

ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

Część druga



Fot. 1. Obraz przedstawiający buddyjskiego mnicha Bodhidharmę (fot. S. Pawłowski)

Wstęp

Ćwiczenia *Xisui jing* (tzn. ćwiczenia przemywania i oczyszczania bioenergią *qi* szpiku kostnego, układu nerwowego oraz mózgu) zostały opracowane przez hinduskiego mnicha Bodhidharmę (fot. 1.) w celu zwiększenia mocy procesów samoleczenia ludzkiego organizmu oraz rozwoju ducha. Aby do tego doprowadzić, należy świadomie, precyzyjnie, wielopłaszczyznowo oraz długotrwanie i metodycznie stymulować organizm w celu usunięcia istniejących w nim wewnętrznych blokad energetycznych, zwiększania przepływu bioenergii *qi* oraz jej funkcjonalnej harmonizacji. Działania te rozwijają u ćwiczącego wrażliwość psychofizyczną oraz jasny, skoncentrowany umysł. Podstawę praktyki *Xisui jing* tworzą ćwiczenia *qigong Yijin jing* (tzn. ćwiczenia wzmacniania mięśni i ścięgien), notabene również stworzone przez Bodhidharmę. Ćwiczenia *Yijin jing* i *Xisui jing* wykonywane w skupieniu i koordynacji z kontrolowanym oddychaniem, połączone w łańcuch następujących po sobie akcji ruchowych, oddziałują na siebie wzajemnie uzupełniająco i wspierająco. Wszelkstronnie wzmacniają one ciało ćwiczącego poprzez doprowadzenie do połączenia w jedno energii pozyskiwanej z oddechu, z pożywienia oraz

skumulowanej w organizmie od chwili poczęcia, a następnie przekształcenie jej w silną i wysoce spersonalizowaną wewnętrzną moc. Dzięki temu możliwym staje się wzmocnienie oryginalnej *qi* i wykorzystanie jej właściwości do celów leczniczych poprzez skierowanie jej do wnętrza kości oraz narządów wewnętrznych. W efekcie regularnego wykonywanych ww. ćwiczeń, skład krwi ulega poprawie, szpik kostny zostaje oczyszczony i funkcjonalnie wzmocniony, ciało zdrowieje, a naturalne procesy starzenia się ulegają spowolnieniu.

W przedmowie książki *Yijin jing*, napisanej w czasach panowania dynastii Tang przez Li Jinga (571 – 649), jej autor zapisał, że tekst ten jest uważany za tajny i zawiera opis ćwiczeń wykonywanych przez shaolińskich mnichów, przydatnych w rozwoju ich umiejętności w sztuce walki.

Zapisano tam:

„Bodhidharma jest tym, który po przybyciu z Indii do Chin nauczał buddyzmu bez komunikowania się za pomocą słów, i który przez dziewięć lat siedział medytując w jaskini nieopodal klasztoru Shaolin. W tym czasie w klasztorze Shaolin przebywał jedynie jeden mnich, tj. Er Zu Huike, który dobrze znał sanskryt. Zabrał on księgę „Xisui jing” (tj. „Księgę przemywania szpiku kostnego”) i wraz z nią wyruszył w wędrowkę po Chinach, natomiast księga „Yijin jing” (tj. „Księga transformacji mięśni i ścięgien”) pozostała w klasztorze. Pomimo tego, że pozostali shaolińscy mnisi posiadali jedynie niewielki zasób słownictwa oraz podstawowy poziom wiedzy o sanskrycie, współpracując z sobą, wspólnymi siłami przetłumaczyli księgę „Yijin jing” i rozpoczęli wykonywanie ćwiczeń zgodnie z zapisanymi w niej zaleceniami. W wyniku regularnego wykonywania opisanych w niej ćwiczeń, ich kung-fu nabierało mocy, a oni sami stawali się silniejsi i zdrowsi. Pewnego dnia jeden z shaolińskich mnichów zaniósł księgę „Yijin jing” w pobliże góry Emei, gdzie napotkał hinduskiego mnicha Paramiti. Z jego pomocą wspólnie, precyzyjnie i ostatecznie przetłumaczyli oni z sanskrytu na język chiński jej oryginalny tekst napisany przez Bodhidharmę. Po pewnym czasie od tego zdarzenia mnich Huike powrócił ze swojej wędrowki po Chinach do klasztoru Shaolin ze swoim własnym tłumaczeniem księgi „Xisui jing”, które wraz z nią pozostawił mnichom. Dla shaolińskich mnichów porównujących oba teksty szybko stało się jasne, że obie księgi stanowią dwie części jednego dzieła.”

ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

Część druga

Narodziłeś się i krocysz przez życie, lecz kiedyś nadejdzie chwila, w której przyjdzie ci umrzeć. Żyj duchowo i umieraj fizycznie istniejąc w królestwie buddyjskiego prawa. Podążaj nie poruszając się. Wsuń dłoń i trwając w bezruchu radośnie złap w nią podmuch wiatru. Twoje oczy są oczami świata, a ich blask odzwierciedla odwieczne prawa

niebios, zgodnie z którymi jedynie stare robaki podążają ze wschodu na zachód (tzn. śmierć człowieka w podeszłym wieku prowadzi do jego ponownego karmicznego odrodzenia się). Przyszłość nie nadchodzi, przeszłość nie wraca, a terażniejszość jest złudzeniem. Budda, Bodhidharma (fot. 1.) i Pięciu Przodków¹ nauczało nie otwierając ust. Język sanskrytu jest trudny do przełożenia i niezręczny, lecz skoro słowa są puste, nie ma to znaczenia. W pustce nie istnieje żadne prawo i nie ma żadnej metody. Czyń zatem to, co należy.

* *
*

Wzmacniając siebie, wzmacniasz cały świat, uzdrawiając siebie, uzdrawiasz cały świat. Z małego nasionka wyrasta wielkie drzewo.

* *
*

Znając drogę i wiedząc dokąd prowadzi, ujrzysz ją tak wyraźnie, jak okolicę bystrooki ptak siedzący na gałęzi wysokiego drzewa. Wychodząc powoli z obszaru subiektywnego postrzegania świata stopniowo osiągniesz *nirwanę* tak, jak ślimak wysuwający się ze skorupy. Bądź zatem uważny tak, jak ślimak, gdyż pomimo, że na jego muszli znajduje się wiele spiralnych kręgów, a jego oczy są niewielkie i umieszczone na słupkach przypominających rogi, wyraźnie dostrzega on je wszystkie, a także tysiące drobnych, prawie niedostrzegalnych zmian.

* *
*

Tak jak to uczynił święty mąż Bodhidharma, także i ty powinieneś mieć swoją górę do zdobycia i morze do przebycia. Dostrzegaj zarówno to, co jest na zewnątrz, jak i to, co kryje się wewnątrz. W mgnieniu oka stań na górskim szczycie ogarniając wzrokiem całą górę i odległy morski akwen. W wewnętrznym odczuciu stań się górą i poczuj gorzko słony smak morskiej wody. Opierając się na prawości tak, jak to czynił Da Mo (tj. Bodhidharma), zdecydowanie i bez żalu przekrocz rzekę przeciwności bez użycia łodzi. Przejdź pewnie z jednego brzegu rzeki na drugi pozostawiając za sobą wszelką ułudę i unikając wiejących zaciekle ośmiu wiatrów.

* *
*

Nie przejmuj się tym, co mówią inni, gdyż jeśli nieustannie podejmujesz działania w celu utrzymania zdrowego ciała oraz czystego umysłu i ducha, to zgodnie z buddyzmem nie ma to żadnego znaczenia.

* *
*

Żaden człowiek nie powinien wpływać negatywnie na stan twojego zdrowia, gdyż nie ma takiego prawa. Gdy taka sytuacja ma miejsce, w wyniku kontaktów z takimi osobami twoje

¹ „Pięciu Przodków”, tj. kolejnych sukcesorów buddyzmu *chan* (jap. zen). Byli nimi: Dazu Huike, Jianzhi Sengcan, Dayi Daoxin, Daman Hongren oraz Yuquan Shenxiu.

