi Organ untuk Merasakan Kedamaian dan Keselarasan di dalam

1. Untuk menyeimbangkan energi organ, anda lebih dahulu membentuk titik pengumpulan bagi organ ini.

2. Kemudian anda menarik, mengumpulkan, dan mencampurkan sifat-sifat yang berlainan (ginjal (dingin/basah), jantung (panas), hati (hangat, lembab), paru-paru (dingin, kering), dan limpa (menengah) ke dalam titik pengumpulan. Energi ini kemudian digerakkan ke pakua depan yang dianggap sebagai pakua pengendali.

3. Bentuklah pakua belakang dan campurkan serta murnikan energi sisa dari organ-organ di belakang titik pengumpulan.

4. Putar ke atas, tarik, serta padatkan semua energi dari pakua depan dan belakang ke dalam tungku.

5. Dengan cara yang sama, bentuklah pakua sisi kiri dan kanan untuk mengumpulkan energi organ apa saja yang tersisa. Campurkan dan murnikan energi ini ke dalam pakua-pakua tersebut, dan kemudian alirkan energi gabungannya ke dalam tungku.

6. Dalam tungku, semua energi dipadatkan ke dalam ratna kembali. Kemudian ratna dipindahkan ke Orbit Mikrokosmik untuk disirkulasikan.

Rumusan 3 : Menghubungkan Indera dengan Organ, Pengendalian Diri dari Indera, Menutup Bukaan, Mengatasi Godaan

1. Untuk memperkuat, mengendalikan indera, dan mencegah energi indera tersebar, anda akan memahami bahwa hubungan antara setiap organ dan indera seperti hubungan antara orang tua dan anak.
2. Anda akan mengalihkan indera ke dalam serta menariknya ke dalam organ dan titik pengumpukannya. Seperti dalam Rumusan 2, energi digerakkan ke dalam keempat pakua. Dalam pakua, energi dimurnikan, dan kemudian dipadatkan ke dalam tungku, pusat pengendalian, tempat ratna dibentuk. Ratna kini terdiri dari intisari yang terkristalkan dari indera dan organ-organ, dan sekali lagi dapat digerakkan ke dan disirkulasikan dalam Orbit Mikro-kosmik.

Rumusan 4 : Mengubah Emosi Negatif setiap Organ menjadi Energi yang Berimanfaat

1. Selama ribuan tahun pendalaman filsafat dan psikologi, Taoisme menyadari kebutuhan mendalam emosi dasar manusia. Mereka mengamati bahwa emosi tertentu, jika tidak dipahami dan diperhatikan, akan menarik atau menciptakan emosi lain yang tidak diharapkan. Taoisme meyakim, semua emosi berasal dari organ, dan pikiran mengatur serta menentukan penggunannya. Walau energi emosional yang dapat diindera dalam suatu organ tidak terbatas, emosi dasar negatif khusus tertentu berkaitan

- FUSI LIMA UNSUR

dengan masing-masing organ dan bekerja dalam Rumusan 4 :

- a. Ginjal - takut;
 - b. Jantung - ketidaksabaran, tergesa-gesa;
 - c. Hati - kemarahan;
 - d. Paru-paru - kesedihan, rasa tertekan; dan
 - e. Limpa - kekhawatiran.
2. Seperti dalam rumusan 2 dan 3, anda mencampurkan dan mengubah energi ini ke dalam keempat pakua, serta, menciptakan pakua belakang, sisi kiri, dan sisi kanan. Dalam keempat pakua ini anda akan memurnikan energi, memadatkannya ke dalam tungku untuk membentuk ratna, dan menyirkulasikan ratna ke dalam Orbit Mikrokosmik.

Rumusan 5: Menciptakan Ratna yang Membentuk Tubuh Energi dan Pengalihan Pertama Kesadaran

1. Dalam rumusan 5, anda akan menggabungkan semua rumusan di atas. Pertama anda menghubungkan indera dengan organ serta mengumpulkan energi emosional dan organ ke dalam titik pengumpulan. Anda memindahkan energi ini ke keempat pakua, dan mencampurkan energi di sana. Energi kemudian dimurnikan dan dipadatkan ke dalam tungku untuk membentuk ratna.
2. Ratna yang anda ciptakan diproyeksikan dari tubuh fisik dan dikendalikan dari ruang di atas anda. Dalam keadaan luar tubuhnya, ratna terbentuk ke dalam tubuh energi.
3. Tubuh energi terbentuk ke dalam suatu citra seperti yang anda inginkan bagi tubuh fisik. Anda dapat memberinya nama agar lebih mudah untuk dipanggil saat anda melanjutkan praktek.

4. Orbit Mikrokosmik dialihkan ke tubuh energi dari tubuh fisik sebagai pengalaman pertama pengalihan kesadaran.
5. Suatu tameng pelindung terbentuk di sekliling tubuh energi, dan suatu gelembung besar terbentuk untuk mengemas energi dan tubuh fisik. Pada akhir rumusan ini, tameng pelindung terserap kembali sementara gelembung besar mengerut untuk melindungi tubuh fisik. Lapisan ini kemudian dapat dibentuk di atas lapisan pelindung sebelumnya saat anda melanjutkan praktek.

BAGIAN DUA : PRAKTEK LANJUTAN

Praktek lanjutan Penggabungan I menggabungkan kelima rumusan yang dipelajari dalam praktek dasar, sehingga termasuk bekerja dengan kekuatan lima unsur manusia. Walau demikian, setelah menyelesaikan Rumusan 4, dan sebelum melakukan pembentukan energi dalam Rumusan 5, anda lebih dahulu mempraktekkan Rumusan 6 dan 7 dari praktek lanjutan untuk menciptakan ratna lebih kuat yang dapat dimanfaatkan. Kemudian, dengan menggunakan energi yang sangat murni dan terpancar dari ratna ini, anda dapat menciptakan suatu tubuh energi yang kini memanfaatkan ketiga tambahan sumber energi — Kekuatan Bumi, Partikel Kosmik, dan Alam Semesta. Kemudian anda mengolah bersama tubuh energi ini untuk merasakan rumusan yang tertinggal.

Rumusan praktek lanjutan menggunakan citra yang memperkuat energi organ saat anda terus memurnikan ratna.

Rumusan 6 : Membentuk Anak Lelaki atau Wanita Suci dan Penjelmaan Binatang Mereka untuk Menghubungkan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Alam Semesta

Saat energi organ sangat murni, anda dapat memproyeksikan dan mengkristalkannya ke dalam citra dari anak lelaki atau wanita suci sebagai bentuk paling murni energi kebenaran sутau organ. Setiap napas anak suci, pada gilirannya, akan menciptakan suatu binatang sebagai penjelmaannya. Anak dan binatang itu dapat digunakan sebagai perlindungan bagi tubuh fisik dengan menghu-

bungkannya untuk membentuk lingkaran pelindung. Ratna merupakan pusat pengumpulan ana c dan binatang. Citra lainnya dari mitologi pribadi anda dapat menggantikan, seperti eincin pada orang suci, jagoan pahlawan, permata, dan sebagainya.

Jika anda menyirikusalikan ratna dalam Orbit Mikrokosmik di bawah perlindungan eincin anak dan binatang, serta menghubungkan ratna dengan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi, anda dapat memberikan energi ini kepada anak-anak dan binatang itu. Mereka, pada gilirannya, dapat mengirimkan energi ini kepada organ, kelenjar, dan indera dari daya kehidupan yang meningkat.

Rumusan 7 : Kerahkan Kekuatan Bumi untuk Memperkuat dan Melindungi

Sekali telah menetapkan energi organ yang sangat murni, anda dapat memproyeksikannya ke luar tubuh untuk mengerahkan atau menarik Kekuatan Bumi kepada anda. Sekali telah menarik kekuatan ini, anda membentuk binatang itu atau citra bumi lainnya, seperti banga atau pohon, yang akan membantu anda mempertahankannya. Kemudian anda menggunakan binatang itu membentuk suatu cincin api untuk memperkuat organ dan melindunginya. Dalam hal ini rujuklah kembali kepada Rumusan 5 dan ciptakan suatu energi tubuh yang lebih kuat.

Rumusan 8 : Kerahkan Kekuatan Planet dan Bintang untuk Memperkuat serta Melindungi

Dalam rumusan ini anda akan membentuk ratna energi organ

- FUSI LIMA UNSUR

murni untuk menarik planet yang berkaitan dengan setiap organ. Maksudnya adalah menarik kekuatan planet dan menambahkannya ke kekuatan dari anak suci, binatang dalam, serta binatang yang terbentuk dari kekuatan unsur Bumi untuk memperkuat dan melindungi.

Rumusan 9 : Pengalihan Kesadaran kepada Tubuh Energi dalam Keabadian yang Dibawa Kehidupan Ini

Tubuh energi berlaku sebagai wahana bagi kesadaran, menyatu dengan sumber energi yang lebih tinggi dan membawa energi yang lebih tinggi ini kembali ke dalam tubuh fisik. Dalam tubuh fisik ia dapat diubah menjadi energi yang lebih berguna.

1. Pengalihan energi daya kehidupan, atau Chi, ke tubuh energi akan memungkinkan anda menggunakan tubuh energi untuk mendukung tubuh sukma.

Tubuh Fisik, adalah seperti kapal dengan mesinnya.

Tubuh Energi (Chi), adalah bahan bakar, atau uap (menghasilkan kekuatan)

Tubuh Sukma, adalah kapten-nya (yang memberikan perintah).

2. Kegunaan/fungsi dari tubuh energi yaitu untuk mengalihkan intisari kehidupan (energi organ, kelenjar, dan indera) secara sadar ke dalam tubuh sukma dan mendorong tubuh sukma ke dalam Alam Pertengahan.

Meditasi Fusi I

Bagian Satu

Praktek Dasar Fusi I

Rumusan 1 sampai 5

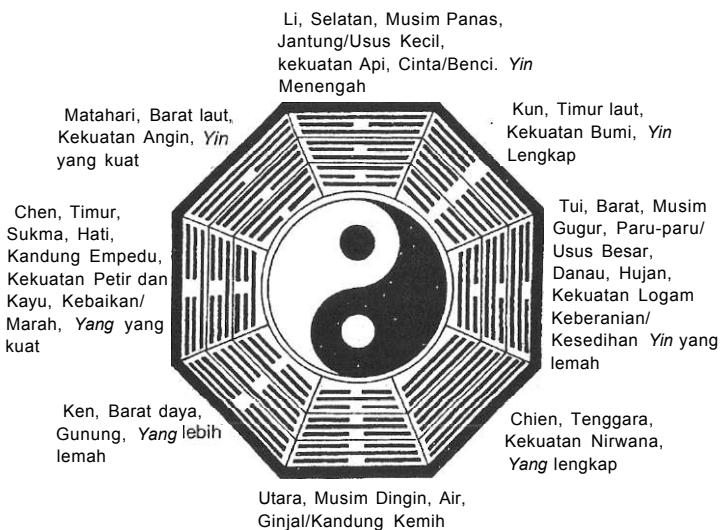
Rumusan Bagian Satu menguraikan bagaimana cara mengubah energi emosional menjadi energi yang berguna, dan dalam prosesnya, bagaimana mencapai suatu keadaan yang seimbang dari kedamaian di dalam dan keselarasan. Mengembangkan kesadaran dari rintangan energi yang anda ciptakan merupakan tujuan anda dalam mempraktekkan langkah dasar meditasi Fusi I.

Rumusan 1

Pembentukan Empat Pakua, Pencampuran Energi, dan Pembentukan Ratna dalam Pusat Pengendalian

A. Teori: Keempat Pakua dan Tungku

Kedelapan sisi yang membentuk pakua menyatakan kedelapan kekuatan alamiah dari alam semesta. Ini adalah kekuatan (1) angin, (2) petir, (3) gunung, (4) air, (5) nirwana, (6) danau, (7) bumi, (8) api. (Gambar 4)



GAMBAR 4. Urutan (*nirwana atas*) dari pakua

1. Pembentukan Pakua

Sebuah pakua dapat dipahami sebagai segi delapan dari delapan buah segitiga. Walau demikian, untuk menyederhanakan pembentukan pakua bagi meditasi, suatu pola jaringan sederhana diciptakan untuk membuat suatu citra. Citra ini terdiri dari tiga lapisan segi delapan, dengan pasak menghubungkan setiap lapisan, serupa dengan potongan lapisan majemuk segi delapan dari intan yang normal. Lapisan terbesar dari sebuah pakua berukuran tiga inci (7,62 cm) garis tengahnya. Di tengah terdapat sebuah lambang Tai Chi (*Yin/Yang*) berbentuk uliran untuk mencampur dan mengubah kekuatan. Di balik pakua, bentuk intan dari citra disadari lebih jauh sebagai seluruh segi delapan pakua yang menghasilkan bentuk seperti saluran yang mengarah ke satu titik tengah.

Pakua, dilacak oleh pikiran dalam meditasi, tergambar dalam lapisan, dimulai dengan segi delapan tiga inci paling luar, kemudian dilanjutkan dengan tingkatan kedua dan ketiga. Semuanya digambar dengan arah yang searab atau berlawanan dengan putaran jarum jam. Kemudian delapan pasak diciptakan untuk menghubungkan setiap lapisan. Pasak ini menyatu pada lambang Tai chi yang ditempatkan di tengah pakua. Setelah bentuk ini dapat diingat dengan baik, ia dapat diciptakan kembali cukup dengan membayangkannya saja. (Gambar 5).

2. Tempat Keempat Pakua

Keempat pakua terletak :

- a. Pakua Depan (atau pusat perut): Di belakang pusat perut sekitar satu setengah inci ke dalam.
- b. Pakua Belakang : Pada Gerbang Kehidupan, di bagian belakang berlawanan dengan pusat perut di antara ruas tulang

belakang bagian pinggang yang ke 2 dan 3, dan sekitar satu setengah inci ke dalam.

c. Pakua Kiri : Di sisi kiri dari tubuh, pada perpotongan dari garis digambarkan secara mental membentang tegak ke bawah dari ketiak kiri, dan garis digambarkan mendatar menyeberangi sisi kiri dari pusat perut ke Gerbang kehidupan. Pakua berada sekitar satu setengah inci (3,8 cm) ke dalam dari titik perpotongan ini.

d. Pakua Kanan : Di sisi kanan dari tubuh, pada perpotongan garis digambarkan dalam bayangan ke bawah ketiak kanan, dan suatu garis mendatar dari pusat perut ke Gerbang Kehidupan, sekitar satu setengah inci ke dalam.

Energi disalurkan ke pakua-pakua ini, yang kemudian dicampurkan dan diubah di sana.



GAMBAR 5. Pakua sederhana untuk memulai praktik

3. Tempat Tungku (Titik Tengah Makhluk Manusia, Titik Pengendalian)

Tungku dianggap sebagai pusat tubuh. Ia terletak dalam ruang antara pusat perut dan Gerbang Kehidupan, namun lebih mendekati bagian belakang tubuh, di depan ginjal. Ini adalah tempat kekuatan pralahir, sebagai bagian Kekuatan Alam Semesta atau Asli, terbentuk. Ia juga menjadi tempat di mana kelima kekuatan unsur bergabung dan berubah menjadi energi yang sangat termurnikan.

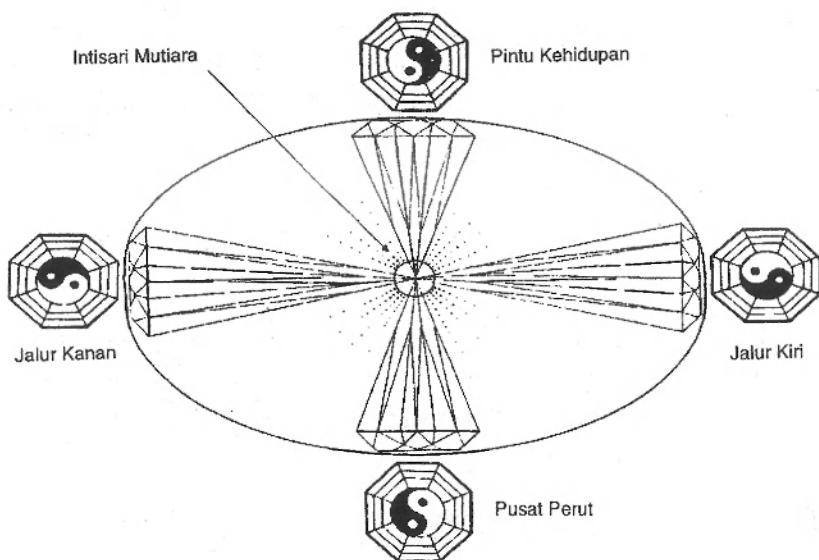
a. Energi dari keempat pakua diseimbangkan dan dipadatkan pada pusat Tai Chi mereka, dan pusat ini dapat menyala dengan cahaya putih atau keemasan.

b. Pusat Tai Chi dari keempat pakua berputar ke atas dan mencampur energi ini serta mengarahkannya melalui bagian belakang pakua yang menyerupai saluran ke dalam tungku. Pusat tungku bergaris tengah tiga inci, biasanya berada pada titik yang setingkat dengan Gerbang Kehidupan, walau pusat ini dapat berlainan letaknya pada setiap orang sekitar satu setengah inci ke atas atau ke bawah. Wanita yang lebih berat di bagian bawah dapat memiliki pusat yang lebih tinggi. Tampaknya semakin langsing seseorang, semakin besar kemungkinan titik tengahnya berada setingkat dengan Gerbang Kehidupan dan pusat perut. Sekali ia ditemukan, anda akan siap mengetahuinya sebagai pusat kesadaran anda.

c. Pakua depan dan belakang berfungsi sebagai pasangan dalam mengulir, menarik, memurnikan, dan memadatkan energi ke dalam tungku.

d. Kedua sisi pakua membentuk pasangan kedua untuk mengulir, menarik, memurnikan, dan memadatkan energi ke dalam tungku.

e. Pada tungku, energi dicampur lebih lanjut dan dipadatkan, dan sebuah ratna terbentuk (Gambar 6).



GAMBAR 6. Keempat pakua dan pemanatan energi ke dalam ratna

B. Mempraktekkan Rumusan 1

1. Ambil Posisi

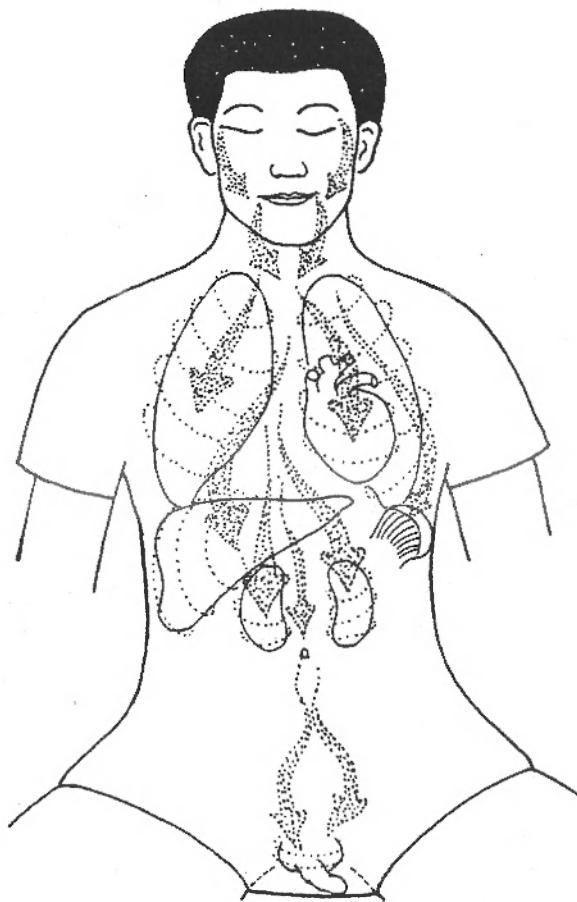
Duduklah dengan benar. Rasakan telapak kaki menyentuh tanah, tangan saling berpegangan, dan lidah menyentuh langit-langit mulut yang keras.

2. Lakukan Senyuman Dalam

Lakukan meditasi Senyuman Dalam untuk mengistirahatkan pikiran dan tubuh.

a. Senyumlah ke bawah dan rasakan energi senyuman seperti sinar matahari yang terkumpul dalam mata dan Mata Ketiga. Rasakan ujung paling luar kelopak mata dan mulut anda terangkat ke atas. Rasakan energi senyuman mengalir perlahan ke bawah ke arah leher, kelenjar timus, dan jantung. Rasakan jantung membuka. Ciptakan suatu keadaan penuh cinta, kebahagiaan, dan keceriaan dalam jantung.

b. Senyum ke bawah ke organ-organ dan menyadari kenyataan setiap organ saat anda tersenyum ke bawah : senyumlah pada jantung, serta bangkitkan perasaan menghormati dan menghargai, saat anda meningkatkan perasaan cinta, bahagia, dan keceriaan. Senyumlah pada paru-paru, serta bangkitkan perasaan penuh keberanian dan kebenaran dalam paru-paru. Senyum pada hati, dan bangkitkan kebaikan di dalamnya. Senyum pada pankreas dan limpa, serta bangkitkan kejujuran dan keterbukaan dalam organ-organ ini. Senyum pada ginjal, dan bangkitkan keramahan dalam ginjal. Rasakan pengaruh positif pada setiap organ saat anda tersenyum kepadanya. Sadarilah emosi positif yang anda bangkitkan (Gambar 7)



GAMBAR 7. Senyum ke bawah pada organ-organ

c. Senyumlah pada organ seksual. Senyum ke bawah pada sistem pencernaan. Bangkitkan energi penciptaan. Rasakan energi mengalir semuanya ke bawah dengan air liur saat anda menelaninya ke lambung, usus kecil/halus, dan usus besar.

d. Kembali ke mata. Senyum pada kelenjar pituitari dan pineal. Senyum ke belahan tubuh kanan dan belahan tubuh kiri untuk menyimbangkan otak, dan kemudian senyumlah sebanyak-banyaknya ke bawah kearah spinal cord.

e. Kembali ke mata lagi, dan semyum ke bawah pada garis depan, tengah, dan belakang lagi. Siswa yang terlatih baik dapat melakukan Senyuman Dalam lebih cepat.

3. Membentuk Pakua Depan

a. Arahkan kesadaran dan indera anda ke dalam ke arah pusat perut. Pusatkan pada pusat perut, dan arahkan semua energi di atas ke sana. Rasakan kehangatannya. Saat anda tersenyum pada pusat perut, campurkan dan padatkan energi ini ke dalam bola energi di dalam daerah pusat perut.

b. Lihat ke dalam. Arahkan semua indera ke dalam untuk mempersiapkan pembentukan pakua.

c. Dimulai dari titik satu setengah inci (3,8 cm) ke dalam dan di atas pusat perut, tarik garis pertama pakua dengan menggunakan pikiran. (Mereka yang memiliki masalah dalam membayangkan atau kinesetik dapat melacak garis dari pakua menggunakan jari).

d. Lanjutkan membentuk kedelapan garis lapisan terluar dari pakua.

e. Mulailah lapisan kedua, bentuk garisnya satu demi satu.

f. Mulailah lapisan ketiga, gambarkan delapan garis lagi.

g. Kini, satu demi satu, gambarkan delapan pasak dari lapisan paling luar menuju lapisan paling dalam. Gambarkan lambang Tai Chi di tengahnya, dan saat anda menggambarkan setiap pasak, lanjutkan sampai ke dalam lambang Tai Chi (lihat Gambar 5).

h. Paling akhir, biarkan lambang Tai Chi mengulir ke kedua arah (namun lebih disukai searah dengan arah putaran jarum jam) saat ia secara berangsur-angsur mencampur dan mengubah energi. Kini pakua dapat menyala dengan cahaya putih. Beberapa orang akan merasakan kemampuan yang lebih kuat dalam memusatkan diri pada saat ini.

i. Istirahatlah serta rasakan cahaya yang menyala dan kehangatannya ini.

4. Membentuk Pakua Belakang

a. Dimulai dari titik sekitar satu setengah inci ke dalam dan satu setengah inci ke atas dari Gerbang Kehidupan, secara mental lacak lapisan pertama.

b. Bentuk lapisan kedua

c. Bentuk lapisan ketiga

d. Gambarkan ke delapan pasak melalui ketiga lapisan menuju Tai Chi yang berada di tengah pakua.

e. Ulirkan Tai Chi di tengah, dan rasakan pusat ini menyala dengan cahaya putih.

f. Istirahatlah dan rasakan cahaya yang menyala.

Perhatikan bahwa pakua belakang menyerupai pakua depan. Rujukan yang lebih akhir dalam pembentukan pakua belakang menyebutkan suatu cara yang lebih sederhana, dengan menyalin bentuk pakua depan untuk membuat pakua belakang.

5. Ulirkan Energi Pakua Depan dan Belakang ke Tungku

a. Bagilah pemusatan perhatian anda pada pakua depan dan belakang.

b. Ulirkan kedua pakua, khususnya pusat Tai Chi mereka. Pada awalnya anda dapat mengulirkan tanpa khawatir bergerak dalam arah tertentu. Akhirnya, anda dapat menggunakan pikiran untuk melatih uliran dari setiap pakua agar berputar ke arah yang anda pilih. Dengan mata dalam, arahkan energi sepanjang jalur ulir.

Sadarilah bentuk seperti saluran dari pakua belakang. Saat anda mengulir, rasakan kekuatan yang teratrik dari pakua melalui bagian belakangnya yang seperti saluran menuju ke bawah ke arah tungku. Kemudian lebih pusatkan perhatian anda pada ujung tungku ulir untuk membantu menarik energi ke dalam tungku. Saat anda merasakan energi pada tungku, padatkanlah dan berhenti mengulir.

c. Energi yang terpadatkan dapat menyala dengan cahaya putih. Beberapa orang akan hanya merasakan suatu kesadaran yang lebih besar di daerah pusat perut.

6. Membentuk Pakua Sisi Kanan

a. Pusatkan perhatian pada titik sisi kanan tubuh, di bawah ketiak, setinggi pusat perut, dan sekitar satu setengah inci ke dalam.

Jejaki lapisan pertama dari pakua ini.

b. Gambarkan kedelapan garis dari lapisan kedua.

c. Gambarkan kedelapan garis dari lapisan ketiga

d. Gambarkan kedelapan pasak ke dalam lambang Tai Chi di tengah pakua. Ulirkan lambang ini, dan ia akan menyala dengan cahaya putih.

7. Membentuk Pakua Sisi Kiri

- a. Pusatkan perhatian pada titik di sisi kiri tubuh, di bawah ketiak, setinggi pusat perut dan Gerbang Kehidupan, dan sekitar satu setengah inci ke dalam. Jejaki lapisan pertama dari pakua ini.
- b. Ikuti arah 6 (b) sampai (d) di atas.

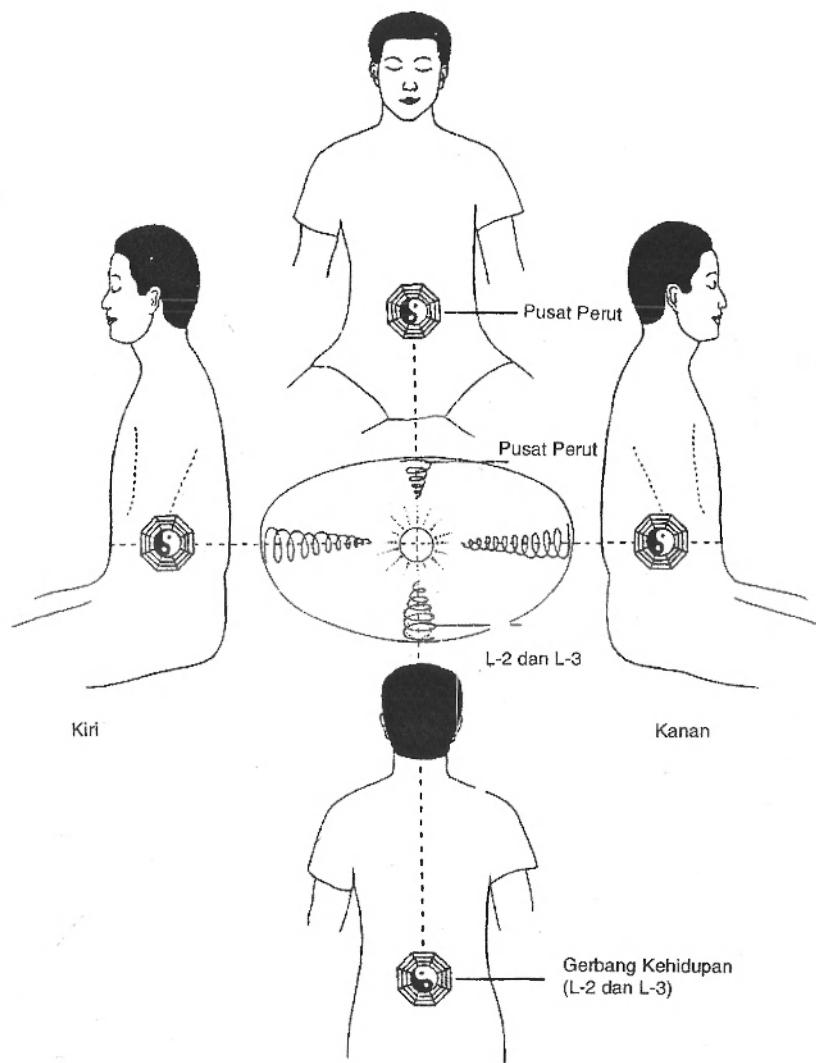
Perhatikan bahwa pakua kanan dan kiri serupa dengan pakua depan dan belakang. Rujukan lebih akhir dalam pembentukan pakua kanan dan kiri menyebutkan suatu cara yang lebih mudah dengan menyalin pakua depan dan belakang untuk membentuk pakua kiri dan kanan.

8. Ulirkan Energi Pakua Kiri dan Kanan ke dalam

Tungku

- a. Ulirkan untuk menarik energi yang menyala ke dalam tungku di tengah tubuh dari pakua sisi kiri dan kanan. Anda dapat megarahkan penguliran searah atau berlawanan dengan arah putaran jarum jam, atau cukup membiarkan saja arah uliran berputar ke mana saja. Tingkatkan uliran di tungku untuk menarik ke dalamnya energi dari pakua kiri dan kanan. Di tungku, gabungkan energi ini dengan energi dari pakua depan dan belakang. Walau tungku tidak perlu harus berada tepat di tengah-tengah keempat titik, ia dianggap sebagai pusat tubuh, atau pusat keberadaan anda. Tungku dapat menyala lebih karena energi menjadi padat dan saling bergabung, atau anda dapat merasa lebih terpusat dan memusatkan diri dengan lebih kuat.

- b. Bagilah pemasatan diri anda di antara tungku, pakua depan dan belakang, serta pakua sisi kiri dan kanan (Gambar 8).
- c. Teruskan mengulirkan lebih banyak energi ke dalam tungku.



GAMBAR 8. Keempat pakua; mengulir (spiral) membentuk ratna

9. Membentuk sebuah Ratna

Dalam cara menengah dan santai, secara mental pusatkan perhatian untuk mengarahkan semua indera ke tungku sambil melakukan penguliran. Hendaknya tanpa mengalami tekanan/ketegangan, namun hanya ada kesadaran sederhana dari energi yang menjadi padat di sana. Bentuklah ratna yang merupakan intisari energi daya kehidupan anda yang sangat padat. Ini adalah intisari dari organ, kelenjar, indera, dan pikiran anda yang akan menyerap energi tidak murni dari organ dan kelenjar, murnikanlah dan kembalikan sebagai energi dalam bentuk yang lebih tinggi. Ratna dapat mengendalikan organ dan kelenjar, dan sangat membantu membuat tungku menjadidi stabil.

10. Jangkarkan dan Program Ratna Melalui Pernyataan Lisan

Saat mulai merasakan energi menjadi padat di pusat anda, lebih santailah sedikit dan arahkan indera, perhatian, dan kesadaran anda ke arah ratna. Jika cukup santai, anda dapat merasakan energi anda menjadi stabil dan ratna menjadi semakin kuat dan jernih. Pada puncak perasaan terpusat dan stabil ini, jangkarkan dan programkan perasaan ini dengan ratna. Gunakan pernyataan lisan seperti : Aku merasa sangat terpusat, jernih dan tenang, kekuatan luar tidak menggerakkanku. Aku berada dalam pengendalianku sendiri, aku merasa membumi dan terpusat. Energiku stabil dan jernih; Aku seimbang secara emosional. Kaitkan diri anda dengan pusat anda dan jangkarkan pusat anda pada ratna.

11. Gerakkan Ratna ke dalam Orbit Mikrokosmos

Saat ratna bergerak dalam Mikrokosmos, anda akan merasakan ketiga sumber energi. Kekuatan Alam Semesta dari Bintang Utara

(Polaris) dan konstelasi Dipper (bungkuk) besar memasok energi melalui ubun-ubun kepala anda. Partikel Kosmik jatuh ke Bumi, dan energi ini (Kekuatan Partikel Kosmik) bergabung dengan energi senyuman yang dipasok ke pertengahan alis mata. Sumber energi ketiga adalah Kekuatan Bumi, dan ia dipasok pada kerampang (perineum) melalui telapak kaki. Sadarilah gabungan energi dari ketiga sumber ini saat anda menyirkulasikan Orbit Mikrokosmik (kadang secara lebih mudah dirujuk sebagai Mikrokosmik). Berikut ini diuraikan jalur Mikrokosmik, yang membentang sampai Saluran Pengatur (Governor, sepanjang tulang punggung tubuh), melalui ubun-ubun kepala, dan ke bawah sampai ke Saluran Functional (sepanjang sisi depan tubuh).

CATATAN : Menarik energi ke dalam dan menjalankannya melalui jalur Orbit Mikrokosmik merupakan langkah yang penting dalam Fusi Lima Unsur dan semua praktek Penyembuhan Tao. Juga sangat membantu bagi praktek Fusi anda untuk mengetahui latihan Cinta Penyembuhan (Healing Love) dan Baju Besi (Iron Shirt). Keduanya akan membantu anda membangkitkan lebih banyak energi dan kemudahan serta memperkuat aliran energi.

- a. Gerakkan ratna ke bawah ke arah kerampang, Gerbang Kehidupan dan Kematian, dengan memusatkan pada, mengerutkan sedikit, dan menarik kerampang ke atas. Rasakan tarikan ratna ke arah bawah.
- b. Rasakan ratna sebagai bintang terang yang bersinar dalam kegelapan di ujung bawah tubuh (kaki) anda. Energi biru, dingin dan menyenangkan dari Bumi kini masuk melalui kerampang. Beberapa akan melihat warna biru sementara lainnya akan merasakan energi yang lunak dan lembut. Energi ini memperkuat

perasaan membumi (grounding). Pada saat ini anda dapat menjangkarkan perasaan aman, selamat, dan membumi dengan menggunakan pernyataan lisan. Misalnya, *aku aman, selamat, dan membumi dalam kehidupanku sehari-hari.*

- c. Tarik ke atas bagian belakang anus ke arah tulang kelangkang (sakrum) dan gerakkan ratna dari kerampang ke ujung tulang ekor (kokiks).
- d. Miringkan tulang kelangkang untuk menyesuaikan kelurus-an ujung tulang ekor dengan Kekuatan Bumi sampai anda merasa lebih terpusat dan membumi. Rasakan ujung tulang ekor bersinar penuh cahaya saat ratna mencapai, dan lalu melewatinya. Sekali lagi, gunakan pernyataan lisan dari perasaan yang terpusat dan membumi.
- e. Gerakkan ratna ke Gerbang Kehidupan dan rasakan dia menyala, memperkuat perasaan lembut dan lunak.
- f. Kini gerakkan ratna sampai ke T-11 dan rasakan ia memancarkan cahaya.
- g. Gerakkan ratna ke C-7. Biarkan C-7 menyala dan membakar halangan apa saja yang terasa. Kini gunakan pernyataan untuk memprogram perasaan kecerahan dan kesejahteraan anda.
- h. Gerakkan ratna ke dasar tulang tengkorak (Bantalan Ratna). Biarkan titik ini menyala dengan cahaya yang sangat terang.
- i. Gerakkan ratna ke ubun-ubun kepala, dan isi ubun-ubun dengan cahaya. Rasakan kehangatan Kekuatan Alam Semesta dari Bintang Utara dan Bintang Bungkuk Besar (Big Dipper) saat energi ini kini masuk melalui ubun-ubun. Jika anda mampu melihat warna, warna dari Bintang Utara adalah ungu, sedangkan Big Dipper berwarna merah terang di bagian tengahnya. Rasakan kekuatan penuh cinta dan kuat.

- j. Teruskan menyadari jalur Mikrokosmik saat anda menggerakkan ratna ke bawah ke titik Mata Ketiga di pertengahan alis mata anda. Rasakan energi yang lunak dan penuh senyuman bergabung dengan kekuatan Partikel Kosmik saat ia tertarik masuk melalui pertengahan alis mata. Jika anda dapat membayangkan warna, lihatlah kekuatan ini dalam warna keemasan. Rasakan keuatannya yang kokoh, kuat, dan tegas.
- k. Rasakan titik pertengahan alis mata menyalia penuh cahaya, dan rasakan rangsangan penuh maksud. Gunakan pernyataan lisan lainnya untuk memprogram ratna dengan perasaan penuh maksud dan bayangan anda.
- l. Gerakkan ratna ke bawah melalui kerongkongan, dan bantalah energi negatif apa saja yang anda temukan.
- m. Gerakkan ratna ke jantung dan rasakan cinta, keceriaan, dan kebahagiaan. Jantung adalah titik yang terbaik bagi penggunaan pernyataan lisan untuk mengungkapkan cinta dan keceriaan lebih besar dalam kehidupan anda.
- n. Gerakkan ratna ke titik solar plexus anda, dan kemudian ke bawah ke arah pusat perut.
- o. Pemula dapat saja kehilangan ratna saat kehilangan pemusat perhatian mereka. Jika ratna anda hilang atau berkurang kapan saja dalam mempraktekkan fusi, mulailah kembali dan bentuk suatu ratna yang baru. Sekali lagi sadarilah keempat pakua, dan padatkan energi ke bawah ke dalam suatu ratna. Mulanya, membentuk suatu ratna akan membutuhkan waktu, namun jika telah banyak mempraktekkannya, anda akan menghasilkan sangat banyak energi yang tertinggal. Semakin banyak energi yang siap digunakan, semakin mudah dan cepat anda dapat membentuk suatu ratna. Arahkan ratna baru ini ke kerampang, dan lingkar-

kanlah dalam Mikrokosmik. Sadarilah ratna ini dalam-dalam saat ia bergerak.

p. Arahkan sebagian kesadaran anda ke keempat paku saat ratna bergerak melalui Orbit. Rasakan energi mengalir melalui uliran ke arah tungku di tengah pakua dan terus memperkuat ratna ini.

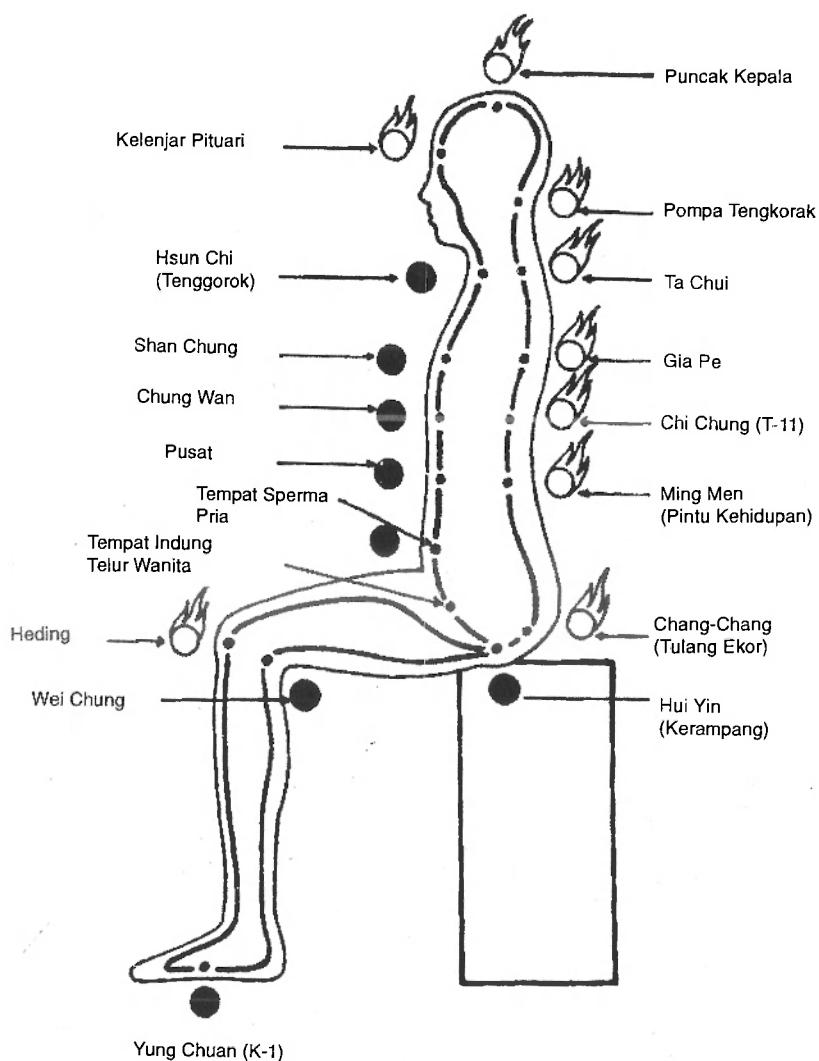
q. Kini sirkulasikan ratna dalam Mikrokosmik dengan sedikit lebih cepat. Sadarilah jalur yang dilalui oleh ratna ini (Gambar 9(a)).

r. Sadarilah Kekuatan Alam Semesta, Bintang Utara dengan cahaya ungu, dan Big Dipper dengan cahaya merah di atas kepala anda, Kekuatan Partikel Kosmik di depan anda, dan Kekuatan Bumi di bawah kaki anda. Rasakan energi-energi ini saat mereka dipasokkan kepada anda. (Gambar 9(b)).

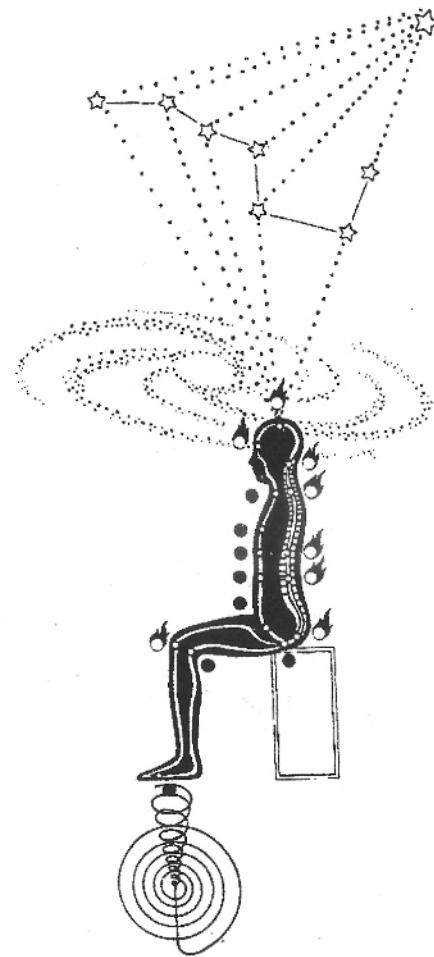
s. Inilah saatnya menyeimbangkan energi yang anda rasakan mengalir melalui Mikrokosmik. Jika merasa energi yang mengalir terlalu hangat, tariklah masuk lebih banyak energi Bumi melalui kerampang. Jika merasa energi ini terlalu dingin, tariklah masuk lebih banyak energi Alam semesta melalui ubun-ubun kepala. jika anda merasa kehilangan pemusat perhatian anda, tariklah masuk lebih banyak energi Partikel Kosmik yang berguguran melalui pertengahan alis mata anda.

12. Kumpulkan Energi

Arahkan energi ke pusat perut, tahan sebentar energi ini di sini, dan arahkan energi di belakang pusat perut ke tungku. Rasakan kehangatan, dan kemudian kumpulkan energi di tungku.



GAMBAR 9(A). Jalur orbit mikrokosmik



GAMBAR 9(B). Orbit mikrokosmik — kekuatan alam semesta, bumi, dan manusia

13. Akhiri dengan Pemijatan Chi

Akhiri latihan ini dengan Pemijatan Chi. Saling gosokkan kedua telapak tangan anda, dan kemudian gunakan kehangatannya untuk menggosok wajah, kerongkongan, dan sebagainya. (Anda dapat melihat Pemijatan Chi dalam Buku Penyembuhan Tao, *Chi Self Massage : The Taoist Way of Rejuvenation* (Pemijatan Diri Chi : Cara Taoisme untuk Memudahkan Kembali)).

C. Maksud Pemusatkan Kesadaran dalam Ratna

Kegunaan praktis dan seketika dari ratna dalam kehidupan sehari-hari adalah membantu memusatkan kesadaran anda sehingga lingkungan anda tidak menyebabkan anda kehilangan keseimbangan. Maksud lebih dalam dari penguasaan rumusan pertama adalah untuk meletakkan suatu dasar tak tergoyahkan untuk mencapai kesatuan dengan Kekuatan Alam Semesta.

