

## Energi og selvudvikling

- med baggrund i Robert Pengs gennemgang af de 4 gyldne hjul

Genkender du noget af dig selv i typen som giver og giver at et godt hjerte og glemmer også at lytte til fornuften og derfor ofte ender på dybt vand? Eller typen som har den ene gode idé efter den anden men som aldrig rigtigt får dem realiseret? Eller har du måske oplevelsen af at mangle mening og inspiration, fordi du har lukket af til noget større udenfor dig?

**Der er mange måder vi kan kategorisere vores mønstre på, og det kan være med til at skabe indsigt og overblik, så man mere bevidst kan bruge sine evner og energier på bedst mulig facon.**

Den i USA bosatte kinesiske Qigong mester Robert Peng beskriver i sin bog "The Master Key" (læs evt. nærmere [her](#)) nogle energihjul meget indgående i relation til deres karakteristika. Ved at forøge kendskabet til disse indre perler kan vi få et fortræffeligt redskab til at udvikle os som mennesker.

Mester nøglen ("The Master Key") er netop den nøgle som kan hjælpe dig til at åbne op for den livsenergi som er inde i alle mennesker i de fire gyldne hjul: de tre Dan Tian'er og centralmeridianen.

Jeg har i nedenstående samlet Roberts Pengs betragtninger om de fire gyldne hjul og har suppleret dem med mine egne oplevelser af disse energicentre.

### **Indholdsfortegnelse:**

Side 1: Indledning

Side 2: Øverste Dan Tian

Side 3: Midterste Dan Tian

Side 4: Nederste Dan Tian

Side 6: Dan Tian typer

Side 8: Når styrken bliver ens svaghed

Side 8: Centralmeridianen

Side 9: Centralmeridianens funktion inde i kroppen

Side 9: Centralmeridianens funktion udenfor kroppen

Side 10: De tre skatte

Side 10-11: Energimester og Buddha natur

**Inden for Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) arbejder man med, at mennesket har tre hoved energicentre, de tre Dan Tian'er**, som er en slags indre eliksir marker. De kan beskrives som bassiner af livsenergi hvor man, hvis der er overskud, kan hente livsenergi, når man er i underskud. Disse 3 energicentre bliver så forbundet af en energivej, en meridian, kaldet centralmeridianen.

I Qigong og i TCM generelt arbejder man med disse fire gyldne hjul, som bliver betegnet sådan, fordi sund Qi fra de interne organer og kirtler tenderer til at flyde i en cirkulær bevægelse mod hver Dan Tian og i centralmeridianen.

**Et helt centralt begreb i TCM er Qi. Qi er en universel livskraft og livsenergi, som findes overalt.** Den er usynlig og løber igennem vores krop i energibanerne (meridianerne) nærmest som et elektromagnetisk felt, hvor den giver styrke og energi til vores vitale funktioner. Qi findes også uden for vores krop overalt i universet. Det er f.eks. den kraft, der får blomster til at gro og planeterne til at bevæge sig rundt på stjernehimlen.

Qigong er kunsten at kultivere denne livskraft gennem specifikke øvelser, så den kan flyde balanceret, harmonisk og kraftfuldt i vores kroppe.

Selvom du måske ikke dyrke Qigong eller Tai Chi eller på andet måde arbejder med TCM, så kan du sagtens få stor glæde af nedenstående til at give dig gode råd og overblik i din selvudvikling. Det er universelle

energier, som bliver beskrevet ud fra den kinesiske tradition, og som findes inde i alle mennesker uanset baggrund og kultur, så det kan bruges af alle, på samme måde som chakraer fra den indiske tradition ikke kræver nogle specielle forudsætninger for at arbejde med dem.

Da Chakraerne er mere kendt i vesten end Dan Tian'er, bliver jeg ofte spurgt om sammenhængen mellem chakraer og Dan Tian. Der er mange lighedspunkter mellem disse, men en væsentlig forskel er naturligvis, at der er 7 store chakraer, mens der kun er 3 Dan Tian'er. Det er derfor ikke hensigtsmæssigt, at man sætter lighedstegn mellem f.eks. øverste Dan Tian og Pinealchakraet, selv om de er placeret det samme sted, da de ikke dækker helt det samme.

Prøv at læse den kinesiske og den indiske tradition som to forskellige sprog, der beskriver stort set det samme men altså med to forskellige begrebsverdener, der ikke direkte kan sammenlignes.

**I nedenstående gennemgår jeg de fire gyldne hjul dybere ved at se på deres karakteristika**, når den enkelte Dan Tian er stærk, når den er oplyst at en Buddha natur (dvs. når den er gennemlyst af en bevidst, dybere sandhed), når den er svag, og når den er overskygget af dårlige intentioner. Samtidigt giver jeg også nogle forslag og idéer til, hvordan man kan arbejde med at styrke og forfine de enkelte Dan Tian'er.

Undervejs kan du få øget kendskab til, hvor du har dine stærke og dine mindre stærke kvaliteter. Vær opmærksom på den pudsige egenskab at det Dan Tian, hvor vi er stærkest, oftest også er der, hvor vores skygger er. Jo mere kraftfuld vi er i nogle energier, jo større potentiale har vi også – for godt eller dårligt. Man kan også let blive forvirret af, at det sted, hvor du har dine stærkeste energier, også kan blive det sted, hvor du oplever energifeltets svage sider. Dette skyldes at for rigtig at få glæde af styrkerne i et energicenter, så skal de arbejde sammen med de andre energicentre, og hvis dette ikke er så vellykket, så kan styrken til sidst blive en ubalance.

Men mere om det senere. Prøv undervejs om du genkender dig selv, når jeg gennemgår Dan Tian'erne og deres samarbejde:

### **Øverste Dan Tian**

Øverste Dan Tian har et ydre punkt mellem øjenbrynene, som er en port til bassinet af Qi som er midt inde i hovedet.

