

# ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

## Część czwarta



Fot. 1. Ołtarzyk ku czci Bodhidharmy na terenie klasztoru Shaolin (fot. S. Pawłowski)

W księdze *Shaolin quanshu mijue* (Zasady sztuki walki klasztoru Shaolin) zapisano między innymi:

Powszechnie uważa się, że shaoliński styl Osiemnastu Rąk Luohan został stworzony przez hinduskiego mnicha Bodhidharmę. Po przybyciu do klasztoru Shaolin dostrzegł on, że tamtejsi mnisi wyglądali na pozbawionych ducha i fizycznie słabych. Gdy zaczął ich nauczać spostrzegł, że wielu z nich nie było w stanie się skoncentrować. Przemówił więc do nich tymi słowami:

*„Buddyzm istnieje zarówno w ludzkim ciele, jak i poza nim, podobnie jak ma to miejsce w przypadku ciała i ducha, które w istocie są nierozdzielne. Aby odkryć, zrozumieć i wzmocnić swojego ducha, najpierw musisz poznać i zrozumieć własne ciało. W pierwszej kolejności musisz wzmocnić swoje ciało, gdyż solidne naczynie pomoże ci ochronić, dostrzec i zrozumieć jego duchowe wnętrze. Bez silnego ciała i silnej woli łatwo byłoby wpuścić do swego wnętrza demona i zagubić się w trakcie medytacji. Dam wam kilka metod wzmacniających ciało i ducha. Powiniście je praktykować każdego ranka, aby się wzmocnić i wspomóc medytację.”*

# ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

## Część czwarta

Bądź odpowiedzialny za swoje prawo do życia. Dostrzegając to, waż słowa i podejmowane decyzje. Podejmuj właściwe działania, kontrolując swój oddech.

\* \*  
\*

*Qi* wnika do wnętrza nóg trzema meridianami (*zu sanming*), docierając tam, gdzie łączą się ścięgna. Miejsce, w którym ścięgna łączą się, jest miękkie, a jego przeznaczeniem jest wchłanianie *qi*. To bardzo dobre miejsce na ich spotkanie się. Mięśnie wspierane są między innymi przez wątrobę, więc jeśli nie są wystarczająco mocne, wynika to z jej zmęczenia. Oto powód, dlaczego ścięgna i mięśnie są silne lub słabe.

\* \*  
\*

Wiele wskazuje na to, że również taoiści od dawna podążali świetlistą drogą oczyszczenia. Świadczy o tym odnaleziona niedawno, spisana na bambusowych listewkach, taoistyczna księga na temat praktyk *neidan* (tzn. wewnętrznych przemian) pt. *Odkrycie mocy procesu przepłykiwania rdzenia kręgowego*. O Buddo! Jakże jest kruche niematerialne dziedzictwo klasztoru Shaolin! Jest ono wspaniałe, piękne i dźwięczne jak brzmienie klasztorowego dzwonu, jednakże gdy przeniknie poza mury świątyni, powoli cichnie, zmienia barwę tonu i ostatecznie rozplywa się w dali.

\* \*  
\*

Przeanalizuj wnikliwie kopię oryginalnej księgi *Yijin jing*, którą nabyłem w trakcie jednej z moich podróży po kraju. Opisana w niej została metoda przemiany mięśni i ścięgien w mocne, elastyczne i gładkie. W jej wstępie zapisano: „*Tłumaczenie dawnych rękopisów z klasztoru Shaolin opracowane przez Hong Shiniana w czasach panowania dynastii Ming (1368 – 1644) dostępne u mojej konkubiny mieszkającej przy głównej ulicy w mieście Houzhou*”.

\* \*  
\*

Na samym początku praktyki skup się na swoim sercu, a następnie skieruj uwagę na dolny *dantian*. Użyj wodnej *qi* do przemywania szpiku. Przemyj nią rdzeń kręgowy i szpik kostny, aby oczyścić serce, gdyż czysty szpik wytwarza czystą krew, a ta z kolei oczyszcza serce. Pozostając w łagodnym skupieniu przemywaj bezemocjonalnie rdzeń kręgowy.

Wykorzystuj wszystkie aspekty swojego istnienia do samodoskonalenia się, w tym kontrolę i przemianę libido. Czysty umysł nie posiada granic, ścian ani drzwi. Postępuj więc tak otwarcie, jak to czyni małe i niewinne dziecko. Wszelkie myśli, wyobrażenia i wspomnienia są uludą. Im są one starsze, tym stają się bardziej niewyraźne, bledną, zacierają się i stopniowo znikają z pamięci. Podążaj nie poruszając się, gdyż umysł nie posiada nóg. Gdy osiągniesz czysty wgląd zrozumiesz, że pośmiertnie odziedziczysz jedynie czystą przejrzystość umysłu.



