



کی گونگ

باشوی جوانی ابدی

ژراراد

برگردان: ناصر خدایار

بانات و گیاهان مفوی برای سلامتی

هنر زندگی کردن

نباتات و گیاهان مقوی برای سلامتی

دکتر «چانگ» یکی از اطباء سرشناس و پژوهشگران بنام ساکن سانفرانسیسکو، تصریح می‌کند که گیاهان و نباتات یکی از غذاهای عمده «فراموش شده» و کنار گذاشته شده ما هستند زیرا مردم عادت کرده‌اند برای خرید به بازار بروند و آن مواد خوراکی را برای غذای خود تهیه کنند که آماده، خوشمزه، سهل الوصول و آسان برای پختن باشند. به این ترتیب بسیاری از رستنیها کنار گذاشته شده‌اند که اغلبشان خود غذایی مناسب بوده و دارای موادی از قبیل پروتئین، نشاسته، انواع چربیهای مفید و ویتامینها، هستند.

مواد معدنی و بالاخره نباتاتی که از خانواده غلات هستند جوهرهای حیاتی دارند. در این زمینه، روش تأییدها برای سلامت بدن انسان، به طرز بسیار دقیق به عملکرد گیاهان و نباتات توجه ویژه دارد. هر گیاه و نبات، مانند هر غذایی، بر حسب نوع انرژی که به بدن انسان می‌رساند و نیز از جهت طعم و مزه و اثری که این طعم و مزه بر روی ارگانه‌های بدن انسان دارد، طبقه‌بندی می‌شود.

به مانند طب سوزنی که برای خود قواعد و قوانینی دارد، دانش چینی در زمینه نباتات نیز یک نقش عمده و اساسی را در روشهای مربوط به

سلامت انسان بازی کرده است. سابقه این امر در کشور چین به حدود چهار هزار سال قبل می‌رسد و گذشت زمان نه تنها از اهمیت آن نکاسته، بلکه برعکس این دانش، پایه و اساس طب امروزی چین به شمار می‌رود. رساله مشهور «راهنمای طبی پاهای برهنه» که به وسیله کمیته انقلابی سلامت و حفظ الصحة، در استان «هونان»^۱ چین انتشار یافته است، تعداد زیادی فرمولهای سنتی براساس خاصیت گیاهان و نباتات ارائه داده است که خواص بیولوژیکی آنها از دیدگاه بیوشیمی، مورد تأیید قرار گرفته است.

نخستین نوشتارها و رساله‌ها درباره گیاهان و نباتات، به دوران سلطنت «شن نونگ»^۲ یعنی حدود سه هزار و پانصد سال پیش، تعلق دارد که در آن دوران هزاران فرمول مورد آزمایش واقع شده است. ملت چین افتخار می‌کند که چنین امپراتور دانش پژوه و فرهیخته‌ای را داشته و او را «خدایگان» دست اندرکار «گیاه‌شناسی» می‌شناخته‌اند. علم و دانش گیاهی، در دوران سلطنت سلسله «سونگ» یعنی بین سالهای ۱۲۷۹ - ۹۶۰ میلادی، عصر طلایی خود را داشته است.

امروزه، چینی‌ها، ژاپنی‌ها، روس‌ها و آلمانی‌ها، با در اختیار داشتن آزمایشگاه‌های مدرن و به کارگیری جدیدترین روش‌ها، سرگرم مطالعه و نتیجه‌گیری از فرمول‌های سنتی هستند.

بنا به اعتقاد تائوئیستها، گیاهان، فعالیتشان در چهارچوب هم آهنگ کردن جریان انرژی حیاتی «کی»، خواه به صورت افزایشی و خواه به جهت آرام کردن این انرژی، خلاصه می‌شود. به این ترتیب، گیاهان در درجه‌های مختلف انرژی اثرگذاری می‌کنند.

- گیاهان مقوی، حامل یک انرژی مثبت قوی می باشند.
 - گیاهان «گرم» حامل یک انرژی مثبت متوسط می باشند: «یانگ»
 - گیاهان خنثی، انرژی را هم آهنگ و متعادل می سازند.
 - گیاهان تازه «خنک» حامل یک انرژی منفی متوسط «یین» هستند.
 - گیاهان «سرد» حامل یک انرژی قوی منفی «یین» هستند. مثلاً نعناع
- گیاهی است «خنک» و دارچین «گرم» است و شیرین بیان «خنثی» است.
- این طبقه بندی دقیق و ظریف، مربوط است به گیاهان و نباتاتی که در منطقه زیستی ما می رویند. با این حال به خوبی می توانند براساس روشهای تائوئیستی، جواگوی نیازهای امروزی ما باشند.