złe samopoczucie będzie długotrwałe, a chorobliwe objawy nasilać się. Aby temu zaradzić, unikaj kontaktów z nimi. Można to uczynić w dowolnym momencie i należy to zrobić skutecznie. Bądź w tym względzie bezwzględny, konsekwentny i zdecydowany. Każdy buddysta o czystym sercu bez trudu odczuje takie negatywne emocje i dostrzeże szkodliwe działania, a także występujące w ich konsekwencji zdarzenia i znaki. Uwierz w nie (tj. w znaki) i nie bagatelizuj ich, a wkrótce zaczniesz dostrzegać z pozoru niewidoczne nici wynikające z zaistniałych zdarzeń, łączące poszczególne zdarzenia i kształtujące rzeczywistość. Niewidzialne stanie się wszechobecne, zrozumiałe, odczuwalne i widzialne. Osiągniesz to, utrzymując nieustannie samodyscyplinę, wykonując regularnie ćwiczenia oraz rzetelnie spoczywające na tobie obowiązki. Wówczas z łatwością dostrzeżesz i ominiesz wiele życiowych niebezpieczeństw i pułapek, a twój płytki oddech stanie się głęboki i miarowy jak u zdrowego ptaka, dostarczając wystarczającą ilość tlenu i *qi* do krwi.

* *
*

Wielkie jest serce shaolińskiego mnicha. Wypełniają je dobroć i skromność.

* *
*

Zanim buddyjski mnich Bodhidharma zamieszkał w świątyni Shaolin, przez dziewięć lat przebywał pogrążony w głębokiej medytacji w niewielkiej grocie znajdującej się w pobliżu klasztoru w górskim stoku, nieopodal szczytu. Po przybyciu do klasztoru wprowadził w społeczności mnichów regułę regularnej praktyki medytacji, jednakże w jej wyniku długotrwałe medytujący w postawie siedzącej mnisi wyraźnie słabli. Aby temu przeciwdziałać, stworzył on serię akcji ruchowych będących podwaliną późniejszych klasztornych sztuk walki, *Luohan shiba shou* (tj. system *qigong* Osiemnastu Rąk Luohan) stymulujących krążenie krwi i *qi*, wzmacniających zwiotczałe mięśnie oraz uelastyczniających stawy. W celu umożliwienia mnichom pełnego rozwoju fizycznego, emocjonalnego, psychicznego oraz duchowego, pozostawił im dwie księgi, tj. *Yijin jing* i *Xisui jing*. Zawierają one szczegółowe informacje odnośnie zasad praktyki dwóch spójnych z sobą systemów *qigong*.

* *
*

Treść księgi *Xisui* jest kontynuacją wiedzy zawartej w księdze *Yijin* przekazanej nam przez mistrza Bodhidharmę i zawiera opis tajemniczej metody utrzymania zdrowia. O ile *Yijin jing* jest szeroko znana w świecie i praktykowana w społeczeństwie przez wielu entuzjastów, o tyle księga *Xisui* zawsze uważana była za sekretną, niezwykle rzadko i niechętnie pokazywaną, a jej treść za trudną do przekazania. Ćwiczenia przemywania szpiku (tj. *Xisui*) są zaawansowaną metodą leczenia, opartą na praktyce ćwiczeń opisanych w księdze *Yijin*. O ile *Yijin jing* opiera się głównie na ruchach rozciągania i zginania, o tyle *Xisui* polega głównie na statycznej pracy mycia szpiku, odżywianiu serca i oczyszczaniu ducha.

* *
*

Poprzez bezinteresowne czynienie dobra przeciwdziałasz śmierci.

* *
*

Wewnętrzna moc jest fundamentem siły fizycznej. Gdy są one z sobą połączone, tworzą korzystne warunki dla kształtowania właściwej postawy etyczno-moralnej oraz rozwoju odwagi w celu obrony przed złem i przeciwnościami losu.

* *
*

Praktykuj ćwiczenia opisane w księdze *Yijin*, aby się wzmocnić i zwiększyć swoje umiejętności oraz odwagę, a także rozwinąć w sobie siłę ducha. Ćwicz nie używając nadmiernie siły fizycznej. Wykorzystuj ukryte w ćwiczeniach wewnętrzne umiejętności oraz moc zgromadzoną w meridianie *du*.

* *
*

Wykonuj dłońmi ruchy delikatnie jak muśnięcie jedwabiu, kontrolując jednocześnie cyrkulację *qi* w meridianie *du* oraz subtelnie korzystając z naturalnej krzepy swojego ciała.

* *
*

Ćwiczenia *Yijin* są całkowicie bezbłędne i zostały głęboko przemyślane. Wykonuj je z pełnym zaangażowaniem, nie pozwalając sobie na bylejakość. Praktykuj je poprawnie od samego początku, używając *qi* tak, jak radził Zhenjiang. Wzrost siły jest wynikiem głębokości i siły oddechu, niewielkiego wzrostu masy mięśniowej oraz szybkości ruchu. Takie są jej składowe.

