

# SHAOLIN DA MO XI SUI JING

## Część trzecia

### Filozoficzne, etyczne oraz religijne zasady Xi Sui Jing

***„Człowiek mądry sam kształtuje swój los.”***

***Plaut***

***Zawarte w niniejszym artykule treści odnoszące się do zasad etyczno-moralnych oraz doktryn religijnych posiadają charakter wyłącznie informacyjny.***

## WPROWADZENIE

Gdy przed laty po raz pierwszy poprosiłem swojego *sifu* o naukę Xi Sui Jing (w dalszej części tekstu określanego skrótem XSJ), odpowiedział mi, że nie zna tego systemu *qigong*. Gdy po pewnym czasie ponowiłem swoją prośbę, odpowiedział: „Ten *qigong* nie jest dla ciebie”. Dopiero po mojej kolejnej usilnej prośbie uzasadnionej doktryną buddyizmu, zgodził się mnie nauczać. Gdy później zapytałem go, dlaczego kilkakrotnie mi odmawiał, odpowiedział, że uczynił tak, gdyż życie osób świeckich znacząco różni się od trybu życia osób duchownych. Zgodnie z przekonaniem mojego *sifu*, życie i postępowanie buddyjskiego mnicha oparte jest na jego wierze i religii, a wszelkie jego działania powinny wynikać z obowiązujących w niej reguł i doktrynalnych przykazań (wskazań). Życie osoby świeckiej związane jest natomiast z wieloma innymi obowiązkami i sferami życia, takimi jak praca zawodowa, aktywność seksualna, rodzicielstwo, utrzymanie i funkcjonowanie rodziny, życie towarzyskie, rozmaite poglądy etyczne i religijne, itd. „Karmiczne kotwice” stylu życia u większości osób świeckich są więc ogromne i posiadają wiele lin sięgających przeszłości, osadzających i mocujących ludzi w teraźniejszości pełnej zasad, zobowiązań, uwarunkowań i przekonań. Świecki tryb życia na pewno utrudnia realizację zasad wymaganych w treningu XSJ. Aby zgłębić XSJ, niektóre z powyższych lin należy jak najszybciej przeciąć, inne zaś powoli odwiązać i odrzucić, by nie krępowały dłużej pozytywnych działań i przemian. Nie każdy jest na takie zmiany w swoim życiu gotowy. Prawdopodobnie człowiek podchodzący do życia konsumpcyjnie i hedonistycznie uzna zasady postępowania towarzyszące praktyce XSJ, jako nie do przyjęcia. Zadziałają one na niego odpychająco, gdyż postępując zgodnie z nimi musiałby on całkowicie zmienić styl

swojego życia i stanąłby on na przysłowiowej głowie. Praktyka XSJ wyda mu się więc przypuszczalnie szara, smutna i nijaka, pozbawiona radości powabów życia. Zasady XSJ postrzeże on zapewne jako filozofię umartwiania się i najprawdopodobniej je odrzuci. Przysłowiowy życiowy playboy zamierzając praktykować XSJ musiałby więc dokonać wielu fundamentalnych zmian w swoim dotychczasowym stylu życia. Między innymi powinien on zaniechać przygodnych kontaktów seksualnych, zrezygnować z tzw. nocnego trybu życia, zażywania dopingujących psychoaktywnych używek, nie upijać się, o ile pali – rzucić palenie tytoniu, dbać o kulturę słowa, moralność postępowania i myśli, stosować dietę wegetariańską, itp. Wysoko ustawiona poprzeczka wymagań powoduje, że nie każdy jest gotowy, by ćwiczyć ten typ *qigongu*. Praktykę powinny rozpoczynać jedynie osoby odczuwające wewnętrzną potrzebę rozwoju w zgodzie z obowiązującymi w nim zasadami.

Trening XSJ inicjuje wewnętrzne pozytywne przemiany w świadomości ćwiczącego i w oparciu o nie umożliwia mu wszechstronny optymalny rozwój oraz zharmonizowanie stylu życia z otoczeniem. Proces ten nie polega na autopsychanalizie i uświadomieniu sobie własnych wad i błędów życiowych oraz obwinianiu się za nie, by następnie dokonywać drastycznych i błyskawicznych cięć w swoim dotychczasowym stylu życia. Jest to droga powolnego i stopniowego rozwoju człowieka powstała i rozwinięta z jego naturalnej miłości do życia i świata. Wiedzie ona do życia w szczęściu i miłości. Wszelkie zmiany życiowe wynikające z oczyszczających przemian wewnętrznych i stopniowego wzmocnienia emocjonalnego i fizycznego powinny następować naturalnie, łagodnie, stopniowo i drobnymi krokami. Wynikać powinny z autentycznej potrzeby serca, nie zaś z zewnętrznych nakazów i zaleceń.

W Chinach powiada się, że „nie je się bułki jednym kęsem, gdyż można się udławić”. Powiedzenie to doskonale odzwierciedla powolność procesu oczyszczenia i przemiany w trakcie praktyki XSJ. Zatem: „nic na siłę”. Nic wbrew swojemu sercu i sumieniu, zawsze spokojnie i bez pośpiechu. Gdy uczeń będzie dostatecznie świadomy i zdeterminowany, bez niczyjej zewnętrznej pomocy sam podejmie starania, by znaleźć nauczyciela XSJ i rozwijać się w oparciu o założenia tego systemu *qigong*. Stare przysłowie głosi: „Gdy owoc dojrzeje, sam spadnie z drzewa”. Używając metafory: gdy będziemy wykazywać niecierpliwość i nieodpowiedzialnie się spieszyć, zerwiemy z gałęzi zielone niedojrzałe jabłko, a następnie włożymy je do mikrofalówki, co najwyżej je upieczemy, lecz na pewno nie doprowadzimy do jego dojrzewania. W konsekwencji własnego pośpiechu i niedojrzałości najprawdopodobniej wyrzucimy je z niesmakiem do śmietnika. Podobnie rzecz ma się z rozpoczęciem nauki XSJ. Gdy człowiek jest niedojrzały, a jego postępowanie i poglądy są delikatnie mówiąc niewłaściwe, zasady XSJ wydadzą mu się nieinteresujące, nieżyciowe, wręcz odpychające i wygórowane. Uzna je za odpowiednie raczej dla antycznych świętych, a samą praktykę jako pasmo niekończących się negatywnych samoocen i nawyków do odrzucenia. Doprowadzić go to może co najwyżej do ogólnej frustracji, konfliktu wewnętrznego, samotności, depresji, obniżenia samooceny, a w końcu do totalnej apatii. Dla człowieka dojrzałego, charakteryzującego się wysokim stopniem samoświadomości i podążającego drogą rozwoju duchowego, rozpoczęcie ćwiczeń XSJ stanie się wspaniałą podróżą ku szczęściu i dalszemu rozwojowi duchowemu.

Wiele zatem zależy od nas samych. Rozpoczęcie nauki XSJ każdorazowo powinno wynikać z własnej wewnętrznej potrzeby serca. Praktyka nie powinna doprowadzać do gwałtownej rewolucji w dotychczasowym trybie życia adepta. Stanowi ona proces łagodnego oczyszczania i rozwoju wiodący do zdrowego i szczęśliwego życia, a dla buddystów również, a może przede wszystkim do oświecenia.