فرمولهایی برای مزاج انسان

چوب	کبد را تحریک می‌کند، مصونیت را افزایش می‌دهد، اعصاب را آرام می‌کند، خون را تغذیه می‌نماید، احساس حالت تب و خشکی چشمان، گلو و صورت را از میان می‌برد. گردش و دورانهای داخلی را بہتر می‌سازد.	گیاه جین سنگ برای مصونیت، گیاه قرنباغ برای کبد.
آتش	بی‌خوابی را برطرف می‌کند. گوارش را تحریک می‌نماید و در عمل جذب موثر است. روان و ذهن آدمی را روشن می‌سازد، حافظه را بہتر می‌کند. تپش قلب را آرام و عمل جنسی را بہبود می‌بخشد.	دانه «کنار» برای تقویت و بہبود انرژی فیزیکی و دماغی آنزلیک چینی یا «حشیشة الملائک» برای خصوصیات درمانی و مغذیشان، جین سنگ و گون برای عمل هضم غذا.
خاک	عمل هضم و جذب را بہبود می‌بخشد. کوفتگی و گرفتگی عضلانی را تقویت می‌کند و تولید خون را افزایش می‌دهد. ورمهای ناشی از گاستریت‌های روده‌ای و دردهای مشابه آن را آرام می‌کند.	تقویت کننده‌های «کی»: جین سنگ، شیرین بیان، گون، زنجبیل برای از بین بردن نفخ شکم، و آنزلیک چینی و ریشه جوز برای بہبود خون و تورمهای معدی به وسیله ماگنولیا، جین سنگ، شیرین بیان و زنجبیل.

فلز مرکبات، که موجب آرام کردن و تسکین اسپاسمها و گرفتگیهای برونشها را بهبود میبخشد، برای عطسه مفید است و علیه عفونت سیستم تنفسی فعالیت می کند. عطش و خستگیهای دماریها را کاهش می دهد و سوءهاضمه و عرق کردن بیش از حد را کم می کند.	اسپاسمها و گرفتگیهای انقباضی برونشها را بهبود می بخشد، برای عطسه مفید است و علیه عفونت سیستم تنفسی فعالیت می کند. عطش و خستگیهای دماریها را کاهش می دهد و سوءهاضمه و عرق کردن بیش از حد را کم می کند.	
آب تقویت کننده های «یین» عبارت است از زغال اخته. و خود انرژی به وسیله جین سنگ و آنژلیک چینی و یا حشیشه الملائک تقویت می شود.	قسمت تحتانی بدن و پشت انسان را تقویت می کند. ازدیاد توانایی جنسی را ممکن می سازد. ستون فقرات و ساختار استخوان بدن را بهتر می نماید.	

سیکلهای بیولوژیک ما

اغلب وقتی دربارهٔ ستاره‌شناسی چینی صحبت به میان می‌آید، به این نکته اشاره می‌شود که ده حیوان فرضی و خیالی معروف «منطقه البروجی» چینی‌ها را تشکیل می‌دهند. در عمل این طور است که در کشور چین، ستاره‌شناسی بسیار پیچیده‌ای وجود دارد و دوازده حیوان، قبل از هر چیز منعکس‌کنندهٔ دورانها و سیکلهای انرژی آفرین، در مدت زمان دوازده سال، یا دوازده ماه قمری، و یک روز دوازده ساعته کامل چینی است. این که گفته می‌شود یک روز کامل دوازده ساعته، برای آن است که هر یک ساعت چینی‌ها، معادل دو ساعت دیگر کشورهاست.

بنابراین در درجه اول باید برای این روش عنوانی انتخاب کرد. این عمل چینی‌ها را «علم انتظام انرژی زای عالم» یا «تائوکوسمولوژی»^۱ نامگذاری کرده‌اند.

برای فلاسفهٔ قدیم چین و تائوئیستها، جهان هستی در حرکت و جنبشی دایمی بوده و هر سیکل، جانشین دوران دیگری شده و هیچ چیز از قبل قابل تعیین نبوده و تحرک اراده به مشیت ازلی هم وجود نداشته

است. به این ترتیب، ما از ستاره‌شناسی که در آن ستارگان، در سرنوشت آدمی دخالت داشته باشند، به دور هستیم. در «تائوکوسمولوژی» به طور خیلی ساده سیکلها و اثرات نفوذیشان بر روی قوای محرکه‌آنی انسانها، انرژی انسانها و افکارشان مورد مطالعه قرار گرفته است.

این نکته مسلم و آشکار است، همه انسانهایی که در سال «اژدها» متولد شده‌اند (برای مثال در سال ۱۹۵۲) از لحاظ سرنوشت و وضع رفتاری و هنجارشان، با یک دیگر مشابهت ندارند. ولی برعکس، همه آنها نفوذهایی یکسان و مشابه را تحمل کرده و با سیکلهای مشابهی روبه‌رو خواهند بود.

این سیکلها، در کشور چین، به طور خیلی جدی به وسیله پزشکان طب سوزنی و انستیتوهای رسمی طبی سنتی مورد مطالعه قرار گرفته و نتایج این مطالعات نیز به طور کامل انتشار یافته است.