Fot. 2. Obraz autorstwa Li Zhi (buddyjskie imię: Shi Yong Zhi) przedstawiający medytującego w grocie Bodhidharmę

\* \*  
\*

Doprawdy wspaniała jest spuścizna Bodhidharmy! Jego zdeterminowani uczniowie w pełni zasługiwali na jej poznanie. Dzięki nim cały świat odziedziczył *chan* (jap. zen).

\* \*  
\*

W swym życiu odbyłem wiele podróży i dziś widzę, że w kopiach dawnych taoistycznych traktatów powstałych za mojego życia co rusz pojawiają się kolejne zmiany. Stare taoistyczne teksty powielane są pod różnymi tytułami, więc nie jestem specjalnie zaskoczony, widząc kolejną wersję kopii książki *Xisui jing* napisaną w prowincji Syczuan przez taoistycznego mnicha Dan Mumu. Jej treść jest tak odmienna od buddyjskiego pierwowzoru Bodhidharmy, że spokojnie mogę ją nazwać kopią taoistycznych traktatów. Inny z kolei rękopis autorstwa Yu Lingchenga pt. *Metoda przemywania szpiku kostnego* jest w swej treści zaskakujący, a we fragmentach wręcz szokujący. Powieliła on bzdury odnośnie metodyki i filozofii wykonywania ćwiczeń *Xisui* zawarte we wcześniej opublikowanej księdze *Oryginalna metoda rozgrzania pieca za pomocą węgla*. Po pewnym czasie i wprowadzeniu kolejnych zmian ukazała się ona pod tytułem *Sutra w której opisano metodę przemywania szpiku kostnego*. Oryginalny tekst Bodhidharmy został w niej diametralnie zmieniony i wydany w postaci książki, którą w drugim wydaniu opublikowano pod tytułem *Sutra przemywania szpiku kostnego*. Wnioskuje z tego, że książki zawierające wierne oryginałowi tłumaczenie książki *Xisui jing* są nieliczne, a ich treść, w odróżnieniu od nieudolnych taoistycznych kopii, zawiera bardzo wysokie wartości etyczne.

\* \*  
\*

Czuję się oszukany treścią wypaczonych tłumaczeń ksiąg Bodhidharmy oraz zniechęcony wplecioną w nie doktryną taoizmu. Jest to w najwyższym stopniu niedopuszczalne i oburzające. Jedynym antidotum na to jest spowodowanie, aby wierne kopie w końcu ujrzały światło dzienne.

\* \*  
\*

Powodem, dla którego starożytni odmówili podziału klasycznego dzieła *Xisui jing* na fragmenty, jest jej nadrzędna koncepcja zakładająca nierozdzielność ciała i ducha oraz serca i umysłu. W takim rozumieniu metoda ta oddziałuje pozytywnie na człowieka we wszystkich jego sferach. Z tego powodu jej treść uznano za sekret i przez wieki nie ujawniano. Przez stulecia była ona ręcznie i skrycie kopiowana oraz zapisywana na zwojach pergaminu, papieru, płótna, bądź na drewnianych lub bambusowych listewkach. Moc zawarta w księdze *Xisui* uzdrowia, ożywia i ochrania każdego, kto ją dogłębnie pozna i stosuje się do zawartych w niej nakazów.

Czytając ją, stopniowo i ostrożnie rozwijaj zwój, na którym ją zapisano. Od początku do końca zgłębiaj z uwagą zapisane w niej słowa, gdyż każde z nich jest równie ważne. Święty przodek Bodhidharma zapisał je, abyśmy wszyscy byli szczęśliwi. Zrozum ich treść sercem, gdyż słowa zapisane nie wyrażają w pełni ich sensu.

Spisałem te słowa z rozświetlonym sercem w okresie zimowego przesilenia, pomimo chłodu i pluchy panujących za oknami klasztoru.

\* \*  
\*

Podstawowym wymogiem warunkującym właściwą praktykę shaolińskich systemów *Yijin jing* i *Xisui jing* jest doprowadzenie do właściwej cyrkulacji krwi przez naczynia krwionośne do organów wewnętrznych. Gdy to nastąpi, ciało będzie elastyczne oraz wzrośnie wydolność oraz sprawność wewnątrzorganicznych procesów przemywania szpiku kostnego bioenergią *qi*.