W trakcie praktyki XSJ następuje energetyczne i mentalne oczyszczenie. Dokonuje się ono wraz ze stopniową przemianą światopoglądu oraz przeprowadzeniem wnikliwej obiektywnej samooceny swojego postępowania. Bywa, że taka wewnętrzna duchowa podróż, przypominająca nieco życiowy rachunek sumienia, nie jest procesem przyjemnym, a wystawiona sobie samemu cenzurka z takiego autosprawdzianu niestety nie wypada celująco. Bywa, że jest to proces bolesny, odsłaniający skrzętnie ukrywane nawet przed samym sobą zdarzenia z przeszłości, o których wolelibyśmy zapomnieć. Częstokroć są to niechciane wspomnienia wyparte ze świadomości w podświadomość. Tak głębokie rozważania doprowadzają do ponownego i obiektywnego zmierzenia się z przeszłością, odsłonięcia nie tylko swoich szlachetnych i pozytywnych cech i uczynków, lecz także niegodziwości i duchowych ran, niektórych zagojonych, innych wciąż żywych. Wiedzie to do obiektywnej diagnozy i samooceny, doprowadzając do ich zagojenia i wyleczenia. Po przejściu tej drogi staniemy się bardziej opanowani, spokojniejsi, mocniejsi pod każdym względem, szczęśliwsi i zdrowsi.

Gdy na skutek treningu rozwinie się i wzmocni ciało oraz napełni je energia *qi*, nadchodzi pora, by „odżywić” i wzmocnić ducha. Jest to możliwe w oparciu o zasady etyczne i moralne, na odpowiednim poziomie świadomości. Gdy to nastąpi, stworzone zostaną optymalne warunki do dalszego wzmocnienia, witalizacji i oczyszczenia ducha, w celu pełnej spontanicznej samorealizacji i oświecenia. Aby tego dokonać, należy oczyścić się karmicznie na poziomie podświadomości, świadomości i nadświadomości.

### **Według shaolińskiego mnicha Shi Yan Lei:**

*„Ćwiczenia XSJ stanowią łącznik z naszą prawdziwą naturą. W trakcie treningu należy koniecznie wykorzystywać nie tylko ciało, lecz również emocje (dosłownie: „serce”). Choćbyśmy trenowali regularnie i tak ciężko, jak tylko zdołamy, lecz nie będziemy wykorzystywać w toku treningu potencjału emocjonalnego serca, nigdy nie ulepszymy swoich umiejętności i nie uzyskamy spodziewanych korzyści. Warto sobie uświadomić, że ostatecznym celem wszelkich sztuk walki jest przebudzenie w nas własnej prawdziwej natury. Można ją odnaleźć tylko w „tu i teraz”.*

*Trening qigong pozwala nam wyjść poza nasze małe „ja” indywidualnych przekonań i odnaleźć personalny związek z materią i energią wszechświata. Nie uzyskamy przez to nic nowego, po prostu niejako automatycznie otworzymy się wewnętrznie cieleśnie, energetycznie i duchowo na energię i mądrość, które w nas już istniały.*

*Im bardziej zdołamy się w trakcie wykonywania ćwiczeń skoncentrować, tym więcej korzyści uzyskamy z treningu. Kiedy w skupieniu rozpoczynasz ruch, twój umysł będzie nim zajęty od samego początku. Jest to naturalne. Jednoczesne skupienie uwagi na*

*oddechu i ruchu uspokoi twój umysł, i zaczniesz odczuwać relaks fizyczny i psychiczny. Uspokojenie umysłu oczyszcza umysł. Z czystym umysłem ciało i świadomość mogą współdziałać w harmonii. Gdy ciało i świadomość współpracują w harmonii, organizm może rozpocząć biologiczne procesy samoregulacji, odblokowywanie kanałów energetycznych i zapobiegać chorobom poprzez budowanie organicznej odporności na negatywne czynniki zewnętrzne. Gdy osiągniesz ten stan, twoje ciało stanie się swoim własnym lekarzem. Trening qigong daje naturalny dostęp do wewnętrznej biologicznej medycyny. Wszystko to dzieje się automatycznie. Z dnia na dzień będziesz czuł się lepiej, przekraczając z własnej woli swoje dotychczasowe granice fizycznych i psychicznych możliwości bez konieczności ingerowania w wewnętrzne procesy regeneracyjno-wzmacniające w jakikolwiek sposób.*

*Pomimo, że wielu ludzi całkowicie opiera się wyłącznie na tradycyjnej chińskiej medycynie, uważam, że w terapii powinniśmy wykorzystać najlepsze rozwiązania z obu światów (tj. medycyny Wschodu i Zachodu). Jeśli dana osoba cierpi na określoną chorobę, terapeutyczne połączenie zachodniej medycyny z praktyką qigong uważam za podejście rozsądne.*

*Moi uczniowie czasami tłumaczą się, że nie czynią oczekiwanych w praktyce postępów, gdyż nie mają czasu oraz odpowiednich warunków, by regularnie ćwiczyć. Odpowiadam im wówczas, że jeśli nie będą ćwiczyć, ich życie w istocie będzie krótkie i przepełnione chorobami. W takim przypadku rzeczywiście na wiele spraw nie znajdą czasu. Ćwicząc qigong przywracają i wzmacniają oni swoje zdrowie oraz wydłużają życie. Przedłużając swoje życie zyskują dodatkowy czas, który będą mogli przeznaczyć między innymi na codzienne ćwiczenie. Odnośnie braku „odpowiednich warunków do praktyki” wyjaśniam im, że regularne wykonywanie ćwiczeń qigongu wprowadza porządek, harmonię i ład w rozmaitych sferach życia człowieka, więc w ich przypadku regularna praktyka powinna doprowadzić do stworzenia przez nich samych właściwych warunków do ćwiczenia.”*

## **ENERGIA QI**

W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że pierwszy etap shaolińskiego *qigongu* Da Mo Xi Sui Jing polega na codziennym wykonywaniu zestawu ćwiczeń rozbudzających witalność *jing*, wytwarzaniu z niego energii *qi*, magazynowaniu jej, kierowaniu jej przepływem przez określone meridiany, doprowadzenie do połączenia *ren* (wym. žen) *qi* z uniwersalną energią natury tj. *tian* (wym. tien) *qi* i *kun* (wym. kuen) *qi* oraz na wstępnym przetwarzaniu jej w moc duchową *shen*.

Po zaakceptowaniu faktu, że na poziomie molekularnym materia składa się z energii, a procesy biologiczne zachodzące we wnętrzu każdej komórki ludzkiego ciała mają naturę energetyczną i są możliwe dzięki przetwarzaniu i wytwarzaniu energii w biochemicznym cyklu przemian kwasu cytrynowego<sup>1</sup>, możemy stwierdzić, że każdy ruch człowieka jest

<sup>1</sup> Cykl kwasu cytrynowego zwany również cyklem kwasów trikarboksylowych (TCA) lub od nazwiska odkrywcy cyklem Krebsa – H. Krebs otrzymał w 1953 roku nagrodę Nobla za swoje odkrycie

ruchem energii mającym swoje źródło w umyśle. Jeśli ruch jest wykonywany w pełni świadomie – jest to *qigong*. Termin „qigong” składa się z dwóch słów, tj. „qi” czyli energia oraz „gong” czyli praca/działanie. Z połączenia tych słów wynika, że termin *qigong* oznacza „pracę z energią”. Wnikliwsza analiza słowa „qi” wskazuje jednak, że jego podstawowe znaczenie odnosi się do „powietrza i oddechu”, a dopiero wtórnie oznacza energię pobieraną między innymi za pomocą oddechu z powietrza. Czym jest zatem energia *qi*, podstawowy budulec wszelkiej materii ożywionej, nieustannie wszystko przenikająca, od której zależy nasze zdrowie i życie, z którą „pracujemy” ćwicząc *qigong*?