اگر ما این علم، یعنی تائوکوسمولوژی را به عنوان یک بررسی و مطالعه‌ی عادی بیولوژیکی و انرژی‌زایی تلقی کنیم، نباید در این اندیشه باشیم که خواهیم توانست به مراحل از پیشگوییها و مسائلی از این قبیل برسیم و فقط امکان‌مان سر و کار داشتن با اثرات نفوذی ساده و معمولی است. همه ما می‌دانیم که عکس‌العمل رفتاری ما، در برابر اثرات نفوذی، یکسان نیست، ولی با همه این احوال، بشر این توانایی را دارد که با برخورداری از نیرویی که طبیعت در وجودش به ودیعه نهاده است «درک» والاتری داشته و اعمال عالیتري را انجام دهد. اگر حساب کنیم که «یک نقشه، تمامیت یک سرزمین به حساب نمی‌آید، این اعتقاد به ما می‌آموزد که انسان راهنمای خودش بوده و می‌تواند ساده‌ترین و بهترین راه را برای خودش انتخاب کند.

حرکت در مسیر جریانها، همیشه ساده و آسان است، ولی هیچ کس

جلوی انسان را نگرفته که بر خلاف این مسیر و این جریان حرکت کند، و موفق شود.

تاثوئیستهای عهد کهن - فیلسوفهای طبیعت - انرژی حیاتی «کی» را انرژی دقیق و مطلق حیات می دانسته اند. ما، همچنان ماهی که در آب است، در میانه این انرژی قرار گرفته ایم. از کوچکترین قسمت واحدی از حیات، تا بزرگترین بخشهای جهان هستی و کهکشانها، به نظر زیست شناسان و بیولوژیست ها، سراسر «وجود» و «هستی» شان به وسیله همین اصول مربوط به سیکلها، اداره می شود.

تاثوئیستهای عهد کهن، حرکات سیکلی انرژی را براساس ترکیب دوگانه، یا «دودوتا چهارتا» ی یین و یانگ، قبول داشته و سملها و نمادهایی را برای نمایش و نشان دادن ارتباط فی مابین بروز و تجلی این دو نوع انرژی به کار گرفته اند.

۱۲ شاخه و ۱۲ انرژی

هر چیزی و هر موجود زنده ای، در طبیعت، یک سیکل مربوط به «انتظام عالم» یا «کوسمولوژی» گردشی و دورانی را دنبال کرده، و زمانی را برای به وجود آوردن، رشد کردن، زندگی کردن و غیره داشته است. فلاسفه تاثوئیست عهد باستان، براساس دوازده ماه قمری، دوازده دوره تغییراتی را قایل بوده اند. بر اثر این اعتقاد، فلاسفه مزبور به گسترش یک سیستم شناخت از سیکلها و اثرات نفوذی خاکی و «دنیوی» پرداختند. این دوازده مرحله که به سال مربوط هستند، با سیکلهای بارز شناخته شده کره «مشرقی» مطابقت دارند. در یک روز تمام، سیکل دوازده، نشان از گذشت زمان، با معیار «ساعت» دارد.

در کشور چین، پنج روش پیچیده «تائوکوسمولوژی» وجود دارد. این

پنج سیستم ستی که جنبه «آسترو - ریتمولوژی»^۱ دارند عبارت هستند از: اخترشناسی ۹ صورت فلکی، اخترشناسی «تسو وئی»^۲، اخترشناسی «تسو پینگ»^۳ که از نام یک اخترشناس تائوئیست اقتباس شده است، اخترشناسی «تائی یی»^۴، یعنی (روشنایی متعالی) و اخترشناسی «یی - کینگ»^۵ که بزرگترین و پرمایه‌ترین نوع اخترشناسی و در عین حال پیچیده‌ترین و دشوارترین آنهاست. این اخترشناسی، به اصطلاح امروزی «تقویم»هایی داشته که در آن، فعالیت‌های سال، ماه قمری، روز و ساعت و این که چه ساعتی برای انجام فلان کار مناسب است یا نیست و غیره، مشخص شده است.^۶ در کشور چین، همچنین سیستم‌های دیگری که از شهرت کمتری برخوردار هستند، وجود دارند که پایه کارشان بر حرکات ستارگان و بخصوص سیستم این که قمر در چه نقطه‌ای از آسمان قرار دارد، استوار بوده و هست.

بعدها، سیستمی پیدا شد که حیوانات نمادی یا سمبولیک هم وارد اخترشناسی شدند. و ساعت و روز و سالهای تولد را به این حیوانات ارتباط دادند که ما آن را به نام «برج» می‌شناسیم؛ برای مثل: برج حمل، عقرب، حوت و غیره...