\* \*  
\*

Emocje są zaraźliwe, zwracaj więc uwagę, wśród jakich ludzi przebywasz. Jeśli otaczają cię osoby krzykliwe, nerwowe i agresywne, ich emocje udzielą ci się i ty również staniesz się zestresowany i wybuchowy. Przebywaj wśród ludzi łagodnych, spokojnych i pogodnych.

\* \*  
\*

Jeśli nie cierpisz na przewlekłe schorzenia, wówczas podczas oddawania moczu zamknij usta i zaciśnij zęby.

\* \*  
\*

Uzdrowisz swój nos i skupisz w nim moc pocierając go trzydzieści sześć razy dwoma palcami obu dłoni (wskazującym i środkowym), aż do jego rozgrzania się. Dodatkowo spowoduje to większe naenergetyzowanie i korzystne nawilżenie płuc. Gdy skończysz, spójrz na koniuszek swojego nosa i pomyśl o korzyściach, jakie osiągnąłeś przez jego rozmasowanie.

\* \*  
\*

Utrzymuj samodyscyplinę każdej nocy. Kładąc się spać podejdź do pościeli i połóż się na plecach. Zanim zaśniesz, oddychając przez nos przyciągnij dłońmi osiem razy kolana do klatki piersiowej kierując podeszwy stóp w górę. Każdorazowo, gdy przyciągniesz kolana do klatki piersiowej, utrzymuj je przy niej i czterokrotnie odetchnij, a następnie czterokrotnie dynamicznie wydmuchnij powietrze przez nos, po czym spokojnie i głęboko oddychaj przez nos, wprowadzając przez niego siłę do wnętrza płuc. Ten czterokrotny dynamiczny wydech przez nos angażuje wiele mięśni ciała i usuwa z pleców ból.

\* \*  
\*

Zamknij dłonie w pięści. Wyobrażając sobie rzeczywisty atak, wyprowadź naprzemiennie lewą i prawą pięścią siedmiokrotnie dynamiczne ciosy w przód. Tym sposobem usuniesz szkodliwe czynniki z wnętrza klatki piersiowej.

\* \*  
\*

Dobro czynione bezinteresownie zawsze powraca.

\* \*  
\*

Staraj się być silnym, dzielnym i odważnym, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Cechy te są uważane przez mnichów za zalety, są więc przez nich powszechnie pożądane i doskonalone. Wielu z nich wytrwale ćwiczy, aby je osiągnąć. Nie przychodzi im to jednak ani lekko, ani łatwo, gdyż ogród jest obszerny, a drzewo ogromne.

Aby zwiększyć swój wigor, czerp energię zarówno z drzewa, jak i z ziemi, z której ono wyrasta. Gdy praktykujesz shaoliński *qigong*, oddychaj entuzjastycznie zarówno fizycznie, jak i duchowo. Stojąc, kucając lub siedząc, upodobnij się do drzewa. Stojąc – stój stabilnie jak drzewo, gdy zaś kucasz lub przysiadasz – również podobnie do drzewa zapuszczaj poprzez stopy w podłożu energetyczne korzenie, sięgając nimi głęboko i szeroko. Gdy usiądziesz, ruchami tułowia, rąk i dłoni rozciągaj oraz poruszaj swoim ciałem tak, jak poruszane są podmuchami wiatru pień, konary oraz liście drzewa.

Wykonując ściągnięcia, pchnięcia lub kopnięcia, rozwijasz w sobie różne rodzaje mocy. Zdecydowanie i upór w wykonywaniu ćwiczeń zaowocują dodatkową korzyścią w postaci zdobycia emocjonalnego entuzjazmu i możliwości pożytecznego wykorzystania go w życiu, co przełoży się na osiągnięcie życiowego sukcesu.

Postępując właściwie, staniesz się dobrym człowiekiem. Będziesz wówczas w dobrej kondycji, a ludzie będą się do ciebie garnać i gromadzić wokół, gdyż dostrzegą i poczną,

że postępujesz zgodnie ze świętym i wiekuistym prawem niebios opisanym w buddyjskich sutrach.

Korzyści wynikające z wykorzystania energii ziemi na podobieństwo drzewa są nieskończone i można je wykorzystać z pożytkiem na wiele sposobów.