Untuk memusatkan kesadaran dalam ratna adalah menemukan pusat, atau titik kendali, dari jiwa anda. Ratna yang berkilau — sebagai intisari jiwa anda — selalu berhubungan dengan sumber Kekuatan Alam Semesta dalam diri anda sendiri. Memusatkan kesadaran dalam ratna menempatkan anda dalam posisi menguasai kehidupan kejiwaan dalam diri anda selain penguasaan Kekuatan Kosmik dan luar Bumi yang ikut berpengaruh dalam kehidupan anda sehari-hari.

Karena anda semakin sering mempraktekkan meditasi Fusi dan memperkuat kekuatan untuk memusatkan kesadaran dalam ratna, anda dapat menyesuaikan energi lebih tinggi anda dalam saat-saat luang setiap hari. Akan menemukan pikiran intuisi anda

tumbuh semakin tajam dan jernih, lebih banyak ide kreatif yang akan bermunculan dalam pekerjaan anda, serta kemampuan menyayangi keluarga dan kawan akan bertambah secara dramatis.

Pola negatif dalam kehidupan yang tanpa disadari dapat menghamburkan energi kehidupan anda, seperti bermimpi di siang hari bolong, godaan televisi, atau renungan emosi negatif, dapat dikalahkan. Perasaan mendalam berupa rindu, kehilangan, cemburu, atau bermusuhan yang muncul dari pola negatif dapat diatasi. Karena anda menggunakan setiap saat luang sepanjang hari untuk melakukan praktik Fusii, kesadaran anda akan mempertahankan keberadaan ratna. Inti jiwa anda sibuk melahirkan pemikiran kreatif, tujuan yang nyata, dan perasaan spontan yang sesuai setiap saat. Pada waktu yang sama, masukan negatif dari organ vital anda atau energi yang kuat dan segar dari Alam Semesta. Kehidupan anda akan mulai dilimpahi pancaran dan limpahan energi yang dapat menjadi keceriaan, kebaikan, kreativitas, dan cinta.

Adalah bijak mempertahankan hubungan yang tetap Kekuatan Alam Semesta dengan secara teratur memanggil inti jiwa/ratna anda, hubungan anda pada Tao akan menjadi semakin kuat yang membuat hidup anda bahagia, harmonis, dan mudah memperkuat ratna ini.

Rumusan 2

Pembentukan Empat Pakua, Pencampuran Energi, dan Pembentukan Ratna dalam Pusat Pengendalian

A. Teori : Titik Pengumpulan bagi setiap organ

Setiap organ (dan organ keduanya, di bawah ini berada dalam kurung) memiliki titik pengumpulan bagi sifat dan energi tertentu. Camkan dalam pikiran, organ berhubungan dengan kelima unsur dan musim-musim dari Kekuatan Bumi serta Alam Semesta.

1. Titik Pengumpulan Ginjal (Kandung Kemih)

- a. Titik pengumpulan ginjal (dan kandung kemih) berada pada kerampang.
- b. Suatu gelembung bergaris tengah sekitar tiga inci (7,62 cm) diciptakan pada kerampang yang berlaku sebagai penampung energi ginjal.
- c. Energi ginjal bersifat dingin/basah. Hal ini dikaitkan dengan musim Dingin, unsur air, dan warna biru tua.

2. Titik Pengumpulan Jantung/Timus (Usus Kecil)

- a. Titik pengumpulan jantung/timus (dan usus kecil) terletak di antara puting susu (pada pria), atau sekitar satu inci di atas ujung bawah tulang dada (pada wanita).
- b. Suatu gelembung bergaris tengah tiga inci terbentuk di sana untuk mengumpulkan energi jantung dan timus.

- FUSI LIMA UNSUR

c. Energijantung bersifat panas, dan musimnya musim Panas. Unsurnya api, dan warnanya merah terang.

3. Titik Pengumpulan Hati (Kandung Empedu)

a. Titik Pengumpulan Hati (dan Kandung Empedu) berada di sisi kanan tepat di bawah lengkungan tulang rusuk dan setinggi pusat perut. Ia berada pada titik perpotongan garis yang digambarkan secara mental tegak ke bawah dari puting susu dan garis yang membentang melintang/mendatar menyeberangi sisi kanan dari pusat perut.

b. Suatu gelembung bergaris tengah tiga inci terbentuk pada titik ini untuk mengumpulkan energi hati.

c. Energi hati bersifat hangat dan lembab. Hal ini dikaitkan dengan musim Semi. Unsurnya kayu, dan warnanya hijau terang.

4. Titik Pengumpulan Paru-paru (Usus Besar)

a. Titik Pengumpulan paru-paru (dan usus besar) berada di sisi kiri tepat di bawah lengkungan tulang rusuk. Setinggi pusat perut pada perpotongan garis yang ditarik secara mental ke bawah dari puting susu dan garis yang membentang menyeberangi sisi kiri dari pusat perut.

b. Suatu gelembung bergaris tengah tiga inci terbentuk pada titik ini untuk mengumpulkan energi paru-paru.

c. Energi paru-paru bersifat dingin dan kering. Hal ini dikaitkan dengan musim Gugur, unsurnya logam, dan memancarkan warna putih.

5. Titik Pengumpulan Limpa/Pankreas (Lambung)

a. Titik pengumpulan limpa/pankreas (dan lambung) langsung berada di belakang pusat perut (di tengah pakua depan).

- b. Suatu gelembung bergaris tengah tiga inci terbentuk pada titik ini untuk mengumpulkan energi limpa.
- c. Energi dari limpa adalah menengah, dan musimnya musim Panas Indian. Unsurnya tanah, dan warnanya kuning cerah keemasan.

B. Prosedur Menyeimbangkan Energi Organ

Untuk mencampur energi organ, anda lebih dahulu membentuk titik pengumpulan ginjal dan jantung. Kemudian anda campurkan energi (dingin) ginjal dengan energi (panas) jantung di pakua depan. Kemudian anda membentuk titik pengumpulan paru-paru dan hati, dan selanjutnya menambahkan serta mencampurkan energi (hangat, lerrbab) hati dan energi (dingin, kering) paru-paru di pakua depan.

Akhirnya, anda menambahkan energi (menengah) limpa yang terkumpul ke dalam titik pengumpulan yang berada di tengah pakua depan.

C. Praktek Rumusan 2

1. Mulai dengan Meditasi Senyuman Dalam

Saat memproses setiap langkah dan tersenyum pada setiap organ, pusatkan diri pada emosi positif yang berkaitan dengan organ tertentu. Duduklah dengan benar, tangan saling berpegangan, serta rapatkan lidah ke langit-langit mulut. Senyumlah ke bawah.

2. Bentuklah Pakua Depan

Bentuklah pakua depan seperti diuraikan dalam Rumusan 1, dan rasakan pakua menyala penuh cahaya.

3. Seimbangkan Energi Ginjal dan Jantung

a. Bentuklah Titik Pengumpulan Ginjal

(1) Hayatilah ginjal anda.

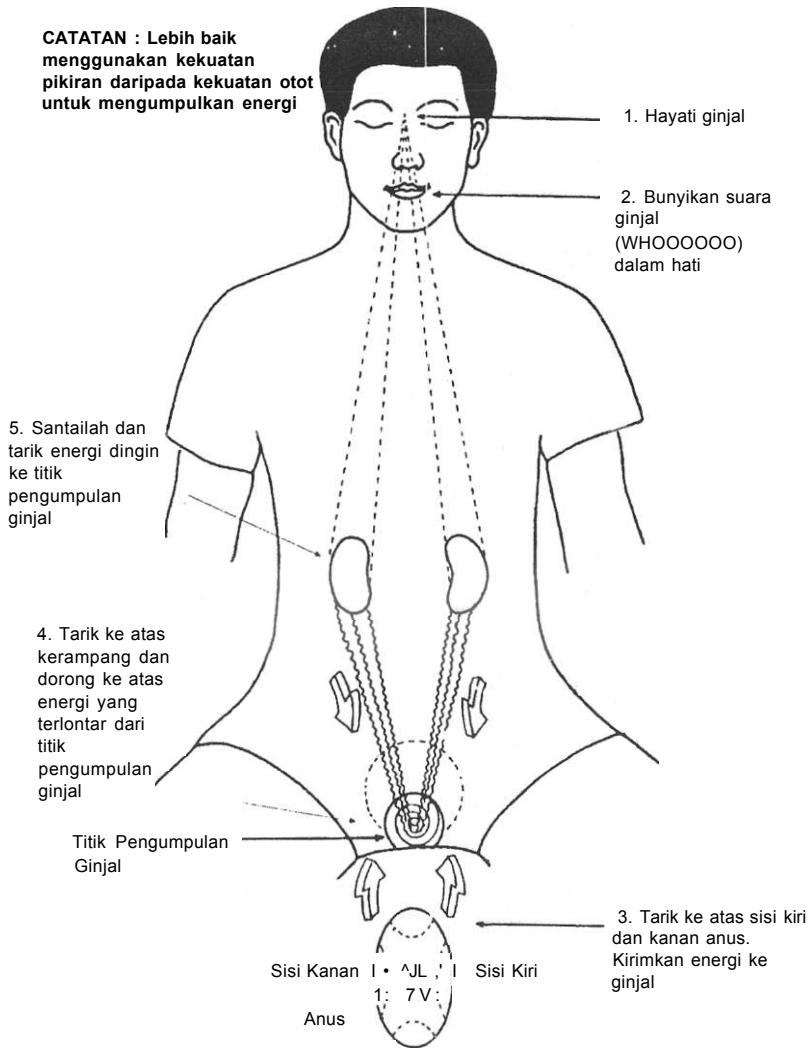
(2) Bunyikan suara ginjal : WHOOOOO (seperti meniup lilin). (Anda dapat melihat Enam Bunyi Penyembuhan dalam buku Penyembuhan Tao, *Taoist Way to Transform Stress into Vitality* (Rahasia Tao Mengubah Stres Menjadi Energi Vitalitas)). Lakukan beberapa kali sampai dapat merasakan ginjal anda.

(3) Dengan menggunakan teknik Pernapasan Proses Pengemasan, kerutkan sedikit sisi kiri dan kanan anus untuk meremas ginjal. Gunakan lebih banyak kekuatan pikiran daripada tegangan otot untuk melakukannya. Kemudian lemaskan kerutan untuk mempertajam kesadaran anda. (Untuk mengetahui teknik Pernapasan Proses Pengemasan, lihat Buku Penyembuhan Tao, *Iron Shirt Chi Kung I* (Baju Besi Chi Kung I)).

(4) Bentuklah suatu gelembung pada kerampang, titik pengumpulan ginjal, dengan menarik napas, menarik kerampang ke atas, dan menekan perut bagian bawah ke bawah menuju kerampang.

(5) Hembuskan napas dan santailah. Secara mental hayati pembentukan gelembung dan biarkan ia menyala dengan warna biru.

(6) Ulirkan energi di kedua ginjal dan dalam titik pengumpulannya dalam arah mana saja. Tingkatkan penghayatan pada titik pengumpulan dan kuatkan penguliran sampai anda merasakan suatu kekuatan yang menarik energi (dingin) ginjal ke dalamnya (Gambar 10).



GAMBAR 10. Pembentukan titik pengumpulan untuk mengumpulkan energi ginjal

b. Bentuklah Titik Pengumpulan Jantung

(1) Hayati kelenjar timus dan jantung.

(2) Bunyikan suara jantung : HAWWWWWW.

(3) Tarik napas dan dengan lembut tarik anus ke atas ke arah jantung, terus tarik sampai mencapai jantung. Kemudian, dengan menggunakan kekuatan pikiran, dengan lembut remas atau kerutan daerah jantung. Jangan terlalu banyak menggunakan kekuatan fisik, lebih baik menggunakan sedikit kerutan otot dan kekuatan pikiran.

(4) Secara mental bayangkan pembentukan gelembung yang menjadi titik pengumpulan jantung. Biarkan ia menyala dengan warna merah.

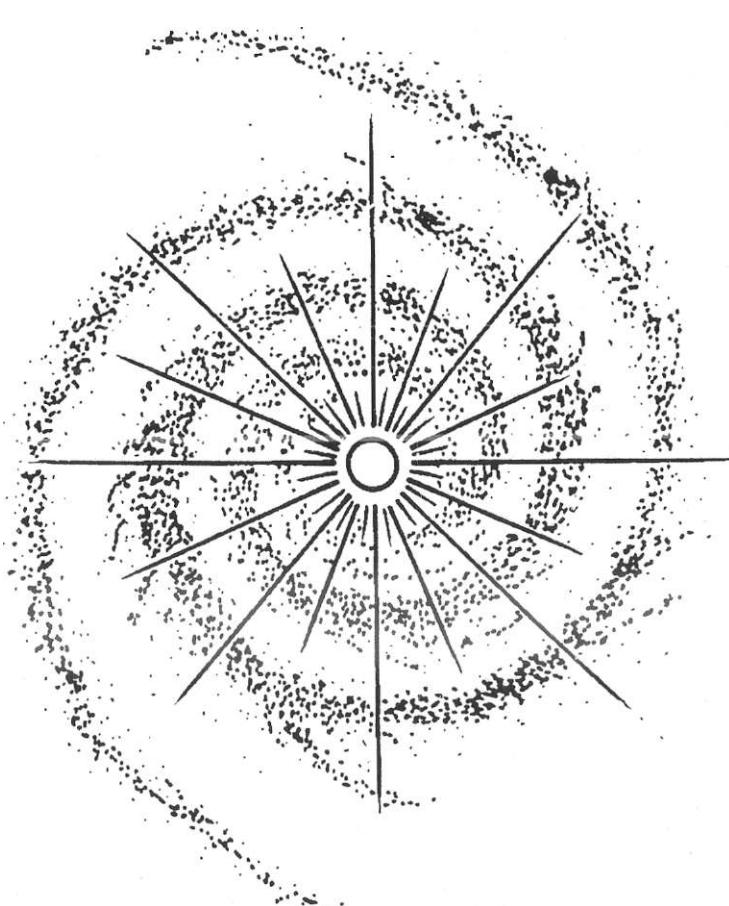
(5) Ulirkan energi pada jantung menuju titik pengumpulan jantung. Kuatkan uliran pada titik pengumpulan jantung sampai kekuatan dari uliran cukup kuat untuk menarik energi panas dari jantung dan timus ke dalamnya.

4. Ulirkan dan Tarik Energi Jantung dan Ginjal dari Pakua

a. Bagilah perhatian anda di antara titik pengumpulan jantung dan ginjal.

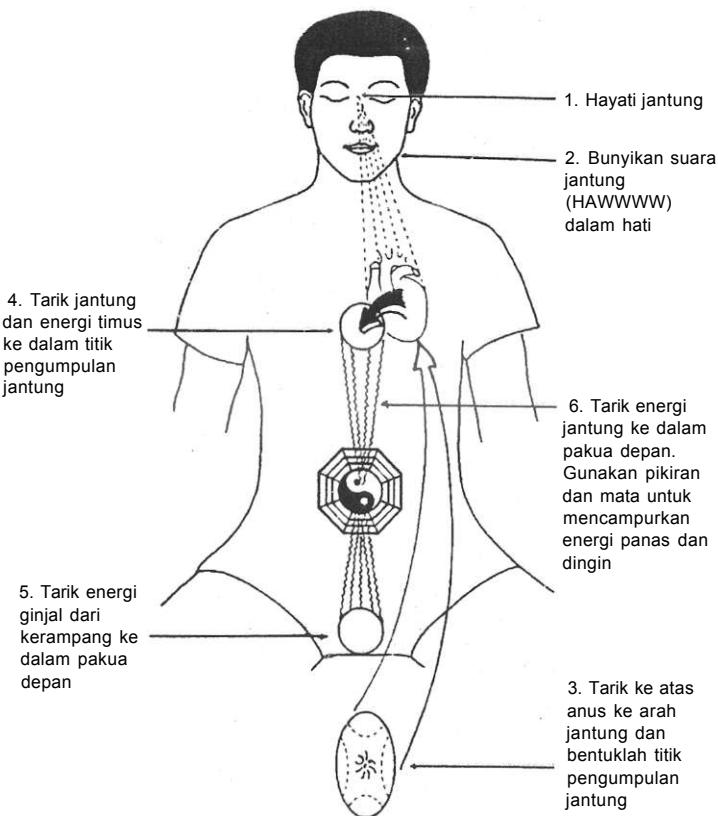
b. Rasakan energi panas dan dingin

c. Juga hayati pakua depan. Ulirkan titik pengumpulan jantung dan ginjal, serta ulirkan pakua depan. Tingkatkan kekuatan penguliran di pakua depan dengan menggunakan mata dan pikiran. Secara fisik menciptakan gerakan tubuh yang agak memutar pada saat yang sama juga akan membantu meningkatkan kekuatan penguliran. (Gambar 11) Ulirkan sampai kekuatan tercipta untuk menarik energi (biru) dingin (dari ginjal) dan energi (merah) panas (dari jantung) ke dalam pakua depan. Pada setiap tarikan napas



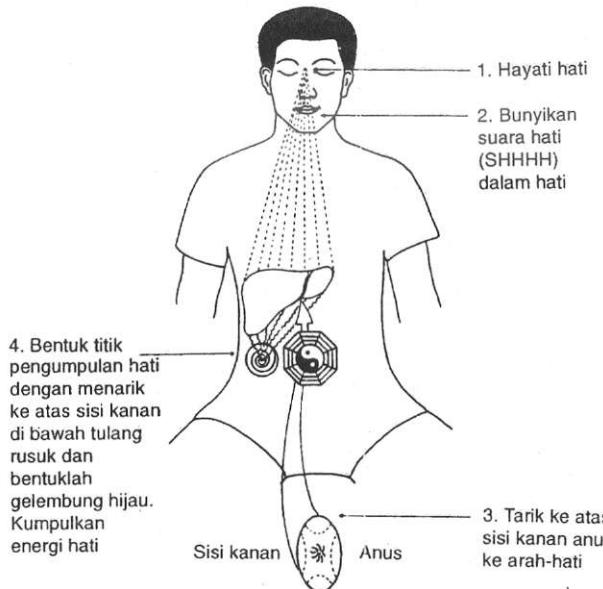
GAMBAR 11. Gunakan mata, pikiran, dan tubuh untuk menciptakan suatu gerakan mengulir yang akan menarik energi ke dalam uliran. Ulirkan sampai suatu ratna terbentuk di tengahnya. Adalah uliran energi yang mulanya membentuk Alam Semesta

hiruplah dan tarik ke atas energi ginjal biru, dingin ke pakua. Kemudian hembuskan napas, dan tarik ke bawah energi jantung merah, panas. Rasakan campuran energinya. Atur suhunya sehingga tidak terlalu dingin atau panas (Gambar 12).



GAMBAR 12. Bentuk titik pengumpulan jantung. Campurkan energi jantung dan energi ginjal dalam pakua

- (1) Hayati hati
- (2) Bunyikan suara hati : SHHHHHHHH
- (3) Tarik napas, dan kerutkan sisi kanan anus ke arah hati. Kemudian kerutkan hati.
- (4) Bentuklah titik pengumpulan hati dengan menarik napas, menarik ke atas sisi kanan anus, dan menekan ke bawah pada sisi kanan tubuh di bawah lengkungan tulang rusuk. Kerutkan otot di daerah ini.
- (5) Santailah, dan secara mental hayati pembentukan gelembung berwarna hijau yang menjadi titik pengumpulan hati
- (6) Ulirkan dan tarik energi hati yang hangat dan lembab ke dalam titik pengumpulannya (Gambar 13)



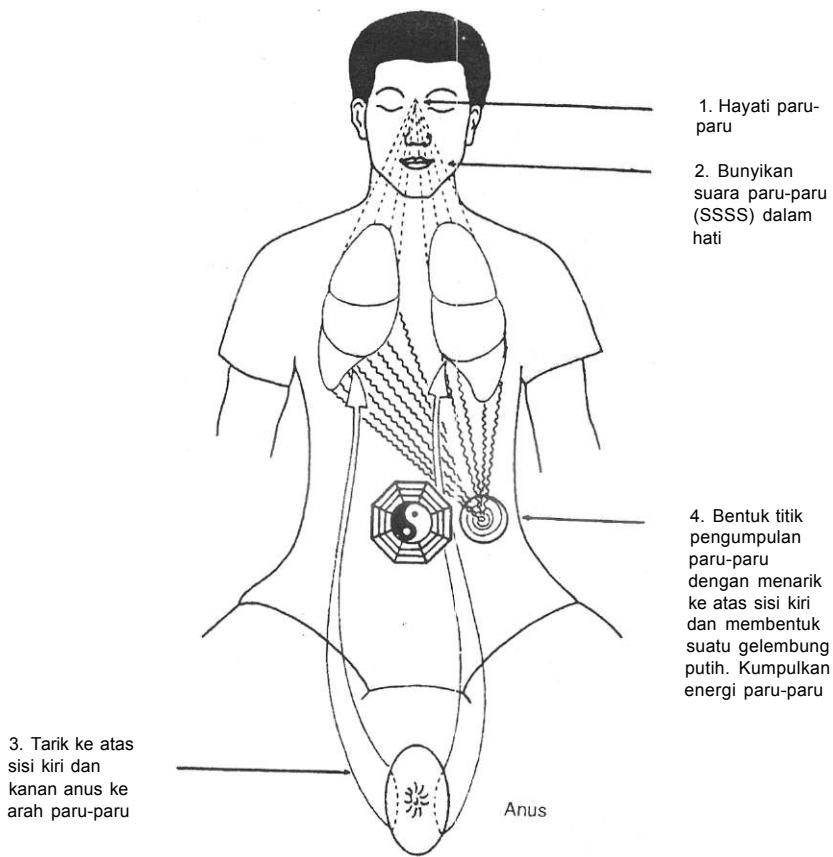
GAMBAR 13. Pembentukan titik pengumpulan hati untuk mengumpulkan energi hati

- FUSI LIMA UNSUR

- b. Bentuklah Titik Pengumpulan Paru-paru
 - (1) Hayati paru-paru
 - (2) Bunyikan suara paru-paru : SSSSSS
 - (3) Tarik napas, tarik sisi kiri dan kanan anus ke arah paru-paru di bawah lengkungan tulang rusuk. Kerutkan paru-paru
 - (4) Bentuklah titik pengumpulan paru-paru dengan menarik napas lagi, tarik anus ke atas setinggi pusat perut, dan secara mental tarik garis ke bawah dari puting susu sebelah kiri. Rasakan daerah ini mengembang.
 - (5) Hembuskan napas, santai, dan secara mental hayati pembentukan gelembung berukuran tiga inci berwarna putih metalik di bawah lengkungan tulang rusuk kiri yang menjadi titik pengumpulan paru-paru.
 - (6) Ulirkan dan tarik energi paru-paru yang kering, dingin ke titik pengumpulannya (Gambar 14).

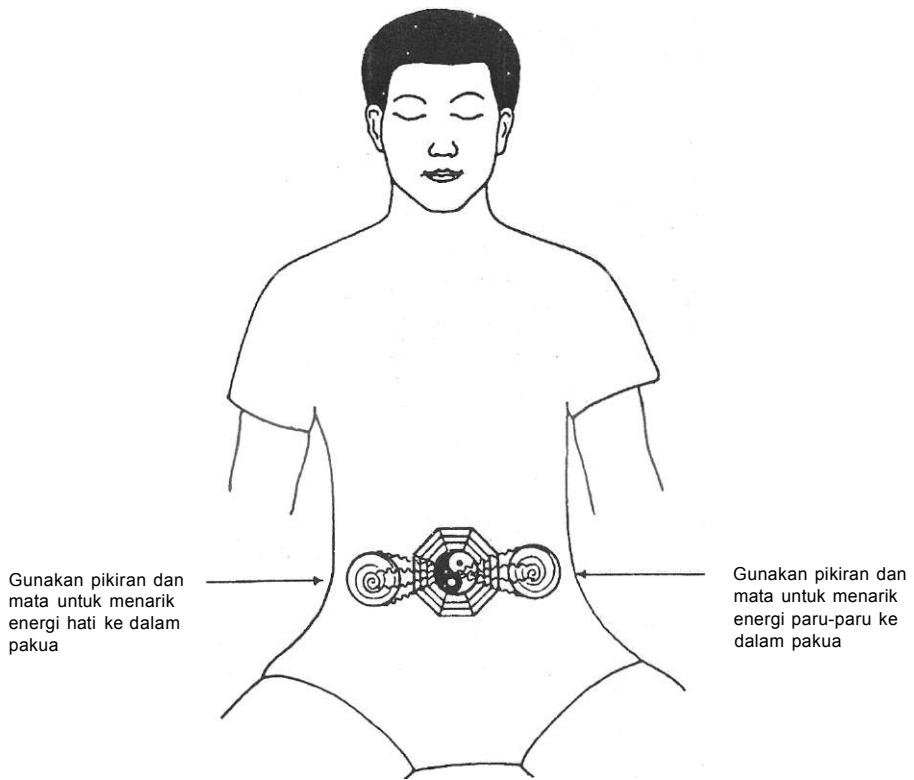
6. Ulirkan dan Tarik Energi Paru-paru serta Hati ke Pakua Depan

Bagilah perhatian anda di antara titik pengumpulan hati dan paru-paru kemudian ulirkan keduanya. Bedakan energi yang hangat dan lembab dari hati serta energi yang dingin dan kering dari paru-paru. Hayati pakua depan. Ulirkan dan tarik energi hati serta paru-paru ke dalam pakua ini. Campurkan energi ini sehingga keduanya tidak terlalu panas dan lembab, atau terlalu dingin dan kering (Gambar 15)



GAMBAR 14. Membentuk titik pengumpulan paru-paru untuk mengumpulkan energi paru-paru

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 15. Campurkan energi hati dan paru-paru dalam pakua depan

7. Tarik Energi Limpa ke dalam Pakua Depan

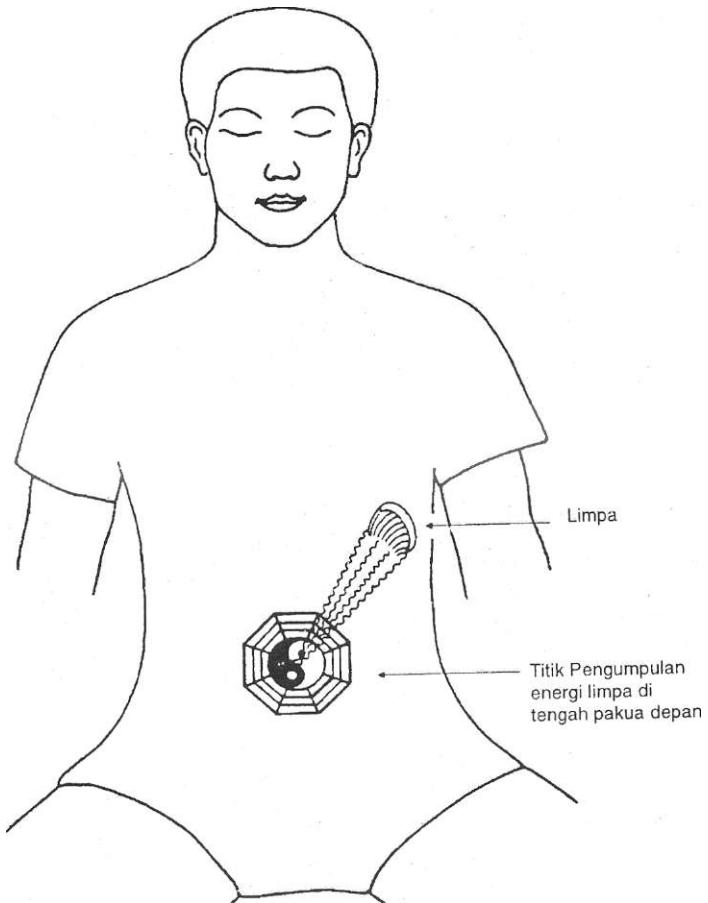
- a. Hayati limpa sisi kiri, agak mengarah ke belakang
- b. Bunyikan suara limpa : WHOOOOOO (dalam hati, namun sambil merasakannya pada pita suara)
- c. Tarik napas dan tarik ke atas sisi kiri anus ke arah limpa. Gunakan pikiran untuk meremas sedikit otot di punggung anda, dan rasakan limpa. Hembuskan napas, santai, dan naikkan penghayatan anda akan limpa. Bentuklah titik pengumpulan limpa yang menjadi pusat pakua depan itu sendiri.
- d. Bagilah perhatian di antara limpa dan pakua depan. Ulirkan dan tarik energi menengah limpa ke dalam pakua. Bayangkan warna kuning pada pakua (Gambar 16).

8. Bentuklah Pakua Belakang dan Campurkan Energi dari Titik Pengumpulan Belakang

Bentuk atau salinlah pakua belakang satu setengah inei ke dalam dari Gerbang Kehidupan seperti diuraikan dalam Rumusan 1. Saat telah melakukannya dan dengan jelas telah menghayati pakua belakang, ulirkan dan kumpulkan energi dari tempat berikut ini. (Perhatikan, tempat titik pengumpulan yang akan anda ciptakan kini tidak akan sama dengan titik pengumpulan organ yang dimaksud di atas. Namun letaknya berdekatan dengan titik pengumpulan organ dan kegunaannya untuk menarik energi apa saja yang tertinggal yang mungkin ada di daerah sekitar organ. Sumber sebenarnya dari energi ini tidaklah jelas).

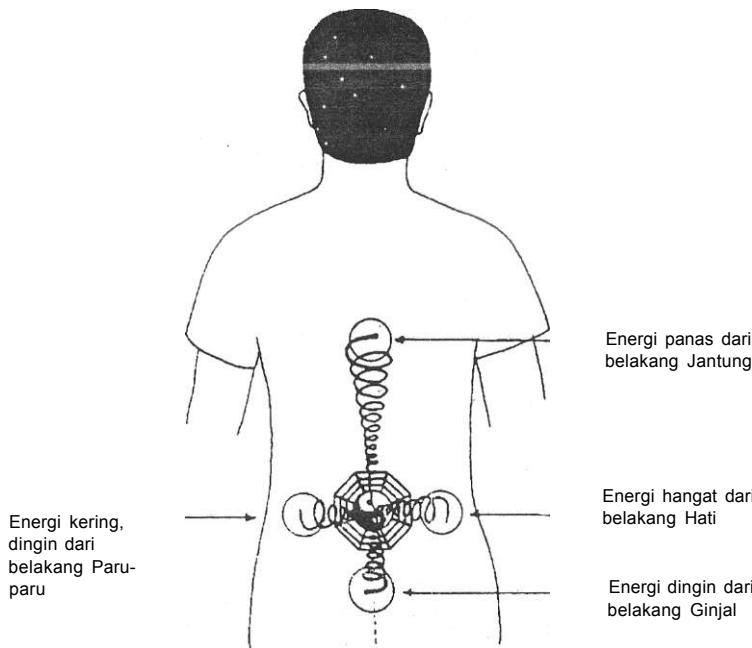
- a. Buatlah gelembung pada tulang kelangkang, dan kumpulkan energi dingin ginjal.
- b. Buatlah suatu gelembung di belakang jantung di antara T-5 dan T-6. Ulirkan dan kumpulkan energi panas jantung.

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 16. Pengumpulan energi limpa langsung ke dalam pakua

- c. Ulirkhan dan campurkan energi dingin dan panas yang telah anda kumpulkan dari gelembung ini di pakua belakang.
- d. Buat gelembung ke arah belakang kanan pakua belakang. Ulirkhan serta kumpulkan energi hati yang hangat dan lembab.
- e. Buat gelembung ke arah belakang kiri pakua belakang. Ulirkhan serta kumpulkan energi paru-paru yang kering dan dingin.
- f. Ulirkhan serta campurkan energi gelembung kiri dan kanan ke dalam pakua belakang (Gambar 17).



GAMBAR 17. Titik pengumpulan pakua belakang

9. Tarik Energi dari Pakua Depan dan Belakang ke dalam Tungku

Ulirkan, tarik, serta padatkan energi dari pakua depan dan belakang ke dalam tungku. Campurkan bersama-sama.

10. Bentuklak Pakua Sisi Kanan dan Campurkan Energi dari Titik Pengumpulan Sisi Kanan

Dari pakua sisi kanan. Ulirkan dan tarik energi dari tempat berikut ini :

a. Dari gelembung di pinggang kanan setinggi kerampang, Ulirkan dan tarik energi dingin apa saja yang tertinggal ke dalam gelembung.

b. Lingkarkan tulang belikat (skapula) untuk membuka ketiak, dan ciptakan suatu gelembung di ketiak kanan untuk mengumpulkan energi hangat yang tertinggal

c. Ulirkan serta campurkan energi dingin dan panas di pakua sisi kanan.

d. Bentuklah suatu gelembung ke arah depan pakua kanan. Ulirkan dan kumpulkan energi hangat, lembab yang tertinggal/tersisa.

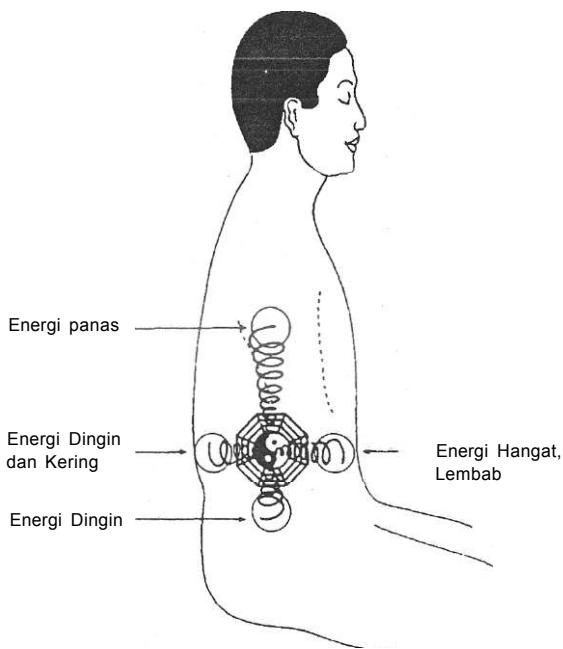
e. Bentuklah suatu gelembung ke arah belakang pakua kanan, serta kumpulkan energi dingin dan kering yang tertinggal/tersisa.

f. Ulirkan serta campurkan energi hangat, lembab dan dingin, kering dalam pakua sisi kanan (Gambar 18)

11. Bentuklah Pakua Sisi Kiri dan Campurkan Energi dari Titik Pengumpulan Sisi Kiri

Bentuk pakua sisi kiri dan tarik energi dari tempat berikut ini:

a. Bentuklah gelembung, serta kumpulkan energi di pinggang

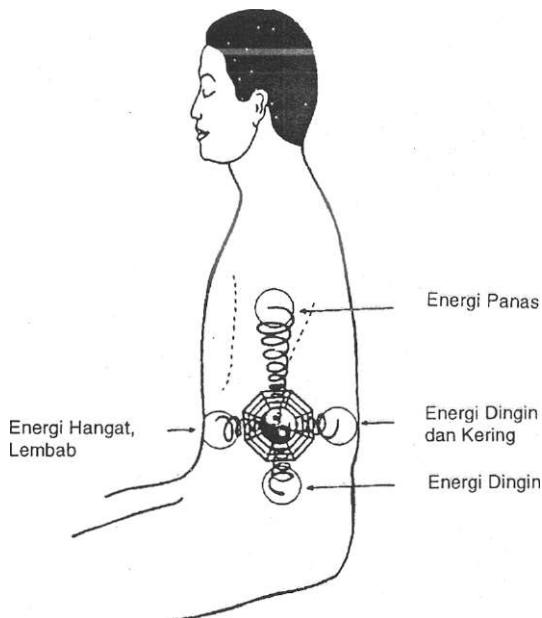


GAMBAR 18. Pakua sisi kanan dan titik pengumpulannya

• FUSI LIMA UNSUR

dan ketiak kiri seperti di atas. Ulirkan serta campurkan energi dingin dan panas dalam pakua kiri.

b. Bentuklah gelembung ke depan dan belakang pakua kiri, seperti di atas. Ulirkan dan kumpulkan energi menengah pada gelembung depan. Ulirkan dan kumpulkan energi dingin, kering di gelembung belakang. Ulirkan dan campurkan energi menengah yang dingin, kering dalam pakua kiri (Gambar 19).



GAMBAR 19. *Pakua sisi kiri dan titik pengumpuiannya*

12. Tarik Energi dari Pakua Kanan dan Kiri ke dalam Tungku

Kini tarik energi dalam pakua sisi kanan dan kiri ke dalam tungku. Ulirkan dan campurkan keduanya bersama-sama dengan energi yang telah ditarik ke sana dari pakua depan dan belakang.

13. Padatkan Energi ke dalam Ratna yang Dimurnikan

Kini padatkan semua energi yang telah ditarik dari pakua depan, belakang, dan samping ke dalam ratna. Ratna ini, dicipta-kan dari intisari organ dan seluruh tubuh anda, adalah sangat mumi dan tidak tersebar. Ia dapat dipahami sebagai titik energi yang ringan atau padat. (Gambar 20).

14. Jangkarkan Perasaan Damai dan Harmonis ke dalam Ratna

Dalam keadaan perasaan yang terpusat secara tinggi dalam kedamaian dan keharmonisan dalam diri, jangkarkan perasaan ini ke dalam ratna dengan memberikan pernyataan yang kuat kepada anda sendiri.

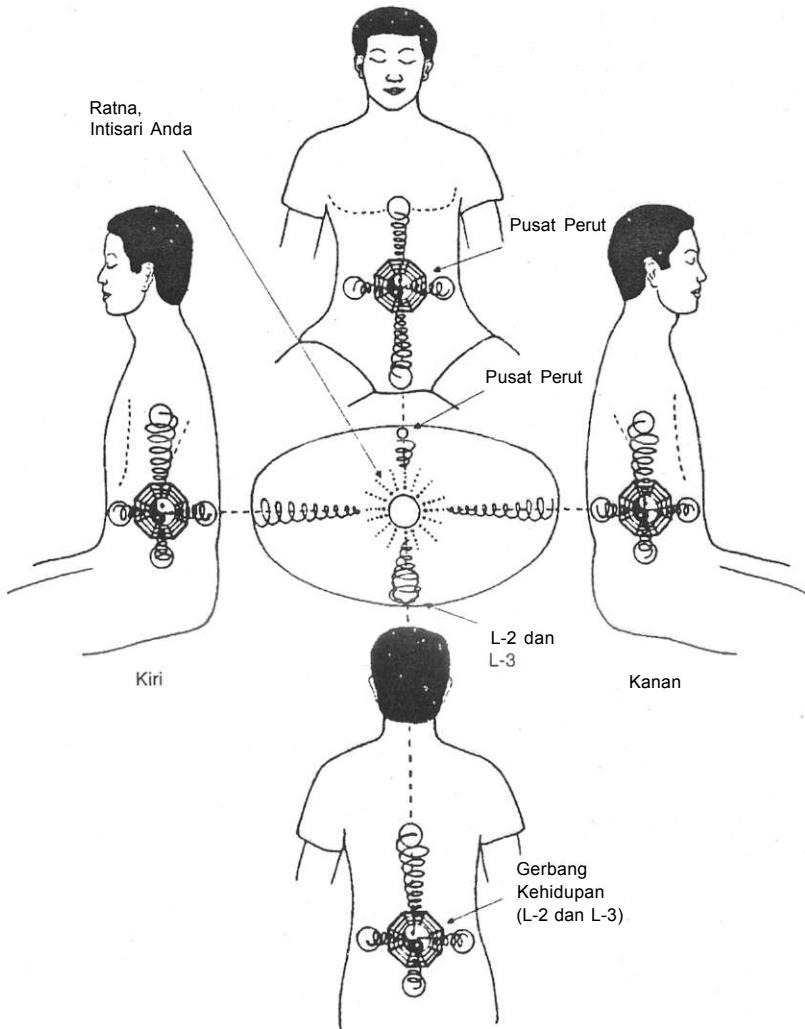
15. Gerakkan Ratna ke dalam Orbit Mikrokosmik

Kirimkan ratna ke bawah ke kerampang, dan sirkulasikan ke dalam Mikrokosmik. Hayati Kekuatan Alam Semesta, Kosmik, dan Bumi saat anda menariknya ke dalam ratna.

16. Kumpulkan Energi dan Praktekkan Pemijatan Chi

Sirkulasikan energi ke pusat perut, dan ulirkanlah pada pusat perut sampai sembilan kali (pria: searah putaran jarum jam; wanita: berlawanan dengan putaran jarum jam). Kemudian

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 20. Keempat pakua dan titik pengumpuiannya

balikkanlah enam kali. Saling gosokkan kedua telapak tangan anda, dan lakukan Pemijatan Chi. Jika merencanakan untuk melanjutkan tanpa berhenti di sini, anda dapat mengulirkan energi di pusat perut dan melanjutkan ke rurnusan berikutnya.

Rumusan 3

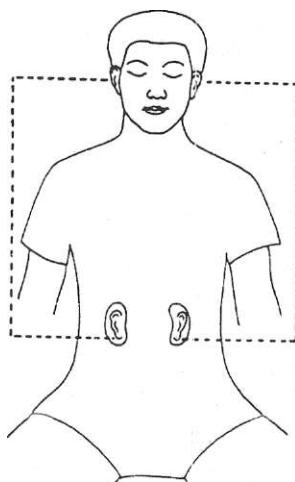
Menghubungkan Indera dengan Organ; Pengendalian Diri terhadap Indera; Menutup Bukaan; Mengatasi Godaan

A. Teori

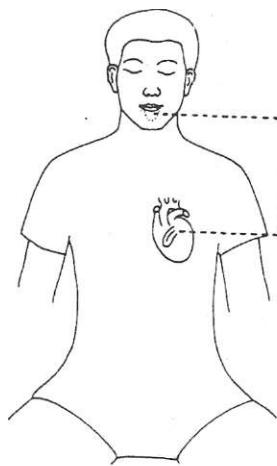
Seperti orangtua terhadap anak, setiap indera anda berhubungan dengan organ tertentu. Jika — seperti seorang anak yang nakal — salah satu organ memancarkan energi yang negatif, organ ini perlu dikendalikan atau diberikan keseimbangan dan harmoni oleh indera, sebagai orangtuanya. Jika salah satu organ lemah atau sakit, emosi negatif akan tercipta lebih banyak lagi karena sudah tidak ada disiplin. Dengan mengakui hubungan orang tua/anak dan memperkuatnya, anda akan mampu meningkatkan energi anda.

1. Telinga — Ginjal

Telinga adalah bukan dari ginjal. Dengan mendengarkan dan meningkatkan penghayatan anda terhadap ginjal, indera pendengaran diarahkan ke tempat ia akhirnya dapat dikendalikan. Anda akhirnya akan merasakan keseimbangan dalam diri, kedamaian, dan harmoni karena telinga akan memungkinkan anda mendengarkan musik nirwana yang sama sekali lain dengan musik dunia. (Gambar21).



GAMBAR 21. Hubungkan telinga dengan jinjal



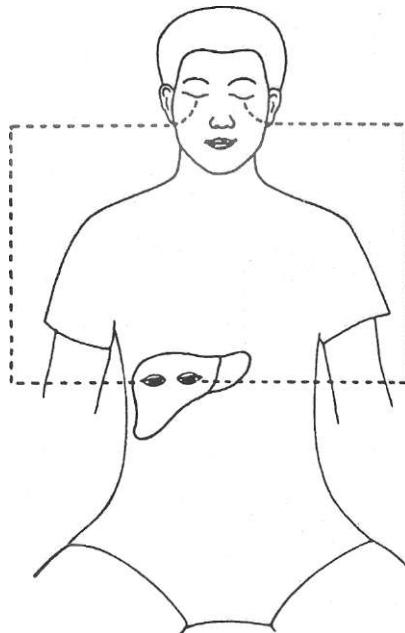
GAMBAR 22. Hubungkan lidah dengan jantung

2. Lidah — Jantung

Lidah adalah bukan dari jantung. Dengan menghubungkan lidah pada jantung, pusat bicara diarahkan ke dalamnya, dan godaan untuk berbicara tanpa perasaan/indera dapat dikendalikan. Lidah dan jantung akan merasakan kedamaian. (Gambar 22).

3. Mata — Hati

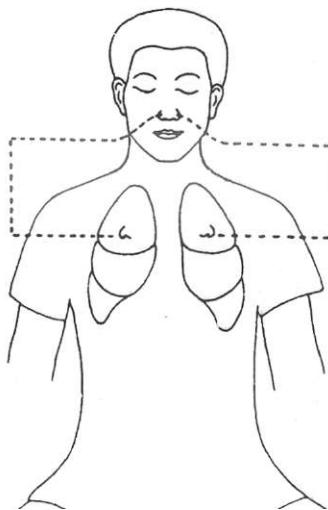
Mata adalah bukan dari hati. Dengan melihat ke dalam hati, indera penglihatan diarahkan ke dalamnya, dan godaan penglihatan dapat dikendalikan. (Gambar 23).



GAMBAR 23. Hubungkan mata dengan hati

4. Hidung — Paru-paru

Hidung adalah bukan dari paru-paru. Dengan menghubung hidung pada paru-paru, indera penciuman akan diarahkan ke lamnya, dan godaan akibat bau-bauan dapat dikendali (Gambar 24).