این نوع اخترشناسی و تقویم، سابقه‌ای دیرینه دارد و نخستین اثر کتبی

1. ASTRO - RYTHMOLOGIE

2. TSOU WEI

3. TSOU PING

4. TAI YI

5. YI KING

۶. در ایران، ما نیز تقویم مرحوم حاج مصباح الممالک را داشته‌ایم که در آن روزها و ساعات خوب و بد و وقایعی را که در طول سال احتمال وقوع آن می‌رفته قید می‌کرده و مشتریان آن هم، برای عقد و عروسی، اسباب‌کشی، و حتی ختنه کردن و دیگر امور روزمره زندگیشان و اخذ تصمیم به این تقویم مراجعه می‌کردند... مترجم.

در این باره، در کتاب «وانگ چون»^۱ به سال ۵۶۷ میلادی آمده است. این روش «دوازده شاخه» روی افکار هندیها، اثرات غیرقابل انکاری داشته است.

افسانه‌ای در این باره وجود دارد که مربوط به هندی‌هاست و راجع به اصل و منشأ و در این مورد چنین می‌گویند:

«براساس افسانه‌ها، بودای بزرگ بر حیوانات ظاهر شد و به آنان قول داد که برای هر کدامشان، اسم یکی از سالها را بگذارد به شرط آن که حیوانات قبول کنند که همیشه «احترام» او را نگاه دارند. حیوانات فکر کردند و فقط دوازده تا از آنها حاضر شدند به «بودا» جواب مثبت بدهند و تحت امر و فرمان او باشند. این حیوانات عبارت هستند از: موش، گاو میش، ببر، خرگوش، اژدها، مار، اسب، بز، میمون، خروس، سگ و خوک وحشی.

البته روایت دیگری هم در این زمینه وجود دارد و آن این که روزی «بودا» بر آن شد که زندگی خاکی را رها کند. در آن لحظه‌ای که می‌خواست قسمت گوشتی بدنش را ترک کند، به منظور تکمیل و اتمام «اثر فلسفی» خود که اثری الهام گرفته از طبیعت بود، خواست با حیوانات تماس گرفته و ارتباط برقرار کند. در آن قسمت کم درخت و برهوت جنگل، در زیر سایه درخت مقدس «جینک‌گو»^۲ که دو بخش از سالهای عمر خود را گذرانده بود، حیوانات را فراخواند ولی از میان همه حیوانات، فقط دوازده تایی آنها دعوت بودا را پذیرفته و به دیدارش رفتند که این دوازده حیوان عبارت بودند از: موش، گاو میش، ببر، خرگوش،

1. WANG CHUN

۲. GINKGO، درختی است که در خاور دور می‌روید، و نزد هندی‌ها و مردم مشرق زمین، درختی مقدس است.

اژدها، مار، اسب، بز، میمون، خروس، سگ و خوک وحشی. «بودا» به نشانه سپاس از قبول این دعوت و حضور حیوانات، به هر کدام شان یک «علامت» ستاره‌شناسی و یک صورت فلکی هدیه داد... البته بودا، این علایم را به ترتیب ورود و حضور هر یک از حیوانات به هر کدامشان داد.

این افسانه‌ها، نسل به نسل و سینه به سینه تا امروز افکار مردم جهان، بخصوص مشرق زمین را به خود جلب کرده است.

امروزه، این سمبلها و نمادها به صورتی مدرن و جدید از این دوازده حیوان وجود داشته و برحسب سیکل‌های دایمی انرژی از نظم و ترتیب، برخوردار هستند.

تمدن چین، خیلی زود، دست به کار استعمال و کاربرد این سمبلها و علایم، برای تشریح حرکت حیات و خصوصیات آنها شد.

● حقیقت، شرح دادنی نیست (غیر قابل تشریح است).

● سمبلها، علاقه‌مند هستند که از طریق الهام وحی پیش از وقوع به

درک و فهم حقیقت بپردازند.

● واژه‌ها، سمبلها را شرح می‌دهند.

● وقتی معنی واقعی سمبل فهمیده شد، واژه فراموش می‌شود.

خطاطی چینی‌ها، به خودی خود چیزی سمبولیک می‌باشد؛ و گاه اتفاق می‌افتد که یک واژه فقط از راه تصاویر و خطاطی معنیش قابل فهمیدن است.

به این ترتیب، این سمبلها را نمی‌توان واقعیاتی مطلق دانست؛ ولی می‌توان آنها را مانند ابزار کارهایی که فی مابین واقعیت متعالی غیر قابل اطلاع رسانی (تاثر) و درک نسبی ما از جهان قرار دارند، به حساب آورد.

این سمبلها یا «علایم» قبل از هر چیز، یک خصوصیت اجرایی و عملی دارند و باید راه خروج از جهت محدود کننده یک سمبول را دانست. باید به زندگی رنگ و جلای کامل بخشید. چینی ها این مطلب را در تئوری دوازده انرژی خود شرح داده اند. تئوری که بی گمان به واقعیت نزدیکی دارد: یعنی چیزی ذاتی که به طور شگفت انگیزی تأثیرگذار است و از روی حرکت روزانه خورشید و از روی فصول چهارگانه، الگو برداری کرده است.