## ENERGIA NIEBA – TIAN QI

Dla ludzi cywilizacji Zachodu słowo „niebo” oznacza niematerialną siedzibę Boga, w której oprócz Stwórcy przebywają czyste i święte dusze oraz anioły. Dla mieszkańców orientu niebo (chiń. *tian*) oznacza otaczającą ich przestrzeń, w której żyją. *Tian* przesiąknięte jest energią – „niebiańską *qi*”, obserwowaną w skali makrokosmosu w postaci oddziaływania grawitacyjnego gromad galaktyk, galaktyk, gwiazd, czarnych dziur, planet i ich satelitów. Jej przejawami są np. erupcje słoneczne emitujące protony oraz elektrony o wysokiej energii docierające w postaci wiatru słonecznego do ziemi i wywołujące zorze polarne obserwowane na wysokich szerokościach geograficznych, najczęściej w okolicach okołobiegunowych. Zjawisko to świadczy o przepływie prądu w jonosferze, pochłanianiu go (tzw. pułapkowaniu) i odchyłaniu przez ziemską magnetosferę. Innym przykładem grawitacyjnego oddziaływania ciał niebieskich są przyływy oraz odpływy mórz i oceanów na skutek grawitacji księżyca, mającej także bezpośredni wpływ na cykliczność cykli menstruacyjnych u kobiet. W ziemskiej atmosferze w trakcie burzy ogromne potencjały elektryczne zgromadzone w chmurach odprowadzane są z hukiem do powierzchni planety w postaci błyskawic. Po letniej burzy z piorunami łatwo można wyczuć specyficzny zapach zjonizowanego na skutek wyładowań elektrycznych powietrza. Jak widać na przytoczonych powyżej przykładach, kosmos oraz atmosfera posiadają potencjał elektryczny określany jako *tian qi*. Jest on wraz z atomami i cząsteczkami otaczającej nas mieszaniny gazowej tworzącej powietrze wchłaniany przez nas z każdym wdechem płucnym oraz tzw. oddychaniem skórny. Należy podkreślić fakt aktywnego uczestnictwa skóry w procesie oddychania, wspomagającego oddech płucny, udowodniono bowiem, że gdy u człowieka zniszczeniu ulegnie zbyt duży procent powierzchni skóry na jego ciele, pomimo sprawnego oddychania płucnego skazany jest on na śmierć na skutek niedotlenienia organizmu. *Tian qi* wchłaniana jest wraz z oddechem skórny także np. w trakcie opalania się. Szeroko rozumiany oddech jest więc niezwykle istotnym, wręcz kluczowym czynnikiem łączącym bioenergetycznie otoczenie ciała człowieka z jego wnętrzem. W związku z tym, że wymiana gazowa we wnętrzu ciała odbywa się za pomocą krwioobiegu, krew natomiast wytwarzana jest przez szpik kostny, niezwykle istotne jest pozytywne oddziaływanie za pomocą ćwiczeń *qigongu* na szpik kostny w celu utrzymania go w jak najlepszej kondycji, co z kolei umożliwi sprawne wytwarzanie przezeń zdrowej krwi zdolnej dotlenić i naenergetyzować cały organizm. Po śmierci człowieka energia *tian qi* zgromadzona w nim ponownie staje się *tian qi* uniwersum.

**Człowiek trwale pozbawiony możliwości oddechu, powietrza lub zdrowego szpiku kostnego umiera.**

### **ENERGIA ZIEMI – KUN QI**

W teorii energetycznej *qigong* termin „ziemia” uosabia wszystko, co namacalne i materialne, manifestując się również w postaci ludzkiego ciała. Zgodnie z powyższym, ciało człowieka pochodząc pierwotnie z „ziemi”, wywodzi się z niej i przez cały czas życia związane i zależne jest od niej energetycznie, po śmierci zaś jego materia ponownie łączy się z ziemią w wielkim cyklu obiegu materii i energii. Dla podtrzymania swojego fizycznego istnienia człowiek nieustannie zmuszony jest czerpać ziemską energię, tzw. *kun qi*. Przyswaja ją w postaci wody (płynów) oraz pożywienia, tj. materii pochodzącej (oraz przetworzonej) z „ziemi”, tj. np. rozmaitych roślin i ich owoców, wody, mleka, twarogu, sera, miodu, itp. Ponadto rośliny stanowią dodatkowe źródło *tian qi*, którą przyswajają, magazynują i przetwarzają dzięki procesowi fotosyntezy. Istota ludzka od chwili poczęcia fizycznie zanurzona jest zarówno w energii nieba, jak i energii ziemi. Ziemską *qi* nieustannie oddziałuje na ciało z zewnątrz w postaci np. magnetyzmu, promieniowania geodezyjnego, promieniotwórczości pierwiastków ciężkich, żył wodnych, energii termicznej, itp. Oddziaływania te precyzyjnie określa koncepcja *feng shui*.

**Człowiek trwale pozbawiony pokarmu i wody umiera.**

### **ŻYCIOWA ENERGIA CZŁOWIEKA – REN QI**

Energia życiowa człowieka, tzw. *ren qi* stanowi wypadkową zasymilowanej, zmieszanej i połączonej w organizmie energii nieba (*tian qi*) z energią ziemi (*kun qi*) oraz energią wytworzoną w procesie transmutacji z pierwotnej witalności *jing*, tj. ludzkiej siły życiowej objawiającej się między innymi w postaci libido. Istnieje kilkadziesiąt rodzajów *ren qi*.

**Człowiek całkowicie pozbawiony witalności *jing* i energii *qi* umiera.**

## **RELIGIJNE BUDDYJSKO-TAOISTYCZNE POWIĄZANIA DOKTRYNALNE W XI SUI JING**

Filozoficznie XSJ zawiera w sobie kwintesencję buddyzmu i taoizmu. Religie te przez wieki wzajemnie na siebie oddziaływały, choćby z racji wzajemnej bliskości położenia buddyjskich i taoistycznych świątyń oraz kontaktów mnichów obu wyznań pomiędzy sobą. Doskonałym przykładem takich wzajemnych oddziaływań jest właśnie buddyjski klasztor Shaolin położony stosunkowo niedaleko od dużej taoistycznej świątyni Zhong Yue. Przed laty kilkakrotnie byłem świadkiem sytuacji, gdy taoistyczni mnisi w swoich charakterystycznych rzucających się w oczy szatach w kilkuosobowych grupkach „zwiedzali” klasztor Shaolin. Przechadzając się w asyście shaolińskich mnichów, wdawali się z nimi w teologiczne, nieraz niezwykle emocjonujące i głośne dysputy na temat swoich religijnych przekonań, dogmatów oraz klasztornej symboliki. Wzajemne kontakty

buddyjskich i taoistycznych mnichów, i ich swego rodzaju duchowa „rywalizacja” doprowadziły na przestrzeni wieków do buddyjsko-taoistycznego ekumenizmu. Wiedza, przekonania i dogmaty obu religii wyszły poza mury ich świątyń, asymilując się wzajemnie i wzbogacając o cenne wartości zaczerpnięte z odkryć i przekonań obu stron. Uważam, że proces ten wzbogacił i uszlachetnił koncepcyjnie oba systemy religijne. Tym sposobem buddyjscy i taoistyczni mnisi cechujący się otwartymi umysłami i elastycznością światopoglądu, skromnością, uczciwością oraz spontaniczną ciekawością świata, mający duszę przepełnioną pokorą, nieustannie ucząc się i doskonaląc, podążanie „Drogą Poznania” uczynili jednocześnie jej celem.