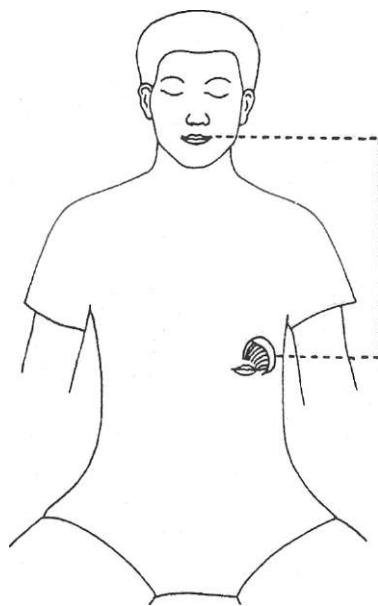


GAMBAR 24. Hubungkan hidung dengan paru-paru

- FUSI LIMA UNSUR

5. Mulut — Limpa

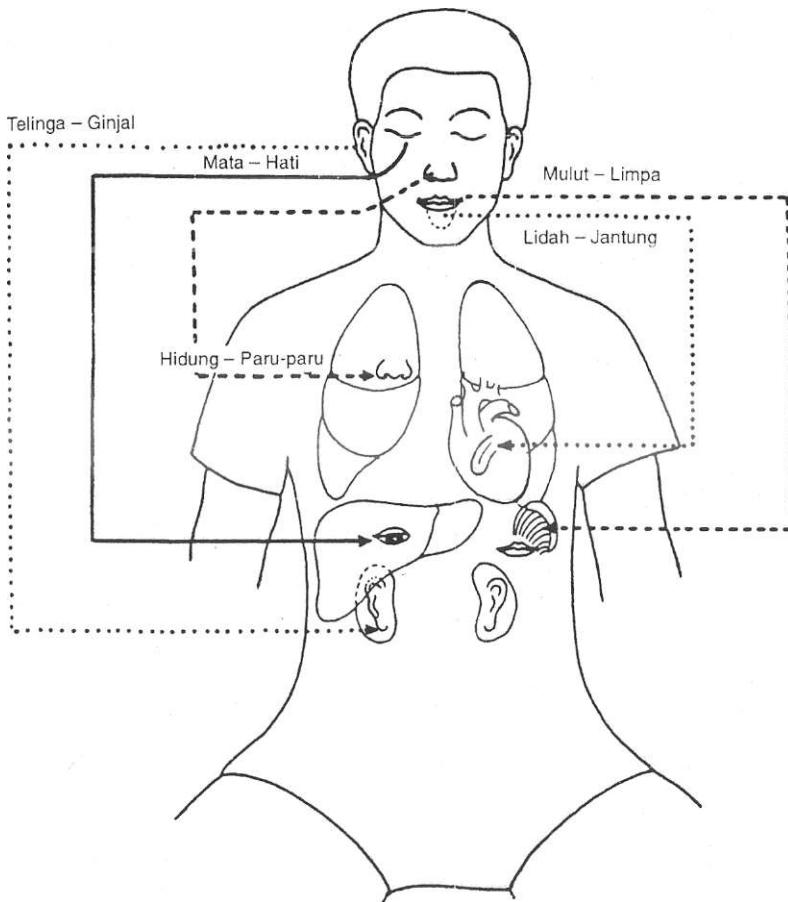
Mulut adalah bukan dari limpa. Dengan menghubungkan mulut pada limpa, indera pengecap diarahkan ke dalamnya, dan godaan selera dapat dikendalikan. (Gambar 25)



GAMBAR 25. Hubungkan mulut dengan limpa

B. Prosedur Menghubungkan Indera dengan Organ

Anda dapat menghubungkan setiap rasa dengan penyesuaian organ yang berpasangan. (Gambar 26)



GAMBAR 26. Hubungan antara indera dengan organ

1. Telinga berhubungan dengan ginjal (energi dingin) dan lidah pada jantung (energi panas).
2. Mata berhubungan dengan hati (energi hangat/lembab) dan hidung pada paru-paru (energi dingin/kering).
3. Mulut berhubungan dengan limpa (energi menengah) dan pakua depan.

C. Praktek Rumusan 3

1. Ambil Posisi

Duduklah dengan benar, tangan saling berpegangan, dan rapatkan lidah pada langit-langit keras dari mulut.

2. Praktekkan Senyuman ke dalam Diri

Senyumlah ke bawah. Rasakan energi yang mengalir melalui wajah ke organ. Rasakan emosi positif dalam setiap organ. Senyumlah pada pusat perut, dan bentuklah pakua depan.

3. Pijat Indera dan Organ

Anda dapat memijat indera dengan mempraktekkan latihan Pemijatan Diri Chi padanya sambil memijat dan melatih organ-organ.

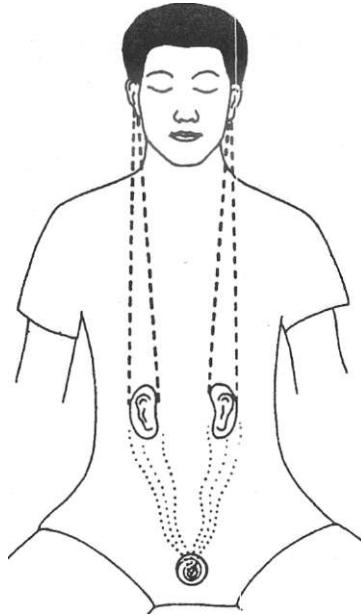
4. Pusatkan Perhatian pada Telinga dan Ginjal

a. Pusatkan perhatian pada telinga dengan mengulirkan energi di sana. Dengarkan, arahkan penghayatan anda ke dalam ke ginjal, dan arahkan uliran yang telah anda ciptakan ke telinga dan ginjal. Dengan hubungan seperti ini tariklah intisari dari telinga pada ginjal dengan lebih mengarahkan uliran pada ginjal, sehingga dapat memperkuat energi pada ginjal. Kemudian kumpulkan energi pendengaran dari telinga pada ginjal dan energi dingin yang menjadi intisari ginjal.

b. Ciptakan suatu gelembung pada kerampang (titik pengumpulan ginjal), dan ulirkan pada kerampang untuk menarik serta mengumpulkan energi dingin yang menjadi intisari ginjal dan energi pendengaran yang menjadi intisari telinga ke dalam gelembung ini. (Gambar 27).

5. Pusatkan Perhatian pada Lidah dan Jantung

a. Pusatkan perhatian pada lidah. Gerakkan lidah secara berkeliling untuk menghasilkan air liur dan memijat jantung. Ulirkan energi pada lidah. Telanlah air liur yang telah anda ciptakan, dan ulirkan intisari lidah pada jantung. Dengan hubungan ini arahkan penghayatan anda pada jantung. Lebih arahkan penguliran pada



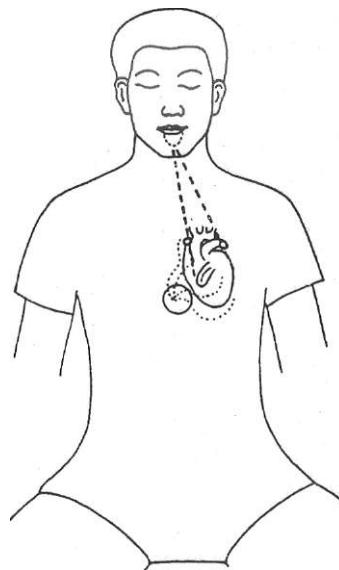
GAMBAR 27. Ulirkan serta kumpulkan energi telinga dan ginjal

jantung, dan kumpulkan pada jantung energi pengecap dari lidah dan energi panas yang merupakan intisari jantung.

b. Buatlah sebuah gelembung di titik pengumpulan jantung, dan ciptakan suatu uliran yang kuat di sana. Tariklah ke dalam serta kumpulkan energi panas yang menjadi intisari jantung dan energi pengecapan yang menjadi intisari lidah. (Gambar 28).

6. Ulirkan dan Campurkan Energi Intisari pada Pakua Depan

Ulirkan dari dua titik pengumpulan ke pakua depan, serta campurkan energi ginjal dan jantung. Rasakan energi intisari dingin dan panas yang saling bercampur. Rasakan indera yang tertarik ke dalamnya.

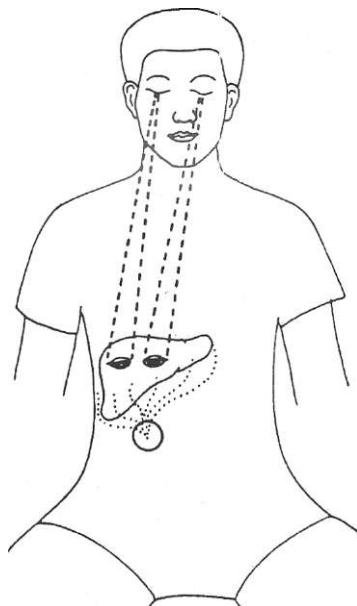


GAMBAR 28. Ulirkan serta kumpulkan energi lidah dan jantung

7. Pusatkan Perhatian pada Mata dan Hati

a. Pusatkan perhatian pada mata. Gerakkan mata berkeliling, dan pijatlah mata dan hati. Lihatlah ke dalam ke hati, dan buatlah hubungan antara mata dan hati anda dengan mengulirkan antara mata dan hati. Ciptakan uliran lebih kuat di hati, dan biarkan ia menarik energi penglihatan dari mata. Kumpulkan dalam hati energi hangat dan lembab yang menjadi intisari hati.

b. Buatlah sebuah gelembung pada titik pengumpulan di bawah hati. Ulirkan serta kumpulkan campuran energi hangat/lembab dari intisari hati dan intisari penglihatan dari mata ke dalam titik pengumpulan (Gambar 29)

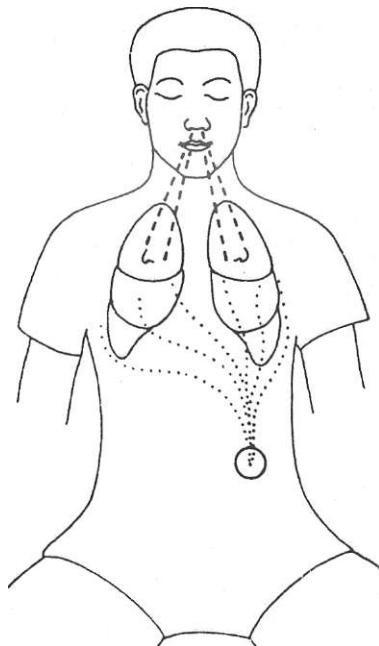


GAMBAR 29. Ulirkan serta kumpulkan energi mata dan hati

8. Pusatkan Perhatian pada Hidung dan Paru-paru

a. Pusatkan perhatian anda pada hidung. Tariklah napas dan hembuskan kembali, serta pijat hidung dan paru-paru. Tariklah napas ke dalam paru-paru serta rasakan hubungan antara paru-paru dan hidung dengan mengulirkan energi di antaranya. Ulirkan serta kumpulkan energi kering/dingin dari paru-paru dan energi penciuman dari hidung.

b. Buatlah sebuah gelembung pada titik pengumpulan di bawah paru-paru kiri. Ulirkan serta kumpulkan energi kering/dingin yang menjadi intisari paru-paru dan intisari penciuman dari hidung ke dalam titik pengumpulan. (Gambar 30).



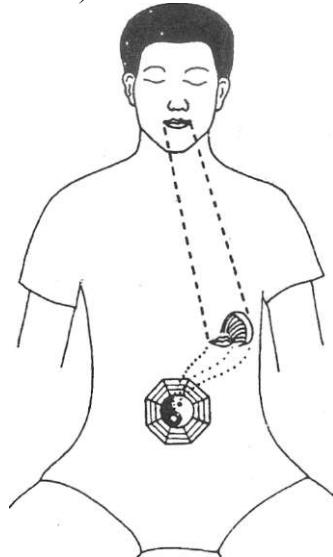
GAMBAR 30. Ulirkan serta kumpulkan energi hidung dan paru-paru

9. Campurkan Energi Intisari dari Mata/Hati dan Hidung/Paru-paru di Pakua Depan

Pusatkan perhatian pada pakua depan. Ulirkan serta campurkan energi mata/hati dan hidung/parti-paru dari titik pengumpulannya. Saat anda melakukan penguliran, rasakan energi hangat/lembab dan dingin/kering saling bercampur di pakua depan. Rasakan penginderaan menjadi semakin terpusatkan.

10. Pusatkan Perhatian pada Mulut dan Limpa

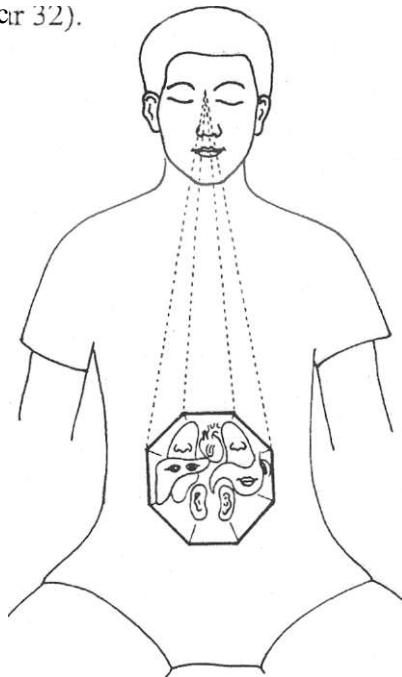
Pusatkan perhatian anda pada mulut dan buatlah suatu hubungan pada limpa dengan mengulir di antara keduanya. Kumpulkan energi menengah yang menjadi intisari limpa dan mulut di pakua depan. Indera hendaknya merasa aman saat energi saling bercampur. (Gambar 31).



GAMBAR 31. Ulirkan serta kumpulkan energi mulut dan limpa

11. Bentuklah Pakua Belakang, Kanan dan Kiri serta Tariklah Energi yang Terkumpul dari Ketiganya ke dalam Tungku

Hayatilah pakua belakang, titik pengumpulannya, dan energi yang telah terkumpul. Ulirkan pakua depan dan belakang untuk menarik ke dalamnya, dan gabungkan energi yang terkumpul dari keduanya ke dalam tungku. Hayatilah pakua kiri dan titik pengumpulannya. Sama halnya, hayatilah pakua kanan dan titik pengumpulannya. Ulirkan pakua kiri dan kanan untuk menarik ke dalamnya, dan gabungkan energi kumpulan dari keduanya ke dalam tungku. (Gambar 32).



GAMBAR 32. Tarik serta gabungkan energi dari semua penginderaan dan organ ke dalam tungku

12. Bentuklah sebuah Ratna

Ulirkan dan campurkan semua energi yang dipadatkan dalam tungku untuk membentuk sebuah ratna.

13. Tegaskan Pengendalian Diri Anda dengan Menjangkarkan dan Memprogram Ratna dengan Pernyataan Lisan

Sekali anda merasa bahwa indera serta organ terhubungkan, dan sedang bergerak ke satu tempat, ke tungku, anda akan merasakan perasaan terkendali. Anda akan merasa seperti segalanya berada di bawah satu atap atau di bawah satu pusat pengendali. Perasaan ini dapat membuat anda lebih kuat dan meningkatkan kekuatan untuk mengatasi godaan karena indera dan organ anda akan lebih kuat. Pada perasaan penuh pengendalian diri yang tinggi, programkan diri anda sendiri dengan menjangkarkan perasaan ini ke dalam ratna sehingga anda dapat mengingat kembali setiap saat. *Aku tenang, jernih, dalam kedamaian, terpusat dalam keseimbangan emosi dan fisik, dan dalam pengendalian diri.*

14. Gerakkan Ratna ke Kerampang

Gerakkan ratna ke kerampang dan sirkulasikan energi di dalam Mikrokosmik. Jaga perasaan ini dan penghayatan anda tetap terpusat ke dalam. Saat ratna bersirkulasi dalam Mikrokosmik, rasakan ketiga sumber energi yang dipasokkan : Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi.

15. Kumpulkan Energi dan Praktekkan Pemijatan Chi

Arahkan ratna energi ke tungku, dan akhiri dengan Pemijatan Chi.

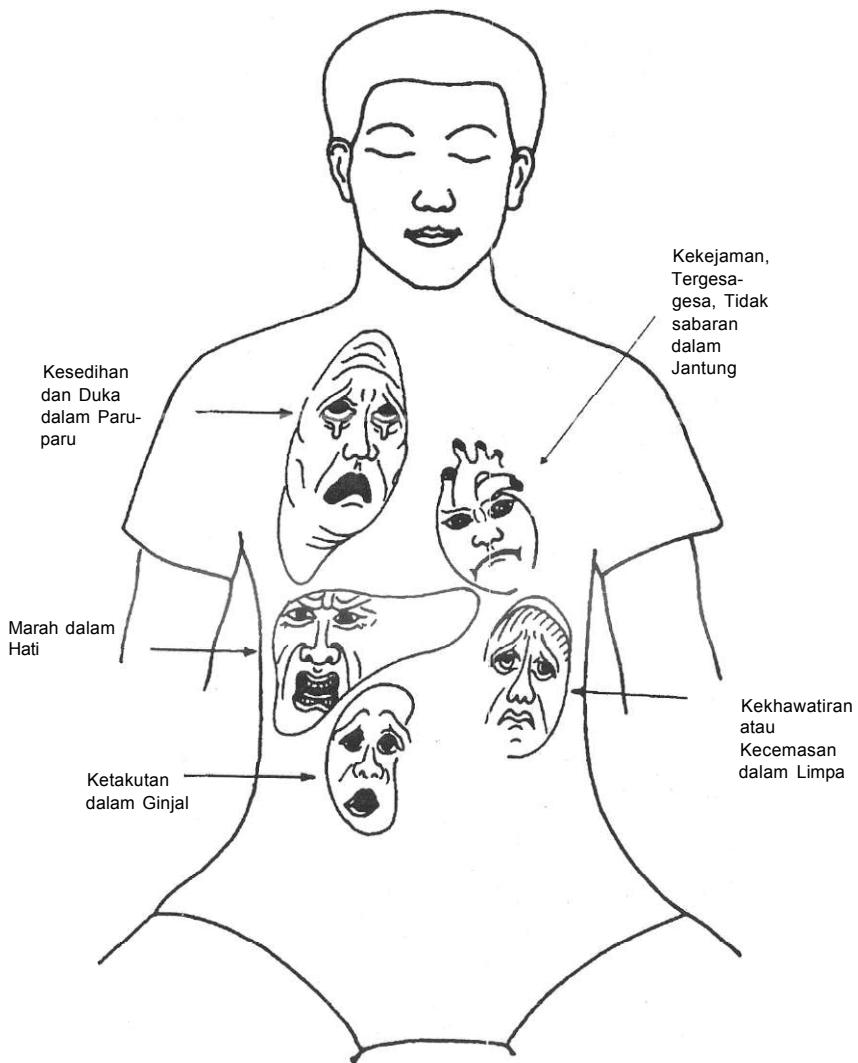
Rumusan 4

Mengubah Emosi Negatif Setiap Organ Menjadi Energi Bermanfaat

A. Teori: Hubungan antara Organ dan Emosi

Taoisme berpendapat bahwa emosi negatif dapat diubah untuk memanfaatkan energi daya kehidupannya. Oleh sebab itu, untuk melontarkan atau menekan emosi negatifnya yang tidak diinginkan, sama dengan melontarkan atau menekan daya kehidupan. Namun daripada menekan emosi negatif dalam sistem Taoisme, anda mendapatkan lebih banyak manfaat dengan merasakannya (Gambar 33). Ini berarti anda mengijinkannya untuk muncul, namun tidak membiarkan menjadi liar atau memicu emosi negatif lainnya. Sebaliknya, buat diri anda dapat mengendalikannya sehingga anda dapat mengubahnya tidak hanya menjadi energi daya kehidupan yang berguna, namun juga menjadi kesadaran lebih tinggi yang merupakan energi kejiwaan anda.

Saat menghubungkan indera dengan organ dalam Rumusan 3, anda mungkin telah mengetahui bahwa emosi anda mulai muncul. Anda dapat mengendalikannya. Lihat Tabel 1 dalam bab ini untuk memperhatikan emosi negatif yang akan anda ubah. Setelah menjernihkan emosi negatif dari organ, pelajari Tabel 2 juga dalam bab ini. Tabel 2 lebih terinci, menyebutkan aspek positif dan negatif setiap karakteristiknya — bentuk, warna, bau, suhu, dan



GAMBAR 33. Emosi negatif dan organ

- FUSI LIMA UNSUR

Hubungan Lima Unsur dan Organ

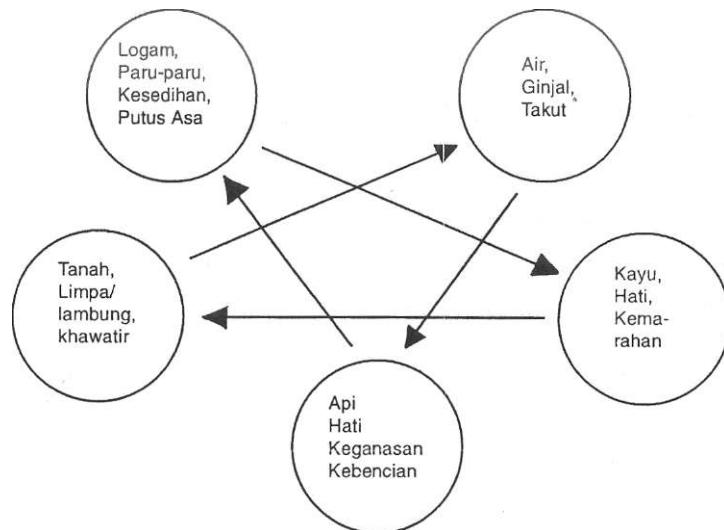
	Kayu	Api	Tanah	Logam	Air
Organ Yin	Hati	Jantung	Limpa	Paru	Ginjal
Organ Yang	Kandung Empedu	Usus kecil	Lambung, Pankreas	Usus besar	Kandung Kemih
Bukaan	Mata	Lidah	Mulut, Bibir	Hidung	Telinga
Emosi Positif	Kebaikan	Cinta, Bahagia	Kejujuran, Keterbukaan	Kebenaran, Keberanian	Keramahan
Emosi Negatif	Kemarahan	Benci, Tak sabar	Khawatir, Cemas	Kesedihan, Putus asa	Takut, Tertekan
Sifat Psiko-logis	Kendali, Ketegasan	Kehangatan, Daya hidup, Semangat	Mampu Memadu, Stabil, Merasa terpusat dan Seimbang	Kekuatan, Kemandirian	Ambisi, Kekuatan kemauan

TABEL1

sebagainya. Andamungkin saja lebih kuat dalam salah satu sistem pernyataan daripada yang lainnya, bergantung pada penafsiran penglihatan, pendengaran, dan kinesetik anda. Anda hendaknya mampu menghubungkan paling sedikit satu dari karakteristik ini.

Beberapa orang telah menekan emosi dan menanggapi dengan kuat terhadap praktek ini saat emosi mereka muncul ke permukaan. Jika anda salah satu dari orang ini, sempatkan lebih banyak waktu mempraktekkan Bunyi Penyernbuhan dan Senyuman Ke dalam. Bekerjalah menyembuhkan organ sebelum mencoba mengubah emosi yang terpendam dalam di dalamnya.

Saat mengubah emosi negatif setiap organ menjadi energi yang bermanfaat, gunakan siklus Lawan atau Kendali untuk membantu menyeimbangkan energi. (Gambar 34).



GAMBAR 34. Siklus lawan atau kendali

B. Praktek Rumusan 4

1. Senyum ke bawah

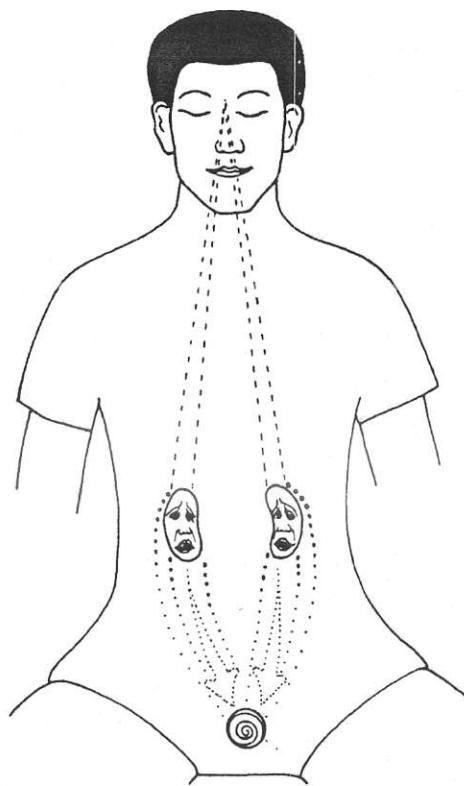
Senyumlah ke bawah, dan bangkitkan sifat energi penuh kasih setiap organ.

2. Membentuk Pakua Depan

Seperti dalam rumusan sebelumnya, ciptakan pakua depan

3. Hayati Rasa Takut dalam Ginjal

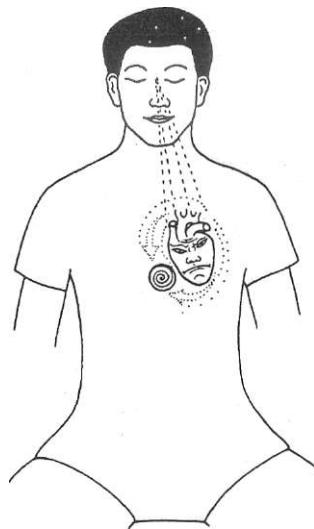
Arahkan kesadaran pada telinga, dan dengarkan ginjal anda. Sadarilah rasa takut atau perasaan lainnya yang tidak anda sukai saat hal ini menjelma dalam bentuk bunyi, rasa, warna, bentuk, atau perasaan. Energinya dapat panas atau dingin, biru berawan, berkerut, atau dapat saja memancarkan bentuk yang canggung. Ulirkan dan hembuskan rasa takut atau emosi lainnya yang tidak anda sukai ke luar dari ginjal, dan kumpulkan dalam titik pengumpulan ginjal. (Gambar 35).



GAMBAR 35. Mengumpulkan rasa takut dalam titik pengumpulan ginjal

4. Sadari Rasa Tidak Sabar dalam Jantung

Gerakkan lidah, hubungkan lidah dengan jantung, dan sadarilah rasa tidak sabar, tergesa-gesa, kekejaman, atau perasaan apa saja yang tidak anda sukai dalam jantung. Ia dapat menjelma sebagai suatu perasaan, bentuk, bunyi, atau citra. Perasaan ini dapat berupa energi yang tercurah ke luar, dan anda dapat melihat atau merasakan sesuatu membungkus dan menekan dalam cara yang buruk ke dalam jantung. Perasaan negatif dari jantung dapat dirasakan sebagai sangat berlumpur, berwarna merah, atau dapat juga panas, tidak tetap, kecil, ribut, atau asam. Ulirkan dan hembuskan emosi ini ke luar dari jantung, dan kumpulkan dalam titik pengumpulan jantung, (Gambar 36)



GAMBAR 36. Mengumpulkan kekejaman, tergesa-gesa, dan tidak sabaran dalam titik pengumpulan jantung

5. Ulirkан, Campurkan, serta Ubah Energi Jantung dan Ginjal pada Pakua Depan

Ulirkan dan hembuskan energi negatif ke luar dari titik pengumpulan jantung dan ginjal ke pakua depan. Ulirkan dan campurkanlah di pakua depan. Energi murni yang terjebak dalam perasaan negatif akan terbebaskan dan terlepas ke tengah pakua. Ulirkan energi jantung dan ginjal sampai menjadi energi terang keemasan. Energi ini memancarkan cinta dan keramahan dari tengah pakua dan keberadaan anda.

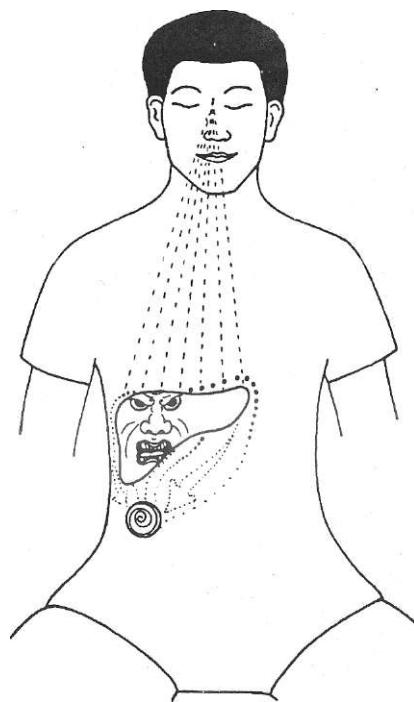
6. Pahami Kemarahan dalam Hati

Gerakkan mata, hubungkan mata dengan hati, dan sadari rasa marah atau perasan lainnya yang tidak anda sukai dalam hati. Energi kemarahan akan terasakan seperti lembing berujung runcing, panas, menyakitkan, merah, berawan, atau pedas. Ia dapat menghancurkan, meluaskan jenis energi. Ulirkan kemarahan dan energi lainnya yang tidak anda sukai dari hati, dan gerakkan ke luar titik pengumpulan hati; (Gambar 37).

7. Sadari Kesedihan dan Putus Asa dalam Paru-paru

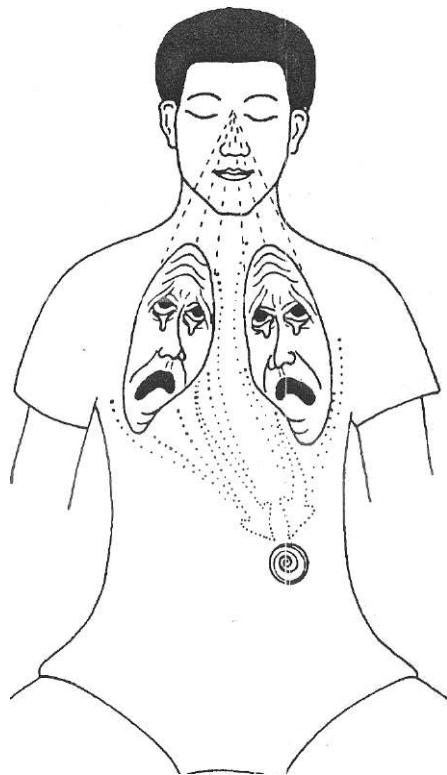
Tarik dan hembuskan napas. Kemudian tarik napas lagi, dan bentuklah hubungan antara hidung dan paru-paru. Energi negatif dalam paru-paru dapat berbentuk kesedihan, duka, dan putus asa, namun dapat dinyatakan oleh perasaan lainnya yang tidak anda sukai. Saat sedih, anda dapat merasakan sedang tenggelam, jatuh, terkalahkan, dan berenergi rendah. Kesenjangan atau energi negatif apa saja dalam paru-paru dapat berwarna abu-abu, dingin, berlumut, atau asin. Ulirkan serta hembuskan kesedihan dan energi yang tidak anda sukai dari

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 37. Mengumpulkan rasa marah dalam titik pengumpulan hati

paru-paru. Alirkan ke tempat pengumpulan/penampungan di paru-paru. (Gambar 38).



GAMBAR 38. Mengumpulkan kesedihan dan kedukaan di tempat pengumpulan di paru-paru

8. Ulirkan, Belokkan, dan Transformasikan Energi Hati dan Paru-paru di Pakua Depan

Ulirkan dan hembuskan energi emosi negatif dari tempat pengumpulan di paru-paru dan hati ke pakua depan. Ulirkan dan belokkan di pakua depan, menggunakan kekuatan pakua untuk menyeimbangkan dan menetralisir kesedihan dan kemarahan. Memupuk kebaikan dan keberanian akan membantu mentransformasikannya ke cahaya keemasan di pusat pakua.

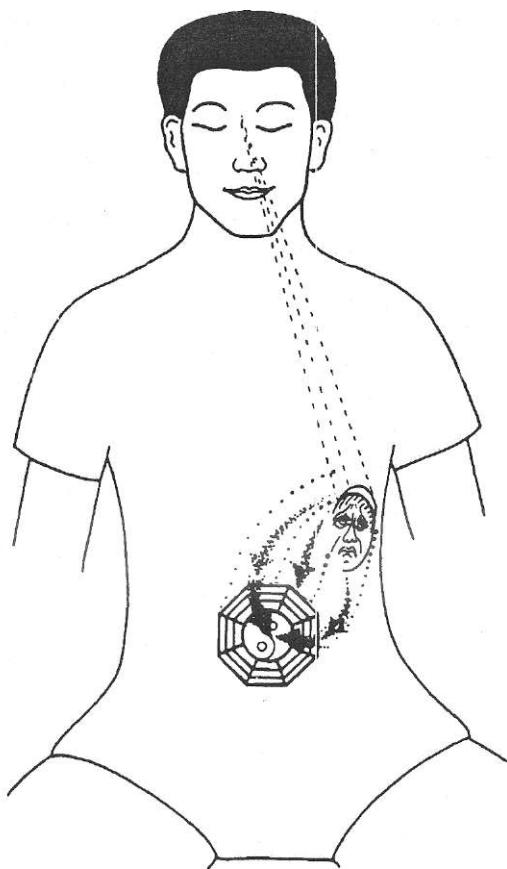
9. Sadarilah Kekhawatiran di Limpa Kecil

Hubungkan mulut dengan limpa kecil, dan sadarilah kekhawatiran atau emosi lain yang tidak anda sukai di limpa kecil. Energi negatif limpa kecil dapat diketahui sebagai awan, keringat, gemetar, ketidakpastian, dan lembab. Ulirkan serta hembuskan kekhawatiran energi lain yang tidak anda sukai di limpa kecil. Alirkan ke pakua depan untuk dibelokkan dengan energi yang sudah ada. (Gambar 39).

10. Ulirkan Semua Energi Negatif yang Tersisa ke Pakua Depan

Kembalikan ke sumua organ dan tempat pengumpulan, ulirkan dan hembuskan untuk mengeluarkan semua energi yang tersisa. Belokkan dan netralisir dengan energi di pakua depan.

Jika anda merasa belum punya cukup energi untuk menetralisir emosi negatif, kumpulkan sumber energi lain untuk mempermudah anda. Sadarilah rasa cinta dan kegembiraan di hati. Alihkan emosi ini ke pakua untuk mempermudah mentransformasikan energi negatif.



GAMBAR 39. Mengumpulkan kekhawatiran dari kecemasan dalam titik pengumpulan limpa

• FUSI LIMA UNSUR

PROSES PENGUBAHAN EMOSSI : Karakteristik Emosi Positif dan Negatif

Tabel ini menunjukkan karakteristik emosional yang mungkin dipahami oleh seseorang dan bukan karakteristik yang mendasar. Ini adalah pengalaman pribadi. Orang dapat merasakan yang berlainan bergantung pada penafsiran penglihatan, pendengaran, dan kinestetik-nya.

Modalitas	Paru-paru	Ginja!	Hati	Jantung	Lima
Emosi	Kesedihan, Duka	Kehancaran, Kehairanan	Marah	Kebakaran	Kawatir, Kejiran, Ketebukan
Bentuk	Jatuh, Bola Pecah	Tinggi, Lurus	Bulat, Penuh, Meluas	Tajam seperti Lembing	Bergerak, Berputar
Warna	Abu-abu	Putih	Putih gelap, Berawan	Merah, Berawan	Merah Terang
Bau	Beriumut	Murni, Segar	Busuk, Kencing	Pedas	Tajam, Terbakar
Suhu	Dingin	Hangat, Nyaman	Dingin, Sejuk	Panas, Meledek	Menyenangkan
Bunyi	Rendah, Tak Bertengga	Kuat, Tegas Bergaung	Berdengung, Denging	Bisikan Encik Didengar	Berlagu
Perasaan	Tak Berenergi	Terangkat	Ketat, Tertutup	Santai, Tinggi; Terpusat	Tidak tetap
Alat Perumahan	Kusut/Kumal	Keras tetapi nyaman	Licin	Nyeri, keras	Hangat, Penuh
Ukuran	Datar Rendah	Meluas, ke Atas	Kecil	Tak Terbatas	Dalam, Stabil, Teratur, Padat
Rasa (sejera)	Bergaram	Memnaskan	Bergaram	Sedang, Seperti Madu	Tak Teratur
Arah	ke bawah	ke atas	Tersesar	Melingkar	Terbatas

TABEL 2

11. Praktekkan Pengamatan Dalam

Arahkan perasaan ke dalam untuk memulai proses pelatihan pengamatan dalam. Dalam mengembangkan kemampuan untuk memusatkan perhatian ke dalam — mencium, mendengarkan, merasa, melihat, serta mendengarkan organ dan kegiatannya — dan untuk mengamati emosi negatif tanpa prasangka, anda berpeluang mengembangkan sifat alamiah sejati anda.

12. Bersihkan Energi Negatif untuk Memberi Tempat bagi Energi Positif

Dengan cara yang sama seperti mengubah sampah menjadi kompos, yang menjadikannya bermanfaat, mengubah energi negatif dapat juga membuatnya bermanfaat. Anda lebih dapat meningkatkan daya kehidupan daripada membuangnya. Dengan memberikan tempat bagi energi positif untuk tumbuh, daya kehidupan anda akan terus meningkat.

13. Biarkan Energi Kebenaran Tumbuh dalam Organ-organ

Menumbuhkan energi kebenaran merupakan bagian penting dalam mempraktekkan Fusi I dan II. Keramahan dapat tumbuh dalam ginjal. Cinta, kebahagiaan, dan keceriaan dapat tumbuh dalam jantung. Kebaikan dapat tumbuh dalam hati. Kebenaran dan keberanian dapat tumbuh dalam paru-paru. Kejujuran dan keterbukaan dapat tumbuh dalam limpa.

Periksa warna setiap organ sebagai pantulan peningkatan energi kebenarannya. Ginjal kini dapat berwarna biru terang; jantung menjadi merah terang; paru-paru, putih terang; hati, hijau terang; dan limpa, kuning terang. (Lihat Tabel 2).

Organ menjadi semakin kuat dengan pertumbuhan energi kebenaran yang secara bertahap akan memperkuat penginderaan. Dalam prosesnya anda akan mengembangkan indera pengetahuan dan kebijaksanaan sejati yang sangat nyata. Sekali mengamati dan memahami sifat-sifat ini dalam diri anda, anda dipersiapkan mengamati dan merasakan dunia luar.

14. Ubah Energi Negatif sebagai Tindakan Paling Kuat bagi Pengampunan

Ingatlah ketika anda mengalami perselisihan atau berdebat dengan seseorang. Akhirnya akan tiba waktunya anda berdua duduk bersama mencoba secara baik-baik membicarakan semuanya dan mencoba saling mengerti. Anda berkata, "Aku memaafkan anda," dan pihak lain pun demikian. Pada saat seperti ini, perasaan yang dialami seperti halangan atau beban yang sangat keras dan berat telah berhasil disingkirkan. Anda merasa terbuka, bahagia, dan menghangat kembali.

Jika dapat mengubah kemarahan menjadi kebaikan, anda sedang melakukan tindakan pengampunan. Pengampunan salah satu dari praktek paling penting dari sistem Tao. Rasakan kemarahan pihak lainnya. Jangan menekan. Jangan merasa takut terhadapnya. Berkawan sajalah dengannya. Pahami ia dan tarik energinya ke dalam pakua anda. Ulirkanlah ia dengan emosi anda yang lainnya dan tambahkan lebih banyak energi cinta kasih anda. Ubahlah energi gabungan ini menjadi daya kehidupan.

Pada saat energi berubah menjadi daya kehidupan, anda merasakan perasaan seperti terlepas, perasaan seperti diri anda terbuka. Rasakan perasaan ini. Ingat, hal ini dapat membantu anda mengubah lebih banyak energi dengan mudah.

15. Proyeksikan Kebenaran Dalam ke luar untuk Meningkatkan Energi Kebenaran

Cara Taoisme membantu dunia tanpa diketahui seorang pun. Sekali anda menumbuhkan cinta, kebahagiaan, kebaikan, dan keramahan di dalam diri anda, semua dapat terproyeksikan ke luar kepada orang lain. Semakin banyak energi kebenaran diproyeksikan ke luar, semakin banyak yang ditumbuhkan di dalam diri anda. Semakin banyak yang diberikan, semakin banyak yang anda terima tanpa sekali pun meminta imbalan.

Anda dapat membantu orang yang sedih atau sedang marah dengan kebenaran anda yang baik. Perluas bantuan anda kepada anda setiap hari dan anda akan menyentuh hatinya dengan cinta, kebahagiaan, dan kebaikan. Anda, pada gilirannya, akan merasakan Kekuatan Alam Semestatercurah dari nirwana. Perjanjian Baru dari Injil menguraikan sabda Jesus berkaitan dengan sumbangan amal kepada Kuil. Ia mengatakan kepada kita untuk tidak membiarkan tangan kiri mengetahui apa yang diberikan oleh tangan kanan. Hal ini hanya untuk diketahui oleh Bapa di Surga saja.

Karena energi kebenaran organ bertambah, ia menjadi energi yang bermanfaat bagi pengalihan kesadaran anda. Oleh sebab itu, hal ini menjadi bernilai bagi semua keabadian. Kesadaran tercipta dan teralihkan oleh energi kebenaran dapat dibandingkan sebagai uang dalam simpanan tabungan, tabungan yang disimpan oleh Alam Semesta.

16. Praktekkan Pengamatan Luar dan Kembangkan Seni Tak Terikat

Disiplin Taoisme lain yang penting untuk disadari saat ini adalah seni untuk tak terikat terhadap benda dan unsur sosial dunia

fisik anda. Ini merupakan konsep yang penting untuk dianut saat mengamati dunia luar, karena hal ini mempersiapkan anda menuju takdir anda.

Amati kebutuhan hidup — makanan, pakaian, tempat bereteduh — cukup hanya sebagai wahana untuk membantu anda mencapai tujuan. Cobalah berjalan di seluruh bagian rumah anda, misalnya, dan tentukan apa yang mungkin dapat disingkirkan dari kehidupan anda. Akankah merasaterampas jika mendadak semua harta benda anda diambil dan dibawa pergi? Jika ditinggalkan oleh orang yang anda kasihi, dapatkah anda menanggungnya?

Yang nyata adalah bahwa, melalui kematian, akhirnya anda akan meninggalkan dunia ini dan tidak dapat membawa apa pun. Hanya sukma/arwah sajalah yang terbawa bersama anda.

17. Siapkan Tubuh untuk Menerima Kekuatan Alam Semesta

Menjernihkan emosi negatif dan hambatan adalah penting bagi alasan lainnya — untuk menyiapkan tubuh serta memberikan tempat guna menerima Kekuatan Alam Semesta dan kesadaran yang lebih tinggi. Kekuatan Alam Semesta memasok energi yang bermanfaat bagi penyembuhan, energi daya kehidupan tambahan, karya kejiwaan, dan mengerjakan proyek baru saat tambahan energi dibutuhkan untuk mengambil keputusan atau memecahkan krisis.

Anda mungkin membayangkan suatu proses seperti "merabersihkan rumah" agar membuatnya siap. Ini berarti mencoba merasa bersih di dalam diri anda. Langkah pertama membersihkan semua "ruangan," yaitu, menjernihkan energi negatif dari organ-organ. Kemudian penting khususnya untuk "membersihkan kamar

mandi." Ini berarti membersihkan usus, terutama usus besar, karena sembelit adalah halangan yang serius terhadap aliran energi. Makanlah makanan yang berserat banyak, termasuk buah dan sayuran, agar tubuh tetap bersih.

Suatu "rumah" yang bersih mernbuat anda merasa enak di dalam dan luar tubuh anda. Anda merasa seperti mengetahui diri sendiri secara lebih baik lagi. Partikel Fusi membantu untuk mengganti dengan sendirinya titik lemah anda dengan titik yang lebih kuat. Ia juga membantu mengendalikan yang terlalu kuat. Jika anda merasakan kekuatan dan kendali ini, anda akan merasa bersih di dalam. Perasaan bersih ini sangat penting karena membuka diri anda untuk menarik dan menerima kekuatan yang lebih tinggi.

Setelah praktek fusi, dan sebelum tidur, rasakan kekosongan yang diciptakan perasaan bersih di dalam diri anda. Pada saat ini mintalah kepada Alam Semesta dengan hati yang baik dan cara yang benar tentang apa yang perlu anda isikan ke dalam kekosongan ini. Alam Semesta akan mengisi kebutuhan anda. Saat bangun di pagi hari, menjadi diri sepenuhnya dan hadapi persoalan apa pun yang mungkin harus dijumpai dan anda mungkin merasa bahwa jawabannya telah siap tersedia.

