

# SHAOLIN DA MO XI SUI JING

## Część Pierwsza:

### **„Pochodzenie, charakterystyka, uwarunkowania, zalecenia, metodyka i cele wykonywania ćwiczeń.”**

*W sierpniu 2000 roku przedstawiłem na łamach 13 numeru Magazynu Internetowego „Świat Nei Jia” oraz nie istniejącej już stronie www. „Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung fu” piąty z kolei artykuł cyklu o tematyce shaolińskiego qigong p.t: „Shii Soei Jing – Sekret Klasztoru Shaolin.*

*Można się z nim nadal zapoznać pod adresem: [www.neijia.net](http://www.neijia.net) lub [www.shaolinqigong.pl](http://www.shaolinqigong.pl).*

*W niniejszym tekście, stanowiącym rozwinięcie wyżej wymienionego, stosując się do zasad oficjalnej transkrypcji standardowego języka chińskiego na alfabet łaciński (tzw. „Hanyu Pinyin), zmieniłem stosowaną uprzednio pisownię nazwy systemu z „Shii Soei Jing” na „Xi Sui Jing”, używaną w tekście w postaci skrótu: „X.S.J”. Termin „Tradycyjna Medycyna Chińska” określany jest skrótem „T.C.M.”.*

*Proponuję czytelnikom zapoznanie się z moimi artykułami na temat shaolińskiego qigong umieszczonymi na wyżej wymienionych stronach internetowych a także na stronach: [www.yongchunquan.eu](http://www.yongchunquan.eu) oraz [www.magjataichi.eu](http://www.magjataichi.eu). Ich treść stanowi podbudowę obecnego tekstu.*

*W związku z tym, że tematyka „X.S.J.” dotyczy zarówno cielesności, witalności, „energetyki”, jak i duchowości człowieka w wielu bardzo osobistych sferach jego życia, w tym tak delikatnej i intymnej, jaką stanowi jego seksualność, z uwagi na różnorodność przekonań, światopoglądu, wyznania, płci, wieku, oraz każdorazowo innej podmiotowo jednostkowej wrażliwości czytelnika, tematykę libido w „X.S.J.” celowo poruszyłem jedynie ogólnikowo w końcowej części artykułu.*

*„X.S.J.” stanowi niezwykle obszerną i trudną do opisaną „materię”, siłą rzeczy więc i niniejsze opracowanie nie wyczerpuje poruszanej w nim tematyki. Używając metafory, artykuł ten w najlepszym razie przypomina krótkie spojrzenie na wierzchołek góry lodowej wystającej ponad powierzchnię oceanu, a jak wiadomo, jedynie jedna dziewiąta masy lodu wystaje ponad powierzchnię wody, zaś osiem dziewiątych pozostaje niewidoczne pod jej powierzchnią. Aby „ogarnąć” „X.S.J.” należy zapoznać się nie tylko z tym, co zewnętrzne i widoczne, gdyż stanowi to jedynie drobny ułamek całości. By doświadczyć całego potencjału tego qigong'u i oferowanych przez niego korzyści, trzeba całym sobą zanurzyć się w jego praktyce.*

Sławomir Pawłowski [luohan@wp.pl](mailto:luohan@wp.pl)

Gdynia styczeń 2012.

## Spis treści:

- I. Pochodzenie i charakterystyka „Shaolin Da Mo Qigong” – str. 2.
- II. Znaczenie nazwy „Xi Sui Jing” oraz miejsce tego systemu ćwiczeń w „Shaolin Da Mo Qigong” - str. 5.
- III. Cele treningu „Xi Sui Jing” – str.7.
- IV. Uwarunkowania i zalecenia do praktyki „Xi Sui Jing” – str. 8.
- V. Libido jako źródło energii - str. 19.
- VI. Podsumowanie – str.21.

### I. Pochodzenie i charakterystyka „Shaolin Da Mo Qigong”:

Uważa się, że shaoliński qigong, będący częścią spuścizny pozostawionej mnichom klasztoru Shaolin przez Bodhidharmę - dwudziestego ósmego patriarchę buddyzmu i twórcę buddyzmu „Ch’an” ( jap: „Zen”), składa się z trzech części:

1. **„Luohan Shi Ba Shou”** - pierwszy i podstawowy system qigong stworzony przez Bodhidharmę o nazwie „Osiemnaście Rąk Mnichów Buddyjskich (luohanów)”. Nazwa nawiązuje do historycznych postaci osiemnastu luohanów (arhatów), będących uczniami Buddy. Poszczególne ruchy tego systemu połączone z kontrolowanym oddychaniem relaksują układ nerwowy, naprzemiennie rozciągają i kurczą, bądź napinają i rozluźniają mięśnie. Wykonywanie ich ma na celu rozwinięcie u ćwiczącego siły, poprawę kondycji, skorygowanie wad postawy ciała, wzmocnienie kości, uelastycznienie mięśni i więzadeł otaczających kręgosłup, przywrócenie optymalnej wagi ciała, witalności, koncentracji oraz wzrostu ilości energii Qi w organizmie. Poszczególne ćwiczenia nawiązują symbolicznie do cech, energii, postaw i ruchów pięciu zwierząt, tj.: tygrysa, żurawia, mitycznego smoka, węża i lamparta, a wykonywanie ich w połączeniu z codzienną medytacją przyczynia się do stałego rozwoju duchowego ćwiczącego, wzmacniając ponadto jego cechy wolicjonalne, takie jak: odwaga, opanowanie i pewność siebie. Na skutek regularnej praktyki „L.S.B.S.” ciało adepta zostaje napełnione energią Qi, w wyniku czego ulegnie poprawie i wzmocni się jej cyrkulacja w dwunastu głównych meridianach oraz wytworzy tzw. „Wei Qi”, czyli bioenergetyczna sfera wypływająca z wnętrza ciała poza jego obręb, otaczając je i tworząc barierę ochronną przeciwko wirusom, bakteriom oraz zewnętrznym niekorzystnym dla zdrowia czynnikom, jak np: mróz, upał, wiatr, deszcz itp. Praktyka „L.S.B.S.” wpływa korzystnie na ogólny stan zdrowia ćwiczącego oraz na jego dobre samopoczucie. Na skutek wykonywania ćwiczeń „Trzy Skarby” - tj., „Jing, Qi i Shen” zostają stopione z sobą w procesie transmutacji i stopniowo przemienione w jedną obejmującą te trzy sfery siłę. Shaolińscy mnisi uważają, że praktyka „L.S.B.S.” posiada charakter podstawowy i fundamentalny w praktyce „Shaolin Da Mo Qigong”, a jego codzienna

kilkuletnia praktyka powinna poprzedzać oraz warunkować rozpoczęcie nauki drugiego systemu „Shaolin Da Mo Qigong”, tj. „Yi Jin Jing”.