Ćwicząc *qigong* przysiadaj jak suka chcąca się wysikać, stój jak żywy posąg z drewna lub kamienia i siedź jak mocno zakorzeniony krzak poruszany ożywczymi podmuchami wiatru.

\* \*  
\*

Gdy jedno się zmienia, zmienia się wszystko.  
Gdy jedno się porusza, porusza się wszystko.

\* \*  
\*

Jakże wspaniałe są klasztorne ćwiczenia Ośmiu Części Brokatu! (*Shaolin ba duan jin*)

Ludzie walczą przyjmując postawę jeźdźca. Rozpocznij wykonywanie ćwiczenia od przyjęcia postawy jeźdźca i umieszczenia pięści przy ciele z obu stron talii. Następnie w zgodzie z oddechem wysuń prawą rękę w przód, a gdy po wykonaniu chwytu ponownie umieścisz ją przy talii, wykonaj to następnie lewą ręką. Utrzymuj pięści przy talii i zadawaj nimi powolne ciosy tak, jak w sztuce walki. W trakcie wykonywania ćwiczenia stój w postawie jeźdźca utrzymując tułów pionowo. Wykonuj naprzemiennie powolne uderzenia pięściami w przód i na boki. Wyprowadzaj je elastycznie jak rosnący bambus poruszany wiosennymi podmuchami wiatru, chwytaj i obracaj rękę jak powój owijający się wokół gałęzi drzewa.

Pamiętaj, że włókniste krążki międzykręgowe kręgosłupa są niczym małe poduszeczki amortyzujące wstrząsy i obciążenie, a w ich wnętrzu nieustannie płynie *qi*. Wykonaj to ćwiczenie dziesiątki razy, a ilość *qi* w kręgosłupie i jej przepływ przez rdzeń kręgowy zwiększą się.

Dzięki wykonywaniu tego ćwiczenia twoja siła i moc duchowa znacznie wzrosną. Gdy z czasem nabędziesz w nim pewnej wprawy, będziesz mógł je wykonywać nawet po posiłku. Praktykuj je zatem, używając pięści i nie mów mi, że nie dasz rady, gdyż to ćwiczenie wzmocni twoje ciało i rozładowuje złe emocje. Jeśli będziesz wykonywał je siedząc, nie osiągniesz zbyt wiele, gdyż same ruchy rąk w tym ćwiczeniu nie mają wielkiej siły oddziaływania. Tak więc, jeśli możesz, wykonuj je stojąc w postawie jeźdźca.

Gdy trwasz w postawie jeźdźca i patrzysz na swoje pięści, palce dłoni wykonujące chwyt lub na ścianę przed sobą, stopniowo stracisz odczuwanie ciała i przez to rozluźnisz się. Aby temu przeciwdziałać, przysiądź w postawie jeźdźca i chwyć podłoże palcami stóp. Gdy palce stóp mocno uchwycą ziemię, spowoduje to, że całe twoje ciało znieruchomieje i zastygnie jak kamienny monolit. Nie spowoduje to jednak sztywności, a bezruch będzie jedynie pozorny, gdyż twoja *qi* i temperament nie zatrzymają się, lecz wręcz przeciwnie, ich aktywność wzrośnie.

Wykonuj to ćwiczenie codziennie przez okrągły księżycowy miesiąc, a powoli zaczniesz odczuwać, jak *qi* płynie przez twoje ręce, docierając do nadgarstków. Okres ten jest

jednak jedynie połową czasu potrzebnego do pełnego wytrenowania tej umiejętności, praktykuj więc codziennie także przez kolejny miesiąc.

Najpierw wyciągnij jedną rękę, a następnie drugą na podobieństwo herosa walczącego z tygrysem przy użyciu obu rąk. W trakcie wykonywania ćwiczenia twoja siła wzrośnie, a ciało rozgrzeje jak po gorącej herbacie imbirowej. Jeśli zaczniesz od tuzina powtórzeń, wkrótce dodasz sobie sto nowych mocnych i pozytywnych cech, wyrównasz siłę w różnych obszarach ciała, w tym w ramionach i rękach, które w trakcie praktyki będą gorące. Ćwicz do chwili, aż twoje nadgarstki i wszystkie kości rozgrzeją się. Jeśli jesteś zwolennikiem powolnej, miękkiej i delikatnej drogi rozwoju, możesz ćwiczyć mniej mozolnie.

Ci, którzy praktykują to ćwiczenie, są jednocześnie delikatni, silni i zwinni, więc wykonując je, nie możesz być sztywny i ociążały, a twoje ciało i ruchy nie mogą być skrępowane. Ćwicząc nie wstrzymuj oddechu (fot. 3 – 12).