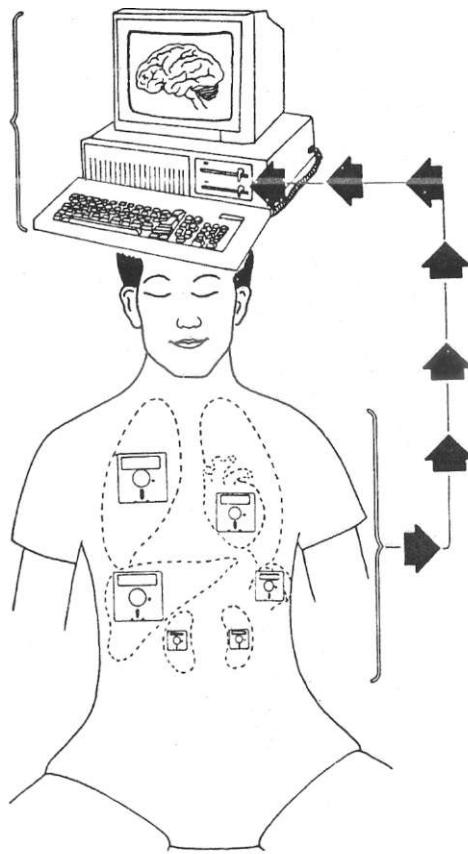
18. Tingkatkan Sifat Psikologis Organ

Taoisme menganggap organ sebagai tempat penyimpanan bagi informasi umum dan data, sementara otak menggunakan informasi dan data yang tersimpan ini untuk diolah. Anda dapat saja menganggap proses ini bekerja persis seperti cara kerja komputer. Organ merupakan perangkat lunak dan otak menjadi perangkat keras komputernya. Tanpa perangkat lunak untuk me-

• FUSI LIMA UNSUR

masukkan informasi dan data, komputer tidak dapat menjalankan fungsinya (Gambar 40).

Sekali memahami hubungan ini, anda dapat mengerti kegunaan otak dalam memperkuat dan menggiatkan sifat psikologis menguntungkan organ bersangkutan, setelah dijernihkan dari energi negatifnya.



GAMBAR 40. Otak adalah komputernya, organ perangkat lunaknya

Sifat psikologis yang baik yang terkait dengan organ adalah sebagai berikut:

- a. Ginjal dan Kandung Kemih - Ambisi dan Kekuatan kemauan.
- b. Jantung dan Usus Kecil - Kehangatan, Daya hidup, dan Semangat.
- c. Hati dan Kandung Empedu - Kendali dan Ketegasan
- d. Paru-paru dan Usus besar - Kekuatan dan Kemandirian
- e. Limpa dan Lambung - Kemampuan memadukan diri, Menstabilkan, serta Merasa terpusat dan seimbang (lihat tabel 1).

Paru-paru berkaitan dengan unsur logam. Seseorang yang dipengaruhi rasa marah, sedih, dan putus asa, emosi negatif dari paru-paru, dapat merasakan hati yang lemah. Hati terkait dengan unsur logam. Hati yang lemah dapat mendorong kemarahan dan mempengaruhi pengambilan keputusan. Orang sangat marah dapat membuat keputusan yang salah. Sedangkan orang sedih dan putus asa akan kehilangan keberanian dan pandangan yang jernih. Seseorang yang terburu-buru/tergesa-gesa dan tidak sabaran, akan merasakan emosi negatif dari jantung, dapat kehilangan kehangatan dan daya hidup.

Dengan menjernihkan emosi negatif organ dan mengubahnya menjadi energi yang baik, anda akan mampu merasakan daya kehidupan dari sifat psikologis organ yang baik. Sifat psikologis yang baik ini memainkan peranan penting dalam kehidupan sehari-hari anda, mewujudkan kemampuan pengambilan keputusan, rasa terarah, dan penilaian yang luar biasa.

Taoisme meyakini bahwa organ yang bersih, kosong dari energi negatif, memungkinkan perasaan yang baik dan pengetahuan yang nyata muncul dengan kuat. Jika tidak dapat memunculkan pengetahuan yang salah, dapat mengacaukan pe-

ngetahuan yang nyata dan perasaan yang baik.

Jika seorang penganut Tao mengatakan iamerasa dirinya baik, berarti semua organnya saling bersesuaian, bekerja bersama dengan cara yang positif dan mengendalikan semua tindakan. Semuanya bebas dari penguasaan pikiran.

19. Bentuklah Paku Belakang, Kanan, serta Kiri, dan Tarik Energi yang Terkumpul ke dalam Tungku

Hayati pakua belakang, titik pengumpulannya, dan semua energi yang telah anda kumpulkan dari indera yang terhubungkan pada organ. Ulirkan pakua depan dan belakang untuk menarik serta menggabungkan energi yang terkumpul di sini, ke dalam tungku. Hayati pakua kiri, titik pengumpulannya, dan semua energi yang terkumpul di sini. Sama halnya, hayati pakua kanan, titik pengumpulannya, dan semua energi yang kini ada di sana. Ulirkan pakua kiri dan kanan untuk menarik serta menggabungkan semua energi yang terkumpul di sini, ke dalam tungku.

20. Bentuklah sebuah Pakua

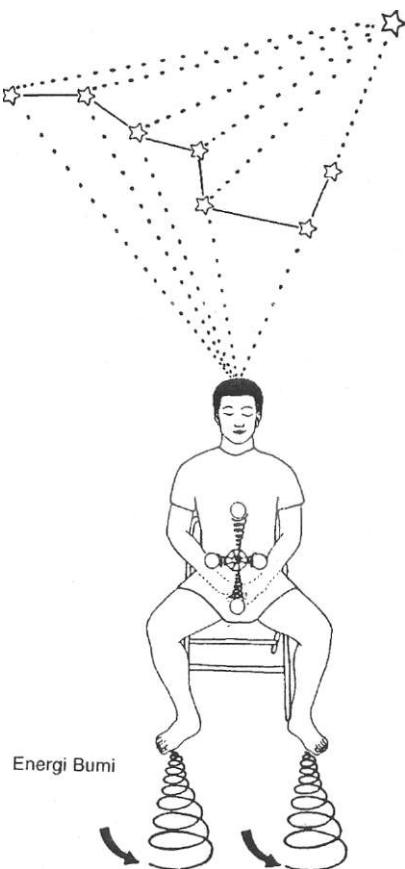
Fusikan bersama serta padatkan semua energi dari keempat pakua dalam tungku, dan bentuklah sebuah ratna. Dengan tambahan dari organ dan energi emosi yang termurnikan, ratna tersebut kini menyinarkan cahaya keemasan berkilaauan.

21. Sirkulasikan Ratna dalam Orbit Mikrokosmik

Arahkan ratna ke bawah ke kerampang. Sirkulasikan dalam Mikrokosmik. Saat ratna bergerak dalam Mikrokosmik, rasakan kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik dan Bumi yang dipasokkan kepada anda. (Gambar 41).

22. Praktekkan Pemijatan Chi

Kumpulkan energi, dan praktekkan Pemijatan Chi.



GAMBAR 41. Sekali anda telah menetapkan energi di keempat pakua dan mulai menyirkulasikan orbit mikrokosmik, cukup hayati saja kekuatan bumi, kekuatan alam semesta, dan kekuatan bintang utara serta bintang bunguk besar (big dipper)

Rumusan 5

Menciptakan Ratna yang Membentuk Tubuh Energi

A. Prosedur Menciptakan Ratna yang Lebih Lanjut

Rumusan 5 menggabungkan Rumusan 1 sampai 4 dari Fusi I, dan Kemudian meneruskan menarik lebih banyak energi ke dalam pakua tertentu. Energi yang telah dikirimkan ke pakua depan dan belakang, serta kiri dan kanan dicampurkan bersama-sama. Kemudian semuanya ditarik dan dipadatkan ke dalam tungku untuk menciptakan ratna yang lebih penuh kekuatan. Energi yang sangat termurnikan dan berkilauan dari ratna ini akan digunakan untuk menumbuhkan jiwa atau tubuh energi anda.

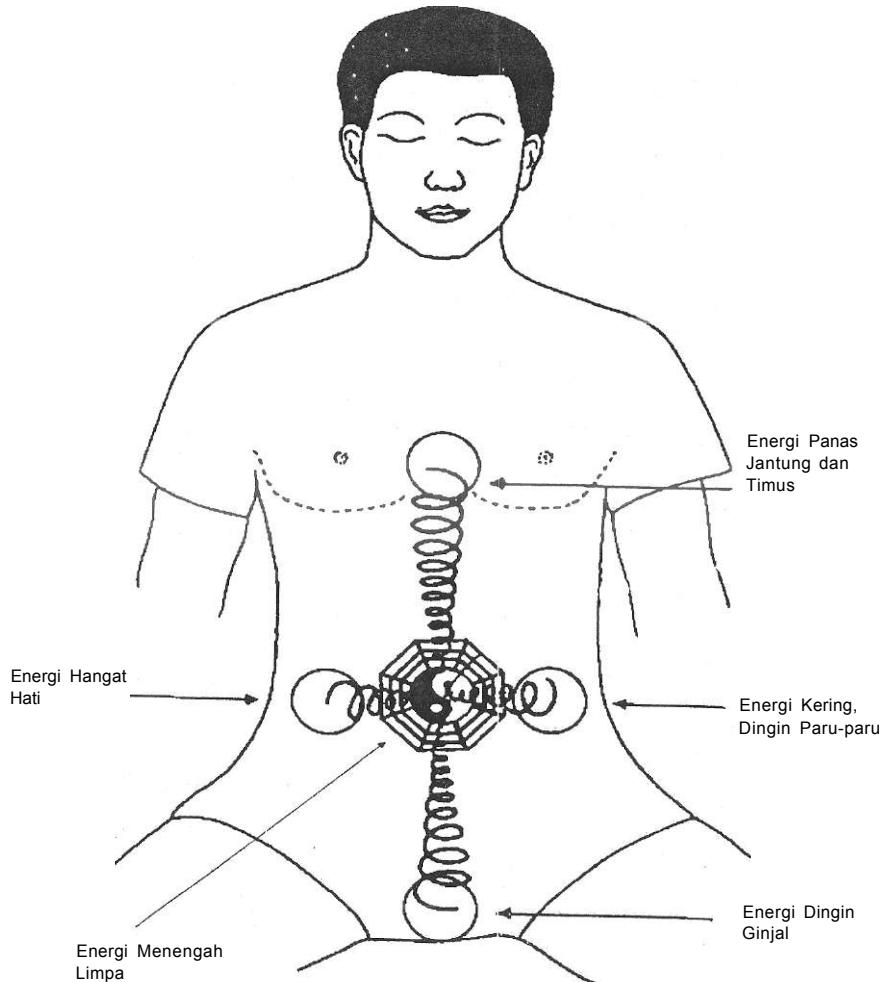
B. Praktek Rumusan 5 untuk Menciptakan Ratna

Senyumlah ke bawah dan ciptakan pakua depan dengan menggunakan apa yang telah anda pahami dalam Rumusan 1 sampai 4.

1. Bentuklah Pakua Depan dan Campurkan Energi dari Titik Pengumpulan Depan

Hubungkan penginderaan dengan organ-organ, kumpulkan energi dalam titik pengumpulan organ, serta campurkan energi organ dan emosi di pakua depan. Mulailah dengan energi ginjal

dan jantung, kemudian campurkan energi hati dan paru-paru, lalu diikuti oleh energi limpa. (Gambar 42)



GAMBAR 42. *Titik pengumpulan pakua depan*

2. Bentuklah Pakua Belakang, Kanan, serta Kiri, dan Tarik Energinya yang Terkumpul ke dalam Tungku.

Hayatilah pakua belakang, titik pengumpulannya, dan semua energi yang telah anda kumpulkan dari hubungan antara pengindeeraan dan organ. Ulirkan pakua depan dan belakang untuk menarik, dan menggabungkan energinya yang terkumpul, ke dalam tungku. Hayatilah pakua kiri, titik pengumpulannya, dan semua energi yang terkumpul di sana. Sama halnya, hayatilah pakua kanan, titik pengumpulannya, dan semua energi yang kini ada di sana. Ulirkan pakua kiri dan kanan untuk menarik serta menggabungkan energi yang terkumpul, ke dalam tungku.

3. Padatkan Energi ke dalam Ratna yang Termurnikan

Fusikan bersama-sama dan padatkan energi keempat pakua dalam tungku untuk membentuk ratna murni berwarna emas berkilauan.

C. Bekerja dengan Ratna

Mempraktekkan dengan ratna merupakan prosedur yang sangat lanjut. Bagi beberapa, hal ini akan membutuhkan waktu lama hanya untuk menciptakan satu saja. Jangan terburu-buru — tidak sabaran akan melarutkan ratna anda. Masing-masing dari tahapan berikut harus dikuasai sebelum melanjutkan berikutnya. (Penguasaan seperti ini terutama penting saat bekerja dengan ratna di atas ubun-ubun kepala dalam praktek Fusi II).

1. Sirkulasikan Ratna dalam Orbit Mikrokosmik

Arahkan ratna ke bawah ke kerampang. Sirkulasikan di dalam Orbit Mikrokosmik. Saat ratna bergerak dalam Mikrokosmik, rasakan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi sebagai sumber energi yang dipasokkan kepada anda. Bangunlah momentum ratna.

2. Aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang untuk Membuka Ubun-ubun Kepala

a. Pompa Tengkorak (Proses Palatine dari Maxillae)

Untuk mengaktifkan pompa tengkorak, tekankan ujung lidah ke gigi bawah dan bagian datar lidah ke langit-langit atas yang keras dari mulut. Rapatkan gigi, miringkan dagu ke arah leher untuk meluruskan ruas tulang belakang bagian leher, tarik mata ke dalam, arahkan telinga, hidung, dan lidah ke belakang kepala dan arahkan semua penginderaan ke atas ke ubun-ubun kepala. Rasakan denyutan dari Pompa Tengkorak yang diaktifkan. (Gambar 43) (Jika anda pemula, riungkin lebih mudah untuk merasakan denyutan pada ubun-ubun dengan meraba denyutan pada (nadi) pergelangan tangan anda)

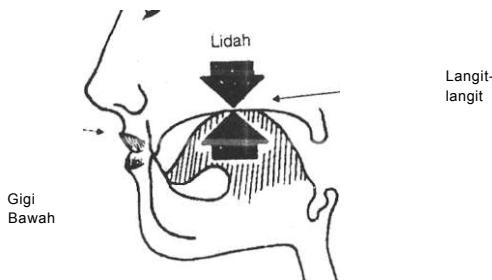
b. Pompa Kelangkang (sakrum)

Aktifkan Pompa Kelangkang dengan menarik napas dan menarik kerampang ke atas, lalu menarik napas lagi, dan menarik anus ke belakang ke arah kelangkang. Tarik napas lebih banyak, dan tarik ratna dari kerampang ke kelangkang, sampai ke T-1 1, C-7, dasar tengkorak, dan ubun-ubun kepala. Tarik napas sekali lagi, dan rasakan kekuatan pada ubun-ubun kepala. (Gambar 44). Pada saat ini anda mungkin merasakan perasaan yang kuat, seperti

• FUSI LIMA UNSUR

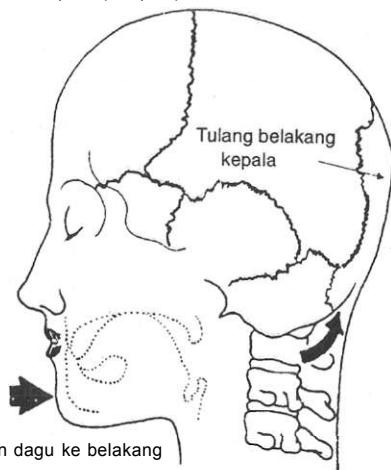
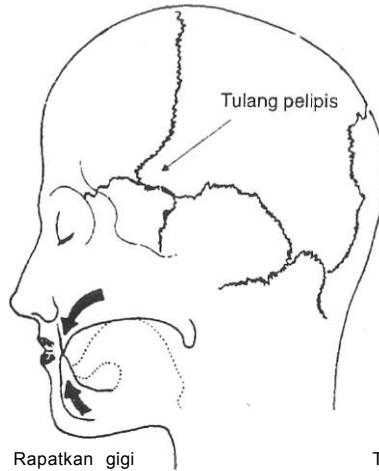
CATATAN : Lebih gunakan kekuatan pikiran daripada kekuatan otot untuk mengaktifkan Pompa Tengkorak

1. Tekankan bagian lidah yang datar pada langit-langit keras mulut. (Gigi atas, bawah, langit - langit keras, lidah)

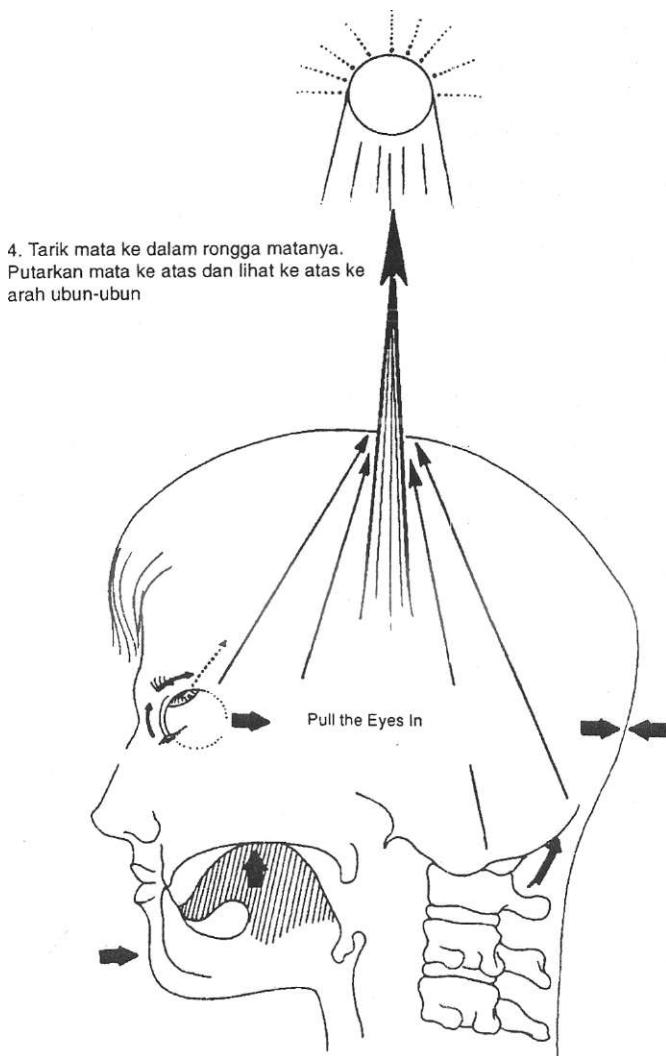


2. Rapatkan gigi untuk mengaktifkan tulang pelipis (temporal)

3. Tekan dagu ke arah belakang untuk mengaktifkan tulang belakang kepala (occipital)

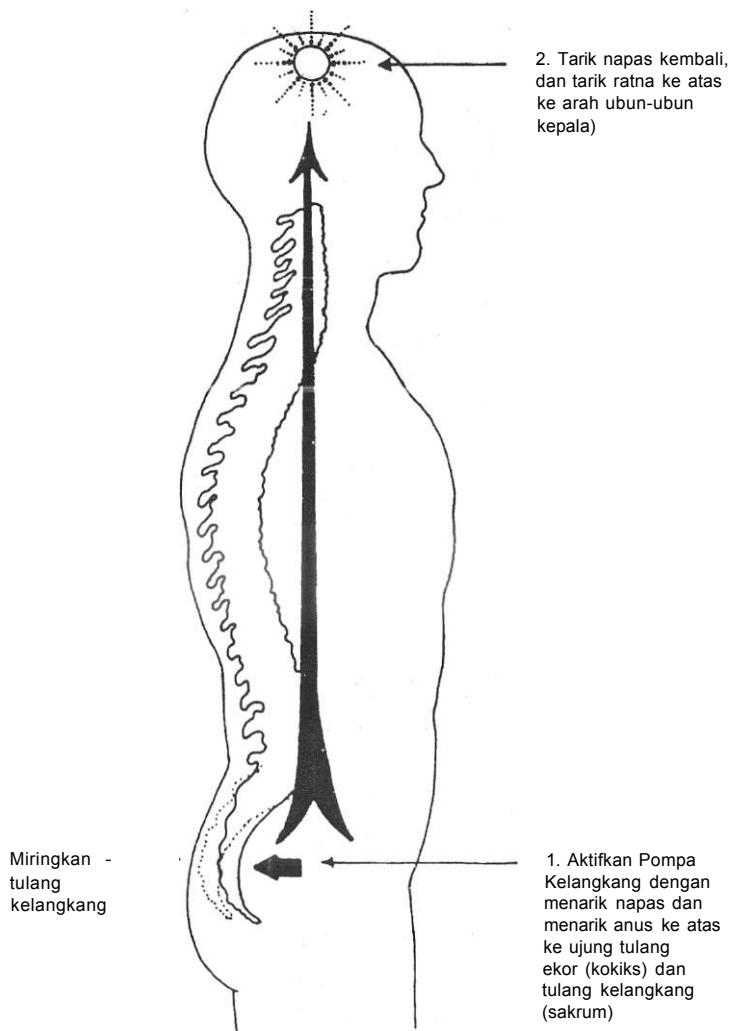


GAMBAR 43. Mengaktifkan pompa tengkorak



Arahkan semua penginderaan ke atas ke arah ubun-ubun kepala

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 44. Mengaktifkan pompa kelangkang

gelombang cahaya yang berkilauan, dinamakan *cahaya pengarah*, memancar dari ubun-ubun kepala.

CATATAN : Jika anda menderita penyakit jantung atau kesulitan bernapas, tahanlah napas hanya selama anda merasa enak saja.

c. Tarik napas, dan telan air liur. Tindakan ini akan membantu anda mendorong ratna ke atas menuju ubun-ubun kepala.

d. Rasakan ubun-ubun kepala membuka.

e. Hayatilah ubun-ubun kepala dan bukaannya. Telan air liur ke atas dan rasakan suatu tekanan pada ubun-ubun. Hembuskan napas dengan kuat ke arah ubun-ubun kepala, dan tembakkan ratna ke luar melalui ubun-ubun sekitar enam inci (15,24 cm) jauhnya ke atas kepala. Jika anda sudah lebih lanjut dalam mera-praktekkan hal ini, anda dapat melontarkannya lebih tinggi.

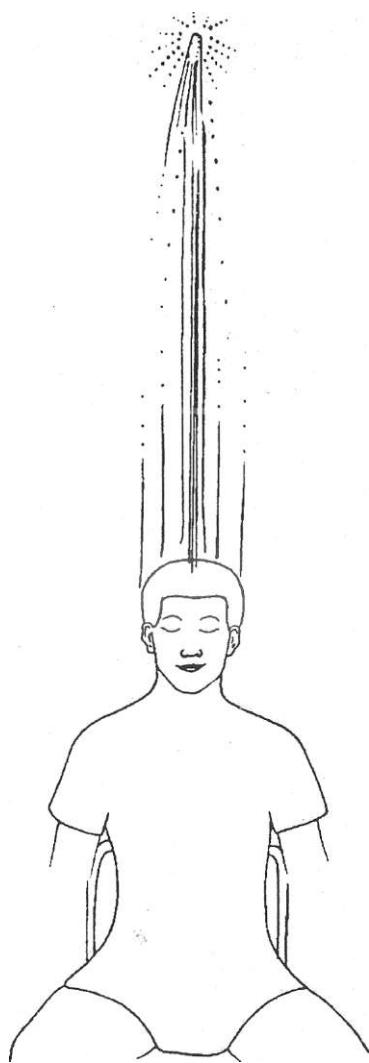
3. Carilah Cahaya Pengarah

Cahaya pengarah merupakan cahaya pembimbing yang dapat dirasakan melalui ubun-ubun kepala. Jika sudah berada dalam tahap lanjutan, anda mengirimkan ratna ke luar tubuh untuk membentuk tubuh energi, cahaya dapat digunakan oleh tubuh energi untuk berkomunikasi dengan tubuh fisik. Ia dapat juga digunakan sebagai petunjuk arah untuk membimbing tubuh energi ke alam berikutnya. (Gambar 45).

4. Perluas Ratna sampai ke atas Ubun-ubun Kepala

Penginderaan kini menjadi kendali tanpa kabel dari ratna. Mulailah dengan memusatkan perhatian untuk menggerakkan ratna ke atas dan ke bawah. Dengan kendali lebih besar, gerakkan berkeliling ke arah lain.

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 45. *Cahaya pengarah*

5. Aktifkan Kembali Pompa Tengkorak; Tarik Ratna ke Belakang ke dalam Orbit Mikrokosmik Tubuh Fisik

Tarik napas dan aktifkan kembali Pompa Tengkorak. Saat ubun-ubun kepala terbuka, tarik napas, dan arahkan ratna ke belakang ke dalam Orbit Mikrokosmik. Kumpulkan energi dalam pusat perut dan arahkan ke dalam tungku. Akhiri dengan Pemijatan Chi.

6. Tahap Lanjutan

* Mengendalikan Ratna di atas Tubuh Fisik

Gerakkan ratna ke atas dengan jarak antara (selang) setiap satu kaki (30,48 cm), danpraktekkan pada setiap tahapan sampai pengendalian terkuasai. Akhirnya anda akan dapat membawanya sampai ke tingkatan setinggi tubuh anda. Pada setiap tingkatan, gerakkan lebih dahulu ratna ke atas dan ke bawah, lalu cobalah dengan arah yang berlainan: kiri dan kanan, depan dan belakang. Lalu ulirkan ke kiri dan kanan, cepat dan lambat, dsb. Sekali anda telah mencapai keahlian tertentu dalam menggerakkan ratna dalam satu tingkatan, lanjutkan dengan yang; berikutnya. (Gambar 46).

7. Akhiri Praktek

Anda dapat mengakhiri praktek sekarang, atau melanjutkan dengan latihan berikutnya. Jika anda memutuskan untuk mengakhirinya, anda dapat memadatkan ratna kembali, dan mengaktifkan Pompa Tengkorak. Tarik napas, dan tarik ratna ke dalam, serta sirkulasikan ke dalam Orbit Mikrokosmik. Kumpulkan energi dalam pusat perut, arahkan ke tungku, dan akhiri dengan Pemijatan Chi.



GAMBAR 46. Mengendalikan ratna di atas tubuh fisik

D. Menciptakan Tubuh Yin dan Yang (Tubuh Energi atau Tubuh Jiwa dan Tubuh Sukma) untuk Perjalanan luar Angkasa

**1. Tubuh Energi Dilahirkan dari Kekuatan Asal —
Dilahirkan Kembali**

Tubuh Chi baru yang akan anda ciptakan dalam Rumusan ini dikenal sebagai *tubuh jiwa* atau *energi* anda, tubuh ini akan abadi selamanya. Kebanyakan orang sangat takut dengan kematian, tetapi mau tidak mau harus mati. Taoisme meyakini bahwa

kematian adalah berpindah tempatnya sukma/arwah/ruh. Tubuh fisik anda akan kembali menjadi debu seperti asalnya dahulu, namun Chi, jiwa, dan sukmaberhasil dari planet dan bintang serta dari Kekuatan Asal, Wu Chi. Dalam memisahkan jiwa dan sukma dari tubuh fisik, anda mempraktekkan kematian dan kembali ke Wu Chi. Dalam mempelajari cara memadatkan dan mengalihkan energi ini, dan mengirimkannya kembali ke planet dan bintang serta ke Kekuatan Asal, anda dapat merasa yakin bahwa energi anda akan terus ada sebagai bagian alam semesta.

2. Tubuh Energi Kini seperti Bayi Baru Dilahirkan

Selama beberapa ribu tahun mengembangkan tubuh sukma dan energi, Taoisme menyadari bahwa prosesnya tidak dapat dilakukan dengan terburu-buru. Mengembangkan tubuh sukma dan jiwa sama dengan memelihara bayi yang baru lahir. Bayi perlu diberi makan dan dirawat dengan penuh kasih sayang. Saat ia tumbuh dewasa, ia perlu dididik dan dilatih untuk mengembangkan kemampuan dengan sepenuhnya. Anak juga harus dilengkapi dengan kekuatan untuk melindungi dirinya sendiri.

Tahapan awal, sebelum berkembang dalam penciptaan tubuh energi dianggap oleh Taoisme sebagai tubuh *Yin* atau tahapan bayi. Dalam tahapan bayi ini, anda tidak membiarkan tubuh energi anda begitu saja tanpa kendali, sama seperti anda tidak akan membiarkan bayi merangkak sendiri tanpa diawasi.

3. Pengubahan Tubuh *Yin* kepada Tubuh *Yang* Menandai Dimulainya Peralihan Kesadaran

Dengan banyak praktek, tubuh *Yin* dapat berubah ke tubuh *Yang* yang lebih. Pengubahan ke tubuh *Yang* diawali dengan

peralihan kesadaran. Prosesnya dimulai dalam Rumusan 5 Fusi I dengan peralihan Orbit Mikrokosmik menjadi energi atau tubuh jiwa. Proses ini berlanjut dengan mempraktekkan Fusi II dan III di mana energi kebenaran dari organ, Saluran Sabuk, Saluran Pendorong, dan saluran lainnya diperluas dari tubuh fisik *Yin* sampai ke tubuh energi. Dalam proses ini jiwa mengambil sifat *Yang*. Dengan berlanjutnya praktek anda, suatu tubuh sukma terbentuk yang juga merupakan tubuh *Yang*, yang mampu berjalan di luar angkasa dan mampu memelihara dirinya sendiri.

4. Maksud Perjalanan di luar Angkasa

Tujuan utama mempraktekkan Penyembuhan Tao adalah untuk dapat berjalan di alam energi yang lebih tinggi:

- a. Energi yang diperlukan bagi penyerapan, yang membantu mengembangkan jiwa dan tubuh sukma, tidak ada dalam alam manusia ini.
- b. Dengan berjalan ke alam energi yang lebih tinggi, anda mempraktekkan kembalinya anda ke Wu Chi, Sumber Asal dari mana anda datang.
- c. Dalam melakukan perjalanan luar angkasa, gabungan tubuh sukma dan jiwa yang telah anda kembangkan dapat berjalan dengan sangat cepat. Kecepatannya diyakini lebih cepat daripada kecepatan cahaya. Kini menjadi mungkin untuk berhadapan dengan jiwa dan sukma orang yang telah berlalu dari kehidupan manusiawinya.
- d. Beberapa orang berjalan dalam waktu yang berlainan, seperti waktu sebelum mereka dilahirkan ke dalam kehidupan Bumi. Kemampuan ini juga memungkinkan mereka melihat ke dalam masa depan.

Dalam Taoisme dan sistem lainnya, melakukan prakteknya menghindari unsur-unsur masa lalu atau masa depan yang menjadi bagian kehidupan Bumi mereka. Tujuannya untuk mencoba kembali ke tempat asal mereka, tempat yang mungkin akan mereka tempati. Jika, seperti dalam perjalanan Bumi, biasanya anda banyak berhenti untuk berbicara dengan orang lain, akan membutuhkan waktu lebih lama agar sampai ke tempat tujuan, dan bahkan tidak akan pernah sampai sama sekali.

E. Bagaimana Mengembangkan Tubuh Energi

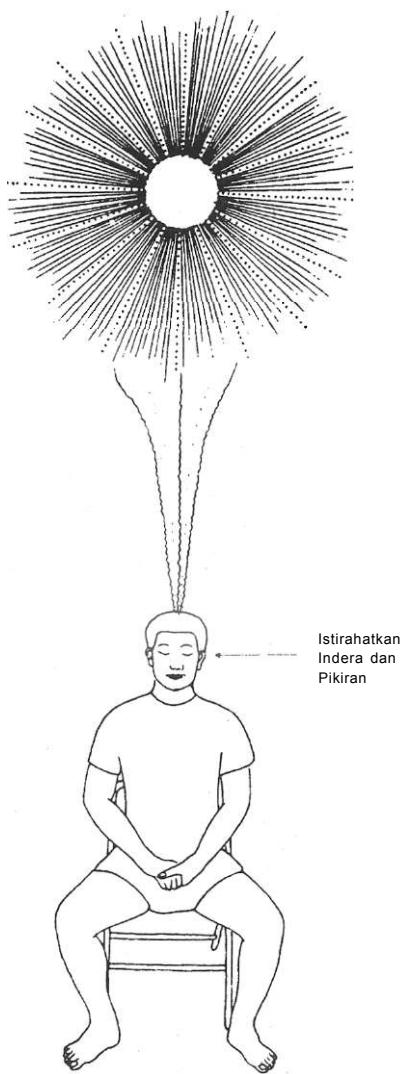
1. Menggunakan Ratna untuk Menciptakan Tubuh Energi

- a. Tubuh energi diciptakan dengan menggunakan ratna. Anda dapat terus menggunakan ratna yang telah dikembangkan, atau, Jika anda memulai dari awal, menciptakan ratna dengan mempraktekkan Rumusan 1 sampai 5 lagi.
- b. Sirkulasikan ratna dalam Orbit Mikrokosmik.
- c. Tarik napas, aktifkan Pompa Tengkorak serta Kelangkang, dan tembakkan ratna menembus ubun-ubun kepala tubuh fisik. Arahkan ratna ke ketinggian di atas dan sama dengan ketinggian tubuh fisik anda.

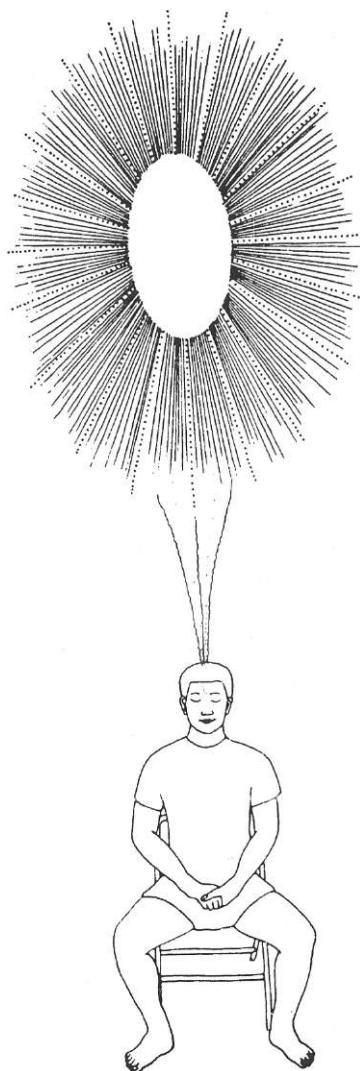
2. Menciptakan Tubuh Energi

- a. Istirahatkan pikiran dan indera anda, dan kemudian gunakanlah untuk memperluas ratna. (Gambar 47). Mulailah membentuk ratna ke dalam bentuk yang menyerupai tubuh anda sendiri, atau ke dalam citra seperti apa tubuh anda ingin anda jadikan. Awalnya mungkin akan terasa seperti ada energi yang luar biasa banyak. (Gambar 48). Gunakan indera anda seperti alat pengukir

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 47. Istirahatkan indera dan pikiran, biarkan ratna mengembang. (Istirahatkan indera dan pikiran)



GAMBAR 48. Ratna dapat terasa seperti energi yang luar biasa banyaknya

untuk membentuk kepala, tubuh, tangan, dan kaki. (Gambar 49).

Jika anda lebih menyukai konsepsi keagamaan, tujuan anda mungkin ingin membentuk citra yang menyerupai Tuhan, atau mungkin pendiri agama anda, seperti Budha. Taoisme meyakini bahwa semua manusia dibentuk dalam citra Tuhan, karena semua orang berasal dari Kekuatan Asal.

b. Sekali merasakan tubuh anda dalam bentuknya yang baik, gunakan indera lagi untuk meraut wajah.

(1) Untuk membentuk mata, pusatkan diri pada mata tubuh fisik. Jika merasakan kesadaran yang amat tinggi terhadap mata anda, padatkan intisarinya menjadi bentuk bola. Aktifkan ubun-ubun kepala, dan hembuskan bola ke tempat pada wajah tubuh energi tempat mata akan berada. Rasakan dan tegaskan bahwa mata dari tubuh energi telah terbentuk. (Gambar 50).

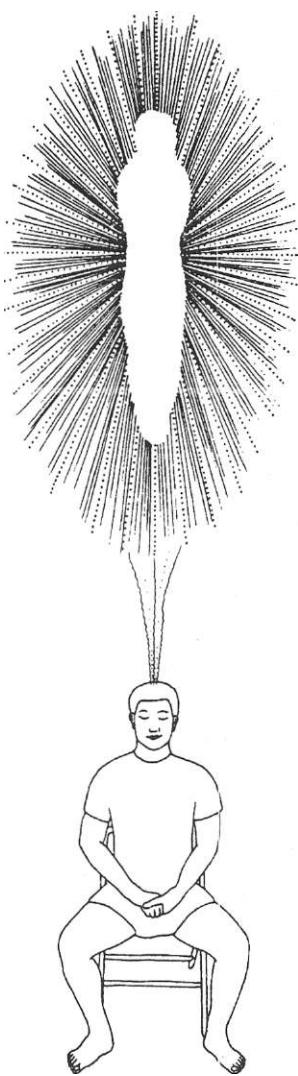
(2) Hayatilah telinga anda. Jika merasakan intisari telinga tubuh fisik anda terpadatkan menjadi suatu bola energi, alihkan ke tubuh energi telinga. (Gambar 51).

(3) Hayatilah hidung, dan alihkan ke tubuh energi. (Gambar 52).

(4) Hayatilah mulut, dan alihkan ke tubuh energi. (Gambar 53).

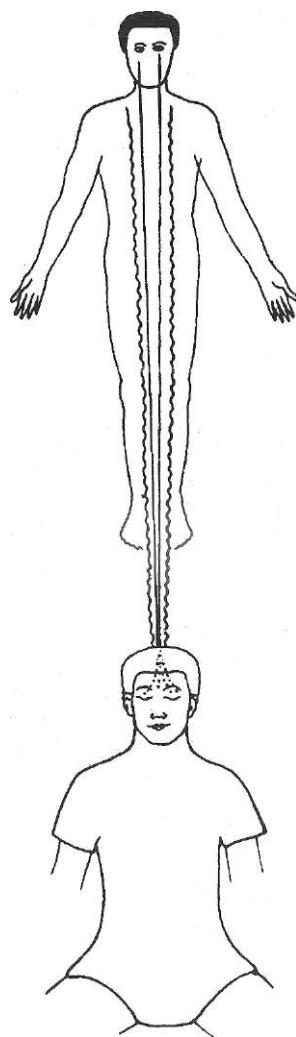
(5) Hayatilah lidah, dan juga alihkanlah ke tubuh energi.

c. Kini anda dapat membentuk dan mengatur indera dari tubuh energi ke dalam bentuk yang disukai. Anda dapat membuat hidung lebih panjang pada wajah, mata yang lebih kecil atau besar, atau mulut yang lebih lebar atau kecil.

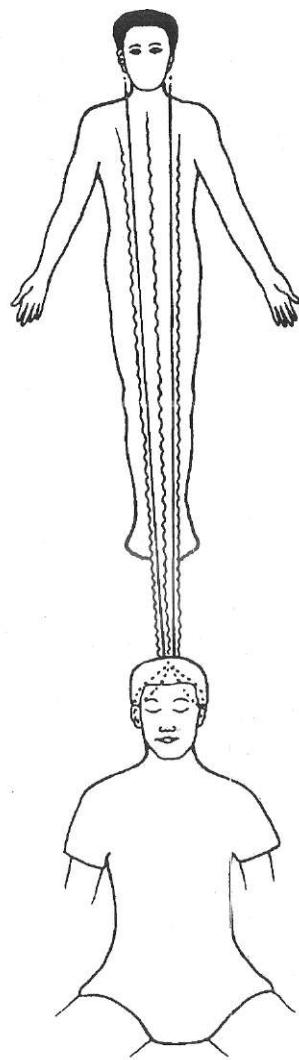


GAMBAR 49. Mengembangkan ratna ke dalam tubuh energi

• FUSI LIMA UNSUR

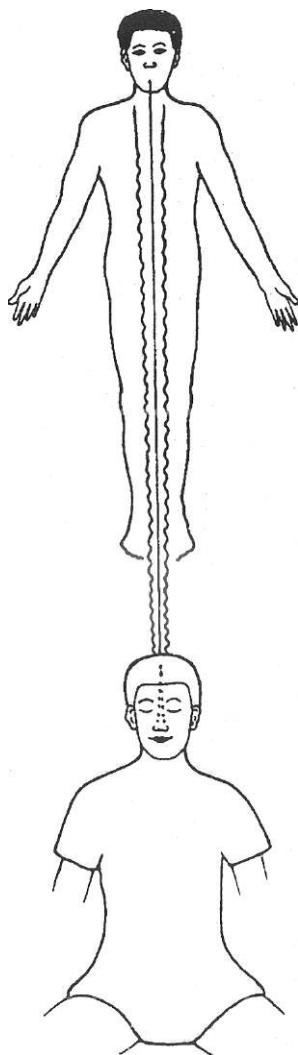


GAMBAR 50. *Membentuk energi*

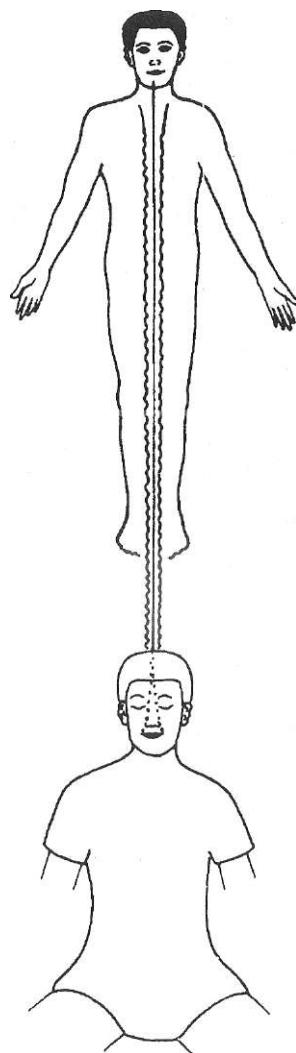


GAMBAR 51. *Membentuk energi*

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 52. Membentuk hidung tubuh energi



GAMBAR 53. Membentuk mulut tubuh energi

- d. Salin tungku dalam tubuh fisik ke dalam tubuh energi dengan memusatkan diri padanya. Saat merasakan energinya sangat terpadatkan, tembakkan ke atas melalui kerampang tubuh energi.
- e. Kini anda dapat membuat jenis kelamin tubuh energi menurut pilihan anda.
- f. Jika anda merasa tubuh energi telah tumbuh sepenuhnya, atau terbentuk ke dalam citra yang sangat tajam, anda dapat memberinya suatu *nama dalam* dan kaitkan nama ini dengannya di masa depan. Kemudian, dalam praktek lebih lanjut kelak, cukup panggil saja nama dari bentuk energi, dan keseluruhan proses akan terjadi dengan seketika. Paling baik untuk merahasiakan nama tubuh jiwa dan energi ini terhadap orang lain, sehingga hanya anda yang dapat mengaktifkannya kelak. Ini sangat penting karena dalam tingkatan praktek yang lebih lanjut, seorang yang sudah mengetahui nama jiwa anda, dengan maksud buruk dapat mengaktifkannya dan memanfaatkan. Berarti orang ini dapat mencuri energi dari tubuh energi, atau mengatakan kepada jiwa untuk melakukan sesuatu yang buruk atau jahat. Jika terjadi, perlu menggantinya dengan nama atau kode baru bagi tubuh energi anda.
- g. Selain mengaitkan tubuh energi dengan suatu nama dalam, anda dapat juga mengaitkan tubuh energi dengan suatu *suara dalam atau suara-suara dalam*. Suara dalam ini akan memberi saran untuk membantu anda mengambil keputusan. Saat anda mulai mengembangkan energi yang lebih nyata, suara-suara ini akan semakin berbeda. Ini akan membantu anda melakukan pilihan di antara kebaikan dan keburukan, membantu memilih kawan, dan sebagainya.

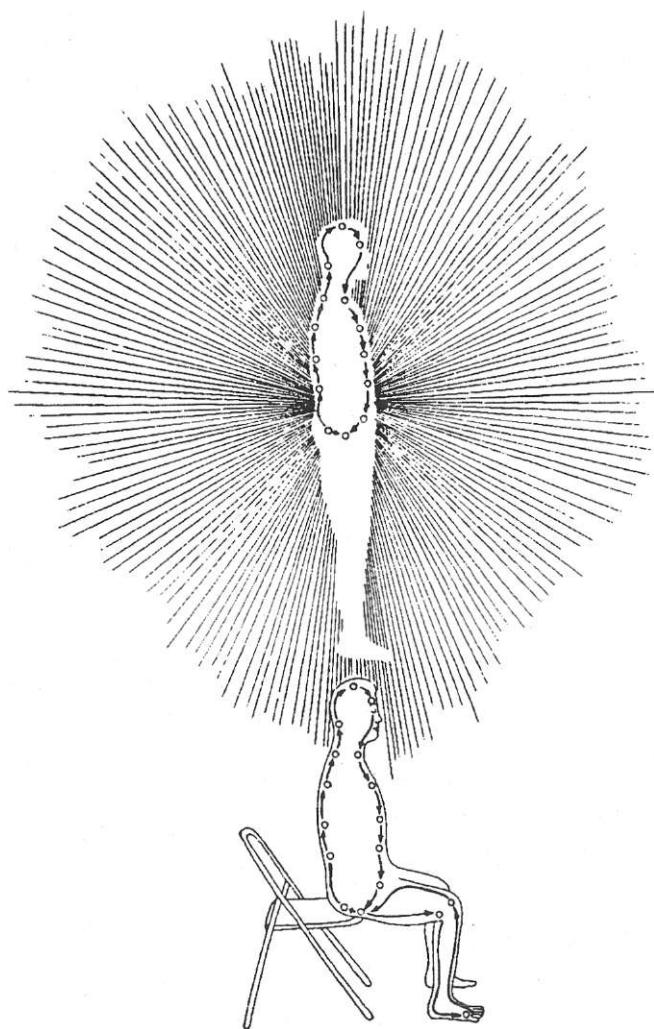
3. Pengalihan Orbit Mikrokosmik ke Tubuh Energi

Tubuh energi merupakan tubuh Chi yang tidak memberikan hambatan apa pun, dan oleh sebab itu sangatlah mudah membuka Orbit Mikrokosmiknya. Menciptakan tubuh energi dan mengalihkan Mikrokosmik dari tubuh fisik ke tubuh energi, lebih dahulu mengalihkan kesadaran yang akan dialami dalam praktek anda.