2. **„Yi Jin Jing”** - drugi system qigong stworzony i opisany przez samego Bodhidharmę. Jego nazwa oznacza dosłownie „Księgę Przemiany Mięśni i Ścięgien”. Kilkuletni trening „Y.J.J.” stanowi wstęp do rozpoczęcia praktyki trzeciego i najbardziej zaawansowanego z systemów „Da Mo Qigong”, tj. „Xi Sui Jing”. Regularne wykonywanie ćwiczeń „Y.J.J.” prowadzi u ćwiczącego do pozytywnej wewnętrznej przemiany, w wyniku której ulega wzmocnieniu i zostaje przywrócone do właściwego stanu harmonijne i efektywne funkcjonowanie systemu meridianów oraz narządów i organów wewnętrznych tzw. „Zang -Fu”. Ciało ćwiczącego napełni się energią Qi, „zbudowane” zostaną: organiczna siła oraz elastyczność, układ nerwowy będzie zrelaksowany oraz nastąpi dalszy rozwój duchowy. Zgodnie z ustnymi przekazami, Bodhidharma przed odejściem z klasztoru Shaolin przekazał „Y.J.J.” jednemu ze swych uczniów – mnichowi Buen He.



*Mój si fu mnich Shi Su Gang w trakcie praktyki „Yi Jin Jing” w ćwiczeniach: „Weituo ukazuje przestrzeń” (fot. po lewej i po środku) oraz „Wyszarpianie miecza” (fot po prawej).*



*Mnich Shi Su Gang praktykujący „Yi Jin Jing” w ćwiczeniach:  
„Trójstopniowe opadanie” (fot. po lewej), „Wyprostuj ciało” (fot. po środku) oraz  
„Niebiański smok wyciąga łapy” (fot. po prawej).*



*Mnich Shi Su Gang praktykujący „Yi Jin Jing” w ćwiczeniu:  
„Głodny tygrys chwyta ofiarę”.*

Według shaolińskich mnichów istnieje wiele poziomów zaawansowania w praktyce „Y.J.J.”, począwszy od napinania i rozciągania mięśni oraz ścięgien, poprzez stopniowe obciążanie i wzmacnianie kości oraz więzadeł, aż do kompresji energii Qi

w szpiku kostnym, i wstępnego energetyzowania nią rdzenia kręgowego oraz mózgu. Działania te mają na celu odżywienie, witalizowanie i wzmocnienie ciała oraz umysłu, by ostatecznie wyłącznie za pomocą skupionej świadomości i siły woli kierować przepływem Qi do narządów i organów oraz energetyzować nią cały układ nerwowy. Efektu tego nie da się osiągnąć w krótkim czasie, lecz wymaga lat codziennych ćwiczeń. Trening „Y.J.J.” nie wiedzie bezpośrednio do oświecenia ćwiczącego, lecz wprowadza go na drogę wiodącą do niego, budując zdrowe i sprawne ciało, rozwijając silnego ducha oraz wysokie umiejętności w sztuce walki.

**3. „Xi Sui Jing”** – trzeci i najbardziej zaawansowany system „Shaolin Da Mo Qigong”. Zgodnie z przekazami, jego twórca Bodhidharma przekazał go osobiście swojemu uczniowi i religijnemu spadkobiercy, drugiemu patriarsze buddyzmu „Ch’an” - mnichowi Hui Ke (wym: „Huej Khe”).

## **II. Znaczenie nazwy „Xi Sui Jing” oraz miejsce tego systemu ćwiczeń w „Shaolin Da Mo Qigong”:**

W swobodnym tłumaczeniu nazwę „Xi Sui Jing” można przetłumaczyć jako: **„Księgę opisującą przemywanie, oczyszczanie i energetyzowanie energią Qi szpiku kostnego, rdzenia kręgowego oraz mózgu”.**

W terminie „Xi Sui Jing” „Xi” oznacza – przemywanie lub oczyszczanie.

„Sui” oznacza – szpik kostny.

W „T.C.M.” wyróżnia się dwa rodzaje „Sui”:

1. „Gu Sui”- tzn. szpik kostny,

2. „Nao Sui”- oznaczający mózg, a w nim oprócz kory mózgowej również mózdzek oraz rdzeń przedłużony jako część tyłomózgowia łączącą rdzeń kręgowy z mózdzkiem. W nazwie „Xi Sui Jing” termin „Sui” oznacza wszystkie organy składowe „Gu Sui” i „Nao Sui”.

W „T.C.M.” rdzeń kręgowy oraz mózg postrzegano jako organiczne magazyny szpiku kostnego, nie zaś jako ośrodkowy układ nerwowy. Konsekwencją takiego podejścia było identyfikowanie serca a nie mózgu , jako organu nadrzędnego stosunku do wszystkich innych, będącego zgodnie z „T.C.M.” ośrodkiem uczuć, emocji oraz świadomości.

„Jing”- dosłownie oznacza kanon lub księgę.

W głębszym rozumieniu nazwy „X.S.J.” wyraz „Jing” oznacza system ćwiczeń, lub raczej metodę oferującą ćwiczącemu, niczym wartościowa księga czytelnikowi, zawartą w sobie wewnętrzną cenną i nienamacalną treść.

W artykule p.t. „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” nie bez powodu określiłem „Xi Sui Jing” jako najbardziej zaawansowany z trzech systemów qigong’u stworzonych przez

Bodhidharmę. Trening „X.S.J.” składający się z zewnętrznych i wewnętrznych ćwiczeń fizycznych połączonych z medytacją oraz recytowaniem mantr (modlitwą), tworzy pomost pomiędzy fizycznością a duchowością człowieka.