انرژی و بیوریتیم چینی

آن چیزی را که به شما عرضه می کنیم، یک فهرست مختصر و موجز از خصوصیات و مشخصات سیکلهای حیوانی دوازده گانه سال است. سال چینی که بر پایه قمری قرار دارد، از آخر ژانویه آغاز می شود. به این ترتیب اگر تولدتان قبل از آغاز سال و یا اوایل فوریه باشد، شما به گروه انرژی سال قبلی غربی تعلق خواهید داشت.

برای شناخت انرژیهای حاکم، لازم است سمبل و علایم حیوانی مشخص کننده سال تولدتان را بشناسید. علاوه بر آن، دانستن ساعت تولد نیز از ضروریات است. به این ترتیب با توجه به ساعت تولد و سال تولد، صاحب دو علامت می شوید. اگر تصادفی ساعت و سال تولد طوری باشد که شانس بیاورید و برای هر دو، یک سمبل را نصیب خود سازید، انرژی که خواهید داشت خیلی بیشتر از حد معمول خواهد بود که در فهرست، برای شما نقل خواهد شد.

بر اساس سنت، سال تولد معرف پدر و وراثت بوده و ساعت تولد از شخصیت صمیمی، درون گرایی و رازداری حکایت می کند. ماه قمری و روز تولد، اطلاعات دیگری را به آدمی می دهند که ما از جهت پیچیدگی

محاسباتی که دارند، عاجز از نقل آنها می‌باشیم. اینک تابلوی مربوط به ارتباط «حیوان سمبل» و انرژی‌هایی را که خیلی سریع و تند در شما ایجاد می‌شوند، عرضه می‌داریم.

انرژی‌ها

سالهای تولد	(کلمات رمز)	علامت و سمبل‌ها
۱۹۰۳ ۱۹۱۵ ۱۹۲۷	انرژی همراه با فکر، عقل و انصاف،	خرگوش
۱۹۳۹ ۱۹۵۱ ۱۹۶۳	احتیاط و تعادل، رازداری، ژرفایی بینش	
۱۹۷۵ ۱۹۸۷	و درایت، اگر آرامش درونی توسعه یابد، باید قبول کند که از او انتقاد شود، بدون این که بخواهد زیرجلی و موزیانه، کینه‌ورزی کند.	
۱۹۰۴ ۱۹۱۶ ۱۹۲۸	خودرأی بودن و خودسری، هوش و	اژدها
۱۹۴۰ ۱۹۵۲ ۱۹۶۴	استعداد، بی‌اعتنا به آینده‌نگری، انرژی	
۱۹۷۶ ۱۹۸۸	متغیر، باید تمایل خود را به خصیصه‌های پرخاشگری، تحقیر و نزاع جویی کاهش دهد تا بتواند انرژی خود را حفظ کند. در ضمن باید به توصیه‌ها و نصیحت‌های دیگران، به منظور اجتناب از خود محوری، توجه داشته باشد.	

۱۹۰۵	۱۹۱۷	۱۹۴۱	تحلیلگر شایسته از اوضاع، باهوش و	مار
۱۹۵۳	۱۹۶۵	۱۹۷۷	فهم بالا، با خوش خلقی، شوخ طبعی و	
۱۹۸۹			ظرافت، ملاحظت طبیعی، اجتماعی و	
			آداب دان، ولی زودرنج و درون‌گرا و	
			خودخور، اگر عصبی شود، خشم او	
			بی حساب است و باید به خاطر این که	
			به خودش صدمه ای وارد نشود، این	
			خشم را کنترل کند. باید از عدالت	
			طبیعت مطمئن بوده و چنانچه دچار	
			شکستی می‌شود، آن را بهتر تحمل کند.	
۱۹۰۰	۱۹۱۲	۱۹۲۴	خودسری و خودرایی، ولی در عین	موش
۱۹۳۶	۱۹۴۸	۱۹۶۰	حال مردد در تصمیم‌گیری، سرزندگی و	
۱۹۷۲	۱۹۸۴	۱۹۹۶	پرحرارتی و شادابی در دوران جوانی،	
			جاه‌طلبی اجتماعی، ظرفیت انجام	
			کارهای مهم، به منظور دستیابی هر چه	
			بیشتر انرژی مثبت؛ بدگمان بودن نسبت	
			به خودخواهی و فرصت‌طلبی‌ها...	