Fysisk forbundet til øjnene (synssansen), ørerne (høresansen), næsen (lugtesansen), munden (smagssansen) samt tungen (tale) på det ydre plan og på det indre plan er øverste Dan Tian forbundet til hjernen.

#### **Karakteristika:**

**Ved stærk øverste Dan Tian:** Visdom. Højere viden. Intuition. Indre GPS. Guidning. Kloge beslutninger. Timing. Et krystal- og knivskarpt sind. Løsninger på problemer. Inspirerende idéer og visioner.

**Ved oplyst øverste Dan Tian:** Ser visioner af hellige figurer. Hører Gud eller andre hellige stemmer og modtager profetiske beskeder. Formidler hellige skrifter om altings enhed, ofte ved hjælp af paradoksale standpunkter som paralyserer den rationelle, logiske forstand. Evner at tænke vist. Kan sanse Det absolutte med lugtesansen eller smagssansen. Klarsyn, klarhørelse, tungetale eller klarhed gennem andre af hovedets sanser.

**Ved svag øverste Dan Tian:** Forvirret, desorienteret, kan ikke finde vej, mangler en klar følelse af retning, ingen timing, dårlige valg og beslutninger, rastløs, urealistisk, blåøjet, uintelligent.

**Ved skyggefuld øverste Dan Tian:** Løgne, bedrag, dobbelthed, forstillelse, forvridding og list.

Når øverste Dan Tian bliver brugt balanceret: Alt som er sandt. Skygger: Alt som er falsk som gør os til manipulerende løgnere, svindlere og snydere.

Hvis vi er svag i øverste Dan Tian så har vi tendens til at blive forvirret. Hvis vi har skygger fra øverste Dan Tian så har vi tendens til at gøre andre forvirret.

Øverste Dan Tian er tit forbundet med en gammel, vis mand som sidder på bjerget og skuer ud over livet. Selve billedet er meget betegnede bortset fra at det lige så godt kunne være en gammel, vis kvinde hvis de ikke havde været undertrykt gennem tusinder af år. Øverste Dan Tian er netop syntesen af den tidligere dualistiske opdeling illustreret ved det tredje øje (som måske rettelig burde kaldes det 1. øje) som er enheden bag de to fysiske øjne.

Øverste Dan Tian er evnen til at have overblik og bruge erfaringen til at kaste lys over det nuværende og det, som vil komme. Det er som en trækfugl, der kan finde vej over lange strækninger. Som en sejler der bruger stjernerne som sit kompas til at finde sin vej og ikke mister vejen af øje når stormen sætter ind. Det er evnen til at skabe centrering i en verden som ellers er todelt.

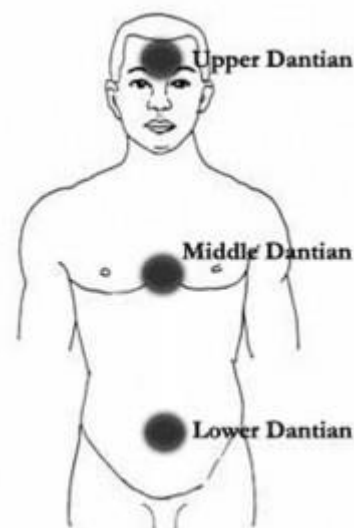
#### **Forslag til at styrke og oplyse øverste Dan Tian:**

Meditation er oplagt metode til at øge visdomssiden men også alle andre tiltag som skaber ro inde i dig, har samme effekt. At "holde hjernen i gang" med indlæring af ny viden f.eks. sprog, kryds og tværs eller Sudoku samt generelt at holde sig opdateret med viden er en måde at arbejde med den mere intelligente side af øverste Dan Tian.

**Hvis man er forholdsvis stærk i øverste Dan Tian i forvejen**, kan man have opmærksomhed på at åbne sanserne i ansigtet og modtage fra noget større gennem klar-syn/hørelse/tale/smag/duft som en guide i hverdagen. Forsøg ikke altid at følge fornuften men giv plads til at visdommen kan nå dig. Vær eller gå i naturen, mediter og vær i ro, oplev og bliv inspireret af kunst også når andre eller din fornuft fortæller dig, at du skal tage en beslutning her og nu. Træk på din erfaring fra lignende situationer. Samtaleterapi, andre terapier eller sammenhænge, hvor du bliver guidet af en person, du oplever som vis, er med til at styrke din øverste Dan Tian

**Hvis man er forholdsvis svag i øverste Dan Tian**, er det vigtigste at lære ikke at handle eller udtrykke følelser for hurtigt. Sov på det, sig du ringer tilbage om fem minutter, hvis du skal svare på noget i telefonen, gå for dig selv et øjeblik, hvis du skal forholde dig til noget vigtigt i samværet med andre. Bliv opmærksom på din forvirring og giv den plads til at falde ned. Fokuser på punktet mellem øjenbrynene for at skabe klarhed. Rent fysisk at lægge dig ned kan være godt i den situation eller at gå en tur. Lær at det at bruge din fornuft gør, at du får større glæde af dine andre kvaliteter, og at den glæde varer længere end den kortvarige tilfredsstillelse ved at handle hovedløst.

Terapier, hvor du får hjælp til at få overblik, vil kunne hjælpe dig til at bruge øverste Dan Tian bedre.



#### **Midterste Dan Tian**

Midterste Dan Tian har et ydre punkt midt i brystkassen, og det er porten til bassinet midt i denne. Fysisk forbundet til armene og brysterne på det ydre plan og på det indre plan lunger, lever, milt, hjertet, skjoldbruskkirtlerne.