Wykonywanie ćwiczeń „X.S.J.” rozbudza siłę witalną „Jing” prowadząc do jej transmutacji w energię „Qi” i umożliwiając kierowanie jej przepływem do jam szpikowych kości, rdzenia kręgowego oraz mózgu. Kompleksowa praktyka stanowi esencję procesu napełniania ciała duchowością bez sprzeczności pomiędzy materią a duchem. Ćwiczący „X.S.J.” rozwija w sobie niewidzialne wartości wyrażając je poprzez wykonywanie widzialnych ruchów. W wyniku praktyki ulega poprawie wymiana tlenowa w płucach, przepływ krwi naczyniami oraz w narządach, z organizmu zostają wydajnie usuwane szkodliwe produkty przemiany materii, a naenergetyzowany i odżywiony szpik kostny zaczyna funkcjonować wysoce sprawnie krwiotwórczo. Shaolińscy mnisi powiadają, że gdy kości będą zdrowe, także i krew produkowana przez szpik kostny będzie zdrowa, wpływając korzystnie na zdrowie ciała i dobre samopoczucie psychiczne. Im sprawniej będą przebiegały w organizmie procesy przemiany siły witalnej „Jing” w energię „Qi”, tym zdrowiej i dłużej będziemy żyć. Od właściwego i bez oporowego przepływu „Qi” oraz krwi w dużej mierze zależy więc nasze zdrowie i życie. Gdy mózg, jako faktyczna siedziba świadomości jest właściwie dotleniony, odżywiony i naenergetyzowany, jest w stanie sprawnie kontrolować procesy zachodzące w całym ciele. Stworzone zostają wówczas optymalne warunki do wzmocnienia się i rozwoju ducha „Shen”. W praktyce „X.S.J” ciało fizyczne jest postrzegane przez ćwiczącego jako narzędzie niezbędne do osiągnięcia wyższych – religijnych i duchowych celów. „Materię” praktyki „X.S.J”. stanowią esencja „Jing” i zgromadzona w nadmiarze w organizmie na skutek wieloletniego treningu „Luohan Shi Ba Shou” i „Yi Jin Jing” - energia „Qi”, a właściwie całe wewnętrzne i zewnętrzne ciało energetyczne. W skutek pełnego cyklu przemian „Trzech Skarbów” , tj. „Jing” w „Qi”, a następnie „Qi” w „Shen” - następuje wzrost mocy duchowej umożliwiający pełną realizację celów religijnych lub duchowych, czyli osiągnięcie przez ćwiczącego „stanu Buddy” lub zgodnie z taoistyczną terminologią „bezpośrednie doświadczenie Tao”. Określając w uproszczeniu „Shaolin Da Mo Qigong” można powiedzieć, że gdy w praktyce „L.S.B.S.” najbardziej namacalnym i odczuwalnym w trakcie ćwiczeń było ciało fizyczne, a praca z oddechem i energią Qi oraz mocą duchową rozpoczynała się od podstaw, w subtelniejszym „Y.J.J”. cielesność i energetyczność człowieka odczuwane, postrzegane i „postawione” zostały holistycznie na podobnym poziomie, a kontynuowana i rozwijana była praca nad dalszym rozwojem duchowym „Shen”, tak w „X.S.J.” ciało fizyczne postrzegane jest jako naczynie, w którym zmagazynowane zostały „Trzy Skarby”, z których esencja „Jing” i energia „Qi” stanowią niezbędne składniki dla ich dalszej transmutacji i rozwoju mocy duchowej „Shen”. Ćwiczący X.S.J. zaczyna z czasem odczuwać w trakcie praktyki swoje ciało fizyczne jako iluzoryczny „cień” własnej wyższej energetyczno-duchowej cielesności. Gdy w skutek praktyki „X.S.J.” w organizmie ćwiczącego nastąpi pełen cykl przemian

„Trzech Skarbów”, tj. Jing w Qi, a Qi w Shen, wszystko stanie się świadomą jednością.

### III. Cele treningu „Xi Sui Jing.”:

- **Z biologicznego i fizjologicznego punktu widzenia:**

„X.S.J.” jest metodą wykorzystującą koncentrację świadomości i kontrolę oddechu do wymuszenia przepływu energii Qi przez meridiany i jamy szpikowe kości, oczyszczenia, wzmocnienia i utrzymania krwiotwórczych komórek szpiku kostnego żywych i zdrowych, zapobiegając ich degeneracji przez nadmierne stłuszczenie się. Gdy jamy szpikowe wypełnione są stłuszczonym, zdegenerowanym szpikiem, nie działa on wydajnie krwiotwórczo. Kości są wówczas niewystarczająco odżywione przez krew docierającą do szpiku kostnego mikro kapilarami przez wnętrza osteonów kanałami Haversa (również nimi wnikają do wnętrza kości włókna nerwowe). Kości niedostatecznie odżywiane przez niepełnowartościową krew zawierającą zbyt mało płytek krwi stają się kruche i łatwo łamliwe. W trakcie treningu „X.S.J.” energia Qi zostaje doprowadzona przez chrzęstne powierzchnie stawowe nasad głów kości oraz ww. „kanały Haversa” znajdujące się w trzonach kości do jam szpikowych, energetyzując i witalizując szpik kostny, wzmacniając układ krwionośny (pośrednio również serce), układ immunologiczny (odpornościowy) oraz strukturę kości. Energetyzowanie komórek tworzących szpik kostny i układ nerwowy (tj. rdzeń kręgowy oraz mózg) polega na mentalno oddechowej metodzie kondensacji energii Qi z otaczających kości tkanek miękkich do ich wnętrza oraz do wnętrza rdzenia kręgowego i poprzez rdzeń, a w nim głównie przez meridian „Chong Mai” (1), doprowadzenie jej do mózgu. W trakcie tego procesu energia Qi zostaje wprowadzona w bardzo szybkie drgania energetyzując i witalizując ww. komórki i tkanki. Przez skupienie Qi w dolnym Dan tien, a następnie precyzyjnie poprowadzenie jej meridianami i skoncentrowanie w wybranych obszarach ciała, następuje regeneracja komórek szpiku kostnego, rdzenia kręgowego i mózgu, a także sześciu narządów wewnętrznych oraz ich pełne wzajemne zharmonizowanie w funkcjonowaniu.

- **Z filozoficznego i religijnego punktu widzenia:**

W koncepcji „X.S.J.” spotykają się, przenikają i dopełniają wzajemnie dwa wielkie nurty rozwoju duchowego, tj. Buddyzm i Taoizm. Powiada się, że „X.S.J.” zawiera w sobie: „Fo Jiao Yi Jia”, tzn: „Buddyzm i Taoizm tworzą jedną rodzinę”, gdyż praktyka łączy w sobie koncepcje filozofii taoistycznej oraz nauki doktryny buddyjskiej. W celu osiągnięcia oświecenia, tj. jednej uniwersalnej świadomości stanu Buddy i tym samym wyzwolenia z koła karmicznych obciążeń z przeszłości, w trakcie ćwiczeń wykorzystuje się oczyszczające i uspokajające powtarzanie mantr.



Chińskie DVD pt. „Da Mo Yi Jin Jing” (po lewej) i „Da Mo Xi Sui Jing” (po prawej).

#### IV. Uwarunkowania i zalecenia do praktyki „Xi Sui Jing”:

##### 1. Czystość i dojrzałość duchowa:

W kulturze chrześcijańskiej funkcjonuje powiedzenie: „Kłęczy pod figurą mając diabła za skórą”. Rozpoczęcie ćwiczeń „X.S.J”. uwarunkowane jest bezwzględną moralną zgodnością przekonań i uczynków adepta. Nie może on czynić czegokolwiek wbrew swojemu sumieniu oraz czystym i szlachetnym przekonaniom. Jakikolwiek dualizm sprzecznych z poglądami działań wprowadzi dysharmonię w jego psychice, energetyce organicznej oraz funkcjonowaniu organizmu, uniemożliwiając rozwój duchowy i osiągnięcie celów stawianych przez trening „X.S.J.” Wykonywanie ćwiczeń „X.S.J.” powinien rozpocząć dopiero wówczas, gdy pozbywszy się egoizmu i kierując altruizmem, posiadzie czystą, przejrzystą, moralną i pozytywnie nastawioną do świata i innych istot naturę. Cechować go powinny uczciwość, skromność, poszanowanie innych, życzliwość, współczucie, bezwarunkowa miłość do wszystkich otaczających go istot oraz naturalnie spontaniczne i pozytywne nastawienie w percepcji świata. Umysł powinien mieć silny, jasny, spokojny i czysty. Emocjonalnie powinien być pozbawiony przywiązania do wartości materialnych świata doczesnego, nie wartościując rzeczy materialnych nadrzędnie w stosunku do zasobów duchowych, wolny od uczucia niekontrolowanego pożądania oraz brać odpowiedzialność zarówno za swoje uczynki, emocje jak i uczucia.