* *
*

Praktykuj metodę przemywania szpiku wykonując palcami dłoni sekretne gesty (tj. mudry). Te niezwykle subtelne ruchy oraz święte słowa (tj. mantry) są zawarte wyłącznie w pełnym, pierwotnym przekazie *Xisui jing*.

* *
*

Przed rozpoczęciem ćwiczeń usiądź w skupieniu i spójrz mentalnie na swoje ścięgna oraz zbiorniki energii, aby siłą umysłu wspomóc wewnętrzny meridian *du* w jego sprawnym funkcjonowaniu.

* *
*

Tajemna dwuczęściowa metoda ćwiczeń Bodhidharmy i jej zastosowania pozostają sekretne i nie są ujawniane poza klasztorem. Od dawna przynoszą mu chwałę, pozostając jego bezcennym skarbem. Podążaj przez skórę, mięśnie i kości ścieżką prowadzącą do szpiku kostnego. Poznaj drogę wiodącą do wnętrza kości. Jeśli jesteś mężczyzną, twoje

życie jest z reguły przepelnione rozrywkami. Porzuć je, gdyż pomimo że za młodu jesteś naturalnie silny zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, w pewnym momencie twojego życia wigor oraz siły zaczną się wyczerpywać i maleć. Powinieneś zatem jak najwcześniej wyznaczyć sobie kres takiego beztroskiego postępowania, wyciszyć się i w pełnej dyskrecji oddalić od miejskiego zgiełku, osiadając w cichym i ustronnym miejscu.

* *
*

Jeśli w trakcie praktyki będziesz używał energii *qi* zgromadzoną w łukowatym meridianie *du*, wewnątrz twojego ciała osiągnie niebiański porządek.

* *
*

Zgodnie z naturą, w świecie nieba i ziemi, powietrze stanowi jego najważniejszy element. Bez pożywienia lub wody zdołasz przeżyć wiele dni, lecz bez powietrza jest to niemożliwe. Dzięki niemu mogą przetrwać istoty żywe, zarówno ludzie, zwierzęta, jak i rośliny. Samodzielne życie człowieka rozpoczyna się i kończy oddechem.

* *
*

Wartość nieegoistycznych działań włożonych w kształtowanie i rozwój samego siebie przenosi się na twój wkład w rozwój całego społeczeństwa i świata. Aby tego dokonać, musisz mieć silny organizm, gdyż w przeciwnym razie, jakże inaczej zamierzasz pokonać nieustanne trudności i przeciwności czekające na ciebie w tej trudnej pracy?

* *
*

Termin *Shaolin kung-fu* jest nazwą szkoły sztuki walki stworzonej i pielęgnowanej w świątyni Shaolin. Wielu jej adeptów, zanim zostało buddyjskimi mnichami, było słynnymi mistrzami sztuki walki, ludźmi wykształconymi, często po ukończonych studiach oraz odbytych dalekich podróżach, w wyniku których poznali świat i poszerzyli swoje horyzonty. Po wstąpieniu do klasztoru zgromadzona przez nich wiedza i nabyte umiejętności były wkomponowywane w jego kulturowe dziedzictwo, a oni sami żyjąc w nim, zanurzali się w swoich dalszych żmudnych badaniach oraz doskonalili w sztuce walki. Powoli i stopniowo wzbogacało to wiedzę oraz metody treningowe wszystkich shaolińskich mnichów.

* *
*

Shaolińscy mnisi szanując i podziwiając nauki oraz filozofię Bodhidharmy, a także pragnąc przekształcić swoją wspólnotę w silniejszą i bardziej uduchowioną, włączyli stworzone i przekazane im przez niego metody oraz zasady do swojego klasztorowego dziedzictwa. Zostały one spisane i pozostawione im w postaci dwóch spójnych ksiąg ukrytych w skrzyni, w jaskini znajdującej się nieopodal klasztoru Shaolin w górskim zboczu, poniżej szczytu Wuru. Bodhidharma opisał w nich metody przemiany mięśni i ścięgien oraz przemywania bioenergią *qi* i transformacji szpiku kostnego, jako działań mających wspierać shaolińskich mnichów w ich życiu w zgodzie z nauką Buddy.

* *
*

Sztuki walki i ćwiczenia *qigong* zawierają w sobie więcej dobroczynnych właściwości niż posiada żeń-szeń. Poznaj je więc i sumiennie kultywuj.