#### **Karakteristika:**

**Ved stærk midterste Dan Tian:** Kærlighed, medfølelse, gavmildhed, venlighed, fairness, tålmodig, givende som en elskende mor, kan række ud med medfølelse og gøre en forskel uden at forvente noget tilbage, følelsesmæssigt velbehag, i stand til at heale alle emotionelle smerter, omfavne, nærende moderlig stemme ved emotionelle problemer, forståelse for menneskelig psykologi.

**Ved oplyst midterste Dan Tian:** Elsker alle som sit eget barn. Guddommelig moder som har uendelig

medfølelse for alle. Hendes hjerte er universelt. Kærlighed grundet i det uendelige. Evnen til at opfatte skønhed overalt. Vil gerne kommunikere påskønnelse ud æstetisk gennem kunst og musik. Alle kan få kontakt med evigheden af denne kunst, som skaber universel kærlighed og fred. Bøn, som flyder fra læberne. Beder for universel fred.

**Ved svag midterste Dan Tian:** emotionelt skrøbelige som et glas hjerte, ensom, bryder let sammen under pres, føler sig depressiv, hypersensitiv, uopfyldt, føler sig afvist og misforstået, genert, forstyrret, kan også blive hård og som et sten hjerte, vred.

**Ved skyggefuld midterste Dan Tian:** sadistisk, ond, koldblodet, stenhjerte, bitter, hævngherrig, afstumpet, uden evnen til at kunne tilgive, djævelsk.

Når midterste Dan Tian bliver brugt balanceret: alt som er smukt. Skygger: Alt som er grimt og vi bliver hadefulde, grusomme, djævelske skurke.

Hvis vi er svag i midterste Dan Tian, har vi tendens til at føle os elendige. Hvis vi har skygger fra midterste Dan Tian har vi tendens til at få andre til at føle sig elendige.

Jeg forbinder midterste Dan Tian med den modne, kærlige moder. Det er også kvinder som i brysterne har en ydre manifestation af midterste Dan Tian, et ydre hjerte, også illustreret i ordet barm-hjertighed. Naturligvis er midterste Dan Tian ikke kun noget som kvinder har eller kan udvikle, det er en feminin kvalitet, som alle har, men som ur-energi er det kvinder som har adgang til denne evne til at tage barnet til sig og give det nærende brystmælk, så arten kan føres videre. Midterste Dan Tian er alt det som favner og strømmer fra hjertet ud igennem vores arme, hvad enten det er kærlige følelser eller kunst. Evnen til at se ud over sig selv og rumme det andet/den anden.

#### **Forslag til at styrke og oplyse midterste Dan Tian:**

Alle former for kærlige relationer til andre levende væsener.

**Ved forholdsvis stærk midterste Dan Tian:** At give eller modtage forholdsvis blød og kærlig massage. Hjerte meditation, dvs. meditationer som handler om centrering og væren i hjertet. Humanitært arbejde.

Relationer til og arbejde med dyr, specielt kæledyr og heste. Relationer til og arbejde med børn. Qigong generelt da det arbejder med hænderne, men specielt stilarter med mere bløde og healende bevægelser, f.eks. BaGua. Grupperelationer. Blomster, planter og farver.

**Ved forholdsvis svag midterste Dan Tian:** meget opmærksomhed på at give sig selv kærlighed. Mærk punktet midt i brystkassen for at skabe centrering og/eller åbenhed i følelsesmæssige sammenhænge.

**Hvis du har "glashjerte"** så vær specielt opmærksom på, når du gerne vil give til andre, fordi du selv har behov for at få kærlighed og prøv i stedet at rette kærligheden mod dig selv først. Mærk efter hvornår du har godt af at være sammen med andre mennesker, og hvornår du føler dig for gennemsigtig til det. Aktiviteter foreslået under "stærk Dan Tian" vil sikkert tiltale dig og kan også være gode for dig, men dosér dem så du ikke i for høj grad bruger dem som erstatning for at give dig selv kærlighed. Maling, sang og anden kunstnerisk udfoldelse kan også være nyttigt til at gøre dit hjerte mere stabilt uden at lukke af for dets kvaliteter. Oprydning i relationer som ikke længere er givende.

Lær at dine emotioner ikke altid har "ret". De kan være overreaktioner, som har brug for input fra dine andre energicentre for at afbalanceres. Kodeordet ved glashjerte er ikke at drukne i sine følelser.

**Ved "stenhjerte"** så tænk på hvilket skridt som kan bløde det op: vil det, at få en blød massage, være nyttigt eller vil det være et overgreb på dit hjerte? Vil du kunne udvikle dit hjerte ved at være med dyr eller børn? Samtalerapi hvor der er lagt vægt på følelser, evt. i gruppesammenhæng, kan måske også være et skridt i den rigtige retning. Kodeordet ved stenhjerte er at være kærlig mod dig selv i sine små skridt, så du ikke laver overgreb, men også at insistere på at ville bløde hjertet op for ellers vil det hurtigt lukke i.

## Nederste Dan Tian

Nederste Dan Tian har et ydre punkt ca. 3 fingersbredder under navlen, og det er porten til bassinet midt i underlivet. Fysisk forbundet til underlivet og benene på det ydre plan og nyrer, seksuelle organer samt tarmsystemet på det indre plan.

### **Karakteristika:**

Ved stærk nederste Dan Tian: Vitalitet, styrke. Rå seksuel energi. Dynamisk, charmerende, utrættelig udholdenhed, uovervindelig, som en saftig frugt, velbefindende, stærk seksuel magnetisme, livlig, begejstret over at tage vovelige skridt, seksuelle essens, karisma, kapacitet for dynamiske handlinger, manifesterende, tillid til at kunne møde enhver fare og udfordring, stærk, som en selvsikker stemme der slår al frygt og usikkerhed, som har forhindret en i at handle, ned. Potens.