Setiap hari anda bekerja pada tingkatan fusi ini, anda mengubah lebih banyak kesadaran menjadi tubuh energi. Pada tingkatan ini, tubuh energi hanya proyeksi penuh kekuatan dari pikiran dan tubuh fisik anda. Pada praktek dengan tingkatan yang lebih tinggi, tubuh energi ini dikristalkan ke dalam tubuh kejiwaan yang tetap/permanen.

- a. Ciptakan ratna lainnya dalam tungku dan sirkulasikan dalam Mikrokosmik dari tubuh fisik.
- b. Tarik napas, aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang, aktifkan cahaya pengarah, dan arahkan cahayanya ke kerampang tubuh energi. Tembakkan ratna ini melalui ubun-ubun kepala tubuh fisik dan masuki kerampang.
- c. Gunakan penginderaan untuk menggerakkan ratna naik ke kelangkang tubuh energi. Berhentilah sesaat dan rasakan ratna menetapkan diri pada titik kelangkang. Lalu gerakkan ratna naik ke Gerbang Kehidupan, T-1 1, C-7, dasar tengkorak, ubun-ubun, Mata Ketiga, lidah, kerongkongan, jantung, solar pleksus, pusat perut, pusat seksual, dan kerampang melengkapi Orbit Mikrokosmik dari tubuh energi. Cara lainnya mengalihkan Mikrokosmik adalah cukup dengan menyalin Mikrokosmik dari tubuh fisik. (Gambar 54).

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 54. Tembakkan ratna ke kerampang tubuh energi untuk membuka orbit mikrokosmiknya. Sirkulasikan kedua orbit mikrokosmik

4. Membentuk Perisai Pelindung di Sekitar Tubuh Energi

a. Bentuklah ratna lainnya dalam tubuh fisik, dan sirkulasikan dalam Orbit Mikrokosmik dari tubuh fisik sampai ia mendapatkan momentum. Begitu ia mendapatkan momentum, dan setelah kembaii ke kerampang tubuh fisik, mulailah menggerakkan ratna naik kembaii melalui tubuh fisik sebagai berikut:

(1) Tarik napas dan aktifkan Pompa Tengkorak. Kerutkan kerampang, anus, dan belakang anus. Tarik ratna naik ke kelang-kang, Gerbang Kehidupan, T-11; C-7, dasar tengkorak, dan menuju ke belakang ubun-ubun sampai ke titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun. Tahanlah pada titik ini.

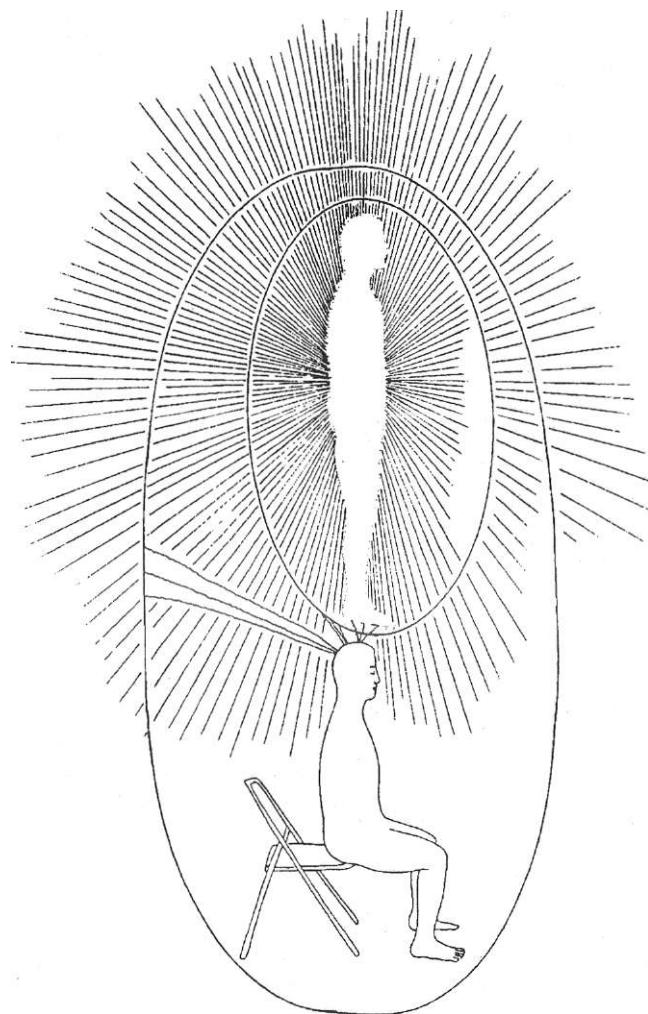
(2) Rasakan denyutan pada belakang ubun-ubun. Hembuskan napas dan tembakkan ratna ke luar. Gunakan ratna untuk membentuk suatu gelembung untuk menutupi keseluruhan tubuh energi.

5. Membentuk suatu Gelembung Besar yang Membungkus Kedua Tubuh dan Perisai Pelindung

a. Bentuklah ratna satu lagi. Sirkulasikan ratna ini dalam Orbit Mikrokosmik dari tubuh fisik untuk mendapatkan momentum. Berhenti lagi pada kerampang dari tubuh fisik.

b. Seperti di atas, tarik ratna seluruhnya naik ke Saluran Pengatur dari tubuh fisik sampai ke titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun kepala. Tembakkan ke luar dari titik ini untuk melingkari tubuh energi, dan membawa seluruhnya turun untuk menutupi tubuh fisik juga. Kini anda telah membentuk suatu gelembung besar yang membungkus kedua tubuh dan perisai pelindung dari tubuh energi. (Gambar 55).

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 55. Membentuk tubuh energi, perisaipelindungnya, dan suatu gelembung besar untuk melindungi seluruhnya

c. Hayati tubuh energi, tubuh fisik, dan gelembung yang membentuk perisai pelindung di sekeliling kedua tubuh. Juga hayatilah energi di atas tubuh energi dan di bawah tubuh fisik.

6. Menarik Masuk Tubuh Energi dan Gelembung Besar Pelindung untuk Mengakhiri Praktek

a. Ketika anda siap mengakhiri praktek ini, lebih dahulu seraplah sebanyak mungkin Kekuatan Nirwana sekali lagi.

b. Padatkan tubuh energi ke dalam ratna yang masih dikelingi gelembung yang berlaku sebagai perisai pelindungnya. Perhatikan bahwa warna dari ratna kini lebih cerah, atau ratna dapat bertambah besar.

c. Hayati Gelembung Besar yang terus melindungi tubuh fisik dan energi serta gelembung tubuh energi sebagai perisai pelindung yang besar.

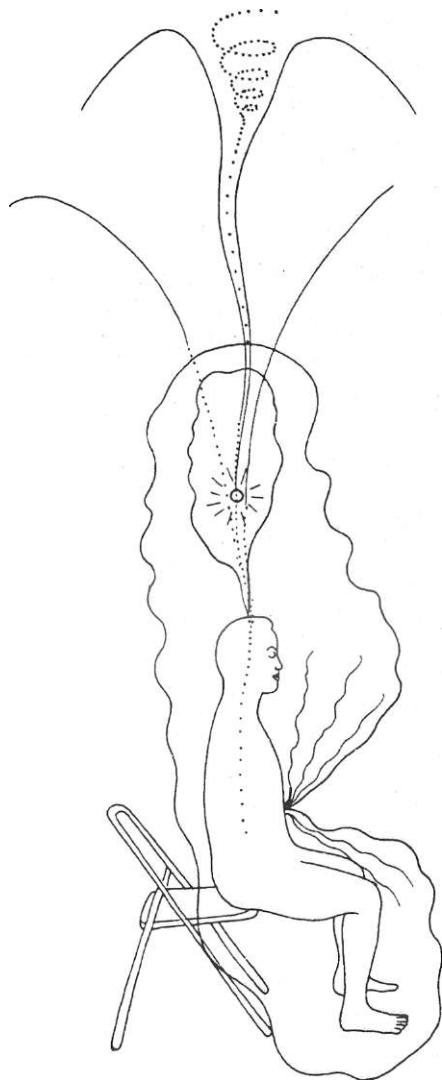
d. Tarik napas dan aktifkan Pompa Tengkorak. Rasakan denyutannya. Rasakan cahaya pengarah yang memancar ke luar dari titik ubun-ubun.

e. Tarik napas dan dengan perlahan-lahan gunakan pikiran serta penginderaan untuk menarik ratna masuk. Tarik napas lagi dan gunakan pikiran untuk membimbing ratna mendarat pada celah bukaan ubun-ubun tempat cahaya pengarah memancar ke luar. Tarik napas sekali lagi dengan kuat untuk menarik ratna ke bawah dari ubun-ubun melalui saluran depan.

f. Sirkulasikan ratna dalam Orbit Mikrokosmik. Saat ratna yang diperkuat bergerak mengelilingi Orbit, ia akan membawa energi yang dipertinggi ke organ-organ dan kelenjar. Bagian tubuh mana saja yang membutuhkan akan menyerapnya.

g. Hayatilah gelembung pelindung tubuh energi yang tetap

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 56. Ciutkan dan tarik masuk gelembung tubuh energi ke dalam ubun-ubun dan ke dalam pusat perut

berada di atas tubuh fisik dan di dalam gelembung besar pelindung. Hayati ubun-ubun dan titik satu inci di belakang ubun-ubun. Tarik napas serta tarik gelembung tubuh energi melalui ubun-ubun dan titik satu inci di belakangnya. Tarik napas serta tarik gelembung tubuh energi melalui ubun-ubun dan belakang ubun-ubun ke dalam Orbit Mikrokosmik, serta tambahkan energi ini ke ratna yang sedang bersirkulasi.

Energi yang kini bersirkulasi dalam Mikrokosmik adalah gabungan tubuh energi dan energi gelembung pelindung yang telah tertarik ke dalam tubuh fisik. Gelembung besar yang mengelilingi energi dan tubuh fisik serta gelembung tubuh energi tetap dan terus mengelilingi serta melindungi tubuh fisik.

h. Mulailah dengan perlahan-lahan mengatur besarnya gelembung besar yang terus mengelilingi tubuh fisik dengan memadatkan atau menciumkan serta menariknya ke dalam melalui titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun. Tambahkan energi ini ke ratna yang bersirkulasi dalam Orbit Mikrokosmik. (Gambar 56).

- i. Arahkan ratna ke bawah ke saluran depan dari pusat perut.
- j. Perisai pelindung yang tetap ada dapat ditarik mendekati dan lebih ketat ke tubuh fisik dengan menarik energi ini melalui pusat perut. Rasakan energi yang ada sebagai gelembung di luar tubuh fisik saat ia tertarik semakin ketat untuk menutupi tubuh. Kini anda terlindung luar dalam dengan perisai pelindung ini. Sejalan dengan semakin jauhnya anda mempraktekkan, anda dapat terus membentuk ratna baru dan perisai pelindung tambahan.
- k. Kembalikan ratna ke tungku. Ulirkan dan padatkan energinya.
1. Lakukan Pemijatan Chi.

Meditasi Fusi I

Bagian Dua

Praktek Lanjutan Fusi I

Rumusan 6 sampai 9

Rumusan Bagian Dua menguraikan energi dalam citra. Citra ini digunakan untuk memperkuat, menunjang, dan melindungi energi organ saat anda menciptakan ratna yang lebih kuat dan membentuk tubuh energi yang lebih kuat.

Taoisme menganut teori bahwa, seperti air, energi tidak berbentuk. Tanpa memberikan bentuk pada energi, sukar mendapatkan kekuatannya. Sama seperti air yang mengikuti bentuk tempat yang menampungnya, energi dapat memiliki bentuk tangki tempatnya diisikan. Tidak peduli bentuk tempatnya, sifat dari air tetap tak berubah. Namun, dengan ditempatkan dalam tangki, ia dapat lebih mudah digunakan. Misalnya, karena anda dapat membawa air, anda dapat menuangkannya ke tempat tertentu. Dengan melakukan hal ini anda sedang menetapkan suatu hubungan antara air dan tempat itu. Sama halnya, memberikan bentuk pada energi sambil mempertahankan kemurniannya dapat membantu menetapkan hubungan bagi penggunaanya.

Bayangkan suatu area keagamaan dari tuhan atau orang suci. Untuk membantu para penganut suatu agama membentuk gambaran dan menetapkan hubungan antara diri mereka dengan ke-

kuatan yang lebih besar daripada diri mereka, suatu citra diciptakan mewakili dan menyatakan kekuatan itu. Sekali gambaran yang dapat lebih dimengerti terbentuk dalam pemikiran seseorang dari kekuatan itu, maka ia akan lebih siap berhubungan dengan energi positifnya. Ini kekuatan rahasia dari penggambaran di balik semua agama dunia, apakah itu berupa citra dari Jesus, Ibu Perawan, Anak Suci, Budha, geometri keramat dari Islam, atau sejumlah tuhan Hinduisme, kaum Yunani, kaum Romawi, atau kaum Mesir keramat.

Rumusan 6

Membentuk Anak Laki atau Wanita Suci dan Turunan Binatangnya, untuk Berhubungan dengan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi

A. Menggunakan Citra Anak dan Binatang untuk Memberikan Bentuk pada Energi Murni

Diharapkan untuk dapat berhubungan dengan sifat positif dan manfaat energi, dan gambaran serta citra yang ditetapkan oleh Taoisme pada awalnya menjadi sangat membantu dalam membangun hubungan ini. Seperti cangkir atau cawan menjadi tempat menampung air, dan seperti area keagamaan, bangunan, atau tangki yang terbuat dari kayu, batu, emas, atau perak mengandung suatu kekuatan atau daya, Citra Taoisme berupa anak dan binatang juga mengandung energi. Tidak peduli bagaimana pun bentuk dan bahan dari tempat penampungnya, tidak ada yang lebih baik daripada yang lainnya. Semuanya menampung energi yang sama.

Citra Taoisme berupa anak laki atau wanita suci digunakan dalam kaitannya dengan emosi, telah menjadi citra yang diterima banyak orang. Hal ini mungkin karena kebanyakan orang pernah berurusan dengan anak yang sangat muda atau tak bersalah/masih suci.

Kaitan berupa binatang dari Taoisme dapat terlihat tidak umum, karena orang-orang modern lebih terkait dengan binatang

rumah seperti anjing, kucing, burling. Lebih jauh lagi, negara lain cenderung mengaitkan diri dengan binatang yang lainnya lagi. Di bawah ini adalah kaitan binatang yang digunakan Taoisme masa awal dahulu. Anda dapat menggunakan binatang lainnya atau citra yang berbeda, seperti biduri (ruby) bagi jantung, dan delima (emerald) bagi hati, dan sebagainya.

Biasanya orang lebih waspada terhadap persoalan orang lain atau binatang daripada terhadap persoalan mereka sendiri. Jika seorang anak, orang lain, atau binatang sakit, mereka membutuhkan perhatian dan perawatan. Jika mereka merasa tertekan/putus asa, takut, atau marah, semua ini adalah pantulan dari keadaan dalam diri mereka sendiri. Andaharus memperhatikan mereka sampai mereka sembuh atau dapat mengatasi emosi negatif seperti itu.

Hayatilah anak suci atau binatang dan buat mereka menjadi sukma yang baik, dan anda akan memelihara dalam diri anda sendiri.

B. Praktek Pembuatan Anak Lelaki atau Wanita Suci dan Turunannya dalam Bentuk Binatang

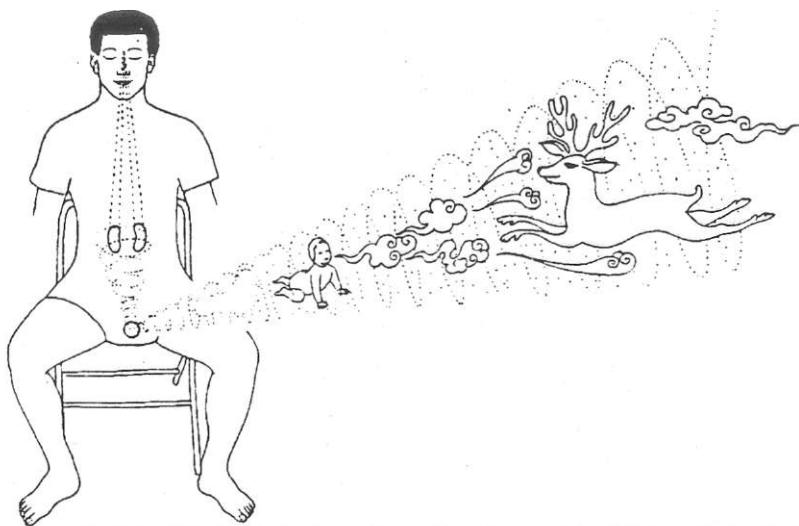
1. Energi Murni Ginjal Menghasilkan Anak Suci Biru dan Kijang

a. Rembalikan perhatian anda pada ginjal dan titik pengumpulan ginjal. Rasakan jika ginjal dibersihkan dari semua emosi negatif. Ini dapat ditunjukkan dengan jelas oleh warna biru yang memancar dengan terang, atau perasaan yang kuat dari ketenangan dan kebaikan. Ulirkan intisari ginjal ke titik pengumpulannya sampai titik pengumpulan bersinar dengan cahaya yang berkilauan saat perasaan terhadap kebaikan semakin menguat.

b. Sekali warna yang terang dan kuat serta perasaan kebaikan memuncak, maka membentuk cahaya biru ke dalam citra anak lelaki atau wanita suci yang berpakaian warna biru. Citra ini menyatakan bentuk paling murni dari kebaikan. Bayangkan anak lelaki atau wanita ini menghembuskan napas kebiruan. Ketika napas biru ini cukup terkumpul, saksikan ia berubah menjadi seekor kijang yang cantik bertanduk.

Kijang menyatakan energi murni yang lebih halus dari kebaikan. Ini intisari paling murni dan kesadaran dari ginjal, dan dapat diubah menjadi penciptaan dari dan digunakan oleh tubuh jiwa dan sukma.

Buatlah hubungan yang kuat dengan anak suci dan kijang ini, dan dengan seketika, kapan saja, anda dapat mengembalikan perasaan ketenangan dan kebaikan dalam diri anda sendiri (Gambar 57).



GAMBAR 57. Anak suci biru dan kijang dari ginjal

2. Intisari Jantung Menghasilkan Anak Suci Merah dan Seekor Burung Kuau (pheasant).

a. Hayatilah jantung dan titik pengumpulannya. Bayangkan titik pengumpulan jantung bersinar dengan cahaya merah yang terang dan rasakan perasaan yang kuat dari cinta dan kesenangan, kebaikan dari jantung.

b. Pada saat warna dan perasaan ini paling kuat, bentuklah cahaya merah berkilau ke dalam seorang anak laki atau wanita suci berpakaian warna merah. Saksikan anak lelaki atau wanita ini menghembuskan napas merah, atau rasakan cinta, kesenangan, dan kebahagiaan. Bentuklah napas ini atau perasaan ini ke dalam burung kuau merah.

Bentuklah hubungan yang kuat dengan anak suci dan burung kuau, dengan seketika, kapan saja, anda dapat mengembalikan perasaan cinta, senang, bahagia dalam diri anda sendiri. (Gambar 58).



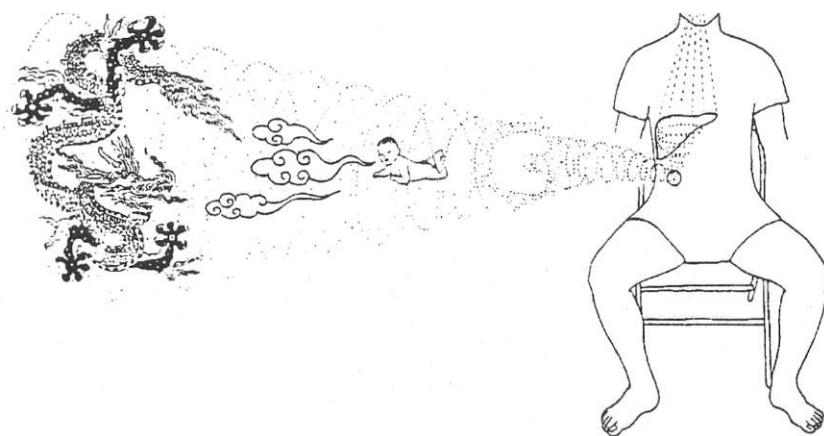
GAMBAR 58. *Anak suci merah dan burung kuau dari jantung*

3. Energi Murni dari Hati Menghasilkan Anak Suci Hijau dan Naga

a. Pusatkan diri pada hati dan titik pengumpulannya sampai anda dapat membayangkan titik pengumpulan hati memancarkan cahaya hijau atau merasakan perasaan keramahan yang sangat.

b. Ketika warna hijau terang sekali, atau saat perasaan keramahan memuncak, bentuklah warna atau perasaan ini ke dalam seorang anak lelaki atau wanita suci yang mengenakan pakaian warna hijau. Saksikan anak lelaki atau wanita ini menghembuskan napas hijau, atau rasakan keramahan yang sangat, dan bentuklah menjadi naga hijau.

Buatlah hubungan yang kuat dengannya, dan dengan seketika, kapan saja, anda dapat mengembalikan perasaan keramahan ini dalam diri anda sendiri. (Gambar 59).



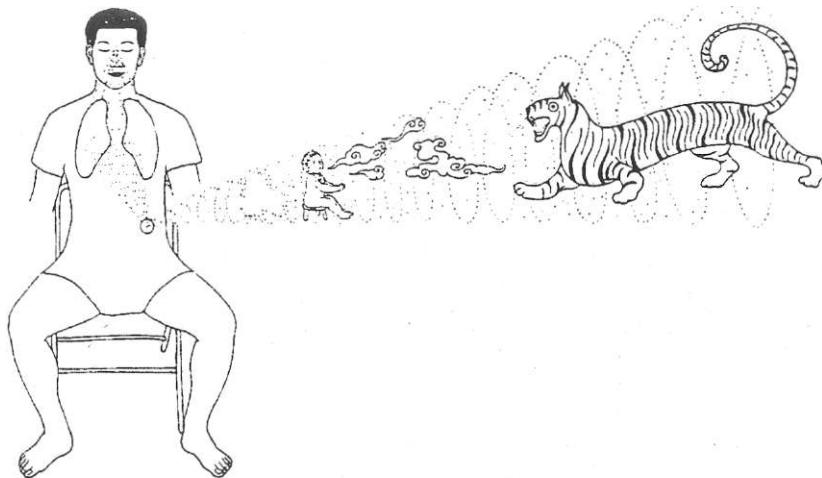
GAMBAR 59. Anak suci hijau dan naga dari hati

4. Intisari Paru-paru Menghasilkan Anak Suci Putih dan Seekor Macan

a. Hayatilah paru-paru dan titik pengumpulannya. Buat titik pengumpulan ini bersinar dengan cahaya putih terang atau warna metalik/berkilat, atau rasakan kebenaran yang sangat kuat dari keberanian.

b. Ketika bayangan warna atau perasaan keberanian kuat sekali, bentuklah ke dalam seorang anak lelaki atau wanita suci yang berpakaian warna putih. Lihat anak lelaki suci menghemuskan napas putih, atau rasakan perasaan keberanian yang sangat kuat. Ubahlah ini menjadi seekor macan putih.

Buatlah hubungan yang kuat dengannya, dan dengan seketika, kapan saja, anda dapat mengembalikan perasaan keberanian dalam diri anda sendiri. (Gambar 60).



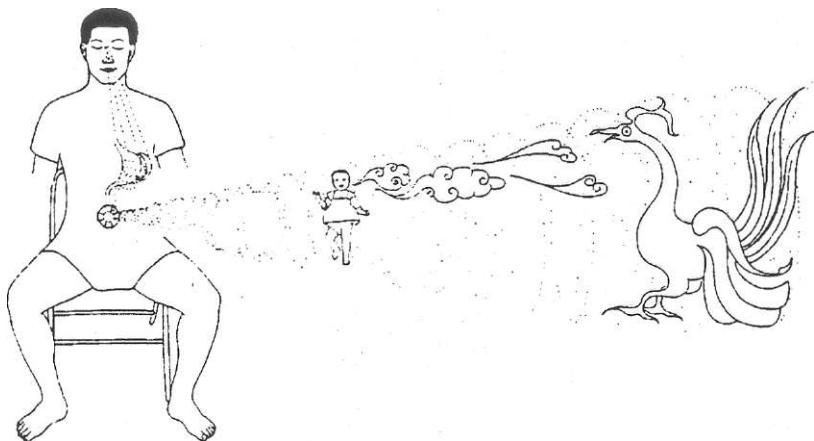
GAMBAR 60. *Anak suci putih dan macan dari paru-paru*

5. Energi Murni dari Limpa Menghasilkan Anak Suci Kuning dan Seekor Burung Phoenix

a. Pusatkan diri pada limpa dan titik pengumpulannya di pakua depan. Amati saat limpa dan pakua depan bersinar dengan cahaya kuning atau rasakan perasaan terbuka dan kejujuran yang kuat.

b. Ketika warna kuning, atau perasaan terbuka dan jujur sangat kuat, ubahlah warna atau perasaan itu menjadi anak lelaki atau wanita suci berpakaian warna kuning. Anak suci ini menghembuskan napas kuning atau perasaan terbuka dan jujur semakin meningkat, dan perubahan menjadi seekor burung phoenix terjadi.

Buatlah hubungan yang kuat dengannya, dan dengan seketika, kifilan saja, anda dapat memulihkan perasaan terbuka dan jujur dalam diri anda sendiri. (Gambar 61).



GAMBAR 61. Anak suci kuning dan phoenix dari limpa

Semakin terang warnanya, atau semakin kuat perasaannya, semakin murni perwujudannya dan juga kesehatan yang baik.

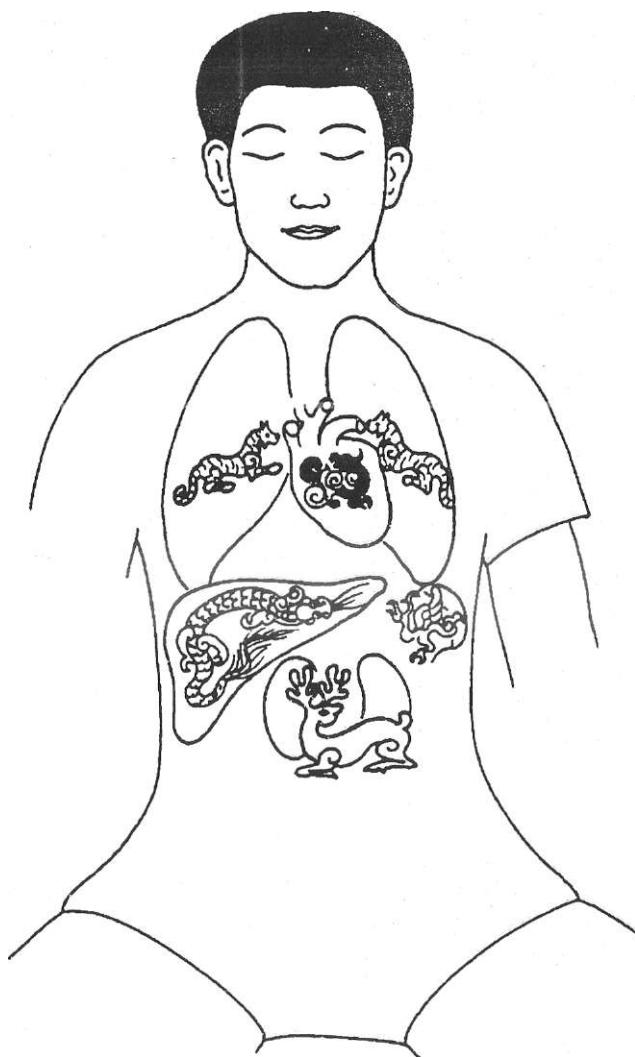
C. Penggunaan Anak Lelaki atau Wanita Suci dan Binatang untuk Membentuk Lingkaran Pelindung dalam Tubuh.

Dimulai pada titik pengumpulan hati dengan anak suci dan naga hijau, bentuklah suatu lingkaran ke atas sampai pada anak suci dan burung kuau merah dari titik pengumpulan jantung. Lalu lanjutkan melingkar ke bawah pada anak suci dan macan putih di titik pengumpulan paru-paru, dan ke bawah sampai anak suci dan kijang biru di titik pengumpulan ginjal. Anak suci dan burung phoenix kuning ada di pakua depan yang menjadi pertengahan keempat titik lingkaran.

"Binatang bertenaga" ini membentuk lingkaran pelindung paling luar di sekeliling organ anda. (Gambar 62). Di dalam lingkaran sebelah dalam terdapat energi kebenaran anda yang terkristalkan ke dalam berbagai anak lelaki atau wanita suci berwarna.

Anda dapat menciptakan "binatang bertenaga" lainnya untuk melindungi diri anda sendiri. Sambil bermeditasi pada setiap organ, anda dapat cukup bertanya, *Adakah di sana seekor binatang pelindung yang mau mempertahankan energi air-ginjalku?* dan sebagainya. Jika tidak ada binatang yang muncul, anda dapat meminta "kristal kekuatan" atau "kesatria yang kuat" untuk membantu dalam pekerjaan kejiwaan anda.

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 62. Lingkaran pelindung organ binatang bumi

D. Ratna Berhubungan dengan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi untuk Memasok Energi kepada Anak dan Binatang

Ratna akan menjadi pusat pengumpulan anak dan binatang serta memperkuat keduanya. Kalau ratna berkedip meredup atau lenyap, anak dan binatang menjadi sulit terbentuk.

- a. Hayatilah ratna dalam tungku. Rasakan ia bersinar dengan cahaya terang keperakan atau warna ratna yang putih kebiru-biruan.
- b. Hayatilah keempat pakua, titik pengumpulan organ, organ, indera, dan energinya.
- c. Gerakkan ratna ke bawah ke kerampang dan ke dalam Orbit Mikrokosmik. Saat Ratna bergerak dalam Mikrokosmik, rasakan Kekuatan Alam Semesta, Partikel Kosmik, dan Bumi dipasokkan ke dalam ratna. Ketika ratna bergerak, anak dan binatang dapat mengambil energi ratna sesuai kebutuhannya. Energi ini, pada gilirannya, akan membantu memperkuat organ secara fisik dan kejiwaan.
- d. Jika anda ingin meneruskan kepada rumusan berikutnya, tidak perlu mengumpulkan energi sekarang.

E. Akhiri Meditasi

1. Untuk mengakhiri, kumpulkan energi, gerakkan ratna ke dalam tungku, dan ulirkan untuk memadatkan energi di sana.
2. Hayatilah binatangnya dan seraplah ke dalam anak yang milikinya: kijang dari anak biru, burung kuau dari anak merah.

- FUSI LIMA UNSUR

naga dari anak hijau, macan dari anak putih, dan burung phoenix dari anak kuning.

3. Hayatilah organ dan anak yang memilikinya : anak biru dari ginjal, anak merah dari jantung, anak hijau dari hati, anak putih dari paru-paru, dan anak kuning dari limpa. Saat anda menyerap anak ke dalam organ, rasakan setiap organ menyala dengan cahaya yang lebih terang. Cahaya terang menunjukkan organ sehat yang mengandung energi yang baik.

4. Lakukan Pemijatan Chi.

Rumusan 7

Mengerahkan Kekuatan Bumi untuk Memperkuat dan Melindungi

Jika energi organ yang tidak murni (energi emosional negatif) telah dijernihkan dari organ dan titik pengumpulannya, ia akan bersinar dengan cahaya yang akan memancar ke luar dan menarik Kekuatan Bumi. Sekali anda dengan jelas merasakan Kekuatan Bumi dan mampu membentuk suatu gambaran yang sangat kuat dari binatang tradisional Taoisme, citra ini dapat berlaku sebagai 'seperti tangki' untuk membuat Kekuatan Bumi mudah ditampung dan mudah dipegang. Ini terutama terjadi jika anda dapat mempraktekkannya dengan baik. Sekali lagi, anda mungkin telah memilih lingkaran dari bunga berwarna luar biasa yang berlainan atau suatu lingkaran dari pohon-pobon ajaib untuk bertindak sebagai penjaga Kekuatan Bumi anda.

A. Energi Murni Ginjal Menarik Kekuatan Bumi dalam Citra Kura-kura Hitam/Biru Besar

1. Duduklah menghadap ke Selatan.
2. Hayati ginjal anda dan titik pengumpulannya ketika bersinar dengan cahaya biru terang yang sangat cerah.
3. Rasakan anak suci dan kijangnya. Ketika anda merasakannya dengan sangat kuat, ulirkan titik pengumpulan. Lalu hembus-

kan napas melalui titik ini. Gunakan pikiran dan kekuatan perasaan untuk memproyeksikan gelombang sangat kuat dari kebaikan ke arah depan, atau Selatan, dari tubuh.

Kekuatan mendasar ada di mana saja. Berarti Lima Unsur Kekuatan Bumi ada di mana pun di Bumi. Oleh sebab itu, anda dapat memproyeksikan kekuatan ke luar ke arah mana saja, walau pada awalnya, anda akan merasakan bahwa lebih mudah untuk memproyeksikan kekuatan ke depan. (**CATATAN : Gambar 63 sampai 67 menunjukkan proyeksi dari kekuatan ke bagian depan tubuh**). Jika anda telah terlatih dengan baik, mungkin saja memproyeksikan kekuatan ini ke arah tertentu berkaitan dengan kekuatan yang anda ingin tarik. Misalnya, kekuatan dari kebaikan dapat diproyeksikan ke belakang, ke arah Utara.

Hal penting untuk diingat adalah, apa pun macamnya kekuatan yang anda proyeksikan ke luar dari tubuh, akan menjadi jenis yang andakerahkan, tidakpeduli ke mana pun arahnya. Sama seperti memasang umpan pada kail untuk menangkap ikan, keberhasilan anda akan bergantung pada ukuran umpan (atau kekuatan anda sendiri) yang anda tunjukkan/proyeksikan.

4. Semakin besar kekuatan yang dapat diproyeksikan, semakin besar jumlah Kekuatan Bumi bersifat air yang akan anda tarik.

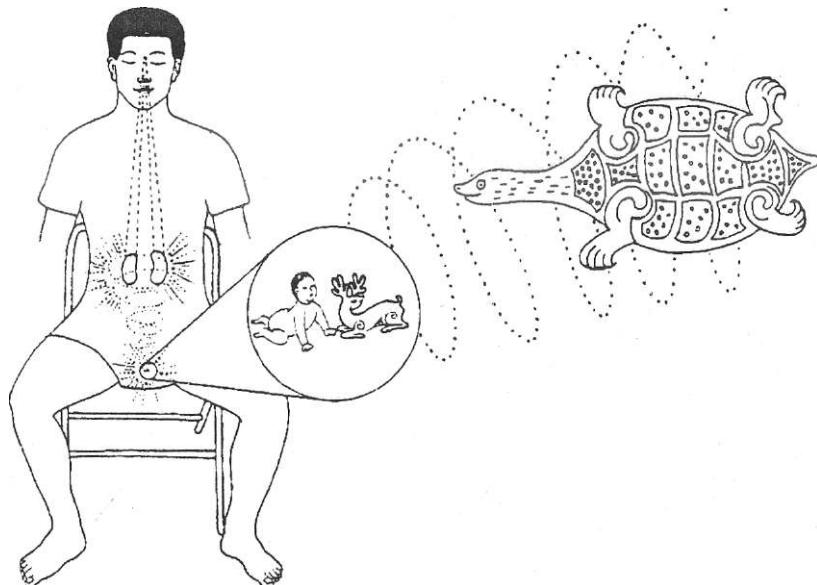
5. Anda dapat merasakan kekuatan ini. Jika anda orang yang mengandalkan penglihatan/bayangan, anda dapat melihat kekuatan biru yang terang. Jika lebih mengandalkan kinesetik, anda dapat merasakan kelembutan atau ketenangan kekuatan ini.

6. Kura-kura adalah Kekuatan Bumi dari Utara. Begitu anda merasakan Kekuatan Bumi ini dengan sangat kuat, bayangkan bentuk seekor kura-kura besar Quga dikenal sebagai *Kesatria*

Hitam). Tempatkan di bagian belakang untuk melindungi punggung anda, atau di sisi Utara. (Gambar 63).

B. Energi Murni Jantung Menarik Kekuatan Bumi dalam Bentuk Burung Kuau Merah

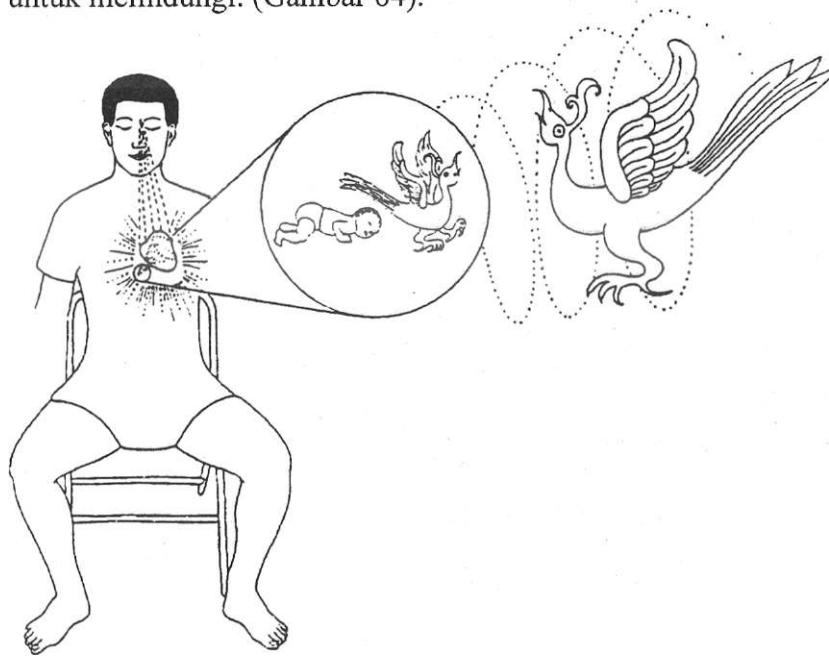
1. Teruskan menghadap ke Selatan dalam keadaan duduk
2. Hayati jantung dan titik pengumpulannya.
3. Rasakan organ saat menyinarkan cahaya merah sampai anak suci dan burung kuau dapat terbayangkan dengan jelas.



GAMBAR 63. Ginjal, ditunjukkan sedang memproyeksikan ke depart, menarik kura-kura kekuatan bumi dari utera

4. Ulirkan kekuatan pada jantung dan titik pengumpulannya. Proyeksikan kekuatan anda ke luar tubuh ke arah depan, atau Selatan, untuk mengerahkan dan menarik kekuatan Bumi yang bergolak.

5. Burung Kuau adalah Kekuatan Bumi dari Selatan. Jika anda merasakan cahaya berwarna merah, atau merasakan energi penuh cinta dan membahagiakan dengan sangat kuat, bentuklah seekor burung kuau untuk menangkap kekuatan yang bergolak dari Bumi. Tempatkan burung kuau di depan anda, atau Selatan, untuk melindungi. (Gambar 64).



GAMBAR 64. Jantung, ditunjukkan sedang memproyeksikan ke depan, menarik burung kuau kekuatan bumi dari selatan

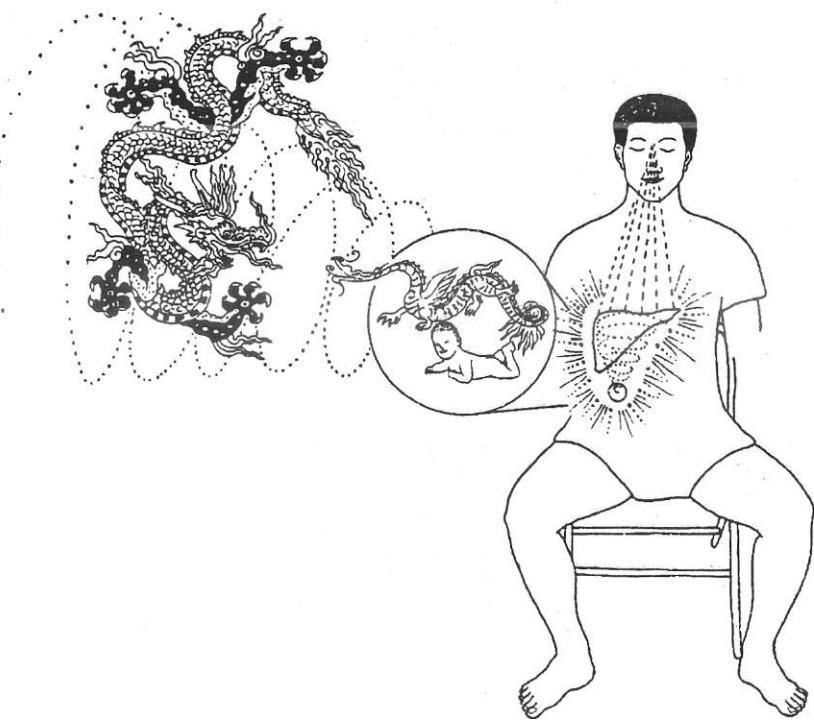
C. Energi Murni Hati Menarik Kekuatan Bumi dalam Citra Naga Hijau

1. Teruskan duduk menghadap ke Selatan; Hayati hati dan titik pengumpulannya.
2. Rasakan organ ini menyinarkan cahaya hijau sampai anak suci dan naga hijau terbayangkan dengan jelas.
3. Ulirkan kekuatan pada hati dan titik pengumpulannya. Ketika anda merasakan energi ini dengan sangat kuat pada titik pengumpulan, proyeksikan kekuatan anda ke luar tubuh ke sisi depan untuk menarik kekuatan kayu dari Bumi. (jika anda mampu, proyeksikan kekuatan ke Timur tubuh, atau ke sisi kiri).
4. Ketika merasakan kekuatan hijau ini, atau merasakan kebaikan dengan sangat kuat, bentuklah seekor naga hijau untuk menampung kekuatan kayu dari Bumi. gerakkan naga ke sisi Timur tubuh, atau ke samping kiri untuk melindungi. (Gambar 65).

D. Energi Murni Paru-paru Menarik Kekuatan Bumi dalam Citra Macan Putih

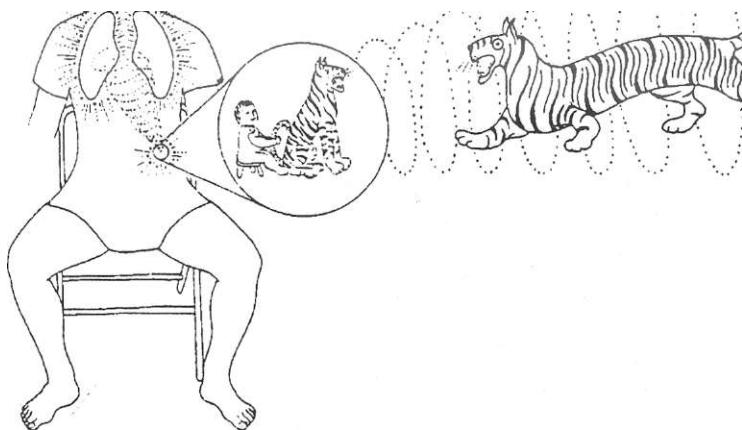
1. Teruskan duduk menghadap ke Selatan. Hayatilah paru-paru dan titik pengumpulannya.
2. Rasakan organ ini menyinarkan cahaya putih sampai anak suci dan macan putih terasakan dengan jelas.
3. Ulirkan kekuatan pada paru-paru dan titik pengumpulannya. Ketika anda merasakan energinya menguat di titik pengumpulannya, proyeksikan kekuatan anda ke luar tubuh ke depan, atau Selatan, untuk menarik kekuatan logam dari Bumi. (Jika mampu, proyeksikan kekuatan ini ke Barat tubuh, atau sisi kanan).

• FUSI LIMA UNSUR



GAM BAR 65. Hati, ditunjukkan sedang memproyeksikan ke depan, menarik naga kekuatan bumi dari timur

4. Ketika anda dengan kuat merasakan Kekuatan putih dari energi logam Bumi, atau merasakan keberanian dengan kuat, bentuklah seekor macan putih. Gerakkan macan ini ke kanan, atau Barat tubuh untuk melindungi. (Gambar 66).



