

שלושת האוצרות - San Bao

עם הרחבה על הרוח - Shen

(מתוך קורס הילינג סיני פרח הלוטוס)

ג'ינג – תמצית צ'י – אנרגיית חיים שן – רוח

שלושת האוצרות (san bao) נקראים גם – שלושת המקורות (san yuan) ושלושת העיקריים (san ben). הם רעיון יסודי בתרגול צ'י גונג ורפואה סינית ומייצגים את שלוש אנרגיות הקיום של האדם: Jing - ג'ינג – תמצית. Chi - צ'י – אנרגיית החיים. Shen - שן – רוח.

הג'ינג – הוא היסוד הנוזלי והחומרי מבין השלושה והוא תמצית החיוניות. בתוכו נמצא כוח החיים והצמיחה המקורי. אצל בעלי החיים וביניהם בני האדם, הוא מאוכסן בכליות ונחשב למקור הזרע והביצית עוד לפני הלידה. בזמן שהעובר בבטן אימו, הג'ינג נותן לו את הכח לפעולת הבטן שלו, שיוצר יניקה באמצעות חבל הטבור. מהרגע בו האדם נולד, הג'ינג מאוכסן בכליות ומזין אותו אנרגטית, בנוסף להזנה העצמית שהוא מקבל מהמזון שהוא אוכל והאוויר שהוא נושם.

הג'ינג הוא גם מקור התנועה והחיות של הצ'י בדאן טיין ועם שנות החיים הוא נחלש ומתכלה. מסיבה זו, יש לשמור עליו בריא, טהור ומלא. חיים מתישים ולא נכונים יכולים לפגוע בג'ינג באופן ניכר. תרגול צ'י גונג וסגנון חיים מתון וקשוב, יכולים לשמר ולשפר את איכות הג'ינג. פעולה זו נקראת – gu jing – לשמר את הג'ינג.

הצ'י – המידע על הצ'י כבר נכתב בחלק 2. הנה תזכורת קצרה, על הצ'י של הגוף. הצ'י הוא יסוד הגז בגוף ומאוכסן בדאן טיין. הוא אנרגיית החיים הזורמת בגוף ומניעה אותו. בשביל לחיות חיים בריאים, אנו צריכים זרימה חופשית ומאוזנת של צ'י בגוף. מצב הרוח, רגשות, המזון, האוויר ואיכות הג'ינג – כל אלו משפיעים על בריאות הצ'י, זרימתו, איכותו. כשהצ'י בגוף מאוזן וזורם נכון, הגוף בריא.

השן (הגדולה) – היא יסוד הרוח שבין השלושה ומייצגת את הקיום המנטאלי רוחני של האדם. השן מזינה את ראש וקשורה גם לחיים הארציים וגם למסע הנשמתי מגלגול לגלגול. היא מכילה את הרוח, הנשמה, הנפש, הכוונה והרצון הפנימי של האדם. היא השליט של הגוף וכשהיא בריאה, האדם מתפקד נכון מבחינה מנטאלית, כך שהצ'י מאוזן והג'ינג נשמר. הקשר הישיר בין הגוף הצ'י והשן מאפשר לנו התפתחות אישית והוליסטית, שהיא הבסיס לריפוי "פרח הלוטוס".

המבנה השלם של השן מפורט בהמשך.

הקשר בין - ג'ינג, צ'י, שן – בתרגולי צ'י גונג, אנו מתארים אלכימיה אנרגטית, שיש בה התמרה מחומר לרוח. תרגול זה מביא להתפתחות רוחנית, תודעה צלולה, תפקוד נכון, חיבור לדאון, חיבור לעצמי ובריאות גופנית. לאלכימיה יש שלושה שלבים:

1. Lian Jing Hua Chi – זיקוק והפיכת ג'ינג לצ'י – מטרת שלב זה היא לטפח ולשמר את הג'ינג ולהפוך אותו לחומר מזין לצ'י.
2. Lian Chi Hua Shen – זיקוק והפיכת צ'י לשן – מטרת שלב זה היא לטפח ולשמר את הצ'י ולהפוך אותו לחומר המזין את השן.