## **„Geny” duchowości człowieka oparte są na materii jego ciała, witalności *jīng*, energii *qī* oraz świadomości.**

W sutrze Lankavatara, na której opierał się w dużej mierze w swych naukach Bodhidharma zapisano między innymi, że umysł człowieka odbierający bodźce za pomocą pięciu cielesnych organów zmysłów, automatycznie je analizujący oraz różnicujący, nie dostrzega, że tak naprawdę są one jedynie przejawem jego własnej aktywności. Zapętlona we własnej aktywności świadomość stwarza w konsekwencji swojego dynamicznego istnienia nierzeczywisty dualizm w obrębie całości jego trwania, zarówno duchowego, jak i materialnego. W celu uporządkowanej przedmiotowej i podmiotowej analizy doznań, umysł tworzy pojęcia „wewnętrzności” i „zewnątrzności”. W konsekwencji tego, świadomość błędnie pojmuje i analizuje wytwarzane przez nią samą i istniejące w niej bodźce. Trwając w nieświadomym wytworzonym dualizmie, umysł człowieka opiera się iluzorycznie na wrażeniach z „zewnątrznego świata” odbieranych przez organy zmysłów. Doznania zmysłowe i spostrzeżenia powstające natychmiastowo lub stopniowo w każdym organie zmysłów, wraz z każdą myślą, „zapisane zostają” w najdrobniejszych porach skóry, każdej komórce, a nawet w atomach tworzących ciało. Na skutek tego cała struktura fizyczno-energetyczno-umysłowo-duchowa człowieka tworzy metaforyczne zwierciadło, w którym odbija się rzeczywistość. Dzieje się to bez świadomości faktu, że wszystko to jest wyłącznie przejawem aktywności umysłu, która następuje zgodnie z prawem entropii. Zgodnie z powyższym powinniśmy postrzegać swój umysł jako drobinę transcendentalnej świadomości, a rozwój duchowy wiodący do oświecenia jako przemianę świadomości umysłu.

## **PODEJŚCIE DO TRENINGU XI SUI JING**

Ćwiczący XSJ rozwija swój fizyczny, energetyczny i duchowy potencjał, doświadczając swojej prawdziwej natury. Nie powiela on bezmyślnie w trakcie praktyki ustalonych wzorców, lecz mądrze i rozważnie je wykorzystuje w celu rozwoju i osiągnięcia szczęścia zarówno własnego, jak i wszystkich innych istot. Z poszczególnych ruchów powinien on starać się za każdym razem wydobyć całą ukrytą w nich głębię, będąc wrażliwym, dociekliwym, kreatywnym i pracowitym. Wzniesając w sobie wewnętrzne światło mądrości,

powinien nim rozświetlać otaczający go i inne istoty mrok niewiedzy, nie zaś jedynie, jak lustro lub tarcza księżyca, świecić wyłącznie blaskiem odbitym. Dla właściwego wykonywania ćwiczeń XSJ stan świadomości ma pierwszorzędne znaczenie.

Zgodnie z koncepcją XSJ, całkowicie swobodny przepływ energii *qi* przez organy i narządy człowieka następuje jedynie wówczas, gdy jest on wegetarianinem o sercu wypełnionym życzliwością i pokojem, o spokojnym, skoncentrowanym i jasnym umyśle, wolnym od uciążliwych myśli. Czynniki te pozwalają na wytwarzanie, kontrolę przepływu oraz wykorzystanie *qi* w celu poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. W trakcie wykonywania ćwiczeń XSJ stosuje się tzw. przeponowy buddyjski oddech w połączeniu z utrzymywaniem skupionej świadomości tzw. „umysłu chan”. Stwarza to najlepsze warunki do regeneracji i bioenergetyzacji narządów wewnętrznych, szpiku kostnego, tkanki nerwowej rdzenia kręgowego oraz mózgu, wzmacniając ducha, prowadząc do oświecenia i rozwijając świadomość karmicznego poznania rzeczywistości. W procesie treningowym wykorzystywana jest aktywność emocjonalna, wizualizacja, recytowanie mantr (modlitwa), które w połączeniu z wewnętrznym skupieniem, precyzyjnym skierowaniem dużej ilości energii *qi* do narządów wewnętrznych i sieci meridianów, pobieraniem skoncentrowanej (zebranej) wcześniej energii *qi* z punktu koncentracji w *dantian* do wnętrza rdzenia kręgowego i mózgu, doprowadza do ich pełnego energetycznego odżywienia. Głównym celem treningu XSJ jest buddyjskie tzw. oświecenie. W drodze do niego ćwiczący dokonuje energetycznego obmycia i oczyszczenia wnętrza kości, odżywienia szpiku kostnego, rdzenia kręgowego oraz mózgu, napełnienia energią *qi* sieci organów i narządów *zang-fu*, oczyszczenia i uspokojenia swojego wnętrza emocjonalnego i duchowego. Proces mentalny jest tu najtrudniejszy do przejścia i często związany z emocjonalnym cierpieniem, niepokojem i bólem. Jest on psychologicznym autoregresingiem własnego życia wymagającym zagłębienia się we własne wspomnienia, analizę uczynków, zdarzeń, nie zawsze niestety miłych.

Ćwiczący poprzez praktykę wyraźnie uświadamia sobie logiczność i konsekwencje wynikające z faktu, że wszystko, czym jest terażniejszość wynika z przeszłości i wpływa na przyszłość, którą świadomie lub nieświadomie kreuje. Na skutek wykonywania ćwiczeń XSJ w ciele adepta zwiększa się ilość *qi* w kościach i wzmacnia ich struktura. Zapobiega to ich degeneracji, stymuluje wytwarzanie przez szpik kostny zdrowych płytek krwi i leukocytów, przyczyniając się do wzmocnienia systemu odpornościowego. W wyniku praktyki XSJ energia *qi* pozyskiwana jest jednocześnie świadomie z kilku źródeł, tj. z transformacji *jing*, z *tian qi* oraz z *kun qi*. Nadwyżki energetyczne wykorzystywane są do sprawnego przepłukania i energetyzowania nią szpiku kostnego, rdzenia kręgowego i mózgu, co z kolei umożliwia wzmacnianie ducha *shen*. W trakcie praktyki pierwszego etapu XSJ ćwiczący świadomie wzbudza, kondensuje, przemieszcza, oczyszcza oraz transmutuje we wnętrzu swojego ciała własną witalność życiową – tzw. *yuan jing*, określaną również jako: pierwotna, oryginalna, prenatalna lub przedurodzeniowa siła życiowa. Znajduje się ona w genitaliach – u mężczyzn w jądrach, u kobiet w jajnikach.