**Ved oplyst nederste Dan Tian:** Selv trivielle oplevelser bliver til guddommelig, erotiske ekstaser. Seksuel energi som kan blive kanaliseret ud gennem andet end seksuel aktivitet, f.eks. livskraft, passion og livslyst. Intimitet med alt hvor man relaterer til universet som en dragende seksuel partner og til hele sit liv som en løbende kærligheds affære med skabelsen. Tantra og taoistisk seksualitet. Stærk libido. Det erotiske begær er universel og findes overalt, og det er en skabende, kreativ kraft, som det også vises i hellige symboler som David stjernen, der er to trekantede der forener den absolutte og relative verden eller de indiske guder Shiva og Shakti, der forenes i stilhed og lyst.

**Ved svag nederste Dan Tian:** Som at køre på et fladt dæk på cyklen, svag, impotent, et hvert foretagende er byrdefuldt, udmattet af dagligdags aktiviteter, ude af stand til at tage beslutning handling, lavt selvværd og libido, mindre attraktive, immunsystemet er svækket, hjælpeløs, syg, offer, kraftløs.

**Ved skygger fra nederste Dan Tian:** aggressiv, udnyttende, voldelige, bestialske, vilde, morderiske handlinger.

Når nederste Dan Tian bliver brugt balanceret: alt som er godt. Skygger: alt dårligt, som gør os til udnyttende, grådige og brutale monstre.

Hvis vi er svage i nederste Dan Tian, så har vi tendens til at føle os impotente. Hvis vi har skygger fra nederste Dan Tian så har vi tendens til at få andre til at føle sig kraft- og magtesløse.

Jeg forbinder Nederste Dan Tian med børns energi, specielt drenge, hvor de kan løbe og hoppe rundt i timevis, mens de er helt opslugt af livet. Energien kommer ud gennem benene f.eks. illustreret i at hoppe trampolin. Mærk den vitalitet som stråler fra et barn som hopper i en trampolin! Den rå seksuelle energi fra nederste Dan Tian er altså meget mere end den seksuelle akt. Små børn har netop enorme mængder af denne livskraft, selvom de ikke er seksuelt aktive. Det er den energi, hvor børn kaster sig forelsket ind i livet, stopper op og glemmer tid og sted, mens de helt forsvinder ind i at se en sommerfugl, som sidder på et blad eller lege med deres nye legetøj.

Mænd/drenge har en ydre manifestation af nederste Dan Tian i testiklerne, de ydre nyrer, "at have nosser", altså at have mod og vilje til at gennemføre noget (på engelsk er det ikke helt så åbenlyst, men der taler man om "have guts", altså indvolde og tarme, som også er forbundet med nederste Dan Tian). Naturligvis er det ikke kun mænd, som har og kan udvikle nederste Dan Tian energi, men mænd har som ur-energi mere direkte adgang til den maskuline energi, som gør, at arten bliver ført videre via undfangelsen, og når barnet er født, ved at den maskuline energi kan trodse alle farer og sørge for mad og beskyttelse til barn og moder.

Nederste Dan Tian bliver illustreret i ploven, der pløjer ned i moder jord for at få noget frodigt til at gro frem. Den handler om at holde fast i sig selv og sine egne behov, stå på egne ben og danne rodnet.

**Forslag til at styrke og oplyse nederste Dan Tian:** Alle vitale bevægelser som bygger på livslyst.

**Ved forholdsvis stærk nederste Dan Tian:** Dans, Kung Fu, Karate eller anden asiatisk kampsport. Tai Chi, Qigong og yoga. Løb, vandreture og (rulle)skøjteløb. Tantra og Taoistisk seksualitet. At kaste sig ud i foretagende man har lyst til. Entreprenante tiltag og investeringer. Humor, leg og udadrettede aktiviteter. Dyrke og ordne have samt andre praktiske gøremål.

**Ved forholdsvis svag nederste Dan Tian:** så har man ikke så meget at investere med, som hvis man er stærk. Overstående aktiviteter er stadig gode, men det er vigtigt, at man anerkender grænsen for en investering, som kan give godt udbytte, og en investering som fører til mere underskud.

I TCM siger man, at Qi'en i nederste Dan Tian primært stammer fra undfangelsen, hvorefter den bliver givet til os ved fødslen. At acceptere at man har den konstitution, som man har fået og at passe på den, er en af nøglerne til et lykkeligt liv. Selvom man har svagere konstitution end så mange andre, så betyder det ikke, at man får et dårligere liv end dem, kun at man får et anderledes liv.

Tai chi, Qigong og yoga vil ofte være bedre end kampsport. Hvile, specielt liggende, som en integreret del af hverdagen. Sund kost. Ro, regelmæssighed og at få sovet igennem. Forholdsvis korte gåture, væren i naturen. Passe potteplanter og få noget til at gro i det små. Orden på eller sanering af økonomi og helbred. Feng Shui, oprydning i hjemmet og (måske langsomt) at give slip på det, som ikke giver energi mere. Stillingtagen til og arbejde med at afslutte ting, i dit fysiske og psykiske liv, som er uafsluttede. Indre arbejde med at mærke dine behov og din karisma og ydre fokus på at have kontakt med dem, når du agerer i den ydre verden. At mærke punktet 2-3 cm. under navlen når du skal bruge mod og styrke.

Meget overordnet kan man sige at nederste Dan Tian handler om en selv, midterste Dan Tian handler om at række ud over sig selv og øverste Dan Tian handler om at holde fast i vejen, som både er "dit" kald og universet der kalder på dig, altså en syntese af de to andre.