3. Lian Shen Hua Xing – זיקוק השן בשביל למנוע רגשות אנושיות – מטרת שלב זה היא לזקק ולהעלות את הרוח מעלה, בשביל למנוע רגשות אנושיים ולשלוט בהם, מאחר והם נחשבים כמחלישים את תודעת האדם.

אפשר להקביל את האנרגטיקה של שלוש האוצרות למערכת חשמלית:

- ג'ינג – נוזל הסוללה שמזינה מכשיר חשמלי.
- צ'י – תנועת האלקטרונים במכשיר החשמלי, כשמחוברת לו סוללה מלאה.
- שן – השראה חשמלית שהמכשיר פולט סביבו, מידע שהוא קולט ופולט.

שן (Shen) – חמש הרוחות

נפש רוחנית – Shen

נשמה – Hun

נפש חיה – Po

כוונה – Yi

כח רצון – Zhi

התפיסה הסינית רואה ברוח האדם חלק בלתי נפרד מהקיום הארצי שלו. תפיסה זו היא הבסיס לגישת הריפוי של "פרח הלוטוס" – ריפוי הגוף והנפש, הלכה למעשה. על פי תפיסה זו, כך היא רוח האדם:
השן (shen) – הרוח הגדולה – היא מכלול הרבדים הרוחניים-פנימיים של האדם – רוח, נשמה, נפש, מחשבה, תודעה, יכולות מנטאליות, הכרה. הסינית מתייחסים לשן גם כ – ישויות רוחניות, שדים, רוחות, אלים. השן מתקשרת גם לחיים השמימיים וגם לחיים הארציים. יש לה חמישה רובדי קיום, שכל אחד מהם שוכן באיבר פנימי חיוני המספק לו משכן. כל רובד של השן, אחראי על הזנה רוחנית בתחום קיום ארצי אחד. הנה המבנה המלא של ה shen הגדולה, המיקום של כל רובד שלה והתפקוד שלו:

- 1. Shen (הרוח הקטנה) – הנפש הרוחנית – שוכנת בלב.** היא האיכות המחברת בין הרוח לפיזי. אחראית לכך שה shen הגדולה תהיה מחוברת לחיים, תדע לתקשר עם הסביבה, תהיה מחוברת לזמן ולארץ. אחראית על ההכרה העצמית ועל האגו.
- 2. Hun – הנשמה – שוכנת בכבד.** היא האיכות ברוח האדם שאינה קשורה לחיים הארציים וממשיכה גם אחרי המוות הפיזי. היא אחראית על קבלת החיים, סיבולת כאב ו"מעשים טובים" (המקבילים לתיקונים) הממשיכים לגלגול הבא.
- 3. Po – הנפש החיה – שוכנת בריאות.** היא האיכות הרוחנית הקשורה לחיים כאן ונעלמת כשהגוף הפיזי מת. זוהי האיכות שאינה חושבת, אינסטינקטיבית ומניעה את החיים. ה-po יכולה להיות יצרית, חסרת אחריות וחיה את הרגע. היא אינה קשורה לסביבה, אינה ניתנת להסטה ויחד עם זאת זהירה. היא אחראית על יצר ההישרדות, במיוחד לטווח קצר.
- 4. Yi – הכרה בפוטנציאלים, הדעת, הכוונה – שוכנת בטחול.** היא הכוח המנטאלי המכוון. אחראית למוטיבציה, חזון, יצירתיות, נאמנות, תומכת בהגשמת רעיונות.
- 5. Zhi – כח הרצון – שוכנת בכליות.** היא האמונה המתגלה בדיעבד, לאחר מעשה, זו שמניעה ומגלים אותה כשמביטים לאחור. אחראית לחוכמה (לאו דווקא ידע), לראייה למרחוק, התמדה, נחישות, סבלנות.