GAMBAR 66. Paru-paru, ditunjukkan sedang memproyeksikan ke depan, menarik macan kekuatan bumi dari barat

CATATAN : Jika diperlukan adanya keseimbangan dalam hati atau paru-paru, adalah mungkin untuk mengerahkan kedua binatang Bumi-nya ke masing-masing binatang lainnya. Misalnya, naga hijau dari hati, ditemukan berada di sisi kanan tubuh, dapat menarik kekuatan macan Bumi yang berkaitan dengan paru-paru. Kekuatan macan Bumi akan ditempatkan di sisi kiri tubuh untuk mencapai keseimbangan dalam hati. Hal yang sama juga berlaku pada macan putih dari paru-paru dan naga kekuatan Bumi, dengan naga Bumi ditempatkan di sisi kanan untuk memberikan keseimbangan pada paru-paru. Metode penyeimbangan tersebut hanya berlaku pada kedua kekuatan ini.

E. Energi Murni Limpa Menarik Kekuatan Bumi dalam Citra Seekor Burung Phoenix Kuning

1. Teruskan duduk menghadap Selatan. Hayati limpa dan titik pengumpulannya.
2. Rasakan limpa menyinarkan cahaya kuning terang, atau rasakan perasaan yang kuat dari kejujuran dan keterbukaan.
3. Ulirkan kekuatan pada limpa dan titik pengumpulannya. Begitu merasakan energi yang kuat pada titik pengumpulan, proyeksikan kekuatan anda ke luar tubuh ke depan, atau Selatan, untuk menarik Kekuatan Bumi. (Jika mampu, proyeksikan kekuatan ke atas melalui pusat tubuh menembus atas kepala).
4. Jika anda merasakan dengan kuat adanya kekuatan kuning dari energi Bumi, atau merasakan dengan kuat adanya kejujuran dan keterbukaan, bentuklah seekor Phoenix. Gerakan ke bagian tengah atas dari kepala untuk melindungi. (Gambar 67).



GAMBAR 67. Limpia, ditunjukkan sedang memproyeksikan ke depan, menarik phoenix kekuatan bumi

F. Membentuk Binatang Kekuatan Bumi ke dalam Lingkaran Pelindung dan Kubah Api

1. Perkuat binatang Kekuatan Bumi. Bayangkanlah ia, rasa-kanlah ia, atau paling tidak rasakan keberadaan kekuatannya dan energi suci dari Kekuatan Bumi.
2. Bentuklah lingkaran api yang menghubungkan keempat binatang ini bersama-sama, burung kuau merah, naga hijau, kura-

• FUSI LIMA UNSUR

kura hitam/biru besar, dan macan putih. Phoenix kuning di atas tubuh membentuk suatu kubah api yang menyentuh dan menghubungkan lingkaran ini. (Gambar 68).



GAM BAR 68. Lingkaran peiindung dan kubah binatang bumi

Hubungan Lima Unsur dan Organ					
1	Kayu	Api	Tanah	Logam	Air
Organ Yin	Hati	Jantung	Limpa	Paru	Ginjal
Organ Yang	Kandung Empedu	Usus kecii	Lambung, Pankreas	Usus besar	Kandung Kemih
Bukaan	Mata	Lidah	Mulut, Bibir	Hidung	Telinga
Emosi Positif	Kebaikan	Cinta, Bahagia	Kejujuran, Ketertiukaan	Kebenaran, Keberanian	Keramahan
Emosi Negatif	Kemarahan	Benci, Tak sabar	Khawatir, Cernas	Kesedihan, Putus asa	Takut, Tertekan
Mengubah energi murni organ	Hijau	Merah	Kuning	Putih	biru
Mengubah energi murni anak ke dalam binatang	Naga hijau	Burung Kuau merah	Burung Phoenix, Kuning Merah	Macan putih	Kijang biru
Kekuatan bumi mengambil bentuk dari	Naga hijau	Burung Kuan merah	Burung Phoenix, Kuning Merah	Macan putih	Kura-kura hitam
Arah	Timur	Selatan	Tengah	Barat	Utara

TABEL 3

3. Kubah api dapat melindungi tubuh fisik dengan memperkuat organ, la dapat melindungi tubuh jiwa juga. Ulirkan kubah ini dan pakua ke masing-masing arah.

4. Saat anda masih menghadap Selatan, hayatilah hubungan keempat pakua dan keempat binatang : pakua depan dengan burung kuau, pakua belakang dengan kura-kura hitam/biru, pakua kiri dengan macan putih, pakua kanan dengan naga hijau. Seraplah kekuatan phoenix melalui ubun-ubun kepala dan ke bawah ke dalam tungku. Seraplah kekuatan dari binatang Bumi ke dalam pakua dan kemudian ke organ yang berkaitan dengannya. Energinya akan membantu memperkuat semua organ dan kelenjar. (Lihat Tabel 3).

5. Dalam keadaan ini kembalilah ke Rumusan 5 dan ciptakan suatu ratna yang lebih kuat. Teruskan menarik energi, termasuk kelima Kekuatan Binatang Bumi, ke dalam pakua depan, belakang, kiri, dan kanan dan gabungkanlah semuanya bersama-sama. Tariklah energinya ke dalam tungku untuk menciptakan ratna yang sangat murni dan bersinar yang digunakan untuk menciptakan tubuh energi atau jiwa lebih kuat.

6. Hayatilah tungku saat ratna diperkuat. Anda dapat merasakan ratna semakin besar dan berat. Gerakkan ratna dalam Mikrokosmik. Hayatilah Kekuatan Alam Semesta dari bintang dan planet di atas, Kekuatan Partikel Kosmik di depan anda, dan Kekuatan Bumi di bawah. Kekuatan Bumi dari binatang terserap ke dalam ratna.

G. Ciptakan Tubuh Energi

Ikuti Rumusan 5 untuk menciptakan tubuh energi yang sekali ini menggunakan ratna yang telah sangat diperkuat. Sekali tubuh ini terbentuk dan jika anda memutuskan untuk meneruskan, ikuti Rumusan 8.

H. Akhiri Meditasi

Jika anda ingin mengakhiri :

1. Seraplah lebih dahulu kekuatan bintang sebanyak mungkin sekali lagi.
2. Padatkan tubuh energi ke dalam ratna. Perhatikan bahwa warna ratna sangat terang dan ukurannya lebih besar.
3. Tarik napas dan aktifkan Pompa Tengkorak. Rasakan denyutannya. Rasakan cahaya pengarah memancar ke luar dari titik ubun-ubun kepala.
4. Tarik napas dan dengan perlahan gunakan pikiran serta penginderaan untuk menarik masuk ratna ini. Tarik napas lagi, dan gunakan pikiran untuk membimbing ratna mendarat pada bukaan/celah ubun-ubun kepala tempat cahaya pengarah memancar ke luar. Tarik napas sekali lagi dengan kuat untuk menekan ratna ke bawah dari ubun-ubun melalui saluran depan.
5. Sirkulasikan ratna dalam Orbit Mikrokosmik. Saat ratna yang diperkuat bergerak, ia akan memperkuat organ dan kelenjar. Bagian mana pun dari tubuh yang membutuhkan energinya, akan menyerapnya.

6. Arahkan ratna ke bawah ke pusat perut dan kembalikan ke tungku. Hayati keempat pakua dan ubun-ubun yang terus menyerap Kekuatan Bumi. Ulirkan keempat pakua dan ratna, serta seraplah Kekuatan Bumi ke dalam ratna. Kumpulkan energinya di dalam tungku.

7. Lakukan Pemijatan Chi

8. Kini Kekuatan Binatang Bumi dapat kembali ke asalnya, atau ia dapat tetap berada di tempatnya untuk terus melindungi. Hal ini bergantung pada penguasaan anda terhadap praktek ini.

Ingatlah bahwa praktek Penyembuhan Tao bukanlah semata proses pembayangan saja. Anda harus merasakan kekuatannya, dan tidak hanya membayangkan saja dalam pikiran anda.

Rumusan 8

Mengerahkan Kekuatan Planet dan Bintang untuk Memperkuat dan Melindungi

A. Ratna adalah Hasil Keberhasilan Praktek Anda

Mulailah rumusan 8 dengan mempraktekkan Rumusan 1 melalui "Penciptaan Tubuh Energi" dalam Rumusan 7. Sejalan dengan waktu dan praktek yang semakin banyak, segalanya akan menjadi semakin mudah dan cepat. Sekali pikiran anda terlatih, anda akan mampu mengendalikan keempat pakua, titik pengumpulan, cuaca, penginderaan, dan emosi dengan mudah. Saat mengulirkan energi, anda akan mendapatkan semua keseimbangan ini dalam harmoni, siap diubah dan dipadatkan ke dalam suatu ratna. Semua akan terjadi hanya dalam beberapa menit saja.

Dalam praktek anda lebih lanjut, setelah terlatih dengan baik, yang perlu dilakukan hanyalah memusatkan diri pada pusat kendali (tungku). Kemudian anda akan menggunakan pikiran untuk mengarahkan semua penginderaan ke dalam dan memadatkan ratna. Ini akan membutuhkan penghayatan sederhana terhadap keempat pakua dan semua titik pengumpulan, organ, serta indera.

Jika ratna yang terbentuk memiliki cahaya yang baik dan berkilau, anda akan berhasil dalam mempraktekkan keseimbangan energi serta mengubah emosi negatif. Kemudian, seperti sebuah

pabrik yang telah berjalan dengan baik, anda hanya perlu memeriksa hasil akhirnya saja. Jika hasil akhirnya benar, pabrik berjalan dengan lancar. Ratna adalah hasil akhir dari praktek anda.

B. Ciptakan Ratna yang Terkembang Sepenuhnya; Perluas dan Pertahankan Ratna di atas Ubun-ubun Kepala

1. Begitu ratna telah terkembang sepenuhnya dan ditempatkan dengan baik di tungku, hayatilah binatang Bumi memasokkan kekuatan kepadanya. Gerakkan ratna ke bawah ke kerampang, dan kemudian gerakkan ke dalam Mikrokosmik sampai anda mendapatkan momentum. Hayatilah semua sumber pemasok energi kepada ratna. Hentikan ratna di kerampang, dan rasakan muatan penuh dari kekuatan di kerampang.

2. Aktifkan pompa tengkorak, dan tariklah ratna naik ke ubun-ubun kepala. Pusatkan sepenuhnya pikiran dan indera anda pada ubun-ubun, dan rasakan denyutan di sana. Rasakan ubun-ubun bernapas, membuka dan menutup. Rasakan cahaya pengarah ke luar melalui bukaan seperti sebuah kawat yang halus. Ber-siaplah terhadap waktu yang tepat, dan kemudian tarik napas kembali. Telanlah air liur, dan rasakan ratna menekan ke atas ke arah ubun-ubun kepala. Rasakan ubun-ubun membuka.

3. Hembuskan napas dengan kuat ke arah ubun-ubun untuk menembakkan ratna ke luar. Ratna berlaku sebagai hubungan antara diri anda dan nirwana. Ia akan memungkinkan anda menyerap Kekuatan Alam Semesta yang lebih tinggi, lebih murni dengan membawanya turun ke tubuh fisik anda. Di sana ia akan

diolah menjadi energi lebih murni yang dapat anda gunakan.

4. Pertahankan ratna setinggi tiga sampai enam kaki (satu dua meter) di atas ubun-ubun dari tubuh energi. Gunakan pikiran dan penginderaan seolah keduanya alat kendali tanpa kabel untuk menetapkan gerakan dari ratna, menggerakkannya naik dan turun, ke kanan atau kiri, dan dalam gerakan mengulir (spiral).

C. Mengerahkan Kekuatan Planet-planet

Bentuklah sebanyak mungkin ratna sesuai kebutuhan untuk menyelesaikan latihan ini.

1. Memanggil Kekuatan Merkuri ke Tubuh Energi

a. Hayatilah tubuh fisik, tungku, dan ginjal. Rasakan warna biru atau kekuatan kebaikan yang berasal dari ginjal.

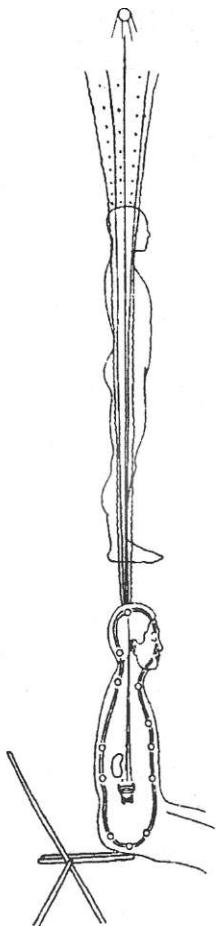
b. Bentuklah ratna biru atau kebaikan dan arahkan ratna ini ke kerampang.

c. Gerakkan ke dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum dan menyerap kekuatan dari semua sumber. Berhentilah pada kerampang serta aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang.

d. Tarik ratna naik ke ubun-ubun, dan aktifkan cahaya pengarah. Lihatlah ke atas dengan mata dalam, dan pertajam penghayatan terhadap ruangan di atas anda dan tubuh energi tempat anda menembakkan ratna ke dalamnya.

e. Tarik napas, telanlah air liur ke atas, dan hembuskan dengan penuh kekuatan ke arah ubun-ubun kepala. Tembakkan ratna setinggi mungkin ke dalam ruangan di atas anda. (Gambar 69).

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 69. Tembakkan ratna setinggi mungkin ke dalam ruangan di atas anda

f. Hembuskan napas, Istirahatlah sepenuhnya, dan lakukan Bunyi Jantung (HAWWWWWW) untuk menarik Kekuatan Alam Semesta dan mengumpulkan kekuatan saat ia jatuh. Rasakan Kekuatan Alam Semesta jatuh seperti salju biru. (Gambar 70).

g. Pusatkan pikiran dan penginderaan anda untuk rae-madatkan salju biru yang sedang jatuh ke dalam planet biru yang menyatakan kekuatan air, Merkuri. Kekuatan ini akan mem-perkuat jiwa dan sukma dari ginjal.

h. Tempatkan kekuatan ini di belakang tubuh energi. (Gambar 71).

2. Memanggii Kekuatan Planet Mars ke Tubuh Energi

a. Hayatilah tubuh fisik, tungku, dan jantung. Rasakan warna merah atau kekuatan cinta, keceriaan, dan kebahagiaan yang ber-asal dari jantung.

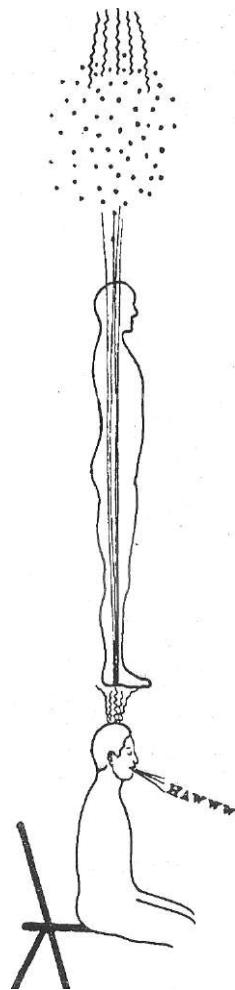
b. Gerakkan ratna merah atau ratna keceriaan, dan arahkan ke kerampang.

c. Gerakkan ratna ini ke dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum dan menyerap kekuatan dari semua sumber. Berhentilah pada kerampang serta aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang.

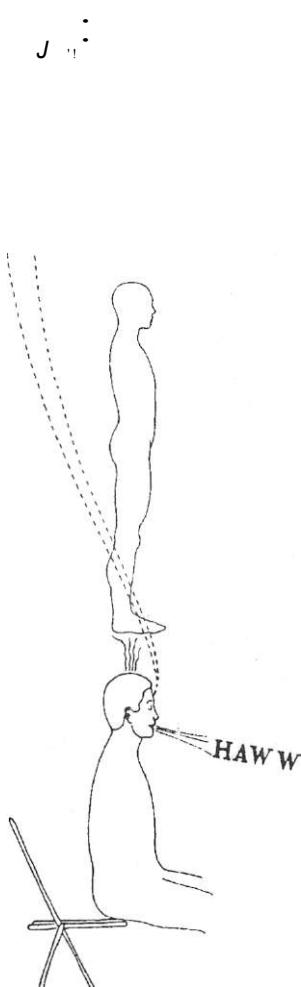
d. Tariklah ratna naik ke ubun-ubun, dan aktifkan cahaya pengarah. Lihatlah ke atas dengan mata dalam, dan pertajam peng-hayatan anda terhadap ruangan di atas tempat anda akan menem-bakkan ratna ke dalamnya.

e. Tarik napas, telanlah air liur ke atas, dan hembuskan napas dengan kuat ke atas ke arah ubun-ubun. Tembakkan ratna merah setinggi mungkin ke dalam ruangan di atas anda.

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 70. Lakukan bunyi jantung - HAWWWWWWW untuk menarik kekuatan alam semesta. Rasakan kekuatan yang jatuh ke bawah sebagai salju biru



GAMBAR 71. Padatkan salju biru yang jatuh ke dalam planet Merkuri dan tempatkan di belakang tubuh energi

f. Hembuskan napas. Istirahatlah sepenuhnya, dan lakukan bunyi jantung (HAWWWWW) untuk menarik Kekuatan Alam Semesta dan mengumpulkan kekuatan saat ia jatuh. Rasakan Kekuatan Alam Semesta nirwana yang jatuh seperti salju merah.

g. Pusatkan pikiran dan penginderaan anda untuk memadatkan salju merah yang sedang jatuh ke dalam planet merah yang menyatakan kekuatan api, Mars. Kekuatan ini akan memperkuat jiwa dan sukma dari jantung.

h. Tempatkan kekuatan ini di depan tubuh energi.
(Gambar 72).

3. Memanggil Kekuatan Planet Jupiter ke Tubuh Energi

a. Hayati tubuh fisik, tungku, dan hati. Rasakan warna hijau atau kekuatan keramahan yang berasal dari hati.

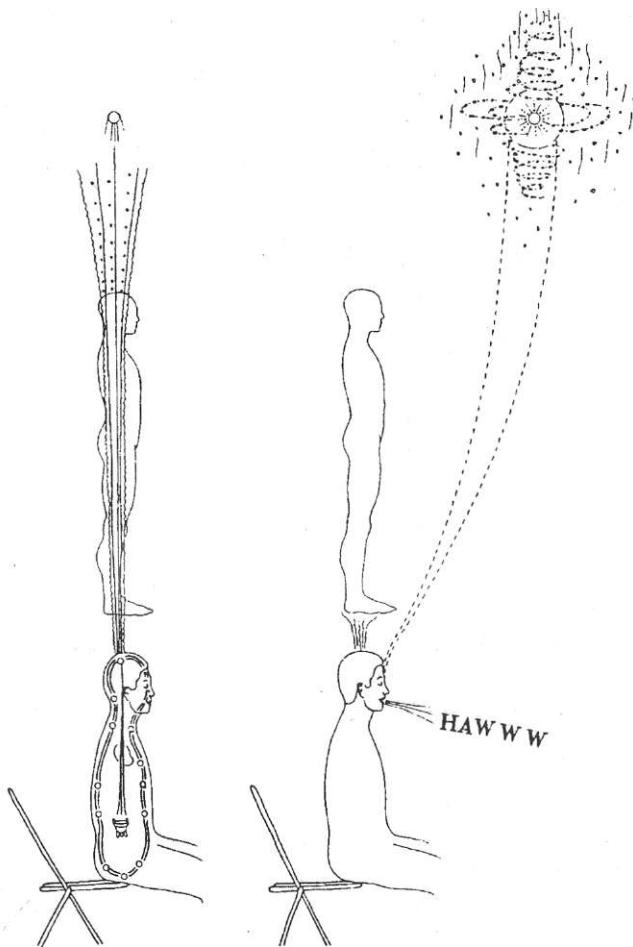
b. Gerakkan ratna hijau atau ratna keramahan, dan arahkan ke kerampang.

c. Gerakkan ratna ini ke dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum dan menyerap kekuatan dari semua sumber. Berhentilah pada kerampang serta aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang.

d. Tarik ratna naik ke ubun-ubun, dan aktifkan cahaya pengarah. Lihatlah ke atas dengan mata dalam, dan pertajam penghayatan anda terhadap ruangan di atas tempat anda akan menembakkan ratna ke dalamnya.

e. Tarik napas, telanlah air liur ke atas, dan hembuskan napas dengan kuat ke atas ke arah ubun-ubun. Tembakkan ratna hijau setinggi anda mampu ke dalam ruangan di atas anda.

f. Hembuskan napas. Istirahatlah sepenuhnya, dan lakukan bunyi jantung (HAWWWWW) untuk membantu menarik



GAMBAR 72. Tembakkan Ratna setinggiyang anda mampu ke dalam ruang angkasa untuk berhubungan dengan kekuatan Mars. Tempatkan kekuatan Mars di Tubuh Energi depan

Kekuatan Alam Semesta dan mengumpulkan kekuatan saat ia jatuh. Rasakan Kekuatan Alam Semesta nirwana yang jatuh seperti salju hijau.

g. Pusatkan pikiran dan penginderaan anda untuk memadatkan salju hijau yang sedang jatuh ke dalam planet hijau yang menyatakan kekuatan kayu, Jupiter. Kekuatan ini akan memperkuat jiwa dan sukma dari hati.

h. Tempatkan kekuatan ini di sisi kiri tubuh energi.

4. Memanggil Kekuatan Planet Venus ke Tubuh Energi

a. Hayatilah tubuh fisik, tungku, dan paru-paru. Rasakan warna putih atau kekuatan keberanian yang berasal dari paru-paru.

b. Gerakkan ratna putih atau ratna keberanian dan arahkan ke kerampang.

c. Gerakkan ratna ini ke dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum dan menyerap kekuatan dari semua sumber. Berhentilah pada kerampang serta aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang.

d. Tarik ratna naik ke ubun-ubun, dan aktifkan cahaya pengarah. Lihatlah ke atas dengan mata dalam, dan pertajam penghayatan terhadap ruangan di atas tempat anda akan menembakkan ratna ke dalamnya.

e. Tarik napas, telanlah air liur ke atas, dan hembuskan napas dengan kuat ke atas ke arah ubun-ubun. Tembakkan ratna putih setinggi anda mampu ke dalam ruangan di atas anda.

f. Hembuskan napas. Istirahatlah sepenuhnya, dan lakukan Bunyi Jantung (HAWWWWW) untuk menarik Kekuatan Alam Semesta dan mengumpulkan kekuatan saat ia jatuh. Rasakanlah

Kekuatan Alam Semesta nirwana yang jatuh seperti salju putih.

g. Pusatkan pikiran dan penginderaan anda untuk memadatkan salju putih yang sedang jatuh ke dalam planet putih yang menyatakan kekuatan logam, Venus. Kekuatan ini akan memperkuat jiwa dan sukma dari paru-paru.

h. Tempatkan kekuatan ini di sisi kanan tubuh energi.

5, Memanggil Kekuatan Planet Saturus ke Tubuh Energi

a. Hayati tubuh fisik, tungku, dan iimpa. Rasakan warna kuning atau kekuatan kejujuran dan keterbukaan yang "berasai dari limpa.

b. Gerakkan ratna kuning atau ratna kejujuran dan keterbukaan, serta arahkan ke kerampang.

c. Gerakkan ratna ini ke dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum dan menyerap kekuatan dari semua sumber. Berhentilah pada kerampang serta aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang.

d. Tarik ratna naik ke ubun-ubun, dan aktifkan cahaya pengarah. Lihatlah ke atas dengan mata dalam, dan pertajam penghayatan anda terhadap ruangan di atas tempat anda akan menembakkan ratna ke dalamnya.

e. Tarik napas, telanlah air liur ke atas, dan hembuskan napas dengan kuat ke atas ke arah ubun-ubun. Tembakkan ratna kuning setinggi anda mampu ke dalam ruangan di atas anda.

f. Hernbuskan napas. Istirahatlah sepenuhnya, dan lakukan bunyi jantung (HAWWWWW) untuk membantu menarik Kekuatan Alam Semesta dan mengumpulkan kekuatan saat ia jatuh. Rasakan Kekuatan Alam Semesta nirwana yang jatuh seperti salju kuning.

- g. Pusatkan pikiran dan penginderaan anda untuk memadatkan salju kuning yang sedang jatuh ke dalam planet kuning yang menyatakan kekuatan tanah, Saturnus. Kekuatan ini akan memperkuat jiwa dan sukma dari limpa.
- h. Tempatkan kekuatan ini di atas tubuh energi.

6. Hayati Lima Planet yang Mengelilingi Tubuh Energi

Hayati ke lima planet yang telah anda tempatkan di sekeliling tubuh energi untuk memperkuat dan melindunginya. Rasakan cahaya yang bersinar dari planet.

D. Tempatkan Planet di Sekeliling Orbit, dan Serap Kekuatannya ke dalam Tubuh Energi

1. Mulailah Orbit Mars di Sekeliling Tubuh Energi

Hayatilah planet Mars yang bergerak dalam orbitnya di sekeliling Matahari. Sama halnya, mulailah menggerakkan Mars ke dalam orbit di sekeliling tubuh energi.

2. Gerakkan Mars Mengaktifkan Orbit Planet Lain di Sekeliling Tubuh Energi

Saat Mars bergerak memasuki orbit, ia akan mengaktifkan gerakan Venus, Merkuri, dan Jupiter ke dalam orbit. Orbit mereka membentuk lingkaran cahaya yang mengelilingi dan melindungi ratna. Lingkaran cahaya ini juga digunakan dalam praktek lebih lanjut untuk memperluas ratna ke dalam tubuh energi.

3. Saturnus Membentuk Kubah Pelindung di atas Ubun-ubun

Gerakkan Saturnus dalam orbit di sekeliling bagian atas ubun-ubun kepala untuk membentuk kubah cahaya pelindung di atas ubun-ubun.

4. Seraplah Kekuatan Planet ke dalam Tubuh Energi

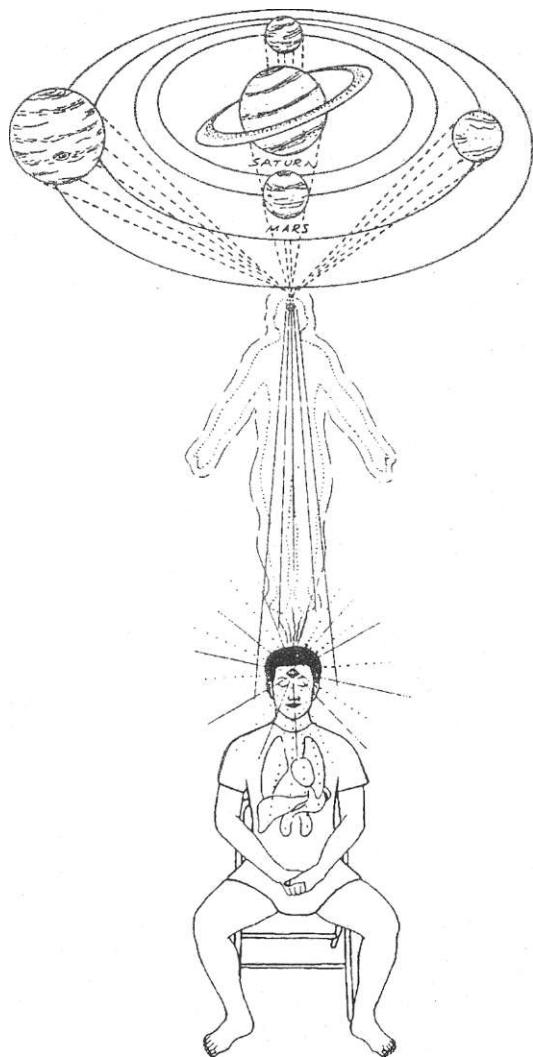
Hayati tubuh energi serta gunakan pikiran dan indera anda untuk membantu tubuh energi menyerap kekuatan planet. Perhatikan pergantian warna ratna atau pertambahan besar dan beratnya.

E. Tubuh Energi Memancarkan Kekuatan Planet dan Bintang ke dalam Ubun-ubun Kepala

1. Ruang Kristal di bawah Ubun-ubun berlaku sebagai Prisma Kekuatan Planet

Ketika ubun-ubun tubuh energi menerima kekuatan dari planet, ia akan memancarkan kekuatannya ke bawah melalui ubun-ubun dari tubuh fisik ke *ruang kristal* di bawah ubun-ubun. Ruang kristal, juga dikenal sebagai *ruang tegak ketiga*, berada di tengah otak. Ia dianggap sebagai pusat kendali bagi pengolahan informasi kelenjar pineal, kelenjar pituitari, dan semua kelenjar tubuh lairnya. Dalam praktik Meditasi Fusi, ruang kristal berguna sebagai primis untuk memantulkan warna pelangi ke bawah pada organ. Anda dapat merasakan organ menyinarkan cahaya. (Gambar 73).

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 73. Kekuatan planet memancar ke bawah ke ruang kristal

2. Kekuatan Bintang Utara dan Bintang Bungkuk Besar Menyinari ke dalam Ubun-ubun

I-Iayatilah sinar ungu dari Bintang Utara dan cahaya merah dari Bintang Bungkuk Besar (Big Dipper) yang memancar ke dalam ubun-ubun tubuh energi, dan kemudian ke bawah ke ubun-ubun tubuh fisik. Rasakan cahaya memasuki ruang kristal.

3. Kekuatan Intisari yang Terpadatkan Kerabali ke Kekuatan Asal

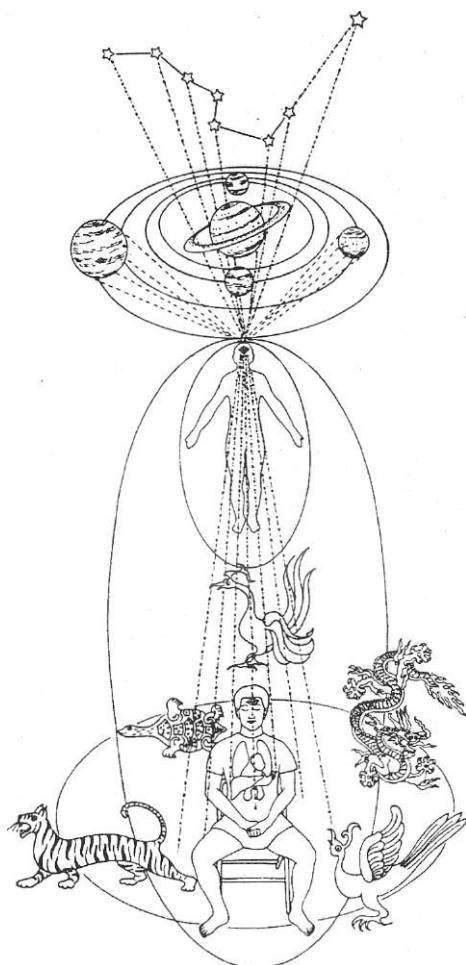
Kekuatan kelima planet ini, Bintang Utara, dan Bintang Bungkuk Besar akan membantu memurnikan dan memperkuat organ lebih lanjut. Intisari murni organ, yang kini ada dapat dengan mudah menjadi padat di ubun-ubun. Taoisme berpendapat bahwa jika kelima kekuatan intisari menjadi padat dalam ubun-ubun, semuanya akan kembali ke Kekuatan Asal.

F. Kekuatan Bum! **dalam** Anak Suci dan Bentuk **Binatang, Berhubungan dengan Kekuatan** **Planet dan Bintang**

1. Hayati Anak Suci, Binatang Dalam, Planet, dan Bintang

Hayati anak Suci dan binatang dalam, dari Kekuatan Bumi dalam bentuk binatang luar, dan kekuatan dari planet dan bintang. Anda akan menemukan hubungan, dan setiap kekuatan memiliki hubungan dan saling memperkuat. (Gambar 74).

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 74. Saling keterkaitan antara semua kekuatan

Hubungan Lima Unsur dan Organ

	Kayu	Api	Tanah	Logam	Air
Organ Yin	Hati	Jantung	Limpa	Paru	Ginjal
Organ Yang	Kandung Empedu	Usus kecil	Lambung, Pankreas	Usus besar	Kandung Kemih
Bukaan	Mata	Lidah	Muiut, Bibir	Hidung	Telinga
Emosi Positif	Kebaikan	Cinta, Bahagia	Kejujuran, Keterbukaan	Kebenaran, Keberanian	Keramahan
Emosi Negatif	Kemarahan	Benci, Tak sabar	Khawatir, Cemas	Kesedihan, Putus asa	Takut, Tertekan
Mengubah energi murni organ	Hijau	Merah	Kuning	Putih	Biru
Mengubah energi murni anak ke dalam binatang	Naga hijau	Burung Kuau merah	Burung Phoenix, Kuning Merah	Macan putih	Kijang biru
Kekuatan bumi mengambil bentuk dari	Naga hijau	Burung Kuan merah	Burung Phoenix, Kuning Merah	Macan putih	Kura-kura hitam
Arah	Jupiter	Mars	Saturnus	Venus	Merkuri
Planet	Timur	Selatan	Tengah	Barat	Utara
Kekuatan Energi Alam semesta	Membangkitkan	Menyehatkan	Menyerbilkan	Mengerukan	Mengumpulkan

TABEL 4

- a. Ginjal, anak biru, dan kijang biru dari kekuatan kebaikan berhubungan erat dengan Kekuatan Tanah dari kura-kura biru/ hitam, arah Utara, dan kekuatan biru dari planet Merkuri.
- b. Jantung, anak merah, dan burung kuau merah dari cinta dan kebahagiaan berhubungan erat dengan Kekuatan Bumi dari burung kuau merah, arah Selatan, dan kekuatan merah dari Planet Mars.
- c. Hati, anak hijau, dan naga hijau keramahan berhubungan erat dengan Kekuatan Bumi dari naga hijau, arah Timur, dan planet hijau, Jupiter.
- d. Paru-paru, anak putih, dan macan putih dari keberanian berhubungan erat dengan Kekuatan Bumi dari macan putih, arah Barat, dan planet putih, Venus.
- e. Limpa, anak kuning, dan burung phoenix kuning dari kejujuran dan keterbukaan berhubungan erat dengan Kekuatan Bumi dari burung Phoenix kuning, arah tengah, dan planet kuning, Saturnus.

Tabel 4 menguraikan hubungan antarakekuatan-kekuatan ini.

- f. Lakukan penyerapan kekuatan ini ke dalam ratna dan ke dalam organ serta kelenjar-kelenjar tubuh.
- g. Jika anda mau, lanjutkan dengan rumusan berikutnya.

G. Akhiri Latihan

Jika anda ingin mengakhiri, seraplah kekuatan dari planet dan bintang sekali lagi ke dalam tubuh energi.

1. Padatkan Tubuh Energi ke dalam Ratna

Jika anda ingin mengakhiri, aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang untuk membuka ubun-ubun kembali. Rasakan ubun-ubun terbuka, dan daratan ratna pada ubun-ubun membuka.

2. Tariklah Ratna Masuk dan Gerakkan dalam Orbit Mikrokosmik

Tarik napas, tarik ratna ke dalam ubun-ubun dan biarkan ia mulai bersirkulasi dalam Orbit Mikrokosmik.

3. Seraplah Kekuatan dari Planet, Bintang, dan Bumi

Seraplah Kekuatan Bumi ke dalam keempat pakua dan ubun-ubun. Energi apa saja yang tertinggal dari planet, bintang, dan bumi akan kembali ke tempat asalnya.

4. Kumpulkan Energinya

Kumpulkan energi dalam tungku.

5. Lakukan Pemijatan Chi

Akhiri Latihan dengan melakukan Pemijatan Chi

Peralihan Kesadaran ke Tubuh Energi dalam Kehidupan yang Mengandung Keabadian

Tubuh energi merupakan tubuh Chi yang tidak membentuk halangan apa pun, sehingga sangatlah mudah membuka Orbit Mikrokosmik-nya. Penciptaan tubuh energi dan pengalihan Orbit Mikrokosmik dari tubuh fisik ke tubuh energi, adalah peralihan kesadaran yang dialami lebih dahulu dalam Rumusan 5 dari praktek dasar anda dan dialami lagi dalam Rumusan 9 dari praktek lanjutan.

Setiap hari, saat bekerja dalam tahapan Fusi ini, anda mengubah lebih banyak kesadaran ke tubuh energi. Pada tahapan praktek ini, tubuh energi hanya merupakan proyeksi penuh kekuatan dari pikiran dan tubuh fisik. Pada tingkatan praktek yang lebih tinggi, tubuh energi dikristalkan ke dalam suatu tubuh kejiwaan yang tetap/permanen.

A. Mengalihkan Orbit Mikrokosmik ke Tubuh Energi

1. Ciptakan ratna lain dalam tungku dan sirkulasikan dalam Mikrokosmik tubuh fisik.
2. Tarik napas, aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang, aktifkan cahaya pengarah, dan tujukan cahaya pengarah ke

kerampang tubuh energi. Tembakkan ratna ini melalui ubun-ubun kepala tubuh fisik dan menembus kerampang.

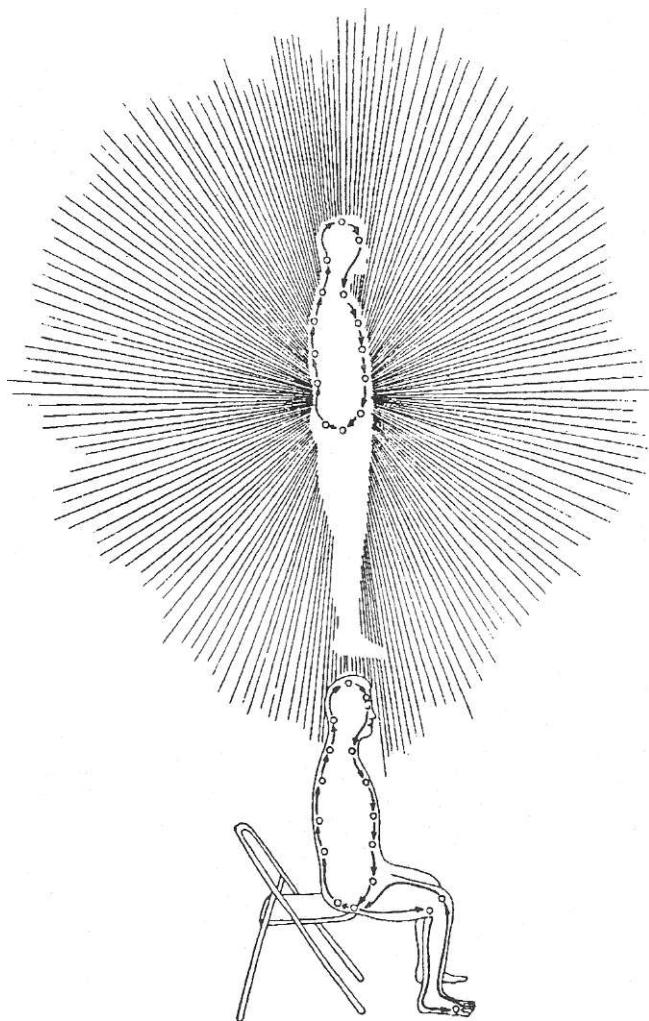
3. Gunakan penginderaan untuk menggerakkan ratna naik ke kelangkang (sakrum) tubuh energi. Berhentilah sejenak dan rasakan titik kelangkang terbentuk. Lalu gerakkan ratna naik ke Gerbang Kehidupan, T-11, C-7, dasar tengkorak, ubun-ubun kepala, Mata Ketiga, lidah, kerongkongan, jantung, solar plexus, pusat perut, pusat seksual, dan kerampang untuk menggenapi Orbit Mikrokosmik tubuh energi. Karena tidak menimbulkan hambatan, Mikrokosmik tubuh energi mudah dibuka. Cara lain mengalihkan Mikrokosmik adalah cukup dengan menyalin Mikrokosmik tubuh fisik. (Gambar 75).

4. Kini mulailah menggerakkan Mikrokosmik dalam tubuh fisik dan energi sebagai satu kesatuan dengan mengarahkan ratna seluruhnya menuruni Saluran Fungsional dari tubuh fisik. Teruskan menyirkulasikan Mikrokosmik; satu siklus harus mencakup kedua tubuh. (Gambar 76).

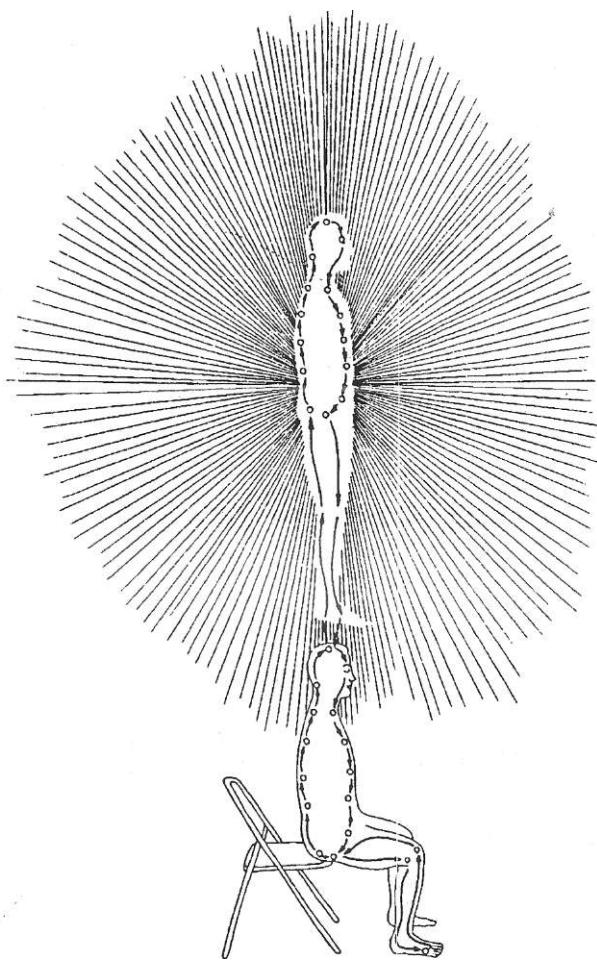
B. Membentuk Perisai Pelindung

1. Bentuklah ratna lainnya dalam tubuh fisik, dan sekali ini sirkulasikan dalam Orbit Mikrokosmik tubuh fisik hanya sampai ia mendapatkan momentum. Begitu ratna mendapatkan momentumnya, dan telah kembali ke kerampang tubuh fisik, mulailah menggerakkan ratna naik kembali melalui tubuh fisik sebagai berikut:

a. Tarik napas, dan aktifkan Pompa Tengkorak. Kerutkan kerampang, anus, dan bagian belakang anus. Tariklah ratna ke atas



GAMBAR 75. Tembakkan ratna ke kerampang tubuh energi untuk membuka orbit mikrokosmiknya. Sirkulasikan kedua orbit mikrokosmik



GAMBAR 76. Gunakan penginderaan dan pikiran untuk menyirikulasikan kedua orbit mikrokosmik sebagai satu siklus

ke kelangkang, Gerbang Kehidupan, T-11, C-7, dasar tengkorak, dan ke arah belakang ubun-ubun kepala sampai ke satu titik sekitar satu setengah inci di belakang ubun-ubun. Tahanlah pada titik ini.

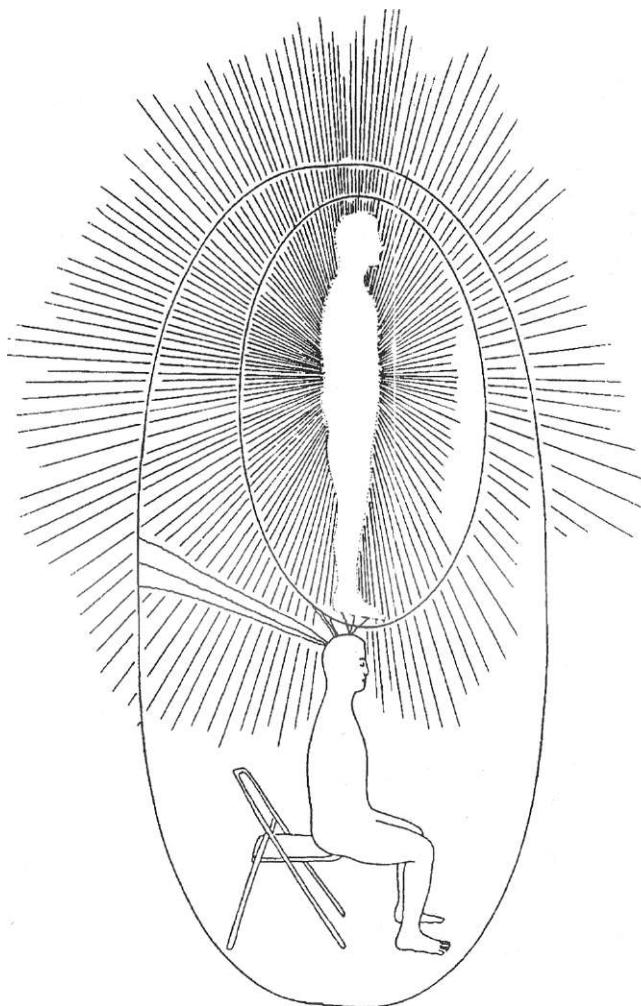
b. Rasakan denyutan di belakang ubun-ubun. Hembuskan napas, dan tembakkan ratna ke luar. Gunakan ratna untuk membentuk gelembung guna menutup keseluruhan tubuh energi.