W związku z tym, że siła życiowa *jing* jest gęstsza od energii *qi* (można ją przyrównać do oleju a energię *qi* do wody) określana jest więc często potocznie terminem „esencja”. Proces rozcieńczenia i przeobrażenia *jing* w *qi* można sobie wyobrazić na przykładzie rozcieńczenia skondensowanej esencji herbaty w herbatę zdatną do spożycia. Bez rozcieńczenia *jing* jego cyrkulacja przez sieć meridianów z powodu jego gęstości byłaby niezwykle trudna. Kwestią niezwykle istotną przy rozważaniu istoty *jing* jest zawarty w nim potencjał bioenergetyczny. W stosunkowo małej objętości organicznej, gdyż powstaje on w chwili zapłodnienia z połączenia się dwóch komórek rozrodczych (gamet), zawiera on ładunek witalności, mający wystarczyć nowo powstałemu człowiekowi na całe jego życie. Ukazuje to wyraźnie, jak bardzo skondensowaną prebioenergią jest *jing*. Porównując potencjał bioenergetyczny *jing* i *qi* można użyć analogii do dwóch rodzajów paliwa potrzebnych dla zapewnienia napędu dwóch statków. *Jing* można tu będzie przyrównać do pierwiastka promieniotwórczego będącego źródłem energii dla reaktora jądrowego i wytwarzanej w nim z niego energii w wyniku reakcji termojądrowej, natomiast *qi* można przyrównać do paliwa w postaci np. oleju opałowego. Każdy sam może sobie wyobrazić, ile (zaledwie) kilogramów *jing* i (aż) tysiący ton *qi* zużyje każdy ze statków na opłynięcie ziemi. O wiele łatwiej i mniejszym kosztem można uzyskać dostęp do technologii umożliwiającej bezpieczne wykorzystanie paliwa *qi* niż *jing*. Dlatego właśnie metodyka zaawansowanego *qigong* prowadząca do transformacji *jing* w *qi*, *qi* w *shen* oraz wzmocnienia *shen*, by za jego pomocą można było doświadczyć Tao (oświecenia) była przekazywana w sekrecie i znana przez wieki jedynie stosunkowo wąskiemu gronu osób. Podczas praktyki XSJ dochodzi do transformacji *jing* w *qi*, co w konsekwencji zwiększa jej ogólną ilość pozyskiwaną ponadto z *tian qi* oraz z *kun qi*. W związku z tym, że człowiek posiada określoną, nieodnawialną ilość *yuan jing*, jest on niezwykle cenny. Nie powinien być nierozważnie marnotrawiony, lecz właściwie przechowywany, chroniony i mądrze wykorzystywany – optymalnie do potrzeb. Przetworzenie *jing* w *qi* umożliwia ćwiczącemu napełnienie całego jego ciała energią *qi* i rozpoczęcie tzw. *da zhou tian*, czyli „dużego krążenia energetycznego”, w ramach którego strumień *qi* doprowadzany zostaje do jam szpikowych kości oraz poprzez rdzeń kręgowy wprost do mózgu, w celu jego energetycznego odżywienia i zwiększenia witalności. Gdy to nastąpi, stworzone zostają podwaliny do rozpoczęcia procesu wzmocnienia, rozwoju i pełnego oczyszczenia ducha *shen*, warunkującego jego dalsze przemiany w sferze wewnętrznej.

## PODŁOŻE ETYCZNE XI SUI JING

XSJ jest buddyjskim religijnym systemem *qigong*, którego praktyka wymaga ścisłego przestrzegania zasad obowiązujących w tej religii. Chociaż niestety nie wszyscy ludzie są święci i prawi, wszyscy powinniśmy nieustannie do świętości i prawości dążyć. Etyka buddyjska opierając się na racjonalnym myśleniu służy dobru człowieka. Obowiązujące w niej zasady (wskazania) posiadają charakter uniwersalny, istniejąc również w chrześcijańskim dekalogu, jak i ateistycznej etyce prawa naturalnego.

### **Przeor klasztoru Shaolin – wielebny mnich Shi Yong Xin nauczał:**

*„Każdy buddysta musi w swoim codziennym życiu nie tylko omijać wszelkie możliwości mogące go skłonić do złego postępowania, lecz starać się robić wszystko, co jest korzystne dla innych, by mogli oni nieustannie oczyszczać swój umysł.”*

Jak wcześniej wspomniałem, praktyka XSJ obwarowana jest wieloma etycznymi i moralnymi rygorami, w tym obowiązkiem postępowania zgodnie z „Pięcioma Buddyjskimi Wskazaniami”. Brzmiały one następująco:

1. Nie zabijaj.
2. Nie kradnij.
3. Nie cudzołóż.
4. Nie kłam.
5. Nie upijaj się i nie spożywaj mięsa.

### **Nie żyjący już wielki buddyjski mistrz – mnich Hsuan Hua odniósł się do nich następująco:**

*„Piszę te słowa ze względu na istnienie karmy istot żywych oraz występowanie rozmaitych klęsk na świecie. Ludzie wywołując złudzenia tworzą karmę, ponosząc następnie konsekwencje swojego postępowania. Jeśli nie będziemy tworzyć złudzeń, nie będziemy tworzyć karmy, nie ulegniemy pokusom i ich negatywnym skutkom. Wywołując złudzenia tworzymy zamieszanie. Nie posiadając prawdziwej mądrości i nie rozumiejąc faktycznej przyczyny zjawisk, doświadczamy wewnętrznego pomieszania. Wiele istniejących opracowań określa precyzyjnie różnice pomiędzy tym, co jest dobre a tym, co jest złe. Różnica między dobrem i złem istniała od zawsze, tak jak pomiędzy czarnym i białym, lub właściwym i niewłaściwym postępowaniem. Postępujemy niewłaściwie z powodu naszej niewiedzy, gdyż nie jesteśmy w stanie dokonać wyraźnego ich rozróżnienia.*

*Tworzenie karmy oznacza wytwarzanie korzystnej lub szkodliwej karmy. Tworząc korzystną karmę z każdą chwilą zmierzamy wprost do nieba, natomiast tworząc szkodliwą karmę wpadamy w wir kłopotów pogrążając się w piekle. Ponieważ nie jesteśmy w stanie odróżnić tego co właściwe, od tego co szkodliwe, tworzymy karmę wynikającą z „Pięciu Negatywnych Uczynków”, tj. zabijania, kradzieży, seksualnego rozpasania, kłamstwa oraz spożywania szkodliwych używek. Różnice w konsekwencjach tych działań wynikają jedynie ze stopnia ich szkodliwości.*

#### **1. Nie zabijaj**

*Zabijanie jest zabijaniem, bez różnicy, czy dotyczy komarów, mrówek, wołów czy też trzody chlewnej. Ludzie błędnie uważają, że konsekwencje zabijania nie są zbyt wielkie. Dlaczego? Dlatego, gdyż zwierzęta są niestety głupie i z reguły nie mogą przeciwstawić się człowiekowi. Nawet jeśli tak uczynią, po swojej śmierci z powodu własnych*

intelektualnych ograniczeń nie są w stanie szukać zemsty. Niemniej jednak, prawo przyczyny i skutku działa, kierując ku zabójcy negatywne konsekwencje jego uczynku. Nie zdając sobie z tego sprawy, bez wyraźnego powodu będą mu się przytrafiać rozmaite negatywne zdarzenia. Może się w nim na przykład rozwinąć jakaś dziwna choroba wywołująca wiele bólu. Jest to pasywna forma zemsty. Uważam, że większość chorych na raka cierpi na tę śmiertelną chorobę, ponieważ zabili zbyt wiele istot w ich obecnym życiu lub w przeszłych istnieniach. Wśród różnych podziałów zabijania, negatywna karma wynikająca z zabijania ludzi jest najpoważniejsza. Ofiary zabójstwa stają się urażonymi duchami, które na zawsze pozostaną z ich zabójcą. Szukając zemsty nie odchodzą, lecz pozostają przy nim, nieustannie znajdując jakąś jej możliwość i formę ubiegania się o sprawiedliwość poprzez pomstę. Każdy morderca zostanie ukarany przez prawo karmy fizycznie lub w wyniku psychologicznego stresu. Mordercy będą żyli nieustannie zagrożeni przez swoje otoczenie i szybko zginą lub popadną w obłąd.