##### 2. Nienaganne postępowanie:

Ćwiczącego powinna cechować bezkompromisowa moralna samodyscyplina. Powinien stosować ścisłą dietę pozbawioną używek (kawa, tytoń, alkohol itp.), nie przyjmować bez potrzeby środków farmakologicznych, systematycznie wykonywać ćwiczenia „X.S.J” oraz codziennie medytować. O ile to możliwe, jego postępowanie



nie powinno w jakikolwiek sposób ranić lub szkodzić innym istotom (duchowo, emocjonalnie oraz fizycznie). W niniejsze zalecenie wpisuje się wegetarianizm ćwiczącego, jako metoda odżywiania nie przyczyniająca się do cierpienia i śmierci innych istot posiadających ciało astralne, (Buddyzm zakłada, że zwierzęta je posiadają) zdolnych do jego odczuwania.

### 3. Pozytywne nastawienie emocjonalne:

Istotnym elementem praktyki „X.S.J” jest pozytywne, radosne i entuzjastyczne nastawienie emocjonalne ćwiczącego do otaczającego go świata, praktyki oraz stawianych przez nią celów. Powinien kochać wszystkie żywe istoty, szanować przyrodę oraz mądrze i z pożytkiem wykorzystywać otaczającą go materię nieożywioną.

### 4. Spokojny umysł:

Zgodnie z doktryną buddyzmu Ch’an mentalność ćwiczącego „X.S.J.” powinien cechować „spokojny, pozbawiony dążeń umysł”. Umożliwi mu to użycie świadomości podczas wykonywania ćwiczeń do prowadzenia cyrkulacji energii Qi przez narządy i organy ciała w celu ich oczyszczenia oraz utrzymywanie organizmu w pełnym zdrowiu.

Wartość spokoju ukazuje następująca shaolińska opowieść:

*„Pewnego dnia stary shaoliński mnich przeczytał swojemu uczniowi fragment z taoistycznej księgi autorstwa Lao Tse: „Jeśli myśli człowieka są czyste, lecz w swym sercu odczuwa on zmartwienia, nadal potrzebuje wewnętrznego spokoju. Aby go osiągnąć, musi się starać ze wszystkich sił pokonać pragnienia. Jest to konieczne, by uniknąć emocji. Gdy mu się to uda, wówczas jego duch odnajdzie spokój i stanie się w naturalny sposób przejrzysty. Oczyszczy się on samoczynnie, i w następstwie „Sześć Emocji” nie będzie w stanie stworzyć „Trzech Zmór” i licznych trucizn.” Następnie stary mnich powiedział: „Jeśli zrozumiesz te słowa, spokój zagości w twoim sercu i w czystej duszy. Wówczas nawet w trakcie brutalnej i krwawej walki zdołasz uwolnić się z więzów uczuć. Wewnętrznie czysty wzmocnisz swoje ciało, będące głównym narzędziem twej samoochrony.”*

### 5. Codzienna regularna praktyka.

Zdarza się, że entuzjaści qigong po kilku latach treningów nie osiągają oczekiwanych przez siebie pozytywnych zdrowotnych efektów wykonywania ćwiczeń. Z moich obserwacji wynika, że najczęstszą tego przyczyną jest niesystematyczność wykonywania przez nich ćwiczeń. Z treningiem qigong jest podobnie, jak w przypadku płynięcia wiosłową łodzią do celu znajdującego się w górze rzeki. Gdy przestajemy wiosłować, nie zatrzymujemy się w miejscu, lecz rzeczny nurt znosi nas z powrotem ku jej ujściu. Bezczynność i powtarzające się regularnie kilkudniowe zwłoki w treningu nigdy nie pozwolą nam dopłynąć do przysłowiowego „wymarzonego portu”.

Praktyka qigong ma swoje plusy i minusy, ma swoje reguły, niektóre „żelazne”.

Jedną z nich jest konieczność codziennego treningu, gdyż każdy dzień zwłoki cofa nas w drodze do osiągnięcia celu. Gdy uczeń jest leniwy i niesystematyczny w wykonywaniu ćwiczeń, nawet najlepszy nauczyciel będzie bezsilny, uczeń zaś nie będzie się rozwijał. W klasztorze Shaolin powiada się, że „leniwy uczeń stanowi przekleństwo dla nauczyciela”. Wykonywanie ćwiczeń dwa, lub trzy razy tygodniowo

to zbyt mało, by odnieść sukces. Koniecznie trzeba ćwiczyć codziennie. Powyższy rygor wynika między innymi z dobowej cyrkulacji fali Qi przepływającej przez ludzkie ciało oraz nakładającego energetycznego efektu terapeutycznego ćwiczeń qigong. Polega on na tym, że pojedynczy trening qigong „nasyca” ciało ćwiczącego energetycznie na nieco ponad dobę. Jeśli w ciągu 24 godzin nie „nałożymy” kolejnej wzmacniającej warstwy energetycznej na „położoną” w trakcie ostatniego treningu, jego efekty ulegną zanikowi. Jeśli natomiast to uczynimy, do skumulowanej poprzednio „nadwyżki” Qi dołożymy kolejną. Oczywiście, dopóki całe ciało nie zostanie wypełnione Qi, o nadwyżce nie może być mowy, gdyż cała Qi zostanie natychmiast „zagospodarowana” na uzupełnianie bieżących braków. Ćwicząc codziennie będziemy zaspokajać bieżące potrzeby energetyczne naszego ciała, uzupełniać niedobór Qi w narządach i organach oraz kumulować ją do momentu, gdy całkowicie wypełni i nasyci organizm, każdą jego komórkę, a jej siła i „ciśnienie” staną się wystarczające, by rozpocząć w organizmie „prace naprawcze”. Trzeba sobie jasno uświadomić, że dopiero, gdy całe ciało całkowicie napełni się energią Qi, i płynąć ona będzie nieskrępowanie siecią meridianów, poprzez codzienny trening wytworzy się jej „nadwyżkę”, przez co stworzone zostaną sprzyjające warunki do jej transmutacji w moc duchową „Shen” oraz rozpoczęcia procesów samo uzdrawiających. Organizm ćwiczącego stanie się wówczas swoim własnym lekarzem i lekarstwem. Czasokres napełniania organizmu Qi zawsze jest sprawą indywidualną, zależną od jednostkowego stanu zdrowia człowieka. Teoretycznie na jego napełnienie potrzeba co najmniej trzech miesięcy codziennych „nakładających się energetycznymi warstwami na siebie” treningów. Po tym okresie przez kolejne miesiące codziennych treningów następuje sublimacja i transmutacja „Qi” w „Shen”. Jak wspomniałem powyżej, ciało człowieka może rozpocząć procesy samoleczenia dopiero wówczas, gdy każda jego komórka będzie optymalnie wypełniona Qi i gdy wystąpi pewien jej nadmiar.