Fot. 3.



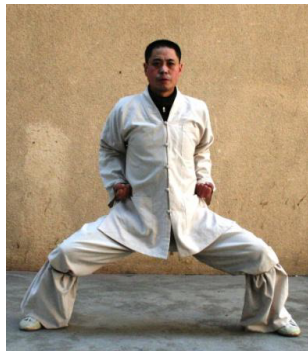
Fot. 4.



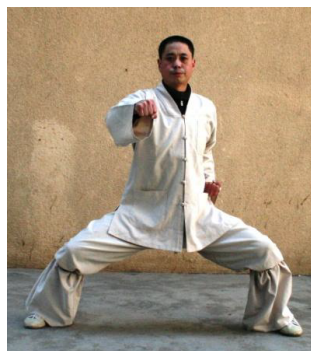
Fot. 5.



Fot. 6.



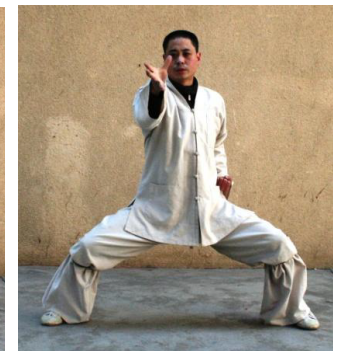
Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.



Fot. 12.

Fot. 3 – 12. Mistrz Shi Deqiang prezentujący fragment opisywanego powyżej ćwiczenia systemu *qigong Shaolin ba duan jin* (fot. Guo Yin He)

\* \*  
\*

Za każdym razem, gdy siedzisz i medytujesz, nie myśl o niczym i nie martw się bieżącą chwilą. Gdy tak postąpisz, chwila przestanie istnieć, a ty będziesz spokojny, szczęśliwy, spełniony i samowystarczalny. Niczego nie będzie ci wówczas potrzeba i zachowasz pełnię siły nawet w chwili, gdy będziesz ziewał. Medytuj zatem, gdyż jest to wykonalne, a gdy to osiągniesz, utrzymasz skutecznie przez długi czas. Jednakże aby to utrzymać, użyj skupionego umysłu.

\* \*  
\*

Podążaj przez życie zwiększając sprawność i wytrzymałość swoich mięśni i ścięgien oraz sprawnie przemywając szpik kostny. Przemywaj szpik kostny wykonując rękoma określone ruchy w połączeniu z pracą umysłu. Dzięki temu przepłuczesz i odżywisz energią *qi* kleistą miazgę w szpiku kostnym, kręgosłupie i czaszce.

\* \*  
\*

Przemywanie szpiku kostnego oraz połączenie zewnętrznej siły i wewnętrznej mocy jest nieosiągalne dla ludzi o aroganckim sercu. Jeśli masz aroganckie serce, to nawet gdy będziesz bardzo ciężko trenował, dotrzesz co najwyżej do jednej czwartej możliwych do osiągnięcia umiejętności.

\* \*  
\*

Każde istnienie jest inne, i chociaż posiada swój początek i koniec, poprzez wykonywanie ćwiczeń można je wydłużyć lub skrócić przez niewłaściwe zachowanie.

Medytując staniesz się spokojniejszy i silniejszy.

Wykonuj ćwiczenia w celu wzbudzenia i wykorzystania tkwiącej w tobie wewnętrznej mocy.

Każde działanie opiera się na bodźcach zewnętrznych odbieranych przez pięć zmysłów, a każdy z nich rządzi się swoimi własnymi zasadami.

Wykonuj ćwiczenia *qigong* oraz automasaż tak długo, aż się spocisz i wymusisz oraz wzmocnisz w sobie wewnętrzne współzależne funkcjonowanie w obrębie pięciu gałęzi, tj. głowy, tułowia i czterech kończyn.