به سوی جوانی ابدی			Qigong	۳۶۰
۱۹۰۱	۱۹۱۳	۱۹۲۵	انرژی دعوا مرافعه، انرژی بسیار قوی	گاو میش
۱۹۳۷	۱۹۴۹	۱۹۶۱	مقابله با والدین، زمانی که احساس می‌کنید مستقل از آنها هستید، بردباری، پشتکار. گاو میش باید از خشم و غضب شدید، که موجب پوچی او بوده پرهیزد تا در ضمن مادیگری بر روی او سنگینی نکند.	
۱۹۰۲	۱۹۱۴	۱۹۲۶	انرژی قوی، در دوران دوم زندگی، قدرت و جبروت، استقلال مغناطیسی، اعتماد به نفس. با این حال باید خودش را از بعضی قوای جبریه خلاص کند تا بتواند به هدف برسد. صاحب این علامت باید هیجاناتی را که مانند خوره او را می‌خورد، تسکین داده و آنها را فرو نشاند.	ببر
۱۹۳۸	۱۹۵۰	۱۹۶۲		
۱۹۷۴	۱۹۸۶			
۱۹۰۶	۱۹۱۸	۱۹۳۰	نشاط و سرزندگی، لطافت و ظرافت، دارای انرژی حیاتی سرشار، علاقه‌مندی و شوق به مسافرت، ظاهری خندان و بشاش، دوستدار تحرک و فعالیت، صاحب این علامت، باید اختیار زیان خود را داشته، بی‌حوصلگی‌ها و آتشین مزاجی خود را به منظور آن که انرژی‌اش را به طور هیچ و پوچ از دست ندهد، کنترل کند.	اسب
۱۹۴۲	۱۹۵۴	۱۹۶۶		
۱۹۷۸	۱۹۹۰			

۳۶۱			Qigong	سیکلهای بیولوژیک ما
۱۹۰۷	۱۹۱۹	۱۹۳۱	انرژی ملایم دارد و بخشاینده است.	بز
۱۹۴۳	۱۹۵۵	۱۹۶۷	ذوق هنری و در عین حال رویایی فکر کردن وجود دارد. صاحب این علامت در جهت جریانها حرکت می‌کند. انرژی او آن چنان ضربه خور است که باید حواسش جمع باشد حتی در حالی که در «جهت» حرکت می‌کند، جریان او را با خود نبرد. این شخص باید درک خود را از دنیای اطراف خود، بیشتر سازد و فهم خود را از آنچه در اطرافش می‌گذرد بالا ببرد.	
۱۹۰۸	۱۹۲۰	۱۹۳۲	زرنگی و چابکی، نبوغ، حيله‌گری، خلق و خوی نارس، هوش و درایت، نرمش و انعطاف روحی، سیاست‌داری، انفعالی بودن، قابلیت انطباق و وفق دادن خود ولی خودپسندی و تکبر او موجب آن است که انرژی را از دست بدهد. او باید روحیه خود را ثابت و پابرجا نگه دارد و از مسائل سطحی دوری جوید.	میمون
۱۹۴۴	۱۹۵۶	۱۹۶۸		
۱۹۸۰				

۱۹۰۹	۱۹۲۱	۱۹۳۳	انرژی جنگجویانه مبارزه جویی، گاهی	خروس
۱۹۴۵	۱۹۵۷	۱۹۶۹	اوقات قهرمانانه، صداقت و درستی. در	۷۷۱/
۱۹۸۱	۱۹۹۳		جستجوی هر چیزی که نو باشد.	۸۷۱/
			کسبجکاوای دارد، بیدار است، اهل	
			تشکیلات بوده و به سازمان دهی	
			علاقه‌مند است. انتقاد کردن را دوست	
			دارد. گاهی دچار خیال‌پردازی و اوهام	
			می‌شود. صاحب این سمبل برای حفظ	
			انرژی خود باید از هرگونه خود محوری	
			و دون کیشوت بازی یا پهلوان پنبه بودن	
			دوری جوید.	
۱۹۱۰	۱۹۲۲	۱۹۳۴	ثبات و استقامت، تداوم، وفاداری،	سگ
۱۹۴۶	۱۹۵۸	۱۹۷۰	صداقت و درستکاری، فداکاری و از	۷۷۱/
۱۹۸۲	۱۹۹۴		خودگذشتگی، محتاط و احتیاط کار،	۸۷۱/
			عادل و منصف، اندکی دودل و مردد،	
			اهل اخلاق، گاهی اوقات بدبین.	
			صاحب این سمبل، باید بداند چگونه	
			استقلال درونی خود را پیدا کند و خود	
			را، از شر حالت غیرمطمئن و مردد	
			خلاص کند.	

سیکلهای بیولوژیک ما			Qigong	۳۶۳
خوک	صمیمیت و صداقت، سادگی، دنبال	۱۹۳۵	۱۹۲۳	۱۹۱۱
	خوشگذرانی دارای نیت نیکو، بدون	۱۹۷۱	۱۹۵۹	۱۹۴۷
	بدکاری، گاهی صاف و ساده، هیچ گاه	۱۹۹۵	۱۹۸۳	
	انرژی خود را برای خشونت به کار			
	نمی‌برد مگر آن که با زورگویی رو به رو			
	شود. او باید از «مادی گرایی» خود را			
	جدا کند تا بار و سنگینی انرژی اش از			
	آنچه هست کمتر شود.			