Dopóki ciało, niczym biologiczny magazyn, całkowicie nie wypełni się Qi, będzie w nim ona nadal gromadzona. Jeśli będą istniały choćby minimalne energetyczne braki, organizm w swej biologicznej przezorności w pierwszej kolejności będzie je nadal uzupełniał, a wykorzystując wyłącznie „nadwyżki” Qi w procesach biologicznego samoleczenia.

Na napełnianie ciała energią Qi ma wpływ wiele czynników, w tym również emocje. Nadmierne i negatywne emocje „wypalają” psychikę oraz mają negatywny wpływ na zdrowie ciała rujnując równowagę jego wewnętrznych procesów fizjologicznych. W trakcie nadpobudliwości emocjonalnej organizm zużywa duże ilości Qi (szczególnie „wodnej”), szybko następują jej braki a człowiek jest „wytracony z równowagi” oraz staje się coraz bardziej osłabiony. Dopóki nie uzyska on równowagi emocjonalnej, dłużej i wolniej będzie gromadzić Qi oraz nadal nadmiernie i nieracjonalnie ją zużywać, powstanie wiele organicznych i psychicznych szkód wymagających naprawy, a procesy samoleczenia nie zostaną zainicjowane.

Nie żyjący już wielki mistrz „Shaolin Kung Fu”, mnich Shi Miao Xing przed laty powiedział:

*„ (...) Jest możliwe, by poprzez aktywność umysłu wytworzyć z witalności „Jing” energię „Qi”, z której z kolei może zrodzić się duch „Shen”. Jeśli w swych działaniach przestrzegać będziemy ustalonych zasad i porządku postępowania, połączone odżywcze siły witalne stworzą kompletną i zdrową ludzką jednostkę. Człowiek*

*najpierw powinien wzmocnić swoją witalność „Jing” (...), a gdy „Jing” zostanie uzupełniony, możliwe będzie wzmocnienie „Qi”. Kiedy „Qi” będzie silna, naenergetyzuje ducha „Shen”. Gdy „Shen” będzie silny i naenergetyzowany, stanie się energiczny, a całe ciało zdrowe, Gdy ciało będzie zdrowe, choroby nie będą miały szans by do niego przeniknąć.”*

*Według słów mnicha Shi De Jian:*

*„Istotą treningu kung-fu jest przemiana energii w siłę. Gdy nie posiadasz fizycznego przeciwnika, staje się nim słabość twojego własnego ciała i umysłu. Podczas treningu idziesz na wojnę z samym sobą i przezwyciężając własne słabości stopniowo stajesz się coraz lepszym człowiekiem. Oprócz ćwiczeń fizycznych wspomagaj swój rozwój medytacją i treningiem ćwiczeń oddechowych „qigong.”*

Z powodu opisanych powyżej wymogów, na przestrzeni wieków jedynie nieliczni mnisi w każdej generacji praktykowali „X.S.J.” Decyzja o rozpoczęciu tych ćwiczeń zawsze podejmowana była samodzielnie, bez sugestii czy nakłaniania przez kogokolwiek z zewnątrz. W tym względzie postępowano zgodnie ze starymi powiedzeniami: „Gdy owoc dojrzeje, sam spadnie z drzewa” oraz „Nic na siłę”, gdyż jak głosi stare przysłowie:

*„Łatwiej człowiekowi zamienić świat wokół siebie, niż własne przekonania”.*

Przed laty, w trakcie jednej z rozmów z moim si fu, podkreślał on wagę uczciwości i prawdomówności w życiu człowieka na przykładzie uroczystego składania ślubów przez shaolińskich mnichów. Powiedział wówczas, że dopiero gdy mnich jest wewnętrznie przekonany o swojej gotowości do złożenia danego ślubu i czuje taką potrzebę, sam decyduje o rodzaju ślubowania i terminie jego złożenia w klasztorze. Gdy podejmie w swym sercu taką decyzję, powiadamia o niej swojego nauczyciela lub przełożonego, konsultując ją z nim. Mój si fu - Shi Su Gang powiedział, że starzy mnisi z reguły odradzają nowicjuszom pośpiech w składaniu przez nich ślubów i podejmowanie pochopnych działań w tym względzie oraz, że przeważnie pierwszym składanym ślubem jest ślubowanie mówienia prawdy. Podkreślał, że zawsze trzeba się starać mówić prawdę i nigdy nie ustawać w wysiłkach ku prawdomówności. Z reguły właśnie na prawdomówności „osadzone są” kolejne ślubowania mnichów, umożliwiające im życie w szczerości, wolności duchowej i szczęściu. Prawdomówność wprowadza człowieka w mniej stresujący i „czystszy” świat, co nie oznacza, że będzie on przez to mniej skomplikowany. Człowiek prawdomówny łatwiej rozwija w sobie pozytywną energię, równoważy wewnętrzne procesy „Yin i Yang”, wzmacnia opanowanie emocjonalne oraz otwiera duchowo na innych ludzi. Spokojne emocjonalne wnętrze umożliwia mu pogrążenie się w oczyszczającej ducha i relaksującej umysł medytacji. Medytując bez emocjonalnego poruszenia, intelektualnego zaciemnienia i myślowego rozproszenia, będzie w stanie odczuwać jednocześnie swoje duchowe, emocjonalne i intelektualne wnętrze, cielesność oraz otoczenie. Nie przeciwstawiając się karmicznym tj. przyczynowo–skutkowym

uwarunkowaniom i złudzeniom oraz nie podążając za nimi, urzeczywistnia prawdziwe czyste spojrzenie na własną naturę. Naturę jednej świadomości. Rozpoczynając praktykę „X.S.J.” wkracza w rzeczywistość pozbawioną egoizmu i emocjonalnych uciech świata doczesnego. Przez to na początku praktyki świat może mu się wydawać szary, smutny, pusty i „nijaki”, jednak czasem, po „przełamaniu pustej przestrzeni” rozjarzy się on spontanicznie wewnętrznym odczuwalnym światłem energii oraz wartościami duchowymi, takimi jak: spontaniczna potrzeba altruizmu, empatia i miłość. Wszystko ponownie nabierze kolorów i rozbłyśnie nieskończoną ilością wrażeń.

### **Zgodnie za słowami mnicha Shi Yan Lei:**

*„Bodhidharma udał się z Indii na wschód w celu nauczania dwóch klasycznych dzieł: „Yi Jin” i „Xi Sui” w oparciu o swoją wiedzę „Ch’an Zong” (tzn. buddyzmu Ch’an). Zamieszkując w jaskini niedaleko klasztoru Shaolin stworzył on qigong „Luohan Shi Ba Shou”. Obserwując żurawie zrozumiał, dlaczego ptaki te są w stanie żyć tak długo, a zwierzęta takie jak lisy mogą być nieśmiertelne. (ostatni zwrot należy traktować jako oczywistą przenośnię przyp. tłum). Dostrzegł, że ludzie nie mający możliwości poznania i praktykowania wiedzy zawartej w tych klasycznych dziełach żyją krócej i gorzej niż ptaki i zwierzęta.” (...)*