\* \*  
\*

Ćwicząc *Xisui* przemyj umiejętnie energią *qi* trzy *jiao* (tj. trzy części ciała: górną, środkową i dolną, obejmujące głowę, tułów i cztery kończyny) skupiając uwagę i słuch na swoim wnętrzu. W pierwszej kolejności obmyj energią *qi* swoją głowę i twarz, przemywając kolejno wszystkie cztery bramy stanowiące wejścia zewnętrznych bodźców. Najpierw przemyj oczy (wzrok), następnie nos (węch), po nim uszy (słuch) i na koniec język (smak), który umożliwia ci także wypowiedanie słów oraz wydawanie dźwięków. Gdy to uczynisz,



w następnej kolejności przemyj energią *qi* szyję i ręce, po nich ramiona, plecy, klatkę piersiową, obszar talii, brzuch oraz nogi. Gdy to uczynisz, spójrz mentalnie w głąb siebie, skupiając uwagę na swoich organach wewnętrznych oraz przewodzie pokarmowym. Zwiążle, spokojnie i harmonijnie wsłuchaj się w puls swojego serca i obmyj energią *qi* naczynia krwionośne wiodące do i z serca oraz serce, a następnie jamę wątroby i wątrobę, po czym żyły śledziony i śledzionę, jamę płuc i płuca, jamę ustną dziąsła i zęby, usuwając z nich zastoje krwi i *qi*, likwidując odczucia chorobowe i lecząc długotrwale schorzenia. Jakże fascynująca jest gałąź rdzenia kręgowego i przemywanie jej! Ukryta w nim moc daje siłę całemu ciału!

\* \*  
\*

Niezwykłe osobliwe jest połączenie zewnętrznej i wewnętrznej pracy zawartej w ćwiczeniach Bodhidharmy tworzących wszechobecny porządek w ludzkim życiu. Jeśli jesteś chory i wykonujesz ćwiczenia niewłaściwie, twoje działania nie tylko nie przyniosą oczekiwanego pozytywnego rezultatu, lecz w ich wyniku może nastąpić nasilenie choroby. Ćwicz zatem poprawnie i z pełnym zaangażowaniem, aby być silnym i zdrowym, żyć jak najdłużej oraz osiągnąć *nirwanę*.

\* \*  
\*

Ćwiczenia Bodhidharmy niczym duchowe latarnie są źródłami wewnętrznego światła.

\* \*  
\*

Istnieje buddyjska prawda o *wuyi*, zgodnie z którą wszelki podział ma swoje źródło i z czegoś wynika. Dociekaj zatem źródeł pochodzenia wszystkiego, z czym masz do czynienia, w tym oddechu jako jednego z filarów podtrzymywania życia.

Poprawne wdychanie i wydychanie ożywia całe ciało, a wszystkie komórki zostają w jego wyniku ogrzane i optymalnie naenergetyzowane. Wodna *qi* dociera wówczas swobodnie do pięciu organów w obszarze brzucha, wypełnia je oraz właściwie z nich odpływa. Jest to niezwykle subtelny, delikatny i długotrwały proces, trwający nieprzerwanie przez całe życie. Harmonizując go w sobie, osiągniesz długowieczność, oddalając chwilę nadejścia śmierci. Twoje płuca będą wówczas funkcjonować wydajnie, okrzyk będzie głośny, a metabolizm żołądka i narządów w brzuchu tak sprawny, że wystarczyłyby dla odżywienia organizmów dwóch ludzi. *Qi* płynąca meridianami oraz czysta krew w naczyniach krwionośnych w pełni naenergetyzują, dotlenią i odżywią wszystkie twoje mięśnie. Dzięki temu będą one miały wysoką wydolność oraz sprawność funkcjonalną.

\* \*  
\*

Nie dopuścisz wielu chorób mających swoje źródło w czynnikach zewnętrznych, jeśli udrożnisz przepływ *qi* w meridianie *du*, napełnisz energią *qi* obszar wokół punktu *mingmen* oraz połączysz trening *qigong* z automasażem. Postępuj właściwie, a poczujesz piękno życia i usuniesz ze swego wnętrza szkodliwe czynniki.

\* \*  
\*

Unikaj złych emocji, gdyż zatruwają one krew, a ta, gdy jest zatruta, całe ciało i ducha, przez co twoje życie stopniowo stanie się koszmarem. Zarówno dobro, jak i zło nieustannie cię otaczają. Gdy zło nadejdzie, a ty je zaakceptujesz i wpuścisz, będziesz się go pozbywał przez długie lata. Im dłuższy jest czas wchłaniania zła, tym dłużej trwa proces pozbywania się go.

\* \*  
\*

Szczególnie męczące jest myślenie o sobie w sytuacji, gdy samemu jest się osobą przewlekle chorą. W celu przezwyciężenia przewlekłych schorzeń istotne jest, abyś najpierw napełnił ciało właściwą ilością wodnej i ognistej *qi*, równoważących i wspierających się w prozdrowotnym działaniu. Gdy to nastąpi, ślina i płyny w narządach wewnętrznych będą przeciwdziałać chorobie, gdyż będą we właściwej ilości, składzie i konsystencji. Poszukuj więc sposobów leczenia, pomimo że musi ono trochę potrwać. Uważnie wybierz właściwą chwilę na jego rozpoczęcie, gdyż wówczas zło nie ogarnie czterech kończyn i nie odważy się wniknąć do wnętrza twojego ciała.