C. Bentuklah Gelembung Besar untuk Membungkus Kedua Tubuh sebagai Perisai Pelindung

1. Bentuklah satu ratna lagi. Sirkulasikan ratna ini di dalam Orbit Mikrokosmik tubuh fisik untuk mendapatkan momentum. Berhenti lagi di kerampang tubuh fisik.

2. Seperti di atas, tariklah ratna naik ke Saluran Pengatur tubuh fisik ke satu titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun kepala. Tembakkan ratna ke luar dari titik ini untuk mengelilingi tubuh energi, membawanya turun untuk menutupi tubuh fisik juga. Anda kini telah membentuk sebuah gelembung besar yang membungkus kedua tubuh dan perisai pelindung tubuh energi. (Gambar 77).

3. Hayati tubuh energi, tubuh fisik, dan gelembung yang membentuk perisai pelindung di sekeliling kedua tubuh. Juga hayati energi di atas tubuh energi dan di bawah tubuh fisik.

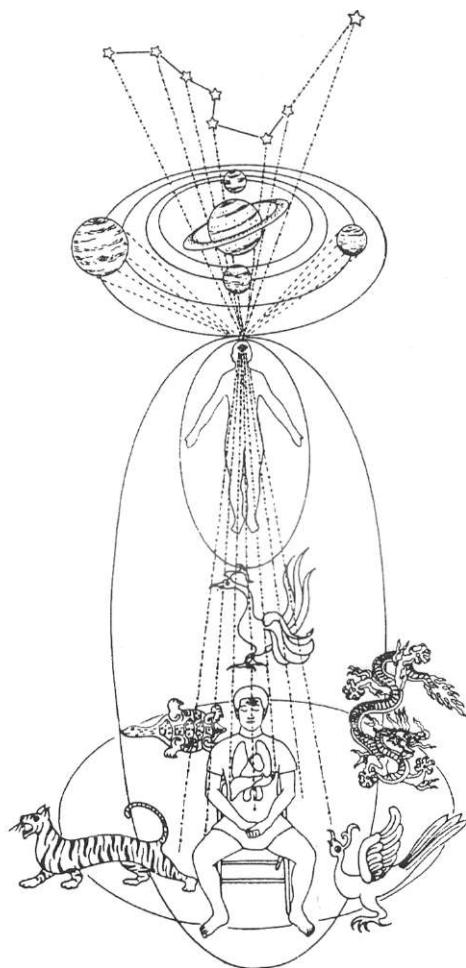


GAMBAR 77. Tubuh energi, perisaipelindungnya, dan gelembungbesar yang melindungi semuanya

- FUSI LIMA UNSUR

D. Seraplah Semua Kekuatan dalam Kedua Tubuh

1. Sampai latihan tingkat ini, tubuh energi masih dianggap sebagai tubuh *Yin* dengan suatu muatan negatif, memungkinkannya menyerap Kekuatan Alam Semesta *Yang*. Saat praktik semakin maju, tubuh *Yin* dapat berubah menjadi tubuh *Yang* yang lebih.
2. Tubuh fisik dianggap sebagai tubuh *Yang* bermuatan positif. Ini memungkinkan tubuh fisik membantu menyalurkan kekuatan *Yin* dari Bumi ke atas untuk menyeimbangkan Kekuatan Alam Semesta.
3. Jika mempraktekkannya dengan baik, yang perlu dilakukan untuk mengaktifkan semua kekuatan adalah penghayatan terhadapnya. Seperti wadah kosong yang dapat diisi, maka tubuh energi paling efektif jika diisi dengan — dan menjadi penampung dari, kekuatan.
4. Hayati kekuatan anak suci, binatang dalam, binatang Bumi luar, dan planet serta bintang saat terserap ke dalam tubuh energi dan tubuh fisik. (Gambar 78).
 - a. Hayati Kekuatan Bumi dari bawah yang memancarkan kekuatan biru. Rasakan kekuatan keramahan dan kebaikan yang naik ke kaki.
 - b. Hayati Kekuatan anak suci, binatang dalam, dan binatang Bumi, kemudian seraplah ke dalam pakua dan ke dalam tungku.
 - c. Hayati tubuh energi dan ubun-ubun kepala.
 - d. Hayati kelima planet dan warnanya. Seraplah kekuatan planet ke dalam tubuh energi. Tariklah kekuatan ke dalam tungku tubuh energi.



GAMBAR 78. *Hayatilah semua sumber energi*

• FUSI LIMA UNSUR

- e. Hayati Bintang Utara dan cahaya ungunya.
- f. Hayati Bintang Bungkuk Besar (Big Dipper) dan cahaya merahnya yang memancar ke ubun-ubun kepala.
- g. Tarik napas dalam cahaya merah dan ungu melalui hidung serta ubun-ubun tubuh energi. Pancarkan cahaya ini turun ke tungku tubuh energi. Kekuatan bintang ini akan memperkuat inti-sari jiwa dan sukma kedua tubuh.
- h. Dari tungku kristal tubuh energi, pancarkan kekuatan pelangi ke bawah ke ubun-ubun tubuh fisik, dan kemudian ke bawah ke tungku tubuh fisik.
- i. Salurkan kekuatan *Yin* Bumi melalui tubuh fisik ke tubuh energi untuk menyeimbangkan energi di dalamnya dan mencegah timbulnya panas berlebihan. Muatan negatif kekuatan *Yin* yang ditarik dari Bumi akan menjaga muatan tubuh energi tetap seimbang.
- j. Lakukan selama lima sampai sepuluh menit.

E. Tariklah Tubuh Energi dan Gelembung Besar Pelindung

1. Jika siap mengakhiri praktek ini, seraplah lebih dahulu kekuatan planet dan bintang sebanyak mungkin sekali lagi. Anda dapat membiarkan semua energi planet dan bintang yang tertinggal. Mereka akan kembali ke Kekuatan Asal; atau akan tetap tinggal guna melindungi sejauh anda memerlukannya.
2. Padatkan tubuh energi ke dalam ratna yang masih dikelilingi gelembung yang berlaku sebagai pelindungnya. Perhatikan bahwa warna energi dari ratna kini dapat lebih terang, atau ratna dapat bertambah besar ukurannya.

3. Hayati gelembung besar yang terus melindungi tubuh fisik dan energi dan gelembung tubuh energi sebagai perisai besar pelindung.

4. Tarik napas dan aktifkan Pompa Tengkorak. Rasakan denyutannya. Rasakan cahaya pengarah memancar ke luar dari titik ubun-ubun kepala.

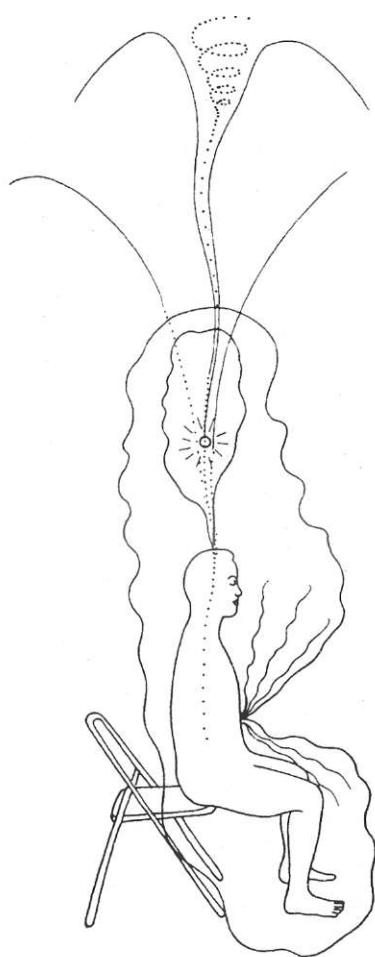
5. Tarik napas dan dengan perlahan-lahan gunakan pikiran serta penginderaan untuk menarik ratna masuk yang merupakan tubuh energi terpadatkan. (Gambar 79). Tarik napas dan gunakan pikiran untuk membimbing ratna mendarat pada bukaan/celah ubun-ubun tempat cahaya pengarah memancar. Tarik napas sekali lagi dengan penuh kekuatan untuk menekan ratna ke bawah dari ubun-ubun melalui saluran depan.

6. Sirkulasikan ratna dalam Orbit Mikrokosmik. Saat ratna yang diperkuat bergerak mengelilingi Mikrokosmik, ia akan memperkuat organ dan kelenjar. Bagian tubuh mana saja yang membutuhkan akan menyerapnya.

7. Hayatilah gelembung pelindung tubuh energi yang tetap berada di atas tubuh fisik dan di dalam gelembung besar pelindung. Hayati ubun-ubun dan titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun. Tarik napas serta tarik gelembung tubuh energi melalui ubun-ubun dan belakang ubun-ubun ke dalam Orbit Mikrokosmik, serta tambahkan energi ini ke ratna yang telah bersirkulasi.

Energi yang kini bersirkulasi dalam Mikrokosmik adalah gabungan tubuh energi dan energi gelembung pelindung yang telah ditarik ke dalam tubuh fisik. Gelembung besar yang mengelilingi kedua energi dan tubuh fisik serta gelembung tubuh energi tetap dan terus mengelilingi serta melindungi tubuh fisik.

• FUSI LIMA UNSUR



GAMBAR 79. Kerutkan dan tariklah masuk gelembung tubuh energi ke ubun-ubun kepala dan ke pusat perut

F. Perisai Pelindung Tetap Ada

1. Mulailah perlahan-lahan menyesuaikan gelembung besar yang terus mengelilingi tubuh fisik dengan memadatkan atau mengerutkan dan menariknya masuk melalui titik satu setengah inci di belakang ubun-ubun kepala. Tambahkan energi ini ke ratna yang bersirkulasi dalam Orbit Mikrokosmik, serta arahkan energi ini ke bawah ke saluran depan dan pusat perut.
2. Perisai pelindung yang tetap ada dapat ditarik semakin dekat dan ketat pada tubuh fisik dengan menarik masuk energi ini melalui pusat perut. Rasakan energi yang tetap tinggal saat gelembung di luar tubuh fisik tertarik dengan kuat untuk menutup tubuh.
3. Anda kini terlindung dari dalam dan dari luar oleh perisai pelindung ini. Perisai pelindung yang tetap berada di luar tubuh, akan dilapisi dengan gelembung-gelembung berikutnya satu demi satu sejalan dengan kelanjutan praktek anda, dan anda terus membentuk ratna yang baru dan perisai pelindung tambahan.

G. Seraplah Kekuatan ke dalam Ratna atau Langsung ke dalam Organ Asalnya

1. Hayatilah binatang Kekuatan Bumi luar dan keempat pakua. Seraplah burung kuau merah melalui pakua depan, kurakura hitam/biru melalui belakang, naga hijau melalui pakua kiri, macan putih melalui kanan, dan burung phoenix melalui ubun-ubun kepala. Biarkan kekuatan apa pun juga tinggal kembali ke asalnya.

• FUSI LIMA UNSUR

2. Seraplah anak suci dan binatang dalam kembali ke dalam ratna, atau langsung ke organ pemiliknya. Anak suci dan binatang dalam adalah bentuk paling murni energi organ. Energi sebenarnya dalam bentuknya yang paling murni dapat digabungkan dan diubah, dan energi ini adalah kesadaran yang dialihkan ke tubuh energi.

H. Akhiri Praktek

1. Padatkan dan tariklah ratna yang bergerak menuruni saluran depan ke dalam pusat perut.
2. Arahkan ratna ke pusat perut dan kembali ke tungku. Ulirkan, kumpulkan, dan padatkan energi dalam tungku. Sejalan dengan kemajuan praktek anda dan energi organ menjadi lebih kuat dan murni, ratna akan tetap terpadatkan lebih lama. Saat ratna akhirnya dilepaskan, ia akan memisah serta bergerak menuju organ dan kelenjar yang membutuhkan sebagai energi yang lebih memurnikan dan lebih memperkuat, yang akan menyembuhkan atau memperkuatnya.
3. Lakukan Pemijatan Chi

Ringkasan

Keseluruhan Praktek Fusi I

Seluruh Rumusan : 1 sampai 9

A. Menciptakan Ratna

1. Tersenyumlah ke bawah ke wajah dan organ tubuh, bangkitkan keadaan emosi yang positif.
2. Senyumlah pada pusat perut dan bentuklah pakua depan di belakang pusat perut.
3. Fusikan panca indera, energi organ, dan emosi ke dalam pakua depan.
4. Bentuklah pakua belakang, dan kumpulkan energinya.
5. Ulirkan energi atau kekuatan di pakua depan dan belakang. Arahkan uliran energi dari kedua pakua ke dalam tungku di pusat/pertengahan tubuh.
6. Bentuklah pakua sisi kanan, dan kumpulkan energinya.
7. Bentuklah pakua sisi kiri, dan kumpulkan energinya.
8. Ulirkan kekuatan pada pakua, arahkan energi dari pakua kiri dan kanan ke dalam tungku, dan padatkan energinya untuk menciptakan suatu ratna di sana. Ratna akan memancarkan Cahaya dan bersinar lebih terang karena lebih banyak energi terus berfusi dari keempat pakua ke dalam tungku.

B. Bentuklah Anak Suci dan Binatang Pelindung

1. Periksa kembali ginjal dan titik pengumpulannya. Rasakan titik pengumpulan ini bersama ginjal menyinarkan cahaya biru terang. Rasakan energi kebenaran dari kebaikan dalam ginjal, dan bentuklah menjadi seorang anak lelaki atau wanita suci. Rasakan anak ini menghembuskan napas biru yang berubah bentuk menjadi seekor kijang. Tempatkan keduanya (anak suci dan kijang) di titik pengumpulan ginjal.
2. Periksa kembali jantung dan titik pengumpulannya. Rasakan titik pengumpulan ini bersama jantung menyinarkan cahaya merah terang. Rasakan energi kebenaran dari cinta, keceriaan, dan kebahagiaan dalam jantung. Bentuklah menjadi seorang anak suci, dan rasakan anak ini menghembuskan napas merah yang berubah bentuk menjadi seekor burung kuau merah. Tempatkan keduanya di titik pengumpulan jantung.
3. Periksa kembali hati dan titik pengumpulannya. Rasakan titik pengumpulan ini bersama hati menyinarkan cahaya hijau terang. Rasakan energi kebenaran dari keramahan dalam hati. Bentuklah menjadi seorang anak suci, dan rasakan anak ini menghembuskan napas hijau yang berubah bentuk menjadi seekor naga hijau. Tempatkan keduanya di titik pengumpulan hati di sisi kanan.
4. Periksa kembali paru-paru dan titik pengumpulannya. Rasakan titik pengumpulan ini bersama paru-paru menyinarkan cahaya putih terang. Rasakan energi keberanian dalam paru-paru, dan bentuklah menjadi seorang anak suci. Rasakan anak ini menghembuskan napas putih terang yang berubah bentuk menjadi seekor macan putih. Tempatkan keduanya di titik pengumpulan paru-paru di sisi kiri.

5. Periksa kembali limpa dan titik pengumpulannya. Bayangkan titik pengumpulan ini bersama limpa menyinarkan cahaya kuning terang. Rasakan energi kebenaran dari keterbukaan dan kejujuran dalam limpa, dan bentuklah energi ini menjadi seorang anak suci. Rasakan anak ini menghembuskan napas kuning yang berubah bentuk menjadi seekor burung phoenix kuning. Tempatkan keduanya di pakua depan.

6. Bentuklah lingkaran pelindung dengan menghubungkan binatang dalam dan anak suci dalam dua lingkaran. Dimulai dari ginjal, anak suci dan kijang biru membuat lingkaran api ke anak suci hijau dan naga di titik pengumpulan hati, ke anak suci merah dan burung kuau di titik pengumpulan kantung, ke anak suci putih dan macan di titik pengumpulan paru-paru, dan kembali ke anak suci biru dan kijang di titik pengumpulan ginjal. Anak suci kuning dan burung phoenis tetap di tengah pakua depan.

C. Kerahkan Kekuatan Bumi sebagai Pelindung dan Sumber Energi

1. Hayati serta ulirkan energi pada ginjal dan titik pengumpulannya. Saat merasakan kekuatannya sangat kuat, proyeksikan dari titik pengumpulan jauh ke luar ke depan tubuh untuk menarik kekuatan unsur air dari Bumi. Jika kekuatan ini menghampiri anda, dan merasakannya sangat kuat, bentuklah citra kura-kura biru tua atau hitam besar (*Kesatria Hitam*) untuk menangkapnya. Tempatkan kura-kura di belakang tubuh sebagai pelindung.

2. Hayati serta ulirkan energi pada jantung dan titik pengumpulannya. Saat merasakan kekuatannya sangat kuat,

- FUSI LIMA UNSUR

proyeksikan dari titik pengumpulan jauh ke luar ke depan tubuh untuk menarik kekuatan unsur api kepada anda. Jika merasakannya sangat kuat, bentuklah citra burung kuau merah untuk menangkap kekuatan ini. Tempatkan burung kuau merah ini di depan tubuh sebagai pelindung.

3. Hayati serta ulirkan energi pada hati dan titik pengumpulannya. Saat merasakan kekuatannya sangat kuat, proyeksikan dari titik pengumpulan jauh ke luar ke depan tubuh untuk menarik kekuatan unsur kayu. Jika kekuatan ini menghampiri anda, dan anda merasakannya sangat kuat, bentuklah citra naga hijau untuk menangkapnya. Tempatkan naga di sisi kanan sebagai pelindung.

4. Hayati serta ulirkan energi pada paru-paru dan titik pengumpulannya. Saat merasakan kekuatannya sangat kuat, proyeksikanlah dari titik pengumpulan jauh ke luar ke depan tubuh untuk menarik kekuatan unsur logam dari Bumi. Jika kekuatan ini menghampiri anda, dan anda merasakannya sangat kuat, bentuklah citra seekor macan putih. Tempatkan macan di sebelah kiri untuk melindungi sisi itu.

5. Hayati serta ulirkan energi pada limpa dan titik pengumpulan limpa. Saat merasakan kekuatannya sangat kuat, proyeksikan dari titik pengumpulan jauh ke luar ke depan tubuh untuk menarik kekuatan unsur Tabah. Jika kekuatan ini menghampiri anda, dan anda merasakannya sangat kuat, bentuklah citra seekor burung phoenis kuning. Tempatkan burung phoenis di tengah atas kepala sebagai pelindung.

6. Bentuklah suatu lingkaran api untuk menghubungkan semua kekuatan binatang bersama-sama. Masukkan burung phoenix di bagian atas untuk membentuk penutup seperti kubah.

D. Sirkulasikan Ratna dalam Orbit Mikrokosmik

1. Arahkan ratna ke kerampang dengan mengerutkan kerampang, anus, dan kemudian bagian belakang dari anus. Gerakkan ratna ke dalam Orbit Mikrokosmik. Pada setiap titik, kerampang, Gerbang Kehidupan, T-1 1, C-7, belakang tengkorak, ubun-ubun kepala, Mata Ketiga, kerongkongan, jantung, solar pleksus, dan pusat perut, biarkan ratna menyinarkan cahaya putih. Timbulkan momentum dari ratna.
2. Arahkan ratna kembali ke kerampang, kerutkan kerampang dan bagian belakang anus, kemudian kembalikan ratna naik ke kelangkang. Aktifkan Pompa Tengkorak dan Kelangkang, serta arahkan ratna ke ubun-ubun kepala. Hembuskan napas melalui ubun-ubun kepala dan proyeksikan ratna naik kira-kira enam inci (15,23 cm) di atas kepala.
 - a. Gunakan pikiran dan indera untuk menggerakkan ratna naik dan turun. Secara bertahap gerakkan ratna lebih tinggi sekitar duabelas inci (30,48 cm) di atas kepala.
 - b. Gerakkan naik dan turun dengan menggunakan penginderaan untuk mengendalikannya.
 - c. Gerakkan ratna naik dua kaki (60,96 cm) di atas kepala.
 - d. Gerakkanlah naik dan turun lagi.
 - e. Teruskan menggerakkannya naik setinggi tubuh anda di atas kepala.

E. Membentuk Tubuh Energi

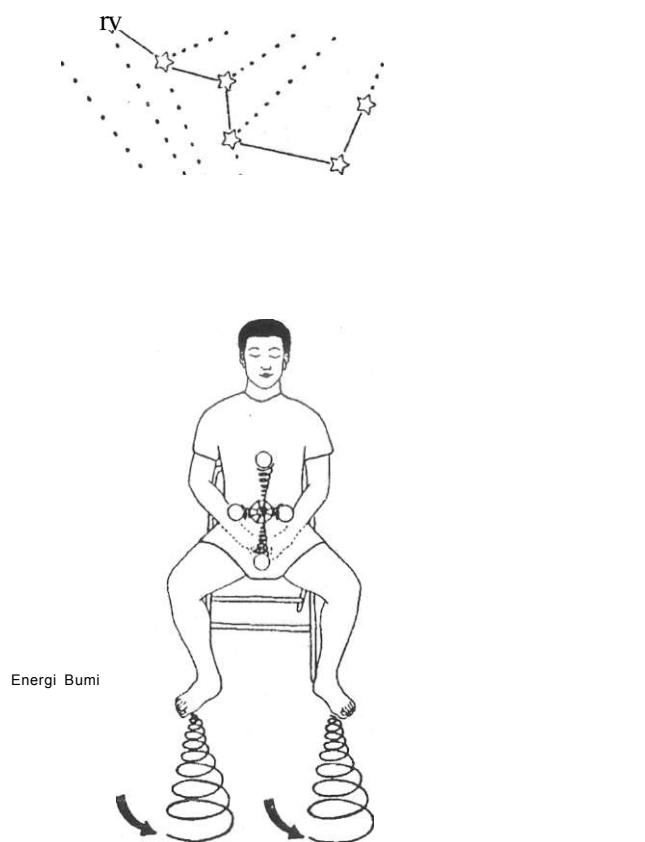
Pusatkan perhatian anda dalam pembentukan ratna ke dalam suatu tubuh energi yang menyerupai anda, atau ke dalam citra sempurna yang ingin anda miliki.

F. Menggerahkan Kekuatan Planet

1. Bentuklah ratna biru terang yang baru.
2. Gerakkan ratna biru dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum.
3. Berhentilah pada kerampang, aktifkan Pompa Tengkorak, dan proyeksikan ratna ke atas melalui ubun-ubun kepala tubuh energi sejauh yang anda mampu.
4. Tunggulah kekuatan unsur air planet Merkuri.
5. Bayangkan planet Merkuri menangkap kekuatannya. Tempatkanlah ia di belakang tubuh energi untuk memasokkan kekuatannya ke ginjal dan guna melindungi bagian belakang.
6. Bentuklah ratna merah terang yang baru. Gerakkan ratna merah dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum.
7. Berhentilah pada kerampang, aktifkan Pompa Tengkorak, dan proyeksikan ratna ke atas melalui ubun-ubun kepala tubuh energi sejauh yang anda mampu. Tunggulah kekuatan unsur api planet Mars.
8. Bayangkan planet Mars menangkap kekuatannya. Tempatkanlah ia di depan tubuh energi untuk memasokkan kekuatannya ke jantung dan untuk melindungi bagian depan.

9. Bentuklah ratna hijau terang yang baru. Gerakkan ratna hijau dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum.
10. Berhentilah pada kerampang, aktifkan Pompa Tengkorak, dan proyeksikan ratna ke atas melalui ubun-ubun kepala tubuh energi sejauh yang anda mampu.
11. Tunggulah kekuatan unsur kayu planet Jupiter.
12. Bayangkan planet Jupiter menangkap kekuatannya. Tempatkanlah ia di sisi kanan tubuh energi untuk memasokkan kekuatannya ke hati dan untuk melindungi sisi kanan.
13. Bentuklah ratna putih terang yang baru. Gerakkan ratna putih dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momentum.
14. Berhentilah pada kerampang. aktifkan Pompa Tengkorak, dan proyeksikan ratna ke atas melalui ubun-ubun kepala tubuh energi sejauh yang anda mampu.
15. Tunggulah kekuatan unsur logam planet Venus.
16. Bayangkan planet Venus menangkap kekuatannya, dan tempatkanlah ia di sisi kiri tubuh energi untuk memasokkan kekuatannya ke paru-paru dan untuk melindungi sisi kiri.
17. Bentuklah ratna kuning terang yang baru. Gerakkan ratna kuning dalam Orbit Mikrokosmik untuk mendapatkan momen-tum.
18. Berhentilah pada kerampang, aktifkan Pompa Tengkorak, dan proyeksikan ratna ke atas mela'ui ubun-ubun kepala tubuh energi sejauh yang anda mampu.
19. Tunggulah kekuatan unsur tanah planet Saturnus.
20. Bayangkan planet Saturnus menangkap kekuatannya. Tempatkanlah ia di tengah atas kepala tubuh energi untuk me-masokkan kekuatannya ke limpa dan untuk melindungi bagian tengah tubuh.

21. Hayatilah energi bintang dan planet serta serap kekuatannya ke dalam tubuh energi. Pancarkanlah ia ke bawah dari ubun-ubun kepala tubuh energi ke ubun-ubun kepala tubuh fisik. Seraplah energi Bumi ke dalam tubuh fisik. (Gambar 80).



GAMBAR 80. Energi bintang dan bumi — pakua dan tungku (energi bumi)

G. Mengalihkan Mikrokosmik ke Tubuh Energi

1. Sirkulasikan Mikrokosmik dalam tubuh fisik, tariklah napas, dan arahkan naik ke tubuh energi.
2. Gerakkan kedua Orbit Mikrokosmik secara terpisah dalam tubuh fisik dan energi.
3. Orbit Mikrokosmik dapat juga dijalankan bersamaan sebagaimana rangkaian tubuh energi dan tubuh fisik.

H. Membentuk Perisai Pelindung dan Gelembung Pelindung Lebih Besar di Sekeliling Tubuh Energi dan Tubuh Fisik

Bentuklah gelembung perisai pelindung di sekeliling tubuh energi. Kemudian bentuklah gelembung lebih besar lainnya untuk mengelilingi serta melindungi tubuh fisik, energi, dan gelembung tubuh energi. Gelembung besar mengelilingi anda dengan suatu aura.

I. Memadatkan dan Mengumpulkan Energi

1. Padatkan tubuh energi ke dalam suatu ratna.
2. Seraplah sekali lagi kekuatan Alam Semesta dari atas, energi binatang Bumi, dan energi Bumi dari tanah di bawah kaki anda. Tarik napas dan aktifkan Pompa Tengkorak. Saat merasakan titik ubun-ubun dari tubuh fisik membuka, tariklah ratna turun ke dalam tubuh, dan jalankan ia di dalam Orbit Mikrokosmik.

3. Ratna kini dapat terasa lebih jelas, karena ia telah menyerap energi dari nirwana dan Bumi.
4. Padatkan perisai pelindung tubuh energi (di atas tubuh fisik dan di dalam gelembung besar yang mengelilingi keduanya) ke dalam suatu ratna.
5. Tarik napas, aktifkan Pompa Tengkorak, dan tariklah masuk perisai pelindung tubuh energi. Tambahkan energi ini ke ratna yang bersirkulasi dalam Mikrokosmik.
6. Gelembung besar terus membentuk aura di sekeliling luar tubuh fisik. Padatkan, dan dengan perlahan-lahan mulailah menariknya masuk melalui ubun-ubun gelembung besar. Tambahkan ia ke ratna dan gerakkanlah menuruni saluran depan Mikrokosmik.
7. Tariklah ia ke dalam pusat perut dan arahkan ke tungku. Saat anda melakukannya, perisai pelindung yang terus menge�ilingi tubuh fisik tertarik mendekat dan semakin ketat pada tubuh. Anda kini terlindung dari dalam dan luar oleh perisai pelindung ini. Ia akan terlapisi di atasnya oleh ratna baru dan lapisan tambahan perisai pelindung.

J. Akhiri Latihan

1. Untuk mengakhiri, kumpulkan dan padatkan energi di dalam tungku di tengah tubuh tempat energi ke empat pakua saling berpotongan.
2. Akhiri dengan Pemijatan Chi.

K. Lakukan Fusi setiap Hari

Fusi hendaknya dilakukan setiap hari untuk memurnikan nada emosional anda. Ini akan menghasilkan energi termurnikan yang begitu penting bagi tingkatan praktek Taoisme lebih tinggi. Jangan tergesa-gesa melakukannya, membutuhkan waktu untuk mengembangkan praktek Fusi anda, namun pada akhirnya anda akan mendapatkan hasil yang baik.

Ringkasan Praktek Lanjutan

Dalam praktek lanjutan, pikiran diprogram untuk memproyeksikan kekuatan ke luar, memungkinkan keseluruhan praktek berlangsung sekaligus.

1. Hayati tungku di tengah tubuh. Ulirkan energi dengan menggunakan pikiran dan tubuh. Gunakan mata dalam untuk mengarahkan energi di sepanjang jalan atau jalur uliran. Untuk menarik energi ke arah dalam, ulirkan dengan sangat kuat di tungku saat anda juga mengulirkan pakua. Padatkan energi ke dalam ratna. Sekali ratna terbentuk, anda dapat berhenti mengulirkan. Hayatilah ratna, ke empat pakua, titik pengumpulan organ-organ, panca indera, emosi, dan keseimbangan semua energi/tenaga dalam. Jika ratna yang terbentuk terang dan kokoh, maka semua energi dalam berada dalam keadaan yang baik dan seimbang. Jika tidak, periksalah setiap daerah untuk memperbaiki atau menyesuaikan ketidakseimbangannya.
2. Hayatilah anak suci, binatang, dan lingkaran yang terbentuk di dalam untuk melindungi tubuh.
3. Hayatilah Kekuatan Bumi serta binatang Bumi yang membentuk lingkaran dan kubah pelindung.
4. Gerakkan ratna di dalam Orbit Mikrokosmik dan proyeksikan ke luar melalui ubun-ubun kepala untuk membentuk tubuh energi.
5. Hayatilah atau kerahkan kekuatan planet dan bentuklah suatu lingkaran pelindung sebelah luar.
6. Bentuklah hubungan dengan Bintang Utara dan Bintang Bungkuk Besar serta seraplah semua kekuatan melalui ubun-ubun

dan ke dalam tubuh energi. Pancarkan kekuatan ke bawah melalui ubun-ubun dan ke dalam tubuh fisik.

7. Bentuklah perisai pelindung tubuh energi dan perisai pelindung gelembung besar untuk melindungi kedua tubuh.

8. Padatkan tubuh energi ke dalam suatu ratna dan hiruplah ia masuk ke dalam tubuh fisik dan turun ke pusat perut. Seraplah perisai pelindung ke dalam ubun-ubun dan arahkan energinya turun ke pusat perut. Seraplah gelembung besar ke dalam ubun-ubun. dan ketika mengarahkan energinya turun ke pusat perut, rasakan gelembung besar ini semakin ketat mengelilingi tubuh fisik dalam suatu lapisan pelindung. Padatkan energinya ke dalam tungku.

9. Lakukan Pemijatan Chi.

Ringkasan Praktek Lebih Lanjut

1. Hayatilah ratna dalam tungku, ke empat pakua, titik pengumpulan, organ-organ, panca indera, anak suci dan binatangnya. Rasakan ketenangan, terpusat, pada kedamaian dan penuh berisikan cinta, keceriaan, dan penuh percaya diri.

2. Gunakan pikiran dan penginderaan untuk memproyeksikan ratna ke luar untuk membentuk tubuh energi. Gerakkan tubuh energi sejauh yang diproyeksikan oleh cahaya pengarah. Hayatilah planet, kekuatan bintang, dan lapisan pelindung. Seraplah semua energi ke dalam tubuh energi dan tubuh fisik.

3. Padatkan energi dan lapisan pelindung, dan seraplah energi ini ke dalam tubuh fisik.

4. Padatkan energinya ke dalam tungku.

5. Lakukan Pemijatan Chi.

Ringkasan Praktek Paling Lanjut

1. Hayatilah tungku sebagai titik tengah tubuh. Gunakan pikiran, mata, kepala, dan tubuh untuk mengulirkan. Teruskan mengulir serta hayatilah ke empat pakua dan titik pengumpulannya. Ulirkan sampai merasa ratna telah terbentuk. (Gambar 81). Hayatilah ratna dalam tungku serta gerakkan ia di dalam dan melalui Orbit Mikrokosmik. Proyeksikan ratna ke luar untuk membentuk tubuh energi. Gerakkan tubuh energi naik sejauh cahaya pengarah memancar.
2. Hayati tubuh fisik dan kekuatan di sekelilingnya. Hayatilah Kekuatan Alam Semesta. Serap energi-energi ini ke dalam tubuh fisik dan tubuh energi.
3. Saat anda siap mengakhiri, padatkan semua energi ke dalam tungku.
4. Lakukan Pemijatan Chi.



GAMBAR 81. Kekuatan uliran akan membantu menarik energi ke dalam tungku sampai ratna terbentuk

Penggunaan Sehari-hari Fusi Lima Unsur

1. Praktek Fusi adalah pembersih harian yang dapat menjadikan kebiasaan seperti anda mandi, menggosok gigi, atau memelihara fungsi tubuh alami anda. Fusi merupakan cara menyeimbangkan energi, memperkuat kekuatan pikiran, dan mengubah emosi negatif — dan sifat yang tidak diinginkan lainnya, atau *energi sampoh*, yang menumpuk di dalam tubuh — menjadi daya kehidupan yang bermanfaat. Semakin banyak berlatih dan mengubah emosi negatif, semakin mudah menanganinya. Anda dapat meyakinkan diri sendiri bahwa emosi negatif anda tidak akan meledak ke luar. Anda dapat dengan mudah mencegah rasa gugup/ cemas, tertekan, atau menderita. Siap menerapkan kekuatan yang sangat penting dari pengampunan.
2. Mereka yang tidak merasa dekat dengan emosinya serta merasa tidak stabil, hendaknya lebih lama mengolah energi organ sebelum melangkah bekerja dengan energi emosional. Fusi bukanlah proses menekan emosi, tetapi proses untuk menghadapi dan mengubahnya.
3. Begitu dapat mengendalikan emosi, anda hanya perlu mempertahankan kesadaran akan hal tersebut. Hayatilah energinya saat ia berfusi pada tungku yang berada di tengah, dan tepat di belakang, pusat perut. Ratna, yang terbentuk di tengah tubuh ini, menyatakan energi dari emosi anda. Ia terasa hangat.

4. Secara tetap, hayatilah ratna di tungku pada pertengahan tubuh. Begitu ratna terbentuk dengan tepat, proses pengendalian panca indera dan organ berjalan, pengubahan emosi akan berlangsung dengan sendirinya. Menghayati ratna melalui Fusia yang Saya praktikkan adalah seperti "diprogramkan." Sekali anda telah "terprogram" dengan baik bersama penghayatan tentang ratna, memungkinkan semua organ dan panca indera mengendalikan serta mengubah emosi negatif dalam beberapa menit saja.

5. Saat mempraktekkannya anda akan merasakan kedamaian, penuh kepastian, seimbang. Setelah selesai melakukan, perasaan ini akan tetap ada dan bertahan sehar; penuh atau lebih lama lagi. Anda dapat memanfaatkan ratna sebagai jangkar. Bilamana pun anda memiliki waktu luang, atau saat merasa tidak menentu dan gelisah, hayatilah tungku dan ratna ini. Anda akan merasakan kedamaian dan ketenangan dari perasaan yang pasti, dan pengendalian diri anda akan muncul dengan seketika.

6. Begitu telah mempraktekkan dengan baik dalam mengubah emosi yang tidak diinginkan, dan organ semakin kurang negatif serta lebih positif, akan semakin mudah mengenali dan menghayati perasaan negatif apa saja yang anda atau orang lain rasakan. Pada mulanya mungkin merasa tidak nyaman dengan perasaan ini, karena anda akan mampu merasakan kenegatifan orang lain terhadap anda. Walau dernikian, kenegatifan ini memang telah ada sejak lama, hanya anda yang tidak menyadarinya. Hanya setelah begitu banyak perasaan negatif terkumpul, ia akan dapat terlihat atau memicu emosi lainnya. Ini akan menghabiskan daya kehidupan anda dan membuat anda merasa tertekan.

- FUSI LIMA UNSUR

Kini anda akan mampu mengenali perasaan negatif dalam tahapnya yang paling dini. Oleh sebab itu, jika merasakan adanya terlalu banyak kenegatifan terarah kepada anda, suatu pem-bersihan harian dengan Fusi akan menambah kemampuan anda menghadapinya. Dengan hanya beberapa menit menghayati pakua, tungku, ratna, dan pengubahan emosi negatif, anda dengan cepat dapat menambah daya kehidupan.

7. Jika merasa tidak aman, hayatilah Kekuatan Bumi, bina-tang pelindung Bumi, serta Kekuatan Alam Semesta dari planet dan bintang, Rasakan semua ini mengelilingi dan melindungi anda, anda akan merasa aman dan stabil.

8. Perasaan penuh kepastian dan seimbang sangat membantu. Anda dapat menggunakan untuk mengukur energi dari orang yang berada dekat dengan anda guna memastikan apakah dapat bekerja sama dengannya atau tidak. Jika seseorang selalu berusaha menumbangkan anda, dan anda sangat sukar mengembalikan diri, perlu menemukan cara lain untuk berhadapan dengan orang ini. Anda dapat mengurangi hubungan dengannya, namun jika harus berurusan dengannya, merupakan kelebihan anda untuk membantu mereka menjadi semakin penuh kepastian. Mungkin anda dapat memberitahukan kepadanya tentang praktek Mikrokosmik dan Fusi yang sangat bermanfaat ini.

9. Kekuatan Pikiran serta kekuatan panca indera maupun organ digabungkan dengan Kekuatan Bumi dan Alam Semesta akan memberi anda kekuatan yang luar biasa. Anda dapat mem-proyeksikan kekuatan ini untuk menyelesaikan suatu proyek

dengan benar. Anda akan melakukan pekerjaan dengan perasaan penuh energi yang baik, dan tidak mencelakakan orang lain demi menguntungkan diri sendiri.

10. Satu kekuatan sejati dalam alam semesta adalah kebenaran itu sendiri. Kekuatan yang sarna seperti Kekuatan Alam Semesta dari bintang dan planet. Untuk menyalurkan kekuatan yang baik ini turun kepada anda, anda perlu mengerahkan kekuatan dari cinta, kebaikan, keceriaan, dan keramahan. Kejahatan merupakan kekuatan yang menghancurkan, dan juga ada dalam alam semesta sebagai kekuatan yang luar biasa. Orang yang ingin memanfaatkan kekuatan dari kejahatan harus menyalurkannya melalui kebencian, kekejaman, dan kemarahan, dan mereka akan menciptakan kehancuran. Walau demikian, mereka yang mengerahkan kebenaran dapat memproyeksikan kekuatan yang baik ke luar kepada orang lain. Dengan membantu orang, menghadapi mereka, dan sebagainya tanpa mengharapkan imbalan, maka imbalan ini akan datang dengan sendirinya tanpa dapat diduga bersama semakin bertambahnya kebenaran dalam diri anda.

11. Ketahuilah kekuatan mana yang ingin digunakan. Proyeksikan pilihan kekuatan ke luar, dan berangsur-angsur anda akan melihatnya mengejawantah dalam apa pun juga yang anda lakukan. Misalnya, jika ingin usaha anda berhasil, berjalan dengan baik, dan tidak membahayakan orang demi keuntungan sendiri, bayangkan usaha itu. Dengan berangsur-angsur mengejawantahkan pandangan anda, yang anda harapkan akan terwujud. Ini mungkin akan melibatkan lebih banyak energi untuk mencapainya

dengan penuh keberhasilan. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kekuatan tubuh dan organnya dari kekuatan luar adalah sesuatu yang sangat penting.

12. Saat menghadapi masalah dalam kehidupan, anda dapat menempatkannya dalam tubuh energi, dan mencoba memisahkan diri dari masalah melalui cara ini. Ini akan membantu anda mendalamai masalahnya dari sudut pandang lain.

Baik masalah pekerjaan atau keluarga, jika anda lemah, sakit, dan sedang mengalami serangan emosional, anda akan sukar memecahkan masalahnya. Maka, begitu mampu menciptakan tubuh energi, anda dapat mengisi tubuh fisik dengan daya kehidupan. Anda akan merasa lebih kuat dan siap menghadapi masalah.

Dengan menempatkan masalahnya dalam tubuh energi, akan terasa seolah anda telah melangkah ke luar dari suatu lingkaran. Dari sana anda dapat menyaksikan kegiatan orang lain, dan dapat melihat bahwa mereka melakukan banyak kesalahan, kesalahan yang tidak akanterlihat oleh anda jika anda berada dalam keadaan yang sama. Seraplah Kekuatan Bumi dan Alam Semesta untuk membantu anda.

Dengan memisahkan diri dari masalahnya, dan memberlakukan diri sebagai pemerhati, anda dapat melihat kesalahan apa yang sedang anda lakukan. Saat anda meleburkan kedua tubuh ini menjadi satu lagi, cobalah memecahkan masalahnya dari dalam.

13. Penyakit juga dapat ditempatkan dalam tubuh energi, dan anda dapat mencoba menarik lebih banyak energi dari semua sumber untuk membantu mengatasi penyakit ini.

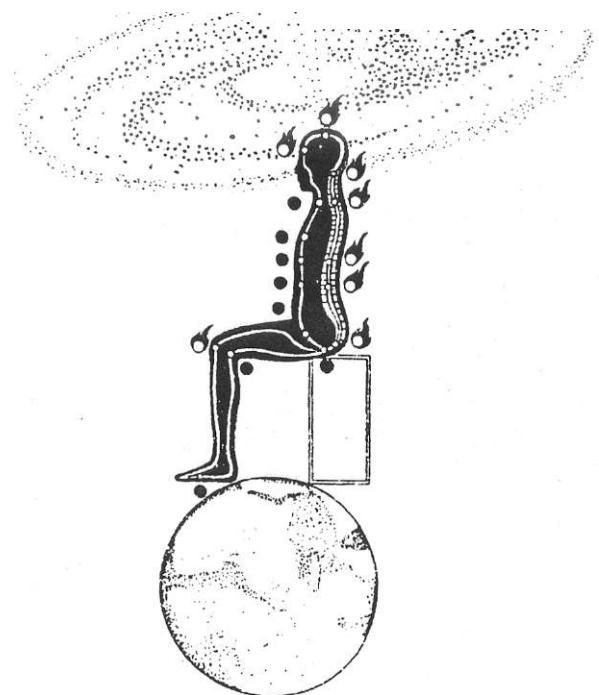
14. Saat anda sedang melakukan perjalanan, praktek Fusi juga bermanfaat untuk menyingkirkan energi yang tidak diinginkan dari dalam ruangan penginapan, atau dari ruang rapat dalam suatu perjalanan bisnis. Begitu datang, aturlah diri anda lebih dahulu. Duduklah dan lakukan Fusi I. Bentuklah ratna kebaikan dan cinta serta kirimkan untuk menjernihkan ruangan. Dengan cinta dan penghargaan, anda dapat memastikan bahwa daerah ini aman dan bebas dari gangguan.

15. Ikuti setiap langkah Fusi I sampai anda merasakan hasilnya sebelum melakukan langkah berikutnya. Persis seperti menanam pohon, proses Fusi tidak dapat dilakukan dengan tergesa-gesa. Membutuhkan waktu satu tahun untuk menambahkan hanya satu lingkaran pertumbuhan dari sebatang pohon, dan juga membutuhkan waktu untuk mengembangkan praktek Fusi anda. Hayati prosesnya seperti apa adanya. Lakukanlah kapan pun anda punya waktu, namun hendaknya secara teratur. Akliirnya anda akan mendapatkan hasil. Begitu telah menguasai Fusi I, anda akan siap melanjutkan pada tingkatan Fusi berikutnya.

Katalog

Sistem Internasional Penyembuhan Tao

•f
i /



TUJUAN LATIHAN TAO

Penyembuhan Tao merupakan sistem praktis pengembangan diri yang memungkinkan individu untuk melengkapi evolusi yang sesuai dari bidang fisik, mental, dan spiritual, pencapaian kemandirian spiritual.

Melalui serangkaian meditatif Cina kuno dan latihan tenaga dalam, praktisi belajar meningkatkan tenaga fisik, menghilangkan ketegangan, meningkatkan kesehatan, berlatih cara membela diri, dan memperoleh kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri dan orang lain. Dalam proses menciptakan suatu dasar kesehatan yang kuat dan kesehatan fisik, juga diciptakannya dasar untuk mengembangkan kemandirian spiritual. Ketika sedang mengambil tenaga alami dari matahari, bulan, bumi, dan bintang, tingkat kesadaran tercapai di mana tubuh spiritual yang kuat dikembangkan dan dirawat.

Tujuan akhir dari latihan Tao adalah transenden batas-batas fisik melalui pengembangan jiwa dan semangat dari dalam tubuh manusia.

PENAWARAN KURSUS INTERNASIONAL PENYEMBUHAN TAO

Kini ada banyak pusat internasional penyembuhan Tao di Amerika, Kanada, Bermuda, Jerman, Belanda, Swiss, Austria, Perancis, Spanyol, India, Jepang dan Australia yang menawarkan instruksi pribadi dalam latihan yang bermacam-macam termasuk orbit mikrokosmik penyembuhan secara kasih sayang, Tai Chi

Chi Kung, Baju Besi Chi Kung, dan penggabungan meditasi.