*(...) „W klasztorze Shaolin powiada się, że istnieją trzy wielkie, spójne systemy qigong: Luohan Shi Ba Shou, Yi Yin Jing i Xi Sui Jing. Po zakończeniu praktyki „Y.Y.J”. przychodzi czas na oczyszczenie szpiku kostnego, rdzenia kręgowego i mózgu poprzez praktykę „X.S.J”. Ćwicząc shaoliński qigong uczynisz swoje ciało zewnętrznym silnym i wewnętrznym czystym. Droga rozwoju łącząca praktykę „L.S.B.S”, „Y.J.J”. i „X.S.J”. w jedność spowoduje, że cały twój organizm stanie się lekarstwem.”*

*(...) „W zamierzeniu Da Mo te dwa klasyczne zestawy ćwiczeń powinny być praktykowane razem, jeden po drugim, aby praktykujący mógł ostatecznie osiągnąć świadomość Buddy. Gdy ich praktyka zostaje rozdzielona, ćwiczący nie będzie w stanie uczynić ze swojego organizmu naturalnego biologicznego lekarza ani osiągnąć ostatecznego celu.”*

*(...) „ Ponieważ koncepcja „X.S.J.” jest trudna do przekazania i zrozumienia, a jeszcze trudniej jest sprostać ćwiczącemu wyśrubowanym wymaganiom warunkującym rozpoczęcie praktyki oraz wytrwać w wieloletnim mozolnym treningu, jedynie nieliczni, najbardziej zaawansowani i uduchowieni mnisi byli w stanie osiągnąć na tyle zaawansowany poziom wykszolenia i rozwoju duchowego, by rozpocząć trening „X.S.J.” Z tego właśnie powodu od samego początku stał się on elitarnym dziedzictwem wyłącznie osób uprzywilejowanych, a dla wielu mnichów oraz ludzi świeckich, pozostawał on przez stulecia nieosiągalną tajemnicą.”*

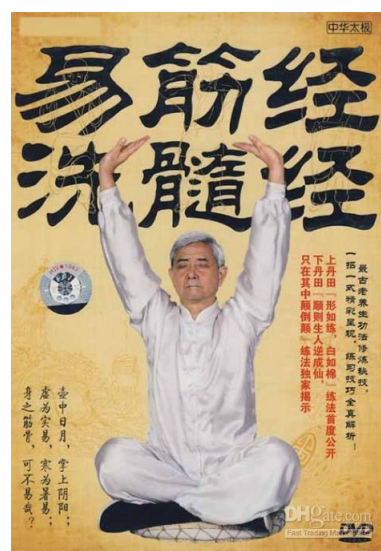
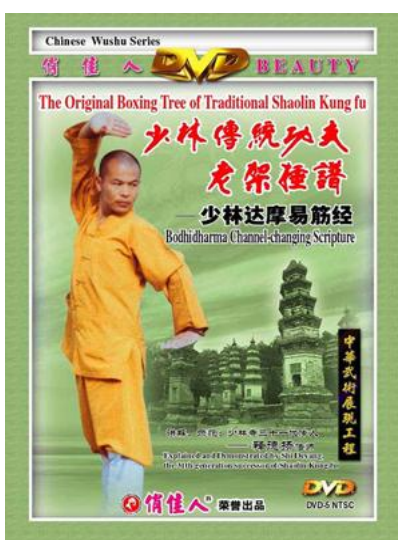
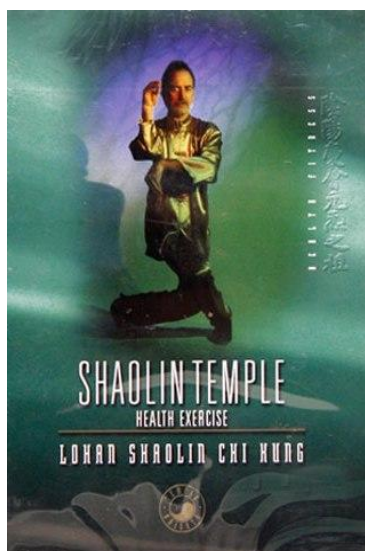
*(...) Bodhidharma miał własną filozofię nauczania uzasadniającą takie podejście do praktyki: Zalecał, aby nie przekazywać jego nauk „na zewnątrz” klasztoru Shaolin,*

lecz wyłącznie w obrębie grupy mnichów praktykujących stworzony przez niego odłam buddyzmu Ch'an. Nakazywał, aby jego słowa nie były zapisywane, lecz dokładnie zapamiętywane i przekazywane bezpośrednio „z serca do serca człowieka”, gdyż według niego tylko tym sposobem można w końcu osiągnąć i pielęgnować „stan Buddy”. Innymi słowy, zgodnie z wolą Da Mo, ludzie nie będący shaolińskimi mnichami nie powinni mieć dostępu do tej wiedzy i być jej nauczani. Powiedział on do swoich uczniów: „Nie spisuj nauk, aby nikt niepowołany z zewnątrz nie mógł ich przeczytać”. Zalecał, aby oceniać człowieka analizując jego przemyślenia i podejście do nauki, gdyż jedynie prawdziwy buddysta będzie w stanie zrozumieć przekazywaną mu wiedzę „X.S. J.” i osiągnąć świadomość Buddy”.

(...) „Celem „X.S.J.” jest oczyszczenie organizmu, usunięcie niezdrowych aspektów umysłu, osiągnięcie oświecenia oraz uzyskanie ciała i świadomości (dosłownie: „stanu umysłu”) Buddy. Zgodnie z doktryną buddyzmu, nawet, jeżeli ćwiczący nie zdoła w obecnym życiu uzyskać oświecenia, jego wysiłki nie pójdą na marne, gdyż poprzez praktykę „X.S.J.” będzie żył długo, spokojnie, zdrowo i szczęśliwie. Każdy ruch „X.S.J.” wykonywany jest w pozycji siedzącej, gdyż pomaga ona między innymi rozwijać cierpliwość niezbędną do uświadomienia sobie naszej prawdziwej natury. Do treningu wykorzystujemy nie tylko ciało, lecz również energię Qi, emocje, myśli i system wartości. Im więcej jesteśmy w stanie zgromadzić energii Qi w organizmie, tym więcej możemy z niej uzyskać korzyści w trakcie praktyki. Jeśli nie będziemy pracowali jednocześnie nad własnymi emocjami, to choćbyśmy trenowali regularnie i tak ciężko, jak tylko jesteśmy w stanie, nigdy nie zdołamy ulepszyć własnych umiejętności i uzyskać korzyści z treningu qigong lub sztuki walki. Opanowanie emocjonalne jest kluczem do sukcesu w obu tych dziedzinach. Celem treningu jest uświadomienie sobie przez ćwiczącego swojej prawdziwej natury. Można ją doświadczyć i odnaleźć tylko „tu i teraz”. Trening pomaga nam rozwijać się w danej chwili terażniejszości. Czasami może się to okazać nieprzyjemne, gdyż poprzez trening konfrontujemy nasze wyobrażenie o nas samych, z tym, jacy naprawdę jesteśmy. Gdy tego doświadczymy, z reguły stajemy się we własnych oczach mniejsi. Trening qigong pozwala nam wyjść poza własne małe „ja” indywidualnych przekonań i odnaleźć się w związku z całą materią wszechświata. Nie uzyskamy poprzez to nic nowego poza świadomością połączenia ciała z wewnętrzną energią i spontaniczną mądrością, które już w nas istniały. Używając przenośni, jest podobne do świadomego usunięcia kotary zakrywającej dotąd pewne sfery naszego życia.”