* *
*

Długowieczność człowieka rozświecła jego ducha oraz raduje Buddę. Ćwicz codziennie głęboko oddychając, umacniając przez to swoje zdrowie oraz budując w sobie wielką siłę. W wyniku długotrwałej i regularnej praktyki twój układ nerwowy oraz emocje zostaną przygotowane do sprawnego wykorzystania nawet w ekstremalnie trudnych sytuacjach, umożliwiając ci właściwe i kontrolowane użycie siły. Mam nadzieję, że dzięki wykonywaniu ćwiczeń osiągniesz stan Buddy.

* *
*

W wyniku długotrwałej i regularnej praktyki *qigong* będziesz w stanie leczyć.

* *
*

Podziwiał i rozświecłaj sobą świat, skoro taką wyjątkową możliwość zaoferował ci los.

* *
*

Odpowiedz na współczucie otrzymane od mistrza Bodhidharmy, który przybył z Indii do Chin, aby nauczać buddyzmu *chan* (jap. zen), czyniąc to bez zbędnych słów i emocji. Przekazana nam przez niego metoda przemywania i oczyszczania szpiku kostnego składa się z działań obejmujących całe ciało, poczynawszy od jego górnej części, poprzez jego część środkową, aż do samego dołu (tzn. do palców stóp).

* *
*

Mistrz Dharma (tj. Bodhidharma) napisał w księdze *Xisui* wiele słów, lecz niezwykle rzadko cokolwiek mówił. Upatrywał on źródło wszelkiej praktyki bezpośrednio w ludzkim sercu i wszystko, co uczynił, było tego wyrazem. (Dlatego właśnie) *Chan* zawierający sekret pełnej komunikacji bez mówienia czegokolwiek oraz ćwiczenia *Yijin* i *Xisui* nazywane są Metodą Serca. Podążaj drogą Buddy praktykując *chan*, dzięki któremu poznasz ludzką naturę, oraz wykonuj ćwiczenia *Luohan shiba shou*, *Yijin* i *Xisui*, a twoja świadomość zatoczy krąg niczym krawędź czaszy dzwonu obejmująca jego prawdziwe, nieokreślone i z pozoru puste wnętrze. Czyniąc tak, pozostawisz po sobie duchowy odcisk nazywany Pieczęcią Serca, tak jak to uczynił mistrz Bodhidharma.

* *
*

Starożytni mawiali, że jedno właściwie dobrane i wypowiedziane we właściwym momencie słowo może zawierać więcej treści niż całe zdanie wypowiedziane bez zastanowienia lub nawet gruba księga. Choćby zatem tłumaczenie księgi *Yijin* było tak skrupulatne, jak to tylko możliwe, to ludzie nie posiadający duchowej Pieczęci Serca nie rozumieją w pełni jej treści. Dlatego właśnie Bodhidharma w celu określenia sedna praktyki użył tylko jednego słowa – *shouzhong* oznaczającego Pieczęć Serca i źródło wewnętrznej esencji.

* *
*

Czym jest Pieczęć Serca? Nie można tego wyrazić słowami, lecz aby to pojąć wystarczy użyć umysłu. Przypomina ona cudowną monetę o nieskończonej wartości. Bodhidharma nauczał: „Jeśli chcesz, aby twoje ruchy *Yijin* następowały po sobie tak płynnie, jak morskie fale, musisz posłużyć się Pieczęcią Serca”. Trzynasty patriarcha *dharmy* – Pucong nauczając *chanu* również używał słowa *shouzhong* oznaczającego właśnie Pieczęć Serca.

* *
*

Pieczęć Serca pozwala na zachowanie swojego duchowego wnętrza i jednocześnie otwarcia się na potrzeby ludzi biednych i wszelkich istot potrzebujących pomocy.

* *
*

Bodhidharma, który był człowiekiem pełnym mądrości, używał słowa *shouzhong* do określenia sedna istoty praktyki ćwiczeń opisanych przez siebie w księdze *Yijin*. Jakież to niezwykle! Dzięki temu wykonywanie ich jest zarazem subtelne i głębokie, począwszy od samych ich korzeni. *Yijin jing* i *Xisui jing* są przekazywane nieprzerwanie po dzień dzisiejszy wśród shaolińskich mnichów z pokolenia na pokolenie.

* *
*

Wszyscy mnisi, którzy poznali i opanowali subtelności delikatnych jak kwiaty lotosu ćwiczeń *Yijin*, doskonale wiedzą, że są one jedyną metodą, dzięki której będą w stanie się obronić, zachować nieustanną czujność i gotowość do walki ze złem, wewnętrzny spokój oraz silne moralne przekonania.