## **2. Nie kradnij**

Każdy, kto kradnie, nieustannie się boi, żyjąc w strachu. Złodzieje często są przerażeni świadomością możliwości wykrycia ich niecznych postępów. Jeśli ich czyny nie zostały ujawnione, cynicznie udają oni, że są prawi i również pójdą do nieba, co jest wulgarnym kłamstwem i zniewagą w stosunku do uczciwych ludzi. Nieustanny strach zatruwa bez przerwy ich dusze prowadząc do wielu chorób.

## **3. Nie cudzołóż**

Zdrada seksualna jest absolutnie zakazaną formą aktywności seksualnej. Ludzie świeccy nie powinni zatem angażować się w niewłaściwe związki seksualne. Zdrada zawiera w sobie kłamstwo i kradzież. Ludzie nie powinni nieustannie obsesyjnie myśleć o seksie przez cały dzień, aby ich włosy nie zmieniły koloru na szary, a ich zęby nie zaczęły wypadać, oraz by nie musieli w końcu przedwcześnie umrzeć! Przecież, gdy umrą, po śmierci nie będą rozmyślali o seksie! Jeśli nie opanują obecnie swoich myśli, to i w następnym życiu będą nadal opętani nieustannymi rozważaniami na temat seksu i nieopanowanym pożądaniem. I tak się wówczas będzie działo bez końca, życie po życiu. W buddyzmie powiada się ,że: „Rodzimy się w wyniku pożądania seksualnego i przedwcześnie umieramy z powodu nadmiernego pożądania seksualnego”.

## **4. Nie kłam**

Człowiek, który lubi kłamać, nie wierzy innemu człowiekowi bez względu na to, co tamten by mówił. Ponieważ kłamca sam nie mówi prawdy, mierzy innych swoją miarą uważając, że nikt jej nie mówi. Ocenia on innych ludzi na podstawie własnej małościowości. Ponieważ nieustannie oszukuje, generalizuje własną postawę w stosunku do wszystkich pozostałych uważając, że każdy człowiek jest nieuczciwym kłamcą. Brak zaufania rodzi podejrzliwość oddalającą ludzi od siebie, prowadząc do ich wyobcowania i wewnętrznego zgorzknienia.

### 5. Nie upijaj się i nie spożywaj mięsa

*Każdy, kto spożywa środki odurzające, łatwo traci swoją racjonalność. Staje się impulsywny i nieopanowany, nie przejmując się konsekwencjami swoich działań, a jego postępowanie staje się szkodliwe. Dzieje się tak dlatego, gdyż po spożyciu środków odurzających zatracą one swoje cechy, a jego racjonalny umysł w stanie odurzenia nie potrafi kontrolować swoich emocji. Spożywanie mięsa jest wynikiem akceptacji zabijania innych istot i przyczynia się do niego.*

*Wiele światowych klęsk i katastrof ma swoje źródło w niestosowaniu się przez ludzi do „Pięciu Wskazań” oraz nieuprawiania „Dziesięciu Dobroci”. Gdy mądry władca rządzi światem, każdy z jego poddanych stosuje się do „Pięciu Wskazań” i praktykuje „Dziesięć Dobrych Uczynków”. Wówczas świat cieszy się spokojem i brakiem klęsk żywiołowych. Warunki atmosferyczne są korzystne, w kraju panuje dostatek, a ludzie żyją w pokoju.”*

Wymienione wyżej **Pięć Wskazań** stanowi połowę z tzw. **Dziesięciu Wskazań**. Określają one **Dziesięć Złych Uczynków** oraz ich przeciwieństwo, czyli **Dziesięć Dobrych Uczynków**. Są to:

- **zabijanie** – nie tylko nie zabijaj, lecz chroń wszelkie życie, swoje i innych; nie skracaj swojego życia upijając się, spożywając mięso, zatruwając się środkami psychoaktywnymi (w tym) narkotykami,
- **kradzież** – nie kradnij, unikaj kradzieży,
- **cudzołóstwo/uwodzenie** – unikaj niepohamowanego seksualnego pożądania,
- **kłamstwo** – nie kłam,
- **posługiwanie się niemoralnym językiem** – unikaj wulgaryzmów i przekleństw,
- **plotkowanie** – nie obmawiaj, nie rozprawiaj o błędach innych osób,
- **oczernianie** – nie oczerniaj tzw. Trzech Klejnotów; są nimi: Budda, Dharma i Sangha
- **pożądanie cudzej własności** – nie bądź chciwy, nie bądź skąpy,
- **dawanie upustu gniewowi** – nie wpadaj w gniew,
- **utrzymywanie fałszywych poglądów** – bądź szczery i skromny.

Powyższe oraz podobne im wskazania stanowią uniwersalny etyczno-moralny klucz, kodeks uczciwego postępowania spotykany w wielu religiach świata. Stanowi on fundament i kręgosłup szerszej etyki, moralności i życiowej praworządności, w ramach której na wyższym poziomie świadomości zarówno materia ożywiona, jak i nieożywiona powinna być traktowana z należytą troską, służąc kultywacji mądrości, miłości oraz niekolizyjnego podtrzymywania życia.

### **Postawę taką ukazuje stara shaolińska opowieść:**

„Pewnego dnia mistrz chan o imieniu Gi San poprosił swojego młodego ucznia, by ten przyniósł mu wiadro zimnej wody do schłodzenia ciała po gorącej kąpieli. Uczeń niezwłocznie przyniósł wodę, lecz po schłodzeniu ciała mistrza po kąpieli, niedbale odrzucił wiadro na ziemię, rozchlapując niewykorzystaną w nim wodę, przez co pozostało w nim zaledwie kilka jej kropeł. Gdy mistrz to zobaczył, krzyknął gniewnie do ucznia: „Ty głupcze! Dlaczego nie zużyłeś reszty wody pozostałej w wiadrze po mojej kąpieli do podlania nią roślin? Jakie masz prawo do utraty choćby jednej kropli wody w tej świątyni?!” W chwili, gdy uczeń usłyszał te słowa, osiągnął oświecenie. Po tym zdarzeniu zmienił on swoje nazwisko na Di Shui, oznaczające „spadającą wodę”.

Praktyk *qigong* powinien wykonywać każde z ćwiczeń w medytacyjnym skupieniu, spokojnie i dokładnie, poświęcając nawet najdrobniejszemu elementowi „należyłą uwagę”.