(...) „Gdy postępujemy bezmyślnie, działamy chaotycznie przypominając człowieka, który próbuje jednocześnie wykonywać ćwiczenia na siłowni, oglądać program TV, słuchać utworu muzycznego i biec na bieżni. Trening qigong ma na celu mądre, niekolizyjne dopasowanie do siebie różnych sfer naszego życia z pożytkiem dla nas samych i naszego otoczenia poprzez koordynację wielu jego czynników składowych. Każde ćwiczenie „X.S.J.” rozpoczyna się od naturalnego skupienia umysłu na każdym aspekcie ruchu jaki mamy wykonać, od samego początku, i uświadomieniu sobie koncentracji siły. Następnie należy skupić się jednocześnie na ruchu i oddechu.

Gdy się to uda, umysł uspokoi się i zostanie osiągnięty wewnętrzny spokój. Proces ten oczyści umysł. Dopiero z czystym umysłem ciało i umysł mogą z sobą współpracować w harmonii, a w organizmie mogą się rozpocząć procesy wewnętrznej samoregulacji, odblokowywania kanałów, zapobiegania chorobom i odbudowywania organicznych uszkodzeń ciała. Ciało staje się wówczas lekarzem dla siebie samego. To właśnie dzięki treningowi qigong ten „lekarz” uzyskawszy dostęp do naturalnej biologicznej medycyny będzie w stanie nas leczyć. Stopniowo z własnej woli będziemy się czuli coraz lepiej, bez konieczności ingerowania w tym celu w jakikolwiek inny sposób z zewnątrz.”



Warunkiem rozwinięcia wyższej duchowości jest praktyka jednocząca ciało, oddech i umysł. Umożliwia to trójstopniowa praktyka: „Luohan Shi Ba Shou” (okładka kasety VHS o tej tematyce - powyżej po lewej), „Yi Jin Jing (okładka płyty DVD mnicha Shi De Yang o tej tematyce - po środku) oraz „Yi Jin Jing/Xi Sui Jing” (okładka płyty DVD - po prawej).

Trzy systemy „Da Mo Qigong” tworzą spójną uzupełniającą się i wspierającą całość. Są niczym trzy „nogi” chińskiego obrzędowego naczynia, z których każda jest równie ważna i niezbędna dla utrzymania w równowadze całości, umożliwiając jego użytkowanie zgodne z przeznaczeniem i realizację religijnych praktyk.



*Trójnoga kadzielnica przed główną bramą klasztoru Shaolin.*

Istota ludzka posiada strukturę fizyczno- energetyczno-emocjonalno- duchową. Jej elementy stykają i przenikają się z otaczającym je uniwersum w którym człowiek jest „zanurzony”. Każda materia, w tym ludzkie ciało, na poziomie molekularnym składa się z energii. Postrzegając świat, jako skupisko energii dostrzeżemy, że ciało człowieka od otoczenia różni jedynie stopień jej zagęszczenia i stan skupienia oraz że zarówno jego wnętrze, jak i otoczenie składają się z tej samej energii. Podobnie rzecz ma się w przypadku lodu, wody i pary wodnej. Przestrzeń zajmowana przez ciało człowieka i otaczająca je przestrzeń są nierozdzielne. Ciało fizyczne zawiera w sobie mobilną strukturę energetyczną zdolną do emisji poza obręb jego namacalnej fizyczności, ponadto przeniknięte jest energią wszechświata – tzw. „niebiańską energią” ( tzw. „Tien Qi”).

*(Korzystając z okazji, niejako „na marginesie” dodam, że podobnie rzecz ma się w przypadku nazewnictwa trzech części składowych tradycyjnej formy taijiquan stylu Yang , tj. „Kuen” (tzn. ziemia), „Ren” (tzn. człowiek) oraz „Tien” ( tzn. niebo). Zgodnie z nimi, człowiek żyjący na ziemi pod niebem, będący kompletnym mikro i makro światem, funkcjonuje w przenikających go energiach ziemi oraz nieba (kosmosu).*

#### **Według mnicha Shi Guo Lin (Shi Yan Si):**

*„X.S.J.” jest energetyzującym zestawem ćwiczeń wykonywanym w pozycji siedzącej. Jego praktyka kładzie nacisk na kontrolę oddechu, koncentrację umysłu, skupianie wzroku, zatapianie Qi w dół ciała i prowadzenie jej do kończyn. Niektóre ruchy rąk przypominają te z „Yi Jin Jing.”, lecz w „X.S.J” są wykonane w siedzącej pozycji „łotosu”. Trening „X.S.J.” oczyszcza umysł z urojeń i przywiązań, z psychicznych i wewnętrznych zanieczyszczeń organizmu, prowadząc ćwiczącego do wewnętrznego spokoju i rozwoju siły fizycznej. Systematyczna praktyka przekształca i wzmacnia ciało oraz krew, by były w stanie pokonać słabości i choroby.”*

*(...) „X.S.J.” jest jednym z najstarszych i najbardziej poważanych w klasztorze Shaolin systemów ćwiczeń wewnętrznych „qigong”. Wykonywanie ich kumuluje i wzmacnia w organizmie ćwiczącego energię wewnętrzną Qi, reguluje właściwy przepływ Qi, krwi oraz płynów i składników odżywczych. Ćwiczący energetycznie*

*i duchowo obmywa i oczyszcza nie tylko swoje ciało, lecz także umysł, prowadząc do recyrkulacji Qi we wnętrzu organizmu (odzysku energii zużywanej na podtrzymywanie funkcji życiowych), lecząc i odmładzając energią życia chore narządy, przekształcając i wzmacniając zewnętrzną energetyczną ochronę oraz odporność ciała. Poszczególne ćwiczenia zawierają ruchy rozciągania, kontrolowane oddychanie, techniki wizualizacji w różnych pozycjach, prowadząc do osiągnięcia wewnętrznego spokoju, rozwoju siły zewnętrznej oraz pełnej harmonii ciała i umysłu. (...) „Na skutek wykorzystania w trakcie treningu energii Qi, ciało i krew ulegają przekształceniu wzmacniając ciało i ducha, czyniąc je twardymi jak stal. Trening „X.S.J.” przypomina proces wytapiania rudy metalu ze skały. Skałą jest tu ciało a rudą metalu duch.”*

*(...) „W terminie „X.S.J.” słowo „Sui” oznaczające dosłownie szpik kostny, określa odpowiednik wewnętrznej esencji, niezbędnej do wykorzystania i transmutacji na drodze poszukiwania oświecenia. Poprzez trening „X.S.J.” ciało wewnętrzne i zewnętrzne zostaje przemyte i oczyszczone. Gdy ciało i umysł staną się czyste, zostają stworzone warunki do otwarcia księgi „Jing” ( trzeci wyraz w nazwie systemu „X.S.J.) prowadzącej do oświecenia. Termin „Xi Sui” oznacza, że choć całe życie człowieka jest wypełnione przez naturę Buddy, należy pozbyć się emocji, pożądania i namiętności, by nie zaciemniały prawdziwego postrzegania rzeczywistości. Przez przywiązania i złudzenia istnieją różnice pomiędzy cierpiącymi umysłami zwykłych ludzi, a świadomymi umysłami (świadomością) ludzi oświeconych.*