### **Dan Tian typer**

Det er de færreste af os som er stærke og balanceret i alle Dan Tian'er. Tværtimod har vi en tendens til at være relativt stærk i en Dan Tian og relativt svag i en anden. Ved at blive bevidst om de tendenser i dig selv, kan du arbejde mere bevidst med dem. Måske kan du genkende dig selv i følgende eksempler?

Eksemplerne fra bogen kan godt være en del firkantede men kan måske være med til at give dig et billede af dine mønstre. Om ikke andet så kan du måske opleve hvilke typer, som ikke passer til dig, og derefter kan du måske finde 2 eller 3 typer, som måske kan passe til dig. Hvis man har arbejdet med selvudvikling et stykke tid, så vil en del af svaghederne og styrkerne være blevet mindre udtalte og dermed sværere at identificere klart.

#### **Type 1: stærk øverste Dan Tian, svag midterste Dan Tian:**

Robert Pengs bog fortæller historien, om den indsigtfulde, intelligente professor med en underudviklet emotionel side, som er hemmeligt forelsket i en elev på universitetet. Han går og drømmer om hende og mærker de stærke følelser indeni, men han kan ikke udtrykke dem. Han bliver først klar over, at det er en urealistisk drøm, da han ser hende med en jævnaldrende elev, og herefter overvejer han at begå selvmord. Han har et stort hoved og et lille hjerte.

Hvis man har en relativt stærk øverste Dan Tian og relativt svag midterste Dan Tian, så har man svært ved at udtrykke følelser (specielt i kærlighedsrelationer) og frygter sin egen sårbarhed. Man er meget klog men samtidigt også elendig med et stort hul i hjertet og latent ensomhed bag den ofte karrieremæssige succesrige facade.

### **Type 2: stærk øverste Dan Tian, svag nederste Dan Tian:**

Eksemplet i bogen fortæller om den stille, generte mand, som er en del af et team af forretningsledere, som holder en brainstorm. Han får en visionær indsigt, som han længe holder for sig selv. Til sidst fatter han mod og fortæller om idéen men på så sagtmødig og uinspirerende facon, at ingen synes om den. Lidt senere er der en charmerende og veltalende kvinde, som i det store hele fremfører den samme idé men nu på en levende og kreativ facon, hvilket hun høster stor anerkendelse for, og idéen bliver opfattet som hendes egen. Senere mærker den generte mand vreden over, at endnu en af hans idéer bliver akkrediteret en anden, og vil derfor gå til hans chef for at forlange anerkendelse og lønforhøjelse, men han mister modet undervejs.

Han har et stort hoved og intet mod (ingen "nosser").

Hvis man har et relativt stærk øverste Dan Tian og relativ svag nederste Dan Tian, så har man svært ved at stå op for sig selv og få sine mange visionære indsigter og idéer ført ud i verden. Man har svært ved at engagere sig fuldt ud i livet og manifestere forandringer. Man kommer meget let til at undskylde sig selv og får ikke anerkendelse eller belønning efter fortjeneste. Langsomt men sikkert undgår man alle udfordringer og muligheder og ens selvværd forsvinder.

### **Type 3: stærk midterste Dan Tian, og svag øverste Dan Tian:**

Eksemplet i bogen er om en kvinde, der forelsker sig i en mand, der drikker og er uregerlig. Hun tror, hun kan redde ham fra sig selv ved at elske ham endnu mere. I sit forsatte forsøg på det ender hun med at ønske et barn med ham. Da hun bliver mor, fortsætter hun sit mønster ved at tillade alt for meget fra barnets side, hvilket hun kalder ubetinget kærlighed. Resultatet er, at barnet bliver uregerligt, uden grænser og respekt. Hun har et stort hjerte og et lille hoved.

Har masser af gode intentioner og dårlig dømmekraft, som giver kaos og forvirring. Kærlighed bliver brugt som substitut for visdom, hvilket det ikke er. Vi laver dårlige beslutninger, hvis vi mangler intuition og dømmekraft og kun lader hjerte guide os. Det medfører kun ønsketænkning, naiv sentimentalitet og idiotisk medfølelse

### **Type 4: stærk midterste Dan Tian, svag nederste Dan Tian.**

Robert Peng fortæller om skolebibliotek assistenten, som har slidt i det samme utaknemmelige job i årtier. Hun drømte om at blive sanger, som hun også havde et vist talent for, men hendes forældre afskrækkede hende fra at forfølge hendes – i deres øjne - barnlige drøm. Nu har hun siddet fast på skolebiblioteket i mange år, hvor hun ikke bliver taget seriøst og respekteret. Hun dagdrømmer og fantaserer om at sige op og forfølge sin drøm, men i stedet ender hun som en trist, gammel kvinde.

Denne type er meget sensitiv og føler sig let intimideret af den barske, virkelige verden. Man er varm og kærlig, men mangler mod til at følge sit hjertes ønske. Vælger sikkert og går på kompromis med ambitioner og forsvinder ind i en fantasiverden. Sød, flink og elskelig men hænger tit fast i uønskede situationer meget længe. Man har et stort hjerte og ingen nosser/mod. Vitaliteten er svag.

### **Type 5: Stærk nedre Dan Tian og svag øverste Dan Tian:**

Eksemplificeret med den uerfaren men karismatisk officer, som samler sine tropper i en krigssituation. Han vil erobre dagens sidste bakke, og derfor leverer han en passioneret tale, som gør, at de trætte og dårligt udrustede soldater får kræfter igen. De drager i endnu en kamp, og resultatet er, at de alle dør pga. dårlig planlægning. Efterfølgende skal den eneste overlevende modtage tapperhedsmedalje på vegne af officeren, men det nægter han, fordi han ikke synes, at officeren var nogen helt. Hans mod var blottet for visdom. Han var et højrestet fjols med masser af mod og nosser men ingen hjerne. Han er typen der skyder først og tænker bagefter, hvilket altid giver problemer før eller siden.