در این فصل، خواندیم که هر انسانی، حداقل دو نوع انرژی اصلی و عمده را دریافت می‌کند: یکی سال و دیگری ساعت تولد...

اطلاعات بعدی، می‌تواند دربارهٔ شخصیت درونی هر کس با توجه به ساعت تولد او، به طور کامل ارائه شود. البته هم چنان که گفته شد بهتر است به یاد داشته باشیم که هر یک ساعت چینی‌ها، مساوی دو ساعت ما است.

بعضی از اخترشناسان شرقی این طور تعلیم می‌دهند که سال تولد انسان، با خصوصیات و مشخصه‌های عمومی و کلی شخصیت انسان مطابقت دارد. در حالی که ساعت تولد، گرایشها و هوی‌ها و تمایلات باطنی انسان را نشان می‌دهد.

این نکته را در نظر داشته باشیم که حکما و صاحب نظران دانشمند چین باستان، همواره توصیه می‌کرده‌اند که ما بیشتر روتی کیفیتهای اندرونی و صفات داخلی مان حساب می‌کنیم تا این که به شانس و اقبال و یا نکت و نحوست متکی باشیم.

در این جا، برای تکمیل دانش شما از روشهای چینی، و برای این که

سرنخهایی برای شناخت احتمالی تان از خویشتن خویش، به دستتان بدهیم، تابلوی مربوط به ساعات روز، و ارتباط هر کدام از این ساعات با علایم و سمبلهای حیوانی را در اختیار تان می‌گذاریم:

از ساعت ۲۳ تا یک بامداد	ساعت موش
از ساعت یک بامداد تا ساعت سه بامداد	ساعت گاو میش
از ساعت سه بامداد تا ساعت هفت بامداد	ساعت ببر
از ساعت هفت بامداد تا ساعت هشت بامداد	ساعت خرگوش
از ساعت هشت بامداد تا ساعت نه بامداد	ساعت اژدها
از ساعت نه بامداد تا ساعت یازده بامداد	ساعت مار
از ساعت یازده بامداد تا ساعت یک بعد از ظهر	ساعت اسب
از ساعت یک بعد از ظهر تا ساعت سه بعد از ظهر	ساعت بز
از ساعت سه بعد از ظهر تا ساعت پنج بعد از ظهر	ساعت میمون
از ساعت پنج بعد از ظهر تا ساعت هفت بعد از ظهر	ساعت خروس
از ساعت هفت بعد از ظهر تا ساعت نه بعد از ظهر	ساعت سگ
از ساعت نه بعد از ظهر تا ساعت یازده بعد از ظهر	ساعت خوک

البته باید تذکر دهیم که منظور از این ساعتها، مربوط به کشوری خاص نبوده، و ساعت محلی هر کشوری می‌باشد با این توجه که در فصلهای مختلف، اغلب در بعضی کشورها، ساعت رسمی را یک ساعت به جلو و یا به عقب می‌کشند.

یک مثال: حالا برای این که بتوانید از این جدول و فهرست استفاده کنید، برای شما، مثالی می‌آوریم که کلید کار شما باشد. فرض می‌کنیم اگر کسی در روز دهم ماه مه سال ۱۹۴۹ در ساعت ده یا پانزده (به وقت محلی) به دنیا آمده باشد، سال تولد او، علامتش «گاو میش» و ساعت تولدش علامت «مار» است. به این ترتیب «گاو میش» حکایت از «وراثت»

و «مار» حکایت از «وجود درونی» می‌کند.

سلامت و بیوریتیم چینی

جدولی که بعد به شما عرضه می‌کنیم، ارتباط میان حیوانات سمبولیک (ساعتها و سالها) و جریان انرژی را در هر یک از ارگانهای بدن نشان می‌دهد.

به طور خلاصه، تعلق انسان به این گروه یا آن گروه از قبیله حیوانات، نشانه‌ای از ضعف هم می‌تواند باشد.

این جدول، با جریان گردش انرژی در نصف النهارهای مخصوص طب سوزنی، در طول مدت بیست و چهار ساعت (یعنی معادل دوازده ساعت چین) مطابقت می‌کند و نیز ارتباط میان طب سنتی و علم و دانش سیکلها را نشان می‌دهد.

در چین امروزی، بسیاری از مدارس طب سوزنی و مکتبهای آن، این مبنای سیکلی و دوره‌ای را فرصتی برای استفاده از سوزن، در ساعاتی معین می‌شناسد که بحث درباره آن ارتباطی به این مبحث ما ندارد.

این روشها که به آن عنوان مراقبتهای «زیست زمانی»^۱ داده‌اند، حکایت از آن دارد که آن را خیلی جدی و نتیجه بخش گرفته و «تائوکوسمولوژی» را چیزی می‌شناسند که تصادفی نبوده و بلکه بر پایه و اساسی منطقی و بیولوژیک قرار دارد. براساس این مبحث، برای این که بدانیم یک یا چند فقره از ارگانها و اندامهای بدن انسان باید مورد مراقبت و توجه قرار گیرند، کافی است یک «ضربدر» در خانه مربوط به حیوان سمبل سال تولدتان و یک «ضربدر» دیگر در خانه مربوط به

حیوان سمبلی که با ساعت شمسی تولد شما مطابقت دارد قرار دهید. به این ترتیب یک یا دو اندام بدنتان به دست می آید.