Meditasi Arus Hangat Penyembuhan Tao, seperti yang dikenal, membangkitkan, menyirkulasikan, mengarahkan, dan memelihara kekuatan hidup generatif yang dinamakan Chi melalui meridian akupunktur utama dalam hidup. Latihan sistem yang kuno dan esoterik menghilangkan stres dan ketegangan syaraf, memijat organ-organ bagian dalam, dan mengembalikan kesehatan terhadap jaringan yang rusak.

TINGKAT PENGENALAN I : Bangkitkan Sinar Penyembuhan Anda.

Pelajaran 1 : (1) Pembukaan saluran mikrokosmik; (2) Senyum Dalam Hati; (3) Enam Suara Penyembuhan; dan (4) Peremajaan Tao — Pemijatan Sendiri ala Chi.

TINGKAT PENGENALAN II : Pengembangan Tenaga Dalam.

Pelajaran 2 : Healing Love; Kungfu Seminal dan Ovarian.

Pelajaran 3 : Baju Besi Chi Kung; Latihan organ dan prinsip pengakaran pendahuluan. Latihan ini terbagi menjadi tiga ruang kerja: Baju Besi I, II, dan III.

Pelajaran 4 : Penggabungan lima elemen, membersihkan dan mensucikan organ dan pembukaan enam saluran khusus. Latihan penggabungan ini terbagi menjadi tiga ruang kerja: Penggabungan I, II dan III.

Pelajaran 5 : Tai Chi Chi Kung; Fondamen Tai Chi Chuan. Latihan Tai Chi terbagi menjadi tujuh latihan kerja: (1) Bentuk 13 gerakan asli (lima arahan, delapan gerakan); (2) Bentuk cepat

melerai energi; (3) Bentuk lama (108 gerakan); (4) Pedang Tai Chi; (5) Pisau Tai Chi; (6) Tongkat Panjang dan Pendek Tai Chi; (7) Aplikasi dalam membela diri dan kerjasama.

Pelajaran 6 : Nutrisi 5 elemen Tao; makanan penyembuhan Tao.

TINGKAT PENGENALAN III: Jalan Kesehatan yang Terpancar

Pelajaran 7 : Kungfu tangan penyembuhan; Tangan penyembuhan — Kungfu lima jari

Pelajaran 8 : Chi Nei Tsang; Pemijatan Transformasi organ Chi. Latihan ini terbagi menjadi 3 tingkat: Chi Nei Tsang **I, II, dan III**.

Pelajaran 9 : Dinamika ruang angkasa; seni penempatan energi Tao.

TINGKAT MENENGAH: Dasar-dasar Latihan Spiritual

Pelajaran 10 : Pencahayaan Kan dan Li yang lebih kurang; Pembukaan dua belas saluran; Mengangkat jiwa, dan mengembangkan tubuh energi.

Pelajaran 11 : Pencahayaan Kan dan Li yang lebih besar; Mengangkat roh dan mengembangkan tubuh spiritual.

Pelajaran 12 : Pencahayaan terbesar; Mendidik roh dan jiwa; Perjalanan Ruang Angkasa.

TINGKAT TERTINGGI: Tao Abadi (Dunia Jiwa dan Roh)

Pelajaran 13 : Pelayaran Lima Rasa.

Pelajaran 14 : Pertemuan Langit dan Bumi.

Pelajaran 15 : Reuni Langit dan Manusia.

TINGKAT PERGERAKAN I : Bangkitkan Sinar Penyembuhan Anda.

Pelajaran 1

A. Tingkat pertama Sistem Penyembuhan Tao meliputi pertukaran orbit Mikrokosmik di dalam tubuh anda. Orbit Mikrokosmik terbuka memungkinkan anda memperluas keluar menghubungkan dengan alam semesta, partikel kosmik dengan tenaga bumi. Penggabungan tenaga/ kekuatan mereka disukai oleh para Tao sebagai alam hidup.

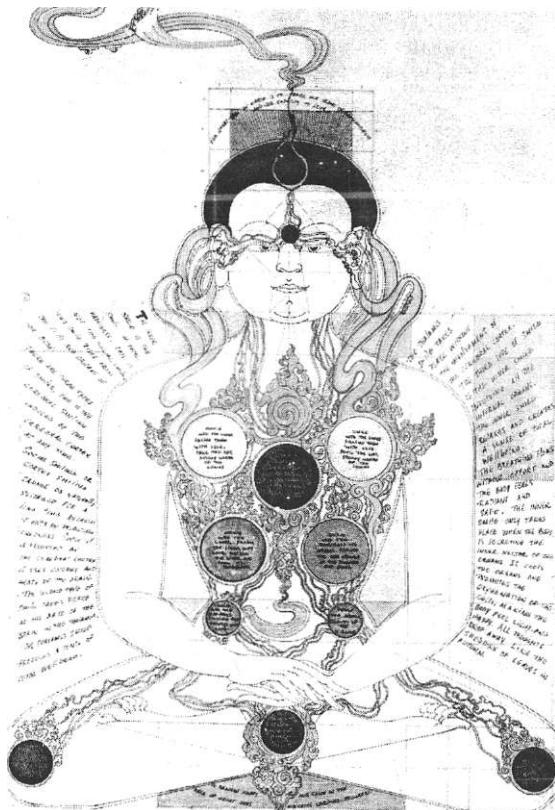
Melalui teknik konsentrasi dan rekayasa yang unik, latihan ini membangkitkan, menyirkulasikan, mengarahkan, dan *menjaga generative life force* atau Chi, melalui 2 saluran utama, yang pertama akupunktur (meridien) tubuh; Functional Channel yang menguat pada dada, dan Governor Channel yang naik ke perteengahan punggung.

Pelatihan metode yang kuno dan eksoterik ini menghilangkan stres dan ketegangan syaraf, memijat bagian organ-organ dalam, memulihkan kesehatan terhadap jaringan-jaringan yang rusak, meningkatkan kesadaran hidup dan membangkitkan rasa sehat.

Master Chia dan para lulusan instruktur akan membantu para pelajar dalam membuka orbit mikrokosmik dengan cara memberikan energi melalui tangan dan mata sampai kepada saluran energi pelajar.

B. *Inner Smile/Senyum Pencerahan* adalah teknik relaksasi yang kuat menggunakan energi tambahan dari kesenangan sebagai bahasa yang dengannya dapat berkomunikasi dengan bagian organ dalam. Dengan cara belajar tersenyum terhadap organ dan kelenjar, seluruh tubuh akan merasa dicintai dan dihargai, stres

dan ketegangan akan dinetralkan dan aliran Chi meningkat. Seseorang merasa energi tersebut mengalir bagaikan air terjun. Senyum Pencerahan akan menolong para murid untuk menghilangkan stres dan membantu meningkatkan aliran Chi.



C. Enam suara penyembuhan adalah teknik relaksasi dasar yang menggunakan gerakan lengan sederhana dan suara-suara khusus untuk menghasilkan efek yang menyegarkan pada organ bagian dalam. Suara-suara khusus ini menggetarkan organ-organ tertentu ketika gerakan lengan digabungkan dengan postur kemudian mengarahkan ke tanah dan menekan keluar dari tubuh. Hasilnya adalah perbaikan pencernaan, pengurangan stres bagian dalam, pengurangan insomnia dan sakit kepala, serta membesarnya vitalitas selagi aliran Chi meningkat melalui organ-organ yang berbeda.

Metode enam suara penyembuhan tersebut menguntungkan bagi setiap orang yang melatih bentuk meditasi yang bermacam-macam, ilmu beladiri, atau olahraga yang mana ada kecenderungan untuk menambah panas di dalam sistem.

d). Peremajaan aliran Tao - Pijat Sendiri ala Chi adalah suatu metode untuk memperoleh penyembuhan diri yang menggunakan tenaga dalam seseorang atau Chi untuk menguatkan dan memajakan organ panca indera (mata, telinga, hidung, lidah), gigi, kulit, dan organ-organ dalam. Menggunakan tenaga dalam (Chi) dan rangsangan eksternal yang lembut, teknik pijat sendiri yang sederhana namun sangat efektif ini memungkinkan seseorang untuk menyatukan bagian-bagian energi dan titik-titik ketegangan yang mengakibatkan penyakit dan proses penuaan. Peremajaan aliran Tao sudah ada selama 5000 tahun pada tulisan kaisar Yellow mengenai pengobatan bagian dalam Tao.

Kesempurnaan dari orbit mikrokosmik, innersmile, 6 suara penyembuhan dan teknik peremajaan tao merupakan prasyarat bagi setiap murid yang ingin belajar tingkat pengenalan II dari latihan penyembuhan Tao.



TINGKAT PENGENALAN H: Pengembangan Tenaga Dalam

Pelajaran 2 ; Penyembuhan dengan kasih sayang, kungfu seminal dan ovarian; mengubah energi seksual menjadi perliatian yang lebih tinggi dan seni dalam membina hubungan yang harmonis.



Selama kurang lebih 5000 tahun dalam sejarah Cina "Metode Tanpa Saluran Keluar" dalam menyimpan cairan seminal selama perkawinan seksual menjadi rahasia. Pada awalnya metode tersebut dilakukan semata-mata oleh kaisar dan lingkungan istana. Kemudian dilakukan dari ayah hingga anak yang terpilih tidak termasuk semua anggota keluarga perempuan. Latihan kungfu seminal dan ovarian mengajarkan pada pria dan wanita bagaimana cara mengubah dan menyirkulasikan energi seksual melalui orbit mikrokosmik. Daripada menghilangkan hubungan intim, para yoga beraliran Tao kuno belajar bagaimana menggunakan energi seksual sebagai alat untuk meningkatkan latihan internal mereka. Pemeliharaan dan pengubahan energi seksual selama berhubungan intim sebagai faktor vitalitas dalam pengembangan fisik dan spiritual dari pria dan wanita. Pengembalian dan penyirkulasian kekuatan yang generatif dari organ-organ seksual sampai pada pusat energi tubuh yang lebih tinggi, memperkuat dan mere-

majakan semua fungsi-fungsi tubuh yang vital. Menguasai latihan ini dapat menghasilkan rasa menghargai terhadap semua bentuk kehidupan.

Dalam Perkawinan Seksual yang biasa, pasangan biasanya mengalami jenis orgasme yang terbatas pada area genital. Melalui teknik Tao yang khusus, pria dan wanita belajar untuk mengalami orgasme yang sempurna tanpa kehilangan energi vital yang tidak beraturan. Pemeliharaan dan pengubahan energi seksual ini penting untuk pekerjaan yang dibutuhkan sebelum latihan Tao.

Kungfu seminal dan ovarium adalah salah satu dari lima cabang utama yoga Esoterik Tao.

Pelajaran 3 : *Baju Besi Chi Kung; Latihan organ dan prinsip pengakaran pengenalan.*



Latihan Baju Besi dibagi menjadi 3 bagian : Baju Besi 1, 2, dan 3. Integritas fisik tubuh ditahan dan dilindungi melalui akumulasi dan sirkulasi tenaga dalam (Chi) dalam organ vital. Energi Chi yang mulai menyirkulasikan secara bebas melalui orbit Mikrokosmik dan kemudian latihan Fusi dapat disimpan di dalam Fasciae dan di dalam organ vital. Fasciae adalah lapisan-lapisan jaringan penghubung yang menyelimuti, menyokong, atau menghubungkan organ dan urat.

Tujuan menyimpan Chi di dalam organ dan urat adalah untuk menciptakan lapisan pelindung tenaga dalam yang memungkinkan tubuh menahan luka yang tak terduga. Pelatihan Baju Besi mengakarkan tubuh pada bumi, menguatkan organ-organ vital, mengubah otot, membersihkan sumsum tulang, dan menciptakan cadangan tenaga Chi asli.

Baju Besi Chi Kung adalah salah satu yayasan latihan spiritual sejak tempat tersebut menyediakan suatu firma yang mengakar pada kenaikan jiwa. Lebih tinggi jiwa tersebut berada, lebih kuat pengakarannya terhadap bumi.

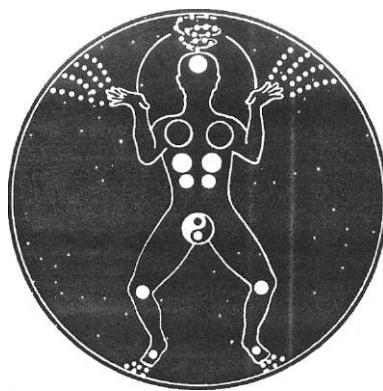
Baju Besi Chi Kung I — jaringan penghubung dan latihan organ: Pada tingkat pertama dari Baju Besi, dengan menggunakan postur berdiri tertentu, penguncian urat dan teknik pernafasan Iron tadi, seseorang belajar cara menarik dan menyirkulasikan tenaga dari tanah/bumi. Postur berdiri mengajarkan cara menghubungkan struktur dalam (tulang, urat, otot, dan fasciae) dengan tanah, sehingga tenaga pengakarannya dikembangkan. Melalui teknik pernafasan, tenaga dalam diarahkan ke organ, 12 saluran otot, dan fasciae.

Melalui waktu, Baju Besi menguatkan organ vital dan juga otot, urat, tulang, dan sumsum. Ketika struktur internal diperkuat melalui lapisan tenaga Chi, masalah postur dan sirkulasi yang buruk diperbaiki. Para Praktisi belajar mengenai pentingnya menjadi terakar secara fisik dan psikologis di bumi, suatu faktor yang vital di dalam tahap lebih lanjut dari latihan Tao.

Baju Besi Chi Kung 2 — Latihan Otot: Pada tingkat ke-2 dari Baju Besi, seseorang belajar cara menggabungkan pikiran, hati, struktur tulang dan aliran Chi sampai pada satu kesatuan bergerak. Bentuk-bentuk statis yang diajarkan pada tingkat I dari lati-

han ini berkembang pada tingkat kedua ini menjadi postur yang bergerak. Tujuan Baju Besi II adalah untuk mengembangkan tenaga pengakaran dan kemampuan untuk menyerap dan meleraikan energi melalui otot. Serangkaian latihan dapat membuat siswa untuk mengubah pertumbuhan dan menguatkan otot-otot, menstimulasikan organ-organ vital, dan mengintegrasikan faschia, otot, tulang dan urat sampai satu bagian. Para siswa juga belajar metode melepaskan racun yang terhimpun dalam urat dan persendian tubuh. Ketika energi mengalir dengan bebas melalui organ, racun yang terhimpun dapat dikeluarkan dari tubuh secara efisien. Tanpa mengambil jalan berpuasa yang berlebihan atau bantuan makanan tertentu.

Baju Besi Chi Kung I adalah : prasyarat untuk latihan ini.



Sumsum tulang neikong
(Baju Besi Chi Kung 3) —
membersihkan sumsum :
Pada tingkat ini seseorang
belajar cara membersihkan
dan menumbuhkan sumsum
tulang, menghasilkan kembali
hormon seks dan menyimpannya
di dalam faschia, otot dan sumsum juga
cara untuk mengarahkan te-
naga dalam kepada pusat
energi yang lebih tinggi.

Tingkat Baju Besi ini bekerja secara langsung pada organ tulang dan otot. Untuk menguatkan seluruh sistem melebihi kapasitas biasanya. Metode menggetarkan organ dalam yang sangat

efisien dapat membuat para Praktisi untuk menggetarkan kandungan racun keluar dari struktur yang lebih dalam di tiap organ dengan cara meningkatkan sirkulasi Chi. Metode Baju Besi lanjutan yang sangat rahasia ini yang dikenal sebagai sistem Golden Bell, menarik energi yang dihasilkan organ-organ seksual sampai pada pusat energi yang lebih tinggi untuk melaksanakan latihan Tao Lanjutan.

Baju Besi Chi Kung merupakan salah satu dari lima cabang penting Latihan Eksoterik Tao.

Keutamaan belajar Baju Besi Chi Kung I dan Love Healing adalah prasyarat untuk bagian ini.

Pelajaran 4 : *Fusi Lima Elemen, Membersihkan Organ, dan Pembukaan Enam Saluran Lstimewa.*



- FUSI LIMA UNSUR

Fusi dari lima elemen dan pembersihan organ I, II, dan III adalah formula kedua dari Taoist Yoga Meditation of Internal Alchemy. Pada tingkat ini, seseorang belajar bagaimana elemen-elemen ini (bumi, besi, api, kayu, dan air) dan organ-organ yang sesuai (limpa, jantung, hati, liver dan ginjal) saling berinteraksi satu sama lain dengan tiga cara yang berbeda: menghasilkan, menggabungkan, dan menguatkan. Latihan fusi ini menggabungkan 5 elemen dan emosi yang sama ke dalam satu kesatuan yang harmonis.

Fusi dari 5 Elemen I: Dalam latihan alkimia internal, siswa belajar mengubah energi negatif seperti rasa khawatir, sedih, kejam, marah, dan takut menjadi energi asli. Proses ini tercapai dengan cara mengidentifikasi sumber emosi negatif di dalam 5 organ tubuh. Setelah energi emosi yang berlebihan disaring keluar dari tubuh, keadaan fisik yang seimbang psiko dipulihkan/dikembalikan ke tubuh. Karena bebas dari energi negatif, energi asli dari lima organ dikristalisasi menjadi mutiara yang bersinar atau bola kristal. Mutiara tersebut disirkulasikan ke dalam tubuh dan menarik energi dari sumber eksternal—Energi Universal, Energi Partikel Kosmik dan Energi Bumi. Mutiara tersebut memainkan peranan pusat dalam pengembangan dan pengisian jiwa atau tubuh energi. Lalu tubuh energi tersebut diberi makan dengan energi asli (sifat baik) dari 5 organ.

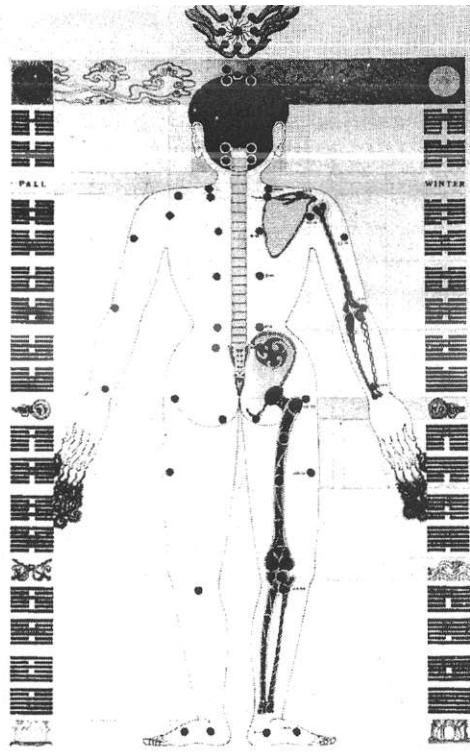
Fusi Lima Elemen II: Tingkat kedua latihan fusi ini mengajarkan metode tambahan mengenai penyirkulasi energi asli 5 organ ketika mereka bebas dari emosi negatif. Ketika kelima organ itu dibersihkan, emosi positif seperti kebaikan, kelembutan,

menghargai kejujuran, keadilan, dan perasaan kasihan meningkat sejalan dengan ekspresi keseimbangan integral alami. Praktisi mampu memonitor keadaan keseimbangan dengan cara mengamati kualitas emosi yang meningkat secara spontan di dalam tubuh.

Energi emosi positif digunakan untuk membuka tiga saluran yang mengalir dari 'kerampang', pada dasar organ seks sampai pada atas kepala. Saluran-saluran ini secara bersama-sama dikenal sebagai saluran pemasukan. Sebagai tambahan, serangkaian 9 tingkat yang dinamakan saluran Belt dibuka, yang mengitari 6 energi utama tubuh.

Fusi Lima Elemen III: Tingkat ketiga latihan Fusi meliputi pembersihan saluran energi di tubuh dengan cara membuka saluran kaki dan lengan yang bersifat positif dan negatif. Pembukaan Orbit Mikrokosmik, Saluran Thrusting, Saluran Belt, Great Regular dan Great Bridge Channel, membuat tubuh dapat ditembus sirkulasi energi vital. Sirkulasi energi yang tak terhalangi merupakan fundamen dari kesehatan fisik dan emosi yang sempurna. Latihan fusi merupakan salah satu pencapaian yang terbesar dari para ahli Tao kuno, karena latihan tersebut memberikan tiap individu suatu cara untuk membebaskan tubuh dari emosi negatif, dan pada waktu yang sama, membiarkan sifat-sifat baik untuk bersinar seterusnya.

• FUSI LIMA UNSUR



Pelajaran 5 : ***Tai Chi
Chi Kung; Fondamen Tai
Chi Chuan.***

Latihan Tai Chi terbagi menjadi 7 ruang lingkup: (1) Bentuk 13 Gerakan Asli (lima arahan, delapan gerakan); (2) Bentuk Cepat dari Peleraian Energi; (3) bentuk Lama (108 gerakan); (4) Pedang Tai Chi; (5) Pisau Tai Chi; (6) Tongkat Panjang & Pendek Tai Chi; (7) Aplikasi membela diri dan kerjasama.

Melalui Tai Chi Chuan, Praktisi belajar untuk menggerakkan tubuh dalam satu unit, yang menggunakan energi Chi daripada menggunakan tenaga otot. Tanpa sirkulasi Chi melalui saluran, urat, dan otot, gerakan Tai Chi Chuan hanyalah latihan-latihan fisik yang memiliki efek sedikit pada struktur tubuh bagian dalam. Dalam latihan Tai Chi Chi Kung, aliran energi yang meningkat dikembangkan melalui Orbit Mikrokosmik, kerja Fusi dan latihan Baju Besi, diintegrasikan menjadi gerakan biasa, sehingga tubuh belajar cara-cara yang lebih efisien untuk menggunakan energi yang sedang bergerak. Gerakan tubuh yang tidak sesuai membatasi aliran energi yang menyebabkan pem-blokade-an energi, postur yang buruk, dan dalam beberapa kasus, menyebabkan penyakit yang serius. Seringkali, masalah punggung adalah hasil dari postur yang tidak sesuai, ketegangan yang terkumpul, struktur tulang yang melemah, dan stres psicolologis.



Melalui Tai Chi, seseorang belajar menggunakan massanya sendiri sebagai kekuatan untuk bekerjasama dengan kekuatan gravitasi daripada melawan kekuatan tersebut. Hasil dari kesadaran tubuh yang meningkat melalui gerakan adalah kesadaran yang meningkat pada lingkungan yang terkandung. Praktisi Tai Chi bisa menggunakan gerakan tubuh gabungan sebagai alat untuk membela diri dalam situasi darurat. Karena Tai Chi merupakan cara halus untuk melatih dan memelihara tubuh agar tetap sehat. Tai Chi bisa dilatih dengan baik pada usia lanjut, karena gerakan-gerakannya tidak menyiksa seperti aerobik.

Sebelum mulai belajar bentuk Tai Chi Chuan, siswa harus menyelesaikan : (1) Pembukaan mikrokosmik orbit, (2) Kungfu seminal & ovarian, (3) Baju Besi Chi Kung I, dan (4) Tai Chi Kung.

Tai Chi Kung terbagi menjadi tujuh bagian
Tai Chi Chi Kung I terdiri atas empat bagian.

- a. Pikiran : (1) Bagaimana cara menggunakan massa sendiri bersama dengan kekuatan gravitasi; (2) Bagaimana cara menggunakan struktur tulang untuk menggerakkan seluruh tubuh dengan sedikit sekali usaha otot; dan (3) bagaimana cara mempelajari dan menguasai 13 gerakan sehingga pikiran dapat berkonsentrasi dalam mengarahkan energi Chi.
- b. Pikiran dan Chi : Gunakan pikiran untuk mengarahkan aliran Chi
- c. Pikiran, Chi dan Tenaga Bumi: Bagaimana cara menggabungkan ketiga kekuatan dalam satu unit yang bergerak tanpa rintangan melalui struktur tulang.
- d. Belajar aplikasi Tai Chi untuk beladiri.

Tai Chi Chi Kung II — Bentuk cepat melerai energi:

- a. Belajar bagaimana cara bergerak cepat dalam lima arah.
- b. Belajar bagaimana cara menggerakkan seluruh tubuh seperti
- c. Melerai energi dari bumi melalui struktur tubuh.

Tai Chi Chi Kung III — Bentuk Lama Tai Chi Chuan :

- a. Pelajari 108 gerakan
- b. Pelajari membawa Chi sampai pada setiap gerakan
- c. Pelajari tingkat kedua dalam membela diri
- d. Tumbuhkan 'mata Chi'

Tai Chi Chi Kung IV— Pedang Tai Chi

Tai Chi Chi Kung V — Pisau Tai Chi

Tai Chi Chi Kung VI— Pedang Panjang dan Pendek Tai Chi

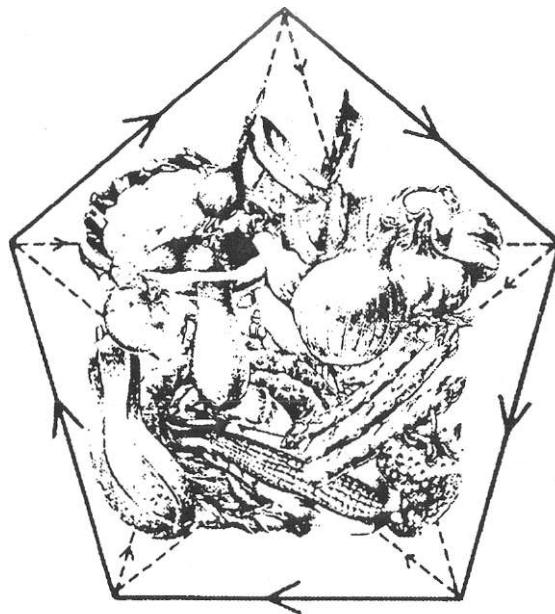
Tai Chi Chi Kung VII - Aplikasi membela diri dan kerjasama.

Tai Chi Chuan adalah salah satu dari lima cabang penting latihan Tao.

- FUSI LIMA UNSUR

Pelajaran 6 : Nutrisi Lima Elemen Tao; Makanan Penyembuhan Tao.

Makanan yang sesuai, selaras dengan kebutuhan tubuh seorang, dan kesadaran akan musim dan iklim di mana kita tinggal adalah bagian integral dari penyembuhan Tao. Tidaklah cukup memakan makanan sehat yang bebas polutan kimia untuk mencapai kesehatan yang baik. Seseorang harus mempelajari kombinasi makanan yang sesuai menurut teori Lima Rasa dan Lima Elemen. Dengan mengetahui elemen utamanya, seseorang dapat mempelajari cara menghilangkan ketidakseimbangan yang melekat pada sifat dasar seseorang. Juga, ketika musim berganti, kebutuhan akan makanan bermacam-macam. Seseorang harus tahu cara mengatur kebutuhannya, sehingga cocok dengan tingkat aktivitasnya. Makanan yang sesuai dapat menjadi alat untuk memelihara kesehatan dan memperkuat tingkat kesadaran.



TINGKAT PENGENALAN III : Jalan Menuju Sehat yang Berseri-seri.



Pelajaran 7 : *Kungfu*
Penyembuhan Tangan; Bangkiikan Tangan Penyembuhan — Kungfu Lima Jari.

Kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri dan orang lain adalah salah satu dari lima cabang penting latihan penyembuhan Tao. Kungfu Lima Jari mengintegrasikan kedua

bentuk latihan statis dan dinamis untuk memperkuat dan memelihara Chi yang mengumpul di dalam organ, memasuki 'fasciae', otot, dan urat, dan akhirnya dikirim melalui tangan dan jari. Pelatih terapi pemasukan tubuh, dan seni penyembuhan yang bermacam-macam akan beruntung dari teknik ini. Melalui latihan kungfu lima jari, anda akan mempelajari cara meningkatkan kapasitas pernafasan anda. Untuk lebih jauh menguatkan organ-organ bagian dalam, meniadakan dan meregangkan punggung bagian bawah dan otot perut, mengatur berat badan, dan menghubungkan dengan energi penyembuhan Father Heaven dan Mother Earth, maka anda akan mempelajari bagaimana cara mengembangkan kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap penyembuhan sendiri.



Pelajaran 8 : *Chi Nei Tsang; Pemijatan Transformasi Organ Chi.*

Latihan ini terbagi menjadi 3 tingkat : Chi Nei Tsang I, II, dan III.

Chi Nei Tsang, atau Pemijatan Transformasi Organ Chi, adalah suatu sistem keseluruhan dari penyembuhan mendalam di Cina yang bekerjasama dengan

aliran energi 5 sistem utama tubuh: sistem pembuluh darah, sistem limpa, sistem syaraf, sistem otot/urat, dan sistem meridian akupunktur.

Dalam latihan Chi Nei Tsang, seseorang mampu meningkatkan aliran energi ke organ-organ tertentu melalui pemijatan se rangkaian titik di area pusar. Dalam latihan Tao, ada kepercayaan bahwa semua energi Chi dan organ, kelenjar, otak dan sistem syaraf, tergabung dalam pusar; oleh karena itu, pemblokiran energi di area pusar seringkali menunjuk sebagai gejala di bagian lain dari tubuh. Ronggaperut berisi usus besar dan kecil, liver, kantung empedu, perut, limpa, pankreas, kandung kemih, dan organ seks, juga lymph nides. Pembuluh aorta dan pembuluh vera terbagi menjadi 2 cabang pada area pusar yang menuruni kaki.

Chi Nei Tsang bekerja pada pemblokiran energi di pusar dan lalu mengikuti energi tersebut sampai bagian yang lain dari tubuh. Chi ini merupakan ilmu pengetahuan penyembuhan yang sangat dalam yang dibawa ke USA oleh Guru Mantak Chia.

Pelajaran 9 : *Dinamika Ruang Angkasa; Seni Tao Mengenai Penempatan.*

Feng Shui telah lama digunakan oleh bangsa Cina dan para kaisar selama lima ribu tahun. Feng Shui menggabungkan Geomensi Cina Kuno, Metafisik Tao, Psikologi Dinamis, dan Geomagnetik Modern untuk mendiagnosa energi, kekuatan, dan fenomena alam, orang dan bangunan. Siswa akan memperoleh lebih besar kesadaran akan keadaannya yang sekarang, dan melihat lebih banyak pilihan untuk kebebasan dan pertumbuhan melalui interaksi lima elemen.

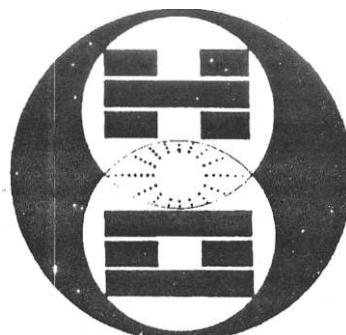
TINGKAT PERTENGAHAN : Fundamen Latihan Spiritual

Pelajaran 10 :

Penerangan yang Makin Berkurang (Kan dan Li); Pembukaan Duabelas Saluran; Meningkatkan Jiwa dan Mengembangkan Tubuh Energi.

Pencerahan Kan dan Li yang makin berkurang (Yin dan Yang yang dipadu): formula ini dinamakan Siaow

Kan Li dalam bahasa Cina, dan meliputi uap yang nyata dari energi seksual (Ching) sampai energi kekuatan untuk hidup (Chi) untuk memberi makan jiwa atau tubuh energi. Seseorang dapat mengatakan bahwa pemindahan kekuatan energi seksual ke seluruh



badan dan otak dimulai dengan latihan Kan dan Li. Rahasia penting dari formula ini adalah untuk membalikkan tempat tenaga Yin dan Yang yang biasa, dengan cara demikian menimbulkan pembebasan energi seksual.

Formula ini meliputi penanaman akar (Hui-Yin) dan pusat jantung, serta pengubahan energi seksual menjadi Chi asli pada pusar. Pembalikkan ini menempatkan panasnya api jasmani di bawah segarnya air jasmani. Bila pembalikkan ini tidak terjadi, api akan bergerak naik dan membakar habis tubuh. Air (cairan seksual) memiliki kecenderungan untuk mengalir ke bawah dan keluar. Bila air kering, maka berakhirlah sampai di situ. Formula ini membalikkan pembuangan energi yang normal dengan metode yang sangat maju dalam menempatkan air di dalam pembuluh tertutup (cauldron) di dalam tubuh, dan kemudian memasak sperma dengan api yang ada di bawahnya. Bila air (energi seksual) tidak tertutup, maka air itu akan mengalir langsung ke arah api dan memadamkannya atau dengan sendirinya akan dikonsumsi.

Formula ini menjaga integritas kedua elemen, jadi membiarkan uap untuk terus mengalir untuk periode waktu yang lama. Formula penting adalah tidak membiarkan api meningkat tanpa ada air untuk dipanaskan diatasnya, dan tidak membolehkan air tertumpah ke api. Jadi, uap hangat dan basah yang dihasilkan berisi energi besar dan keuntungan-keuntungan kesehatan, untuk menumbuhkan kembali semua kelenjar, sistem syaraf, dan sistem limpa dan untuk meningkatkan denyutan/getaran.

Formula ini terdiri atas :

1. Mencampur aduk air (*Yin*), atau laki-laki dan perempuan untuk memberi kelahiran pada jiwa.
2. Mengubah kekuatan seksual (creative force) menjadi ener-

- gi vital (chi), mengumpulkan dan mensucikan bahan alkimia Mikrokosmik bagian luar.
3. Membuka 12 saluran utama.
 4. Menyirkulasikan tenaga di dalam orbit tata surya (orbit kosmik).
 5. Mengembalikan aliran tenaga generatif untuk memperkuat tubuh dan otak, dan mengembalikan kepada kondisi semula sebelum pubertas.
 6. Menumbuhkan kembali kelenjar thymus dan sistem limpa.
 7. Sublimasi tubuh dan jiwa : hubungan sendiri. Memberikan kelahiran pada jiwa yang tidak mati (tubuh energi).

Pelajaran 11 : *Lebih Besar Pencahayaan (Kan dan Li); Mengangkat Jiwa dan Mengembangkan Tubuh Spiritual.*

Formula ini terdiri atas latihan Tao Dah Kan Li (Ta Kan Li), latihan ini menggunakan hubungan energi yang sama dari pembalikan *Yin* dan *Yang*, namun meningkatkan sampai ke tingkat kandungan energi luar biasa yang bisa diambil di dalam tubuh. Pada tahap ini, pencampuran, pengubahan, dan penyelarasan energi terjadi di solar plexus. Lebarnya tenaga yang meningkat disebabkan oleh kenyataan bahwa formula tersebut tidak hanya mengambil energi *Yin* dan *Yang* dari dalam tubuh, namun juga mengambil tenaga langsung dari langit dan bumi atau tanah (*Yin* dan *Yang* berturut-turut), dan menambah tenaga-tenaga elemen tubuhnya kepada mereka. Sebenarnya, tenaga dapat diambil dari sumber energi manapun, seperti bulan, kayu, bumi, bunga, hewan, cahaya, dan lain-lain.



Formula ini terdiri atas :

1. Memindahkan perapian dan coldron.
2. Air yang lebih besar dan pencampuran api.
3. Pengubahan tenaga seksual yang lebih besar sampai ke tingkat yang lebih tinggi.
4. Mengumpulkan bahan alkimia dari luar dan dalam untuk mengembalikan kekuatan generatif dan menyegarkan otak.
5. Memperkuat tubuh dan jiwa.
6. Mulai penyaringan tenaga seksual (alat generatif, alat vital, Ching Chi).
7. Menyerap tenaga Mother Earth (*Yin*) dan tenaga Father Heaven (*Yang*). Mencampurkan dengan tenaga sperma dan tenaga ovarium (tubuh) dan jiwa.
8. Mengangkat jiwa.
9. Menyimpan alat generatif positif dan menjaganya agar tidak mengalir keluar.
10. Perlahan-lahan membuang makanan, dan bergantung pada kesanggupan memenuhi kebutuhan sendiri dan energi universal.
11. Memberikan kelahiran terhadap jiwa, menyampaikan sifat-sifat baik dan saluran energi Chi sampai ke tubuh spiritual.
12. Melatih untuk mengatasi kematian.
13. Membuka mahkota.
14. Perjalanan ruang angkasa.

Pelajaran 12 : *Pencahayaan yang Paling Besar (Kan & Li).*

Formula ini adalah tenaga *Yin* dan *Yang* yang dicampur pada pusat energi yang lebih tinggi. Formula ini membantu mengembalikan proses penuaan dengan cara membangun kembali kelenjar thymus dan meningkatkan kekebalan alami. Artinya bahwa energi penyembuhan disinarkan dari titik yang lebih kuat di tubuh, yang menyediakan keuntungan lebih besar terhadap tubuh fisik yang ringan.

Formula ini terdiri atas :

1. Memindahkan perapian dan mengubah coldron menuju pusat tertinggi.
2. Menyerap tenaga matahari dan bulan.
3. Perpaduan, transformasi, pengaliran, dan penyucian tenaga seks (kekuatan yang dapat dihimpun), jiwa, bumi pertiwi, surga Tuhan, kekuatan mataharai dan bulan untuk mengumpulkan pusat kimia Mikrokosmis di lubuk paling dalam.
4. Memadukan kekuatan visual dengan kekuatan vital.
5. Memadukan (sublimasi) raga, jiwa, dan spirit.

TINGKAT LANJUTAN : TAO ABADI Kerajaan Jiwa dan Roh.

Pelajaran 13 : *Memperkuat Lima Indera*

Formula yang sangat tinggi ini mengakibatkan perubahan harfiah arus hangat atau Chi menjadi energi mental atau energi jiwa. Untuk melakukan ini, kita harus menutup lima indera, untuk setiap orang merupakan suatu gerbang hilangnya energi yang terbuka. Dengan kata lain, tenaga mengalir keluar dari tiap organ indera jika tidak ada penutupan esoterik dari pintu-pintu gerakan energi ini, mereka harus melepaskan energi hanya bila dipersilakan secara khusus untuk menyampaikan informasi.

Penyalahgunaan indera tersebut mengarahkan kepada hilangnya lebih banyak energi dan degradasi dari pada orang yang biasanya tahu. Contoh penyalahgunaan indera tersebut adalah sebagai berikut: jika anda memandang terlalu lama, maka cairan seminal akan terganggu; jika mendengarkan terlalu banyak pikiran akan terganggu jika berbicara terlalu banyak, kelenjar ludah akan terganggu. Jika menangis terlalu lama, darah akan terganggu. Jika berhubungan intim terlalu sering, maka sumsum akan terganggu, dan lain-lain.

Tiap elemen memiliki indera yang sesuai melalui alat elemen yang bisa dikumpulkan atau bisa digunakan. Mata sesuai dengan api; lidah sesuai dengan air; telinga kiri sesuai dengan besi; telinga kanan sesuai dengan kayu; hidung sesuai dengan bumi.

Formula ke-5 terdiri atas:

1. Menutup lima pencuri: telinga, mata, hidung, lidah, dan tubuh.

2. Mengatur jantung dan tujuh emosi (kesenangan, kemarahan, kesedihan, kegembiraan, cinta, kebencian dan hasrat).
3. Menggabungkan dan mengubah bahan alkimia sebelah dalam menjadi vitalitas sesungguhnya.
4. Mensucikan roh.
5. Mengangkat dan mendidik roh; mencegah roh agar tidak berkeliaran di luar dalam penelitian data indera.
6. Membuang makanan busuk, bergantung pada makanan yang segar; energi universal adalah 'true breatharian'.

Pelajaran 14 : Pertemuan Langit dan Bumi

Formula ini sulit dijelaskan dengan kata-kata. Formula ini melibatkan inkarnasi kesatuan pria dan wanita di dalam tubuh seorang ahli. Dua kesatuan ini melakukan hubungan intim di dalam tubuh dan juga melibatkan pencampuran tenaga Yin dan Yang dan mengenai mahkota kepala, menjadi sangat terbuka untuk menerima energi dari atas dan penumbuhan kembali kelenjar pineal sampai pada penggunaan secara menyeluruh. Bila kelenjar pineal telah mengembang pada potensi yang paling besar, kelenjar tersebut akan bertindak sebagai kompas untuk memberitahu kita ke arah mana aspirasi kita dapat ditemukan. Esoterisme Tao adalah metode menguasai roh, seperti yang dijelaskan dalam Yoga Tao. Tanpa tubuh, Tao tidak dapat dicapai, namun dengan adanya tubuh kebenaran tidak akan pernah dapat disadari. Praktisi aliran Tao harus memelihara tubuh fisiknya dengan perawatan yang sama seperti ia mempunyai berlian yang berharga karena dapat digunakan sebagai media untuk mencapai keabadian. Namun, jika tidak meninggalkannya ketika anda sampai di tujuan, maka anda tidak akan menyadari kebenarannya.

Formula ini terdiri atas :

1. Mencampurkan (menyatukan) tubuh, jiwa, roh dan jagad raya (orbit kosmik).
2. Mengembangkan secara menyeluruh sifat-sifat positif untuk menghilangkan sifat negatif.
3. Mengembalikan roh kepada ketidakberadaan.

Pelajaran 15 : *Penyatuan Langit dan Manusia.*

Kita membandingkan tubuh dengan sebuah kapal, dan jiwa bagaikan mesin dan baling-balingnya. Kapal ini membawa intan yang sangat besar dan berharga, yang bertugas harus membawa intan itu ke seberang pantai yang sangat jauh. Jika kapal anda rusak (tubuh kita sakit), walaupun mesin kapalnya masih sangat bagus, kita tidak akan dapat berjalan jauh, dan bahkan bisa tenggelam. Jadi kita mempertimbangkan latihan spiritual kecuali seluruh saluran-saluran di tubuh telah terbuka dengan benar dan telah disiapkan untuk menerima kekuatan sebesar sepuluh ribu atau seratus ribu volts yang akan memasuki saluran-saluran tersebut. Pendekatan Taoist yang telah ada kurang lebih 5000 tahun yang lalu terdiri atas beratus-ratus metode. Formula dan latihan-latihan yang kitajelaskan dibuku ini berdasarkan atas pengetahuan rahasia dan pengalaman pribadi pengarang selama belajar lebih dari 20 tahun dan telah berhasil mengajarkannya kepada ribuan siswa.

Tujuan utama dari Taoist:

1. Level pertama — mengatasi reinkarnasi, dan rasa takut akan mati melalui pencahayaan.
2. Level lebih tinggi — roh abadi dan kehidupan setelah mati.
3. Level tertinggi — roh abadi dalam tubuh abadi. Tubuh ini berfungsi seperti rumah mobil jiwa dan roh yang bergerak menuju bidang lembut, sehingga tercapai perwujudan kekuatan yang lebih besar.

FUSI LIMA UNSUR

Meditasi Dasar dan Lanjutan untuk
Mengubah Emosi Negatif

Mantak Chia & Maneewan Chia

GRAMEDIA
PUBLISHING GROUP

Fusi (penggabungan) Lima Unsur adalah meditasi tingkat pertama dalam praktek Taoisme yang juga dikenal sebagai Fusi Lima Kekuatan Alam Semesta. Permulaan dari pengetahuan Kimia dalam (tubuh), suatu proses ilmiah yang dapat Anda gunakan mengendalikan energi di alam semesta dalam diri Anda sehingga dapat dihubungkan dengan energi tak terbatas dalam alam semesta di luar tubuh. Energi ini menjadi bermanfaat bagi penyembuhan diri, kehidupan sehari-hari, dan untuk mencapai tujuan kejiwaan.

Meditasi Fusi merupakan langkah pertama dalam memahami pengendalian pembangkitan serta aliran energi mental dan fisik dalam tubuh Anda. Praktek ini mengajarkan bagaimana menemukan dan mencairkan energi negatif yang tersimpan dalam tubuh Anda. Dengan menggunakan Teori Lima Unsur Taoisme, dapat dibuat suatu hubungan antara panca indera luar -- mata, lidah, mulut, hidung, telinga -- dan lima emosi utama --- marah, benci, khawatir, sedih, dan takut. Sekali emosi negatif dapat dikenali bersama organ tubuh yang menyimpannya, maka hal ini akan dapat dikendalikan.

Meditasi Fusi menunjukkan pada Anda selangkah demi selangkah bagaimana emosi negatif dapat disingkirkan dari organ tubuh. Emosi negatif tidak ditekan atau diungkapkan ke luar. Sebaliknya, energi negatif dialirkkan ke titik tertentu dalam tubuh agar dapat dinetralkan, dimurnikan dengan mudah, dan kemudian diubah kembali menjadi energi positif kreatif Anda yang semula.

Rahasia besar pengkristalan dan penyimpanan energi positif asli Anda dalam suatu *ratna* rahasia diungkapkan untuk pertama kalinya dalam rumusan kimia Fusi. Ratna ini merupakan intisari energi kekuatan kehidupan kita, atau Chi. Penting untuk memperkaya tubuh fisik, kemudian memperkaya jiwa atau energi. Dalam praktek Fusi lebih lanjut, tubuh energi / jiwa Anda menjadi sangat terkendali dan kekuatannya dapat disimbangkan, diperkuat, dan diperluas untuk berhubungan dengan intisari energi Bumi dan Bintang.

Praktek *Fusi Lima Unsur* adalah langkah pertama yang penting menuju perkembangan kejiwaan dan emosi sepenuhnya. Master (guru) Mantak Chia membimbing Anda selangkah demi selangkah untuk menyeimbangkan emosi, terkendali, dan menjadi perorangan yang kuat sambil memberikan kunci agar abadi.



ISBN 979-8965-11-5