Eksemplet kan også være en dumdristig investor eller den evige skørtejæger, som gør kvinder gravide og er forsvundet ud ad døren, når ansvaret for barnet melder sig. Han har for mange hormoner og for lidt visdom.

Det er den impulsive beslutningstager, som efterlader en række af rodede fodaftryk. En destruktiv type som er sin egen farligste fjende.

#### **Type 6: stærk nederste Dan Tian, svag midterste Dan Tian:**

I bogen fortælles der om advokaten, som ikke giver penge til en tigger, som minder om hans mor. Han forsætter sin dag med at forsvare sin klient aggressivt og er efterfølgende stolt af, at klienten bliver frifundet, selv om klienten er skyldig. Senere får han at vide, at hans mor er alvorlig syg, men han kommer kun på besøg i kort tid og taler mest med lægerne.

Typen mærker ingen kærlige følelser og er en hensynsløs, følelsesløs og bitter person, som bliver fortørnet ved emotionelle situationer. Vedkommendes ambitioner, mener han, kan retfærdiggøre alle hans selviske handlinger. Et andet eksempel kan være den hjerteløse bureaukrat. Typen har et sten hjerte, hvor ensomheden er latent inde bag facaden pga. manglende evne til at udtrykke kærlighed.

#### **Type 7: tre balancerede og integrerede Dan Tian'er:**

Det er de færreste som er denne Energimester i vis blotte nærvær andre bliver balanceret og styrket. Det er en person, som legemliggør og udlever vitalitet, visdom og kærlighed. Kodeord for denne person er balance og integration.

#### **Når styrken bliver ens svaghed**

Efter min mening så kan man godt være stærk i en Dan Tian men komme til at mærke svagheden fra det energicenter, hvis man ikke i tilstrækkelig grad får de andre energicentre til arbejde med. F.eks. kan man have en meget stærk vital energi (nederste Dan Tian), som gør, at man f.eks. arbejder meget, dyrker kraftige sportsgrene, rejser ofte til udlandet, har mange seksuelle partnere og spiser usundt. Dette kan man gøre i mange år uden at mærke svaghedstegn, fordi man har en stor energireserve at trække på, men ofte sker der det, at man brænder ud og først mærker det, når det er (for) sent. Hvis man tidligere havde brugt visdommen og overblikket i øverste Dan Tian til at guide en til vise beslutninger, og kærligheden og hjertet i midterste Dan Tian til at få næring fra udveksling med omgivelserne, så kunne styrken i nederste Dan Tian havde forsat og vitaliseret hele personen.

Et andet eksempel kan være en person, som er stærk i midterste Dan Tian, men som kommer til at mærke ensomheden, fordi vedkommende giver og giver indtil der ikke er mere tilbage. Her ville øverste Dan Tian have kunne hjælpe til, at man var opmærksom på, om man gav til personer, som man forsøgte at redde, og nederste Dan Tian til om havde kræfter til at give så meget.

Eller et sidste eksempel er den vise person, som får mange gode visioner, men som ender med at blive forvirret, fordi nederste Dan Tian ikke har kræfter til at manifestere dem, og midterste Dan Tian ikke udtrykker dem.

Man kan sige at energien fra den stærke Dan Tian ikke forplanter sig i de andre Dan Tian'er, og derfor vil den stærke energi på et tidspunkt komme tilbage som en boomerang, der vælter den stærke Dan Tian omkuld. Hvis det havde været en oplyst energi, ville det ikke ske, da den oplyste Dan Tian til forskel fra den stærke er rodfæstet i det uendelige udenfor mennesket.

Jeg vil også mene, at der hvor man har et stort energipotential, kan være det sted hvor man føler sig svag, fordi energifeltet er undertrykt. Hvis man f.eks. har været udsat for seksuelt overgreb, så vil ens energi i nederste Dan Tian, som oftest være svag, men derfor kan der godt være et stort potential, som måske viser sig som en skygge i det energicenter. Andre traumatiske oplevelser, sygdom eller operationer kan i mine øjne også være med til at undertrykke en ellers stærk Dan Tian



## Centralmeridianen

Måske husker du, at jeg i starten refererede til de fire gyldne hjul, men indtil videre er kun nævnt de tre Dan Tian'er, men det 4. gyldne hjul er harmoni hjulet, som benævnes centralmeridianen i bogen. Det bliver ikke helt forklaret, hvad centralmeridianen er.

I TCM taler man om de to centrale meridianer Ren Mai, den store Yin meridian, som løber på forsiden af kroppens midterlinje fra mellemkødet til under læben, og Du Mai, den store Yang meridian, som løber fra halespidsen op på bagsiden af kroppens midterlinje og hen over kraniet til overlæben. Når disse to meridianer forbindes, dannes den lille himmelske cirkel.

Centralmeridianen beskrives i bogen som løbende fra toppen af hovedet til mellemkødet, hvor den passerer de tre Dan Tian'er, så, om den omfatter hele Du Mai og Ren Mai, er for mig lidt uklart, men det er heller ikke så vigtigt i denne sammenhæng.

Det vigtige at forstå er, at centralmeridianen løber i kroppens midterlinje fra toppen af kraniet til bunden af overkroppen. Den er også forlænget over hovedet op i himlen og under fødderne ned i jorden, hvor den hele tiden bl.a. udskifter og fornyer vores personlige bioenergi felt med universets energi. Centralmeridianen udvides ved spirituel praksis, så mere energi kan passere igennem den. Den oplevelse, man har i en udvidet centralmeridian, er glæde fra en kilde indefra. Hvis man har en snæver central meridian, skal man have glæde tilført udefra.