در عمل، این شکنندگی اجتناب ناپذیر نیست، زیرا این مسأله مربوط است به زندگی روزمره و نیز بهداشت و سلامتی شما. بر پایه «تائوکوسمولوژی» این دو اندام مشخص شده، می توانند قبل از هر چیز، موضوعی برای کثرت یا غلظت خون و غلبه خون و احتقان و یا تورم باشند، که نشانی از افت و کاهش انرژی دارند. برای این که این مطالعه، کاملتر باشد، حیوان انتخابی شما بر اساس ماه قمری را باید به حیوان انتخابی روز تولدتان اضافه کنید. ولی محاسبات مهم و مورد نیاز، زحمت دیگری را طلب می کند. در این جا باید اضافه کنیم، انجام این توصیه ها، به هیچ وجه به معنای دخالت در امور پزشکی نبوده و منظور از آن هم تشخیص بیماری نیست، بلکه این کار را می توان حتی در حد یک سرگرمی، با توجه به این که بیلونها و میلیونها انسان، در خاور دور به آن اعتقاد دارند، تلقی کنید.

قسمت دوم این جدول، سالهای دشوار را برای اشخاصی که از نقطه نظر انرژی حیاتی دچار ضعف و سستی می باشند تعیین می کند. توصیه قدیمیها این است که این قبیل افراد، توجه و مراقبت خاصی نسبت به وضع جسمانی خود داشته و بخصوص در این دوران که بهداشت و سلامتی عصری درخشان را می گذرانند، در فکر آن باشند که به طور صحیحی، از تندرستی و سلامتی خود، مواظبت کنند.

علامت یا سمبل	ساعت انرژی زایی	مراقبت سلامت در سنین بعدی انسان	بار زیاد اندامهای خونی
موش	از ساعت ۲۳ تا ساعت یک صبح	۱۰-۱۷-۳۵-۴۸-۵۲ و ۸۷ سال	تاول
گاو	از ساعت یک بامداد تا ساعت سه بامداد	۱۷-۲۲-۳۰-۴۵ و ۷۱ سالگی	کبد
ببر	از ساعت سه بامداد تا ساعت هفت بامداد	۲۵-۲۸-۳۲-۳۸-۴۸ و ۶۵ سالگی	ریه‌ها
خرگوش	از ساعت هفت بامداد تا ساعت هشت بامداد	۱۵-۱۹-۵۴ و ۷۱ سالگی	روده بزرگ
اژدها	از ساعت هشت بامداد تا ساعت نه بامداد	۱۸-۲۶-۳۵-۳۸ و ۶۵ سالگی	معده
مار	از ساعت نه بامداد تا ساعت یازده بامداد	۳۰-۳۵-۴۶-۴۸ و ۸۸ سالگی	طحال
اسب	از ساعت یازده صبح تا ساعت یک بعد از ظهر	۵-۱۱-۲۳-۳۲-۴۴- ۵۳ و ۸۴ سالگی	قلب

روزه	۱۸ - ۲۵ - ۵۵ و ۶۹ سالگی	از ساعت یک بعد از ظهر تا ساعت سه بعد از ظهر	بز
مثانه	۱۸ - ۲۱ - ۲۷ - ۲۹ - ۴۱ ۵۳ و ۷۱ سالگی	از ساعت سه بعد از ظهر تا ساعت پنج بعد از ظهر	میمون
کلیه‌ها	۱۸ - ۲۴ - ۳۱ و ۷۷ سالگی	از ساعت پنج بعد از ظهر تا ساعت هفت بعد از ظهر	خروس
غشاء بیرونی قلب	۱۵ - ۲۵ - ۳۴ - ۴۳ - ۵۶ و ۷۷ سالگی	از ساعت هفت بعد از ظهر تا ساعت نه بعد از ظهر	سگ
متابولیسم یا سوخت و ساز بدن	۲۰ - ۳۲ - ۵۴ و ۸۹ سالگی	از ساعت نه بعد از ظهر تا ساعت یازده بعد از ظهر	خوک

یک مثال: اگر کسی در سال ۱۹۴۵ و در ساعت شش بعد از ظهر به دنیا آمده باشد، باید خانه «خروس» را برای دو بار علامت‌گذاری کند. در این صورت چنین شخصی باید خیلی زیاد از کلیه‌های خود مراقبت کرده و وقتی به سن سی و یک سالگی و بعد هفتاد سالگی می‌رسد، از هرگونه کار افراطی، که برای کلیه‌ها مضر است، خودداری کند.

پایان