* *
*

Ćwiczenia *Yijin* są sposobem harmonijnego pogodzenia ciała, umysłu i ducha.

* *
*

Centrum praktyki ćwiczeń *Yijin* i ich siłą jest Pieczęć Serca – *shouzhong*. Ponieważ jest ona niezmienna, dlatego ćwiczenia te nazywa się również Metodą Serca.

* *
*



Fot. 2.



Fot. 3.

Fot. 2. Posąg usytuowany na terenie dziedzińca tradycyjnej medycyny chińskiej w klasztorze Shaolin – widoczna na nim linia obrazuje przebieg meridianu *ren* (fot. S. Pawłowski)

Fot. 3. Tenże posąg widziany z przeciwnej strony, z zaznaczonym meridianem *du* (fot. S. Pawłowski)

* *
*

Usiądź i uśmiechnij się. Medytuj nie myśląc o niczym. Postępuj w zgodzie z własnym sercem.

* *
*

Ćwiczenia *Xisui* w pozycji siedzącej wykonuj w ciszy. Posiadają one wielką siłę samodoskonalenia.

* *
*

Wykonuj ćwiczenia opisane w starożytnej księdze *Yijin jing* wykraczając w swoich działaniach poza obszar oddziaływania za ich pomocą jedynie na osiem głównych meridianów. Napełnij energią meridian *du*, wykonuj regularnie poszczególne ćwiczenia (chiń. *yong*), rozbudowuj muskulaturę oraz zwiększaj siłę fizyczną (chiń. *li*), wykorzystuj esencję (chiń. *jing*), rozwijaj moc ducha (chiń. *shen*) oraz praktykuj *yu* (chiń. *chan*, jap. *zen*).

* *
*

Gdy jesteś przygnębiony, twój oddech staje się płytki i zawarta w nim *qi* nie wnika wystarczająco głęboko w twoje ciało. Staje się ono wówczas napięte i twarde, a mięśnie sztywne jak kości, przez co stają się one podatne na urazy. Pomimo że istnieje wówczas w tobie wystarczająca ilość wodnej *qi*, przez napięcie ciała może być ona blokowana i mieć duże trudności z dotarciem do wszystkich jego części.

* *
*



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 6.

Fot. 4. Pergamin, na którym zilustrowano i opisano ćwiczenia *Shaolin Yijin jing* (fot. S. Pawłowski)

Fot. 5. Okładka chińskojęzycznego magazynu *Civilization* z 2006 roku

Fot. 6. Jedna ze stron tegoż magazynu, na której zamieszczone zostały zdjęcia Shi Suganga *sifu* prezentującego ćwiczenia tworzące system *qigong Shaolin Yijin jing*

* *
*

Bądź czujny i cierpliwy, gdyż nieśmiertelny Budda może się w tobie obudzić w każdej chwili. Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli nie dostrzegasz celu i sensu ich praktyki.

* *
*

Jeżeli tak jak ja, żyjesz w czasach panowania cesarza, zauważ, że nawet śmierć członków jego rodziny podlega wyrokowi niebios. Jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, nie bądź arogancki i nie złość się na innych. Jeżeli jesteś wzburzony i odczuwasz złość, nie wykonuj ćwiczeń *qigong*. W trudnych dla siebie chwilach nie wściekaj się i nie szalej, lecz powstrzymuj od tego typu szkodliwych emocji. Nie nakręcaj się nimi, gdyż jedynie zwiększy to twoją frustrację. Jeśli pragniesz się z nich opróżnić, to choćby wszyscy twoi przyjaciele i krewni płakali nad twoim losem, gdyby szło całe miasto, a nawet gdyby łkał cały kraj i sam cesarz – nic to nie pomoże. W takiej sytuacji lepiej i ty płacz z nimi, gdyż musisz zrozumieć, że wyłącznie ty sam jesteś w stanie unicestwić w sobie szkodliwe i bezproduktywne emocje. Jeśli nic w tym kierunku nie uczynisz, złość, rozgoryczenie i życiowa bezproduktywność będą w tobie narastać, czyniąc twoje życie bezcelowym, a ciebie stopniowo duchowo bezpłodnym. Jeśli natomiast spróbujesz znaleźć w sobie siłę do walki z własnymi ograniczeniami i słabościami, staniesz się boskim herosem oraz dzielnym wojownikiem walczącym z nimi w pojedynkę. Zmagając się z nimi ratujesz w sobie boski pierwiastek. Widząc to, oddani i życzliwi ci mnisi o czystych sercach będą cię w tym wspierać i pomagać ci ze wszystkich sił, tak jak grupa prawdziwych przyjaciół lub oddział żołnierzy, walcząc o ciebie i o twoje życie.