### **O roli medytacji w treningu *qigongu* i rozwoju duchowym mistrz mnich Shi De Yang powiedział:**

*„Osoby kultywujące dziedzictwo Shaolin łączą medytację z praktyką niektórych systemów qigong, w szczególności zaś z Ba Duan Jin, Yi Jin Jing i Xi Sui Jing. Czas poświęcony na medytację przed rozpoczęciem praktyki qigong może się wahać od kilku minut do kilku godzin. Niektórzy mnisi w klasztorze osiągnęli tak wysoki poziom praktyki siedzenia w medytacji, że od wielu lat nie śpią w pozycji leżącej. Posiedli oni umiejętność wielogodzinnego trwania w pozycji siedzącej w medytacyjnym transie na pograniczu snu i jawy. Od wielu lat spędzają noce siedząc w takim stanie. Nie posiadają oni nawet własnych łóżek. W Japonii długotrwała rygorystyczna praktyka medytacji nazywana jest „zabójcą mnichów”, gdyż mnisi siedzą pogrążeni w medytacji z krótkimi przerwami na sen bez przerwy przez tydzień. Jest to bardzo wyczerpujące. Shaolińscy mnisi będący na najwyższym poziomie zaawansowania nawet umierają podczas „siedzącej medytacji”. Po śmierci ich ciała nie przewracają się i nie ulegają rozkładowi, pozostając w pozycji siedzącej przed długi okres czasu, wydzielając woń kwiatów. Dla osób świeckich lub początkujących krótszy czas praktyki jest bardziej wskazany. Zaleca się, aby codziennej medytacji poświęcać na początku od piętnastu do trzydziestu minut, tak aby nie kolidowało to z codzienną pracą i stylem życia. Pomimo, że skutki medytacji są na początku subtelne i trudno dostrzegalne, w dłuższej perspektywie mogą się okazać bardzo satysfakcjonujące i wyraźne. Ostatecznie medytacja może doprowadzić nawet do oświecenia. Więc proszę, siedź!”*

Człowiek pogrążony w stanie głębokiej medytacji jest wolny od wszelkiego rodzaju emocjonalnego i intelektualnego przywiązania. Niczemu się nie przeciwstawia i za niczym nie podąża. Jest wewnątrz czysty i pusty, doświadczając rzeczywistości nie zniekształconej projekcjami umysłu, podobnie jak odbicie obrazu świata w lustrze bez skaży.

### **Praktykę siedzenia w medytacji ukazuje następująca shaolińska anegdota:**

*„Pewnego dnia wielebny mistrz Yue Huairang, znany uczeń szóstego patriarchy Huinenga zwrócił się do Mazu Daoyi z pytaniem: „Dlaczego medytujesz?”.*

*Ten odpowiedział: „Bo chcę stać się Buddą”.*

*Po tych słowach Huairang chwycił cegłę i dzień po dniu polerował ją w pustelni Mazu. Widząc to, po pewnym czasie Mazu zapytał go: „Dlaczego wciąż polerujesz tę cegłę?”.*

*Huairang odparł: „Staram się wypolerować ją na lustro”.*

*Mazu zapytał: „Czy można zrobić lustro polerując cegłę?”.*

*Huairang odpowiedział: „Jeśli nie mogę zrobić lustra polerując cegłę, jak możesz stać się Buddą siedząc w medytacji?”.*

*Mazu powiedział: „Cóż więc mam zrobić, by to osiągnąć?”.*

*Huairang zapytał: „Czy zdołasz trafić woła w zaprzęgu, gdy ten przestanie się poruszać?”.*

*Mazu nie znalazł odpowiedzi na to pytanie, więc Huairang kontynuował: „Czy praktykujesz „siedzenie w medytacji” czy też „siedzisz jak Budda”? Jeśli „siedzisz w medytacji”, nie „siedzisz jak Budda”. Jeśli uważasz inaczej, jesteś w błędzie, gdyż „siedzenie jak Budda” nie posiada ustalonej formy. Przestrzegając Dharmy nie należy jej ani rozumieć, ani odrzucać. Jeśli próbujesz „siedzieć jak Budda”, po prostu zabijasz Buddę. Dlaczego? Bo „próbujesz!”. Po prostu przyjmij postawę siedzącą (dosłownie: „usiądź”), a wówczas nie będziesz podlegał tym ograniczeniom. Pamiętaj, że chęci, ambicje, emocje i dążenia napętlają, a nie opróżniają.”*

### **O treningu Xi Sui Jing shaoliński mnich Shi Yan Lei powiedział:**

*„Trenując XSJ należy mentalnie zatracić się w wykonywanych przez siebie ćwiczeniach, bez najmniejszego choćby rozproszenia. Wagę tego aspektu ukazuje stara chińska opowieść o mistrzu buddyzmu chan (i shaolińskiego kung fu) oraz znanym artyście sztuk wojennych, słynnym ze swoich umiejętności w walce:*

*„Pewnego dnia mistrz walki publicznie zakwestionował umiejętności mistrza buddyzmu chan w zakresie „Shaolin kung fu”. Mnisi będący świadkami tego zdarzenia w większości zgodzili się z tą opinią, gdyż niejednokrotnie byli świadkami jego wybitnych umiejętności. Uważali oni, że mistrz walki był znacznie lepszym wojownikiem od mistrza buddyzmu chan. Ponieważ obaj mistrzowie nie posiadali żadnych kwalifikacji w dziedzinie łucznictwa, wspólnie zdecydowali, by właśnie w tej dyscyplinie się z sobą zmierzyć, a wynik ich rywalizacji miał obiektywnie wskazać niekwestionowanego zwycięzcę. Mistrz chan na miejsce pojedynku wybrał wąską skalną półkę na stoku wysokiej góry, pod którą znajdowała się przepaść. Obaj rywale mieli świadomość, że jeden niewłaściwy krok mógł doprowadzić do spadku w przepaść i niechybnej śmierci. Zgodnie z ustaleniami, mistrz walki jako pierwszy przystąpił do rywalizacji. Gdy tylko stanął na skalnej półce na skraju urwiska i założył strzałę na cięciwę łuku, nie mógł się powstrzymać od nerwowego*



spoglądania w dół. Stał przerażony i sparaliżowany strachem, obawiając się, że strzał z łuku wytrąci go z równowagi i doprowadzi do śmierci. Strach spowodował, że gdy w końcu oddał strzał, nie udało mu się trafić do celu. Mistrz chan spokojnie ujął łuk i strzały w dłonie, stanął na skraju przepaści i oddał strzał idealnie trafiając w cel. Zdumiony takim obrotem sprawy mistrz walki zapytał mistrza chan, na czym polega jego sekret, by mógł on poprawić swoje umiejętności. Mistrz chan odpowiedział: „Działanie bez myślenia, bez przyczyny. Wystarczy działać.”

„Bez myślenia, bez przyczyny. Wystarczy działać.”

Jest to dokładnie to, co należy zastosować w praktyce XSJ, by nasze ciała stały się twarde jak gązdy. Trening XSJ subtelnie przemieni nasze ciała w ciała buddy, lecz aby to nastąpiło, i byśmy mogli je w sobie odkryć, musimy ćwiczyć. Zaawansowani adepci XSJ w trakcie treningu podnoszą w górę ciała energię qi, mieszają z sobą wewnętrzną i zewnętrzną qi, przez co pomnażają w sobie qi i jednocześnie ją używają.

Ten rodzaj qigongu powinien być przekazywany niezwykle rozważnie i tylko przez mistrza, gdyż wypływa on z karmy człowieka i wpływa na jego karmę, oddziałując jednocześnie korzystnie na jego zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Wszystkie te zdobycze są niezwykle cenne. Wysoki poziom zaawansowania w XSJ nie może zostać osiągnięty bez precyzyjnego stosowania się do autentycznych nauk klasztoru Shaolin.