### Centralmeridianen har flere funktioner:

#### Centralmeridianens funktion inde i kroppen

Centralmeridianens funktion inde i kroppen er som en slags hovedvej, der transporterer essentiel energi mellem de tre Dan Tian'er. Når der udveksles Qi mellem de tre energicentre, så vil styrken i det ene center, kunne gøre energien i et andet center endnu mere optimal.

Når f.eks. visdom i øvre Dan Tian flyder ned til midterste Dan Tian, så vil intuitionen og GPS-funktionen fra øverste Dan Tian give hjertet og midterste Dan Tian dømmekraft og skarpsindighed. Ellers kan midterste Dan Tian let løbe over med emotioner, og man kan komme til at sige noget, som man senere fortryder.

Omvendt når kærlighed i midterste Dan Tian løber op til øverste Dan Tian, så vil ens mentale aktiviteter bliver mere dybtfølte. Uden den varme energi fra midterste Dan Tian kan en skarp hjerne nogle gange være ufølsom og såre andre. Med hjertet bliver ens visdom mere hensynsfuld og medfølelse.

Når Visdom i øvre og kærlighed i midterste Dan Tian flyder ned i nederste Dan Tian bliver vitaliteten tilført intuition og medfølelse. Sund dømmekraft, god timing, strategiske visioner, empati og forståelse, i den måde vi får tingene gjort på, bliver resultatet. Man handler ikke først og tænker bagefter.

Når vitalitet fra nederste Dan Tian løber op i midterste og øverste Dan Tian bliver de opladet med dragende tillid. Man udtrykker sig intelligent, helhjertet og passioneret og har kraft til at vække andre til handling.

Centralmeridianen er altså som et energetisk ligament, som justerer, koordinerer og udnytter kvaliteten i de tre Dan Tian, ligesom sener og led der binder de enkelte ryghvirvler sammen til en integreret rygrad. Centralmeridianen giver os større strukturel integritet. Vi bliver mere pålidelige, ansvarlige og troværdige, hvilket gør det lettere for os at stræbe efter at udfylde vores potentiale. Vi legemliggør ekspertise og det fortræffelige, og vi inspirerer det i andre.

**Hvis vi har stærke Dan Tian'er men en svag central meridian**, så er det som tre stærke heste spændt til en hestevogn men uden seletøj, som kan få dem på linje. Hvis de stærke heste løber i hver sin retning, så vil vognen blive smidt frem og tilbage og til siderne uden at komme nogen steder.

**Hvis vi mangler en stærk centralmeridian** til at koncentrere og udnytte vores Dan Tian energier, så spredes energien i alle retninger, og vi bliver utroværdige og upålidelige. Vi vil underpræstere, være god til mange ting men aldrig fortræffelig til nogen af dem. Vi bliver vægelsindede, flygtige og uregelmæssige. Jo stærkere vores Dan Tian'er er, jo mere føler vi os som en fiasko, hvis vores centralmeridian ikke også er stærk.

**Karakteristika ved en stærk centralmeridian:** glad, integreret, balanceret, harmonisk, fremragende, står på egne ben, troværdig, pålidelig, ansvarlig, ægte, oprigtig, værdig, respekteret, succesfuld

**Karakteristika ved en svag centralmeridian:** utroværdig, underpræsterende, inkonsekvens, forvirret, skuffende, upålidelig, inkompetent, uansvarlig, umoden, amatøragtig, fiasko.

### **Centralmeridianens funktion udenfor kroppen**

Centralmeridianens funktion udenfor kroppen er vores energimæssige forbindelse til resten af universet. Specielt når opmærksomheden er på ikke at blive fanget af vores egne skygger, er kontakten til noget større end os selv vigtig. Som tidligere omtalt så jo mere kraftfuld vi er i en energi, jo større potentiale har vi – for at gøre noget godt eller noget dårligt. Skyggerne vil komme frem i det horisontale plan, i vores dagligdags gøremål.

For at beskytte os mod at blive fanget af vores skygger, skal vi i kontakt med det vertikale plan, kontakten med universet og jorden, ligesom man i tusindvis af år har gjort det i religionerne gennem bøn eller andet. I TCM-regi arbejder man energimæssigt med det vertikale plan ved at arbejde med centralmeridianen. Hvis vi mister kontakten med universet, så mister vi vores tro (det kan være en religiøs tro, men det skal også forstås mere bredt som troen på det gode i livet) og føler os afskåret fra resten af universet. Vi visner og bliver selvcentrerede og narcissistiske. Vi vil så kun leve for sensuel tilfredsstillelse, magt og herlighed. Vi mister troen på menneskelighed og på vores medmennesker, og vi tager ikke ansvar for vores handlinger.

### **De tre skatte**

I TCM taler man om de tre skatte: himlen, mennesket og jorden. Disse tre skatte er forbundet af centralmeridianen, som balancerer og integrerer dem (på samme måde som den inde i kroppen gør med de tre Dan Tian'er).

**Skatten mennesket** er vores personlige energi system, den menneskelige qi, inkluderende de tre Dan Tian'er, som jeg har beskrevet grundigt i overstående.

**Skatten himlen** er Qi'en fra sol, måne, stjerner og planeter: den himmelske Qi. Den bliver konstant ledt ned i vores kroppe gennem centralmeridianen, men hvor meget der bliver ledt ned, afhænger af, hvor udvidet centralmeridianen er.

Når himlens Qi bliver tilført kroppen, bliver du inspireret. Som om en højere magt har tildelt dig en speciel mission, eller din skytsengel har givet dig manualen til dit liv. Du føler dig velsignet med oplevelsen af formål og mening og føler dig tilskyndet til at tage et skridt fremad i tillid og tro mod nye ukendte horisonter. Det er din skæbne og himlens vilje, som bliver givet til dig. Himlens Qi udstyrer vores Dan Tian'er med en dyb oplevelse af formål og kosmisk mening.