* *
*

Korzystaj z własnej energii *qi* nawet w chwilach płaczu, gdyż szlochając głęboko oddychasz. W tym czasie (tj. podczas płaczu) twój oddech jest wielokrotnie intensywniejszy niż w czasie spokoju i dostarcza twemu organizmowi o wiele więcej *qi*. Wysiłek związany z płaczem nie idzie zatem na marne, gdyż moc pogłębionego w tym czasie oddechu stukrotnie wzmacni i oczyści twój duch. Jak zatem widać, nie zawsze użycie siły jest całkowicie naganne, a sytuacja z pozoru zła w pełni taką nie jest. Podobnie długotrwałe medytowanie do późna w nocy lub kilkudniowe poszczenie są również godne uznania. Gdy to pojmiesz, twój wewnętrzny duch będzie jasny, odważny i wojowniczy.

* *
*

Jeśli będziesz wykonywał ćwiczenia codziennie przez wiele miesięcy, palce twoich dłoni staną się silne, a ich kości i paznokcie na długo zyskają twardość skały. Twoje ramiona, ręce i nadgarstki staną się elastyczne jak u małego dziecka, a wewnętrzne zbiorniki wypełnione *qi* będą gorące jak meteoryty po upadku z nieba. Oznacza to, że choćby mnich był posturą tak niewielki, jak płód w brzuchu krowy, w wyniku regularnej praktyki będzie zdolny jednym uderzeniem zadany krawędzią dłoni bez trudu zabić swojego przeciwnika lub ciosem pięści rozłupać czaszkę tygrysa. Są to jednak niewielkie umiejętności. Te wielkie są niespisane i przekazywane wyłącznie ustnie. Ćwicz zatem pilnie.

* *
*

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przemywania szpiku kostnego stań prosto i głośno się zaśmiej, a następnie usiądź wyprostowany. Praktykuj wykonując mudry spełniające funkcję mydła i wspomagające efekt oczyszczenia. W połączeniu z intonacją mantr rozpocznij święty, obmywający, oczyszczający i uzdrawiający taniec. Jego moc dotrze do korzeni wszystkich twoich narządów i wnętrza kości. Wyzwolony przez ruchy cudowny wewnętrzny płomień podąży właściwą drogą, stopniowo cię obmywając, oczyszczając i uzdrawiając.

Spisałem te słowa za czasów panowania dynastii Liao (907 – 1125) po powrocie do klasztoru Shaolin z miasta Changzhi w prowincji Szansi.

* *
*

Natura jest najczystsza formą energii. Doskonałym tego przykładem są zioła posiadające zdolności regeneracyjne i lecznicze.

* *
*

W trakcie regularnej i uważnej praktyki poczujesz przepływ energii i zharmonizujesz swoją *qi*. Zaowocuje to wewnętrznym spokojem i czystym, jasnym przepływem myśli. Wykonując ćwiczenia, przyczyniasz się do zachowania swojego zdrowia, regeneracji ciała oraz utrzymania wysokiej sprawności umysłu.