Skup się na połączeniu oddechu z ruchem, traktując to jako klucz otwierający drzwi twojego rozwoju. Wymaga to czasu i cierpliwości. Gdy to osiągniesz, energia qi zacznie krążyć wokół twojego ciała od głowy do stóp i z powrotem. Można wtedy w pełni wykorzystywać potencjał funkcjonalny narządów wewnętrznych oraz energię qi do wytwarzania siły niemożliwej do uzyskania jedynie za pomocą mięśni. Wielu z nas zapewne słyszało lub było osobiście świadkiem wydarzeń, w trakcie których ludzie byli w stanie dokonać niezwykłych rzeczy, wykazując się nadnaturalną siłą, szybkością, wytrzymałością lub odpornością. Fenomeny te polegają na wykorzystaniu umysłu i energii qi w celu odczuwalnego zwiększenia mocy qi. Porównawczo: zwiększenie ciśnienia wody w rurze spowoduje szybszy i większy przepływ wody w kranie. Dlatego właśnie ciężko ćwicząc zwiększymy moc naszej qi.”

Kontrolowany oddech jest jednym z kluczowych elementów każdego systemu qigong. Dopiero gdy świadomie ruch, oddech, energia i duch zjednoczą się w stanie relaksu w jeden proces, wykonywane ćwiczenia przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju człowieka.

## WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

Wewnętrzny spokój jest niezwykle ważnym elementem treningu *qigong* warunkującym osiągnięcie przez ćwiczącego pozytywnych efektów i postępów w trakcie praktyki. W związku z tym, że energia *qi* powinna być wytwarzana i gromadzona w stanie skupienia i emocjonalnego wyciszenia, ćwiczący *qigong* powinien wykorzystywać spokój jako narzędzie umożliwiające mu dotarcie do własnych zasobów wewnętrznej energii i umożliwiające mu kontrolę nad jej cyrkulacją oraz postrzegając go jako mechanizm ekonomicznego oszczędzania energii, a także chroniący ciało oraz psychikę przed zewnętrznymi czynnikami rozpraszającymi i zakłócającymi praktykę. U człowieka spokojnego neurony mózgu znajdują się w stanie spoczynku. Unika on wówczas zbędnych strat energii wydatkowanej przez organizm w stanie pobudzenia psychofizycznego. Spokój i wewnętrzne wyciszenie sprzyjają kontemplacji ćwiczącego poszerzającej jego wiedzę o własnym organizmie i otaczającym go świecie. Po zlikwidowaniu barier percepcji w osiągnięciu głębszego zrozumienia świata stworzone zostają warunki dla dalszego rozwoju duchowego. Spokój wpływa na ogólny stan zdrowia ćwiczącego, gdyż pomaga stworzyć w trakcie wykonywania ćwiczeń wewnętrzną zwartą, gęstą i silną strukturę bioenergetyczną i fizyczną ciała. Na skutek tego ćwiczący nabywa odporność na wpływ czynników zewnętrznych, takich jak: wiatr, chłód i chorobotwórcze wirusy. Harmonijna koordynacja spokoju i działania istnieją jedynie w czasie zrównoważenia procesów *yin* i *yang*.

## TRANSFORMACJA *JING* W *QI* I WSTĘPNE OCZYSZCZENIE *QI*

Podstawowym źródłem pozyskiwania *qi* jest transformacja witalności *jing* zgromadzonej w genitaliach. Związana z hormonami i zgromadzona w narządach płciowych witalność *jing* w trakcie wykonywania ćwiczeń XSJ zostaje wzbudzona i przekształcona w energię *qi*. Płeć człowieka nie ma znaczenia dla praktyki, odmienne są jedynie sposoby wzbudzania *jing* i wstępnego prowadzenia *qi*. Podstawowy sposób zainicjowania procesu przekształcania *jing* w *qi* polega na odprowadzeniu w trakcie praktyki *qigongu* energii *qi* z meridianów nóg – tj. *yin qiao mai* w górę ciała. Gdy to nastąpi, organizm samodzielnie uzupełni niedostatek energetyczny *qi* w meridianach nóg z zapasów *qi* zgromadzonych w nerkach. Proces ten jednak uszczupli ilość *qi* znajdującą się w nerkach, więc jej niedobór w tym miejscu zostanie przez organizm automatycznie uzupełniony energią *qi* wytworzoną z przekształcenia *jing* znajdującego się w genitaliach.

Wstępne oczyszczenie *qi* polega na poprowadzeniu jej w górę ciała od kości ogonowej przez wnętrze kręgosłupa meridianem *chong mai* aż do mózgu. Przepływający strumień *qi* odżywia energetycznie (energetyzuje) rdzeń kręgowy i mózg oraz wzmacnia i ożywia ducha *shen*. Dokonać tego można jednak dopiero po uprzednim napełnieniu energią dwunastu głównych i ośmiu cudownych meridianów. W tym względzie XSJ. bazuje zatem na uprzedniej praktyce systemów *qigong* Luohan Shi Ba Shou oraz Yi Jin Jing, mających



na celu między innymi zrealizowanie powyższego warunku. W celu wzbudzenia *jing* adept może (lecz nie musi) stosować szczegółowo określone techniki manualnej stymulacji genitaliów (u obu płci) oraz piersi (przez kobiety). Stosują je głównie osoby starsze, o gorszym stanie zdrowia i o niewielkim zachowanym zasobie *jing*. Osoby młodsze, silniejsze i zdrowsze, z dużym potencjałem *jing*, podczas praktyki XSJ z powodzeniem osiągają identyczny rezultat wzbudzenia *jing* wykonując ćwiczenia opierające się jedynie na wizualizacji i sile woli. Gdy w trakcie wykonywania ćwiczeń mózg zostanie całkowicie naenergetyzowany energią *qi*, organizm będzie w stanie swobodnie utrzymywać optymalny poziom funkcjonalności wszystkich jego części, a witalność ducha będzie nieustannie wzrastać. Gdy duch słabnie, maleje cyrkulacja *qi* i krwi w organizmie.

Jak wcześniej wspomniałem, dla buddysty ostatecznym celem praktyki XSJ jest osiągnięcie oświecenia i wyzwolenie się z karmicznego koła przyczynowo-skutkowych reinkarnacji. Zgodnie z takim rozumowaniem, wszelkie doczesne cele są mało istotne i tymczasowe. Shaolińscy mnisi wyszczególnili więc w treningu XSJ trzy poziomy praktyki, z których ostatni składa się z czterech etapów. Zgodnie z doktryną, w ich trakcie następuje między innymi pełne karmiczne oczyszczenie, utworzenie duchowego embriona *ling tai*, który po uformowaniu staje się świadomym istnieniem, cieszącym się życiem wiecznym. Założenia te stoją w oczywistej sprzeczności z doktryną religii chrześcijańskiej, starożydowskiej czy islamem, w których to Bóg jest świadomym dawcą życia i nieśmiertelnej duszy. Trening XSJ rozwija obiektywizm i samoopanowanie, zwiększa zasób energii *qi* i siłę jej cyrkulacji w sieci meridianów oraz wzmacnia ciało fizyczne, prowadząc do zdrowszego życia fizycznego i pełniejszego życia duchowego. Zrozumienie jak praktyka XSJ dopomaga w osiągnięciu powyższych celów, wymaga dokładnego zrozumienia wzajemnych związków pomiędzy ciałem fizycznym, energią *qi*, świadomością oraz duchowością człowieka. W zakresie świadomości zaś, konieczne jest mentalne oczyszczenie w sferach podświadomości, świadomości i nadświadomości.

Im dalej zajdziemy w praktyce XSJ, tym wolniej będzie się kręcić koło karmy.

**Sławomir Pawłowski**

Gdynia, maj 2012

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej  
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/shaolin-damo-qigong/>  
dnia 31 lipca 2020 roku.