\* \*  
\*

W efekcie swoich działań najwięcej osiągną ci, którzy potrafią połączyć i utrzymać siłę fizyczną z wewnętrzną mocą płynącą siecią meridianów. Ilekroć zatem wykonujesz ćwiczenia *qigong*, angażuj w nie zarówno serce, jak i umysł, gdyż pozwoli ci to wykonać je energicznie oraz w stanie emocjonalnego opanowania.

\* \*  
\*

Wytwórz w sobie wyraziste, szczere oraz czyste pragnienie podążania drogą Niebios. Podążaj nią z uporem, przestrzegając, jako nadrzędnych, ich wiekuistych zasad. Gdy będziesz tak czynił, Niebiosa będą cię ochraniać.

\* \*  
\*

Każdy, kto ciężko pracuje, musi co pewien czas wypocząć i bez pośpiechu zrelaksować się. Zadbaj zatem o swój odpoczynek w ciągu nocy, gdy śpisz.

Po przebudzeniu się wstań nie spiesząc się i najpierw powoli rozluźnij stopy oraz dłonie.

Gdziekolwiek siadasz, siadaj i siedź wyprostowany.

Nie zapominaj, że gdy stoisz, znaczna część ciężaru twojego ciała spoczywa na kręgosłupie, który dźwiga jego środkową i górną część.

Gdy wstajesz, szczególnie zaś, gdy unosisz jakiś ciężar, nie rób tego niezręcznie i byle jak, aby twój kręgosłup nie zginał się przy tym tak, jakbyś się garbił, ponieważ łatwo go wówczas nadwyrężyć i uszkodzić.

\* \*  
\*

Przed wykonaniem dziewiątego ćwiczenia *Yijin jing* o nazwie *Podczas powitania pokłoń się głęboko w przód i uderzaj w bęben* pocieraj o siebie dłonie, aż do ich rozgrzania się, a następnie zegnij i przykryj nimi uszy.

Wykonanie tego ćwiczenia sprowadza się do kilkukrotnego wykonania skłonu w przód i opuszczania nisko głowy. Ćwicz z uczuciem przyjemności zachowując rozwagę, aby poprzez zbyt głęboki skłon nie nadwyrężyć mięśni grzbietu i kręgosłupa.

W czasie wykonywania ćwiczenia usta są zamknięte, a język dotyka do podniebienia.

\*   \*  
\*

Po przykryciu dłońmi uszu i wykonaniu skłonu w przód ostukuj palcami tył czaszki, uderzając w niebiański bęben. Użyj do tego wskazujących i środkowych palców dłoni. Działaniem tym usuniesz ze swojego ciała szkodliwą *qi* oraz chorobotwórczy wiatr.

\*   \*  
\*

Gdy kończysz długotrwałą medytację siedząc, wciągnij klatkę piersiową w kierunku kręgosłupa, wywołując tym spontaniczną ejakulację. Pozwól, aby to nastąpiło, po czym wyprostuj nogi, uklęknij i powoli wstań, a następnie ponownie usiądź płasko, tym razem jednak na stołku lub kanapie. Uczyń to tak, aby opierać ciężar ciała jedynie na tylnej części pośladków. Kolana powinny być rozluźnione, genitalia nie uciskane, a moszna powinna swobodnie zwisać. Siedź tak nieruchomo przez pewien czas spokojnie oddychając.

\*   \*  
\*

Wykonuj ćwiczenie *Yijin jing* o nazwie *Zielony Smok wysuwa szpony* wyciągając naprzemiennie ręce w lewo i w prawo. Przed rozpoczęciem praktyki stań prosto, zamknij dłonie pięści i umieść je na poziomie talii z obu stron ciała. Wypowiedz świętą formułę, a następnie wykonaj dwadzieścia cztery razy tworzące je ruchy. Praktykując skup uwagę na plecach, gdyż w trakcie wykonywania tego ćwiczenia siła płynie do tyłu. Podczas naprzemiennego przenoszenia i wyciągania rąk kieruj wzrok na dłonie, zwracając uwagę na to, aby nadgarstki wykonywały naprzemiennie takie same ruchy.