* *
*

Shaoliński *qigong* działa zapobiegawczo, terapeutycznie i wspomagająco w leczeniu i łagodzeniu objawów wielu chorób, w tym: nadciśnienia, bezsenności, cukrzycy, bólu głowy, problemów trawiennych, chorób serca i układu krążenia, rozmaitych zaburzeń nerwowych, skłonności do depresji, chorób kręgosłupa i układu mięśniowo-szkieletowego. Ze względu na działanie oczyszczające krew ćwiczenia opisane w księdze *Xisui* zostały uznane w tradycyjnej medycynie Shaolin za profilaktykę udaru mózgu. Dzięki ich długotrwałej i sumiennej praktyce samoświadomość sięga swoich głębszych poziomów, co prowadzi do osiągnięcia i doświadczenia harmonii ciała i umysłu oraz swobodnego postrzegania swojej prawdziwej jaźni. Ich praktyka zapobiega psychicznemu wypaleniu, a w przypadku wystąpienia jego symptomów działa jako metoda jego samoleczenia. Jest to możliwe, gdyż ćwiczenia te wykonuje się z wyraźną i świadomą powolnością oraz spokojnym, opróżnionym z natłoku myśli umysłem. Dzięki temu, podczas ich wykonywania ćwiczący może psychicznie odpocząć, a jego mózg powoli się regenerować. Ich praktyka sprzyja magazynowaniu energii życiowej, regulacji i utrzymaniu funkcjonalnej równowagi narządów wewnętrznych oraz mózgu, a także wzmocnieniu esencji nerek. Ćwiczenia *Xisui jing* są także doskonałym sposobem uzupełnienia niedoboru *qi* w organizmie oraz swoistym przeglądem jego wewnętrznych struktur w celu naprawy jego dysfunkcji oraz uszkodzeń. Indywidualna praktyka w cichym i ustronnym miejscu umożliwia ćwiczącemu jej optymalne dostosowanie do jego potrzeb i absolutną wolność od stresu. Wówczas bardzo szybko następują jej pozytywne efekty. Zrównoważony i pełny rozwój ćwiczącego następuje wyłącznie w wyniku poważnej, długotrwałej i regularnej praktyki, powtarzanej co najmniej trzy razy w tygodniu, a skuteczność działań z pełnej świadomości każdego wykonywanego ruchu, wykonywanego w pełnej koordynacji z miękkim oddechem. W czasie wykonywania ćwiczeń uwaga musi być skierowana całkowicie do wewnątrz, na cielesne, energetyczne i duchowe odczucia. Łagodnie skupiona świadomość uspokaja umysł, dzięki czemu może on całym swoim potencjałem wyraźnie postrzegać w jedności wewnętrzne i zewnętrzne aspekty każdego ruchu. Nasycaj świadomością każdy swój ruch.

* *
*

Gdy energia *qi* zostanie stopniowo i naturalnie oczyszczona, krew będzie płynąć w naczyniach krwionośnych harmonijnie, swobodnie i bez zatrzymań, a skóra będzie gładka i zdrowa. Jeśli *qi* jest czysta, to w połączeniu z mocą wynikającą z głębokiego oddychania bez trudu wypełni ona cały meridian *du* przypominający kształtem literę „J” i rozgrzeje się w nim do tego stopnia, że będzie się w nim gotować. Proces oczyszczenia obejmuje również mętną wodną *qi*, która po oczyszczeniu jest gromadzona w celu jej dalszego wykorzystania.

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską podobny efekt można osiągnąć przyrządzając gorącą zupę z mięsa węża, jego zmielonej skóry oraz kości, z dodatkiem lukrecji. Taką zupę należy spożywać raz lub dwa razy dziennie, każdorazowo biorąc po posiłku gorącą kąpiel, tj. kąpać się również raz lub dwa razy dziennie.

* *
*

Jeśli przepływ *qi* przez meridiany *ren* i *du* w twoim ciele jest choćby częściowo zablokowany, będziesz wyraźnie osłabiony. Nie powinieneś wówczas ciężko trenować, lecz najpierw udroźnić przepływ *qi* w tych meridianach. Od samego początku praktykuj regularnie i wytrwale, dzień po dniu, przez okrągły rok, a twój duch stanie się twoją główną i sekretną siłą, za którym będzie posłusznie podążać twoje ciało. Aby osiągnąć założony efekt, w ciągu pierwszych stu dni praktyki unikaj jakiegokolwiek rozproszenia, szczególnie za dnia. Po tym okresie, przez kolejnych pięćdziesiąt dni wykonuj ćwiczenia skupiając uwagę na swoim wnętrzu, usuwając za pomocą siły umysłu zastoje *qi* oraz pogłębiając i zwiększając szybkość jej przepływu. Poruszaj się mentalnie jedynie w obrębie tych dwóch meridianów (tj. *ren* i *du*), nie więcej. Aby twoje ciało i życie uległy odnowie, wykonuj ćwiczenia ostrożnie i konserwatywnie. Nie używaj *qi* bez wyraźnego powodu. Praca z *qi* zawarta w ćwiczeniach *qigong* stworzonych przez Bodhidharmę stanowi fundament budowania silnej i stabilnej postawy etyczno-moralnej oraz zdrowych organów całego ciała.

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, luty 2020 r

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-damo-qigong/>

dnia 25 maja 2020 roku.