*Warunkiem rozpoczęcia wykonywania ćwiczeń „X.S.J.” jest wcześniejsza praktyka systemów qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou” oraz „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing”.*

O wewnętrznych aspektach treningu qigong powiedział:

*„ Za pomocą wdechów i wydechów ćwicz oraz rozwijaj wewnętrzną ekspansję. W swoim rozwoju obserwuj zarówno ruch, jak i bezruch. Gdy w ruchu i bezruchu odróżnisz to co prawdziwe, od tego, co stanowi iluzję, Pełnia i pustka, twardość i miękkość staną się dla Ciebie jasne.”*

*(...) W nazwie „X.S.J.” wyraz „Xi” oznacza proces oczyszczenia i opróżnienia umysłu w celu rozproszenia mentalnej i duchowej ciemności oraz stworzenia jasności. Słowo „Xi” odpowiada pojęciu usuwania przeszkód, oczyszczania i rozszerzania pozytywnej sfery świadomości.*

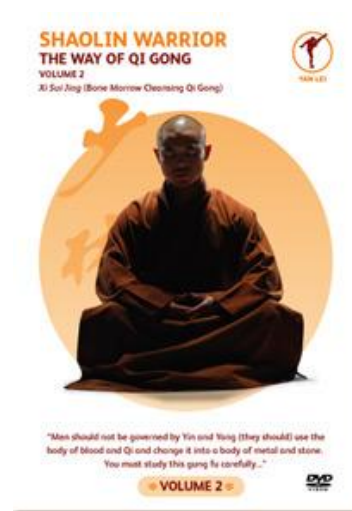
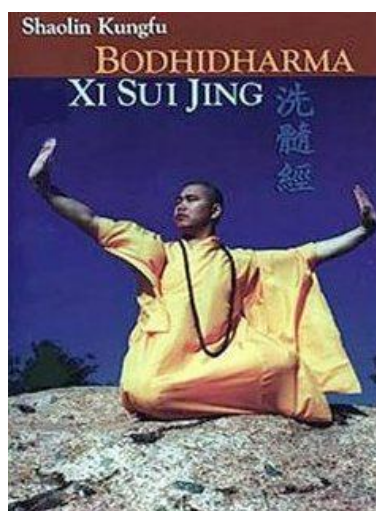
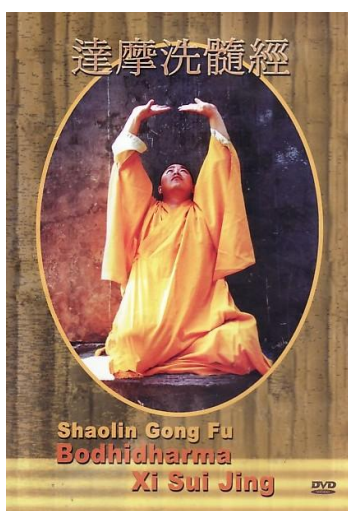
*Wyraz „Sui” oznacza szpik kostny, jednakże zwrot ten nie odnosi się jedynie do niego, lecz również do wewnętrznych organów, rozmaitych części ciała człowieka, jego kończyn, a nawet myśli. Innymi słowy: Wszystko, co znajduje się we wnętrzu człowieka, może być rozważane i podlega pojęciu „Sui”. Pełniejszemu zrozumieniu znaczenia słowa „Sui”, może dopomóc przytoczenie opowieści o Bodhidharmie (Da Mo):*

*„ Pewnego dnia Da Mo powiedział do swoich uczniów: „Zamierzam powrócić do Indii. Niech każdy z was powie, czego się ode mnie nauczył.” Po tych słowach każdy z uczniów opisał, czego się nauczył. Wówczas Bodhidharma ponownie przemówił: „Każdy z was nauczył się ode mnie wystarczająco wiele, i każdy osiągnął inne stadium w swojej praktyce i nauce. Niektórzy z was osiągnęli moją skórę, inni moje ciało, jeszcze inni moje kości. Jedynie Hui Ke (wym: „Huei Khe”) posiadał mój szpik.” Oznacza to, że tylko on dogłębnie pojął i zrealizował nauki Da Mo.*

*Z powyższej opowieści wynika, że „Sui” można uważać za wewnętrzną esencję w drodze do oświecenia. Gdy szpik jest oczyszczony, zarówno ciało jak i umysł są*



czyste. Dlatego właśnie termin „Xi Sui Jing, w którym wyraz „Jing” metaforycznie oznacza „ćwiczenia”, stanowi ułatwienie i drogowskaz na drodze wiodącej do oświecenia. Zgodnie z ustną tradycją, sam Budda pewnego dnia powiedział: „Całe życie jest wypełnione naturą Buddy. Cieleśne pragnienia i emocje są świadectwem ludzkiej głupoty, ignorancji oraz przywiązań. Są oszustwem „Trzech Płomieni” (tj. żądz, złości i złudzeń) oraz myśli zanieczyszczających umysł. Aby osiągnąć stan Buddy, każda istota ludzka bez względu na płeć powinna odrzucić myśli i wyobrażenia będące iluzjami, starając się oczyścić ciało zewnętrzne i wewnętrzne z przeszkód i zanieczyszczeń.” Proces ten stanowi istotę „Xi Sui”. Im więcej odrzucimy abstrakcji oraz mentalnych zanieczyszczeń wywierających szkodliwy wpływ na naszą psychikę, tym więcej wyniesiemy z naszego życia. Oczyszczenie i transformacja pozwalają na duchowe przeistoczenie się człowieka z podstawowej pełnej uwarunkowań egzystencji do stanu świadomości Buddy i osiągnięcie oświecenia. Trening „X.S.J.” może być zatem traktowany jako drogowskaz ułatwiający nam podróż ku oświeceniu i osiągnięciu „stanu Buddy”.



Płyty DVD p.t. „Bodhidharma Xi Sui Jing” (fot. po lewej i w środku) na których mnich Shi Guo Lin prezentuje ten shaoliński qigong oraz okładka płyty o „Xi Sui Jing” (fot po prawej) na której prezentuje go shaoliński mnich Shi Yan Lei.

### **Bodhidharma w „Kazaniu Krwiobiegu” powiedział:**

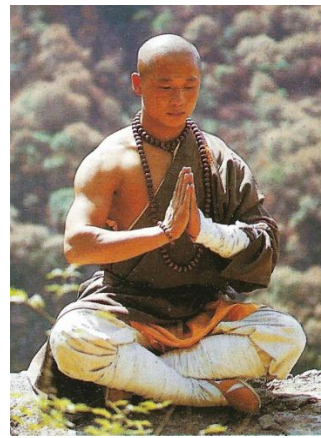