Ruchy tworzące niniejsze ćwiczenie leczą ból barku i przeciwdziałają zawrotom głowy, wykonuj je więc z równym zaangażowaniem obiema rękami.

\*   \*  
\*

Rozmasuj dłońmi twarz tak, jakbyś wcierał w nią krem. Masując skórę twarzy sprawisz, że bez względu na temperaturę panującą na zewnątrz nabierze ona zdrowego koloru, będzie lepiej ukrwiona, a cała twarz promieniować będzie jasną, pozytywną energią.

\*   \*  
\*

Zegnij dłońmi małżowiny uszne z obu stron głowy i dociśnij do czaszki. Rozgrzej uszy pocierając je najpierw szybkimi okrężnymi ruchami dłoni, a następnie naprzemiennie, ruchami dłoni w górę i w dół.

\* \*  
\*

Jeśli dobrze zarządzasz miastem, jego mieszkańcy będą cię słuchać od samego początku. Podobnie rzecz ma się z ćwiczeniami. Jeśli od początku wykonujesz je właściwie, wszystkie wewnętrzne i zewnętrzne części twojego ciała będą z sobą bezkolizyjnie i właściwie współpracować dla wspólnego pożytku.

\* \*  
\*

Masaż twarzy.

Każdorazowo, gdy się obudzisz, nie otwieraj od razu oczu, lecz mając je zamknięte, użyj kciuków do rozmasowania skroni, masując je okrężnie czternaście razy lub do chwili, aż się rozgrzeją.

Następnie z nadal zamkniętymi oczami rozmasuj pozostałymi palcami dłoni twarz wokół oczodołów, przesuwając siedmiokrotnie palce dłoni zgodnie z kierunkiem ułożenia włosów brwi, tj. od środka czoła na zewnątrz, następnie w dół, pod oczami do wewnątrz i przy nosie w górę. Dzięki temu twój wzrok będzie bystry, a oczy jasne, promieniujące blaskiem niebios jak w chwili fascynacji czymś. Świadczyć to będzie o zdrowym i silnym duchu *shen*. Możesz także masować twarz nad oczami, obejmując brwi palcami wskazującymi i środkowymi, a następnie przesuwając je po nich podłużnie od wewnątrz na zewnątrz, gładząc przy tym brwi i masując łuki brwiowe.

Użyj opuszka kciuka, aby pocierać i rozmasować wnętrze dłoni i jej serce (tj. punkt *laogong*).

Oprzyj opuszki najdłuższych palców dłoni na niewielkich zagłębieniach czaszki tuż obok brwi, po czym naciśnij i masuj je nimi w trzech seriach po 27 razy.

Trzykrotnie okrężnie potrzyj dłońmi zamknięte oczy, a następnie trzydzieści razy uszy.

Rozmasuj palcami dłoni brwi 27 razy, wnikając przy tym energetycznie do mózgu, a ożywisz go i sprawisz, że w ustach i gardle będziesz posiadał wystarczającą ilość śliny.

Dbaj o swoje oczy, a twój umysł będzie czysty i jasny.

Na koniec naciśnij opuszkami palców dłoni dwa punkty przy płatkach nosa i rozmasuj je niewielkimi okrężnymi ruchami, po czym otwórz oczy i rozpocznij nowy dzień.

\* \*  
\*

Ćwicz *Xisui* siedząc z uwagą skupioną na swym wnętrzu.

Napnij klatkę piersiową, gdy rozsuwasz ręce na boki.

Gdy wypychasz dłonie mocno w przód, uczyni to tak, jakbyś siedząc zapierał się nimi, uniemożliwiając otwarcie przez wicher skrzydeł drzwi świątyni do wewnątrz, w twoim kierunku.

\* \*  
\*

Pod koniec praktyki *Xisui* siedząc, zamknij dłonie w pięści gromadząc w nich siłę, a następnie oprzyj pięści o tułów z boków ciała, tuż nad biodrami. W tej postawie ręce, śledziona i dolna część pleców są z sobą połączone. W kolejnym ruchu otwórz dłonie i umieść na plecach, na poziomie Bramy Życia (chiń. *mingmen*). Odetchnij 36 razy, za każdym razem przenosząc *qi* w górę, wzdłuż kończyn, przez tułów, do klatki piersiowej.

Tłumaczenie i opracowanie

**Sławomir Pawłowski**

Gdynia, marzec 2020 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

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

dnia 30 maja 2020 roku.