**Skatten jorden** inkluderer vind, vand og ild og er den jordiske Qi. Når den aktiveres i kroppen, bliver du

groundet. Du føler, at den fysiske verdens elementer støtter dig i din stræben med en nærende og vedholdende energi. Du bliver mere produktiv, og når den jordiske Qi flyder ind i de tre Dan Tian'er bliver de tilført sund fornuft, ressourcer og praktisk sans.

Skatten jorden er din energimæssige moder, som gør verden stabil og fast. Du bliver mere fornuftige og føler dig genopladet.

**Hvis du har for stærk himmelsk Qi og for svag jordisk Qi**, så bliver du drømmende, luftige, upraktiske og let svimmel. Du har ti tusinde inspirerende idéer men ingen af dem slår rødder. Dine tanker løber alt for hurtigt, men du kommer ikke ud af stedet. Intet bliver materialiseret, fordi du ikke er groundet.

**Hvis du har for stærk jordisk Qi og for svag himmelsk**, så bliver du let uintelligent, urokelig og modstander af forandringer. Du siger nej til alle nye idéer og uafprøvede muligheder. Du vil hellere stagnere i status Quo end vove eventyret i det ukendte. Du underholder dig selv på meningsløse måder, som en voksen der stadig leger med sit legetøj. Meningsløs i alle livets aspekter er et ord, som dækker for stærk jordisk Qi og for svag himmelsk.

Som du måske kan se af overstående, så er der nogle klare ligheder mellem himmelsk Qi og øverste Dan Tian samt jordisk Qi og nedre Dan Tian.

Med mine ord så kan man sige, at mennesket i sig selv er en enhed, et lille univers. I dette lille univers svarer Qi'en i "den øvre sektion" (øverste Dan Tian) til Qi'en i det store univers' "øvre sektion", altså himlen, men menneskets Qi i den "øvre sektion" er bare i meget mindre målestok end universets Qi. F.eks. så kan man få en kontakt til Vejen i øvre Dan Tian, mens energien, som bliver givet til en fra himlen, er hele manualen, hele landkortet.

## **Energimester**

Vi kan kultivere vores Qi ved at styrke og forfine de fire gyldne hjul og balancere de tre skatte. Herved integrerer vi de tre Dan Tian'er og centralmeridianen, som vil hjælpe os til at opnå glæde i den verdslige verden.

Hvis vi har udviklet visdom, kærlighed og vitalitet i højest grad og kan opnå disse tilstande med vilje energi, så kan vi gøre vores liv mere produktive og meningsfulde. Robert Peng kalder i bogen det for en spirituel mester, som har opnået denne evne, men personligt bruger jeg ikke begrebet spirituel om en person som potentielt kun har fokus på sit eget liv. Jeg vil synes det er en bedre betegnelse at kalde vedkommende for en Energimester, altså en person som mestrer energien/Qi'en, og som så kan vælge at bruge denne energi i forskellige sammenhæng.

## **Buddha natur**

Til forskel fra en energimester, så er en, der arbejder med at opnå Buddha natur en person, som ønsker oplysning, åbenbaring eller den dybere sandhed (Enlightment) gennem kultivering af bevidstheden. Målet er absolut glæde ved at realisere det absolutte selv, og det sker ved at vække bevidstheden. Buddha er, når man har realiseret sin sande og evige natur, lever i fred og genkender enheden, som ligger under alt.

Oplysning er karakteriseret af at transformere al ting men ikke (nødvendigvis at) ændre noget. Buddha natur skal forstås som en tilstand, som ikke afhænger af, om man er buddhist eller på anden vis religiøs. Det er simpelthen betegnelsen på en tilstand af oplyst bevidsthed og sandhed.

**Hvis vi er en Buddha med energimæssige ubalancer**, så vil vi mangle glæde i den verdslige verden. Vi vil mangle evnen til at udtrykke visdom, kærlighed og vitalitet og dermed have svært ved at klare livets kompleksitet. Resultatet vil ofte være en lyst til at trække os tilbage fra verden.

**Hvis vi er Energimester uden Buddha natur**, så vil vi være en magtfuld person, som er i stand til at opnå

personlig glæde og skabe store ændringer i verden, men samtidigt mangler centreringen af urokkelig fred. Derfor vil der indvendigt altid være en latent følelse af at været truet af den menneskelige forgængelighed.

**Hvis man både er en oplyst Buddha natur og en Energimester**, så vil man være en person med vækket og oplyste Dan Tian'er og centralmeridian. Man vil være en Glad Buddha med en gejser af lys og klarhed indvendigt. Universet vil føles skønt. Kroppen vil være pulserende med velbehag. Indvendigt og udvendigt vil være et, og menneske og gud opleves som et. Der vil være fred i et hvert udtryk af visdom, kærlighed og vitalitet.

Jeg er klar over, at der kan være meget at have overblik over i overstående, specielt hvis man ikke på forhånd har kendskab til TCM eller Qigong, men måske kan det alligevel være med til at give dig overblik over dine stærke og mindre stærke sider.

Uanset hvad så husk på at enhver kategorisering er fattig i forhold til det virkelige liv, så det skal kun bruges som en oversigt ikke som en opskrift.

Hvis du arbejder med Qigong kan du direkte bruge det som en ekstra opmærksomhedsfaktor i dit energiarbejde, men også hvis du ikke gør det, kan du have glæde af kategoriseringen. Erkendelse er altid det første skridt på vejen og om det så er gennem Qigong eller andet energi arbejde, at du vil arbejde videre med at udvikle dig, er ikke så afgørende. Men måske kan det være nøglen, der kan lukke de aflåste skattekamre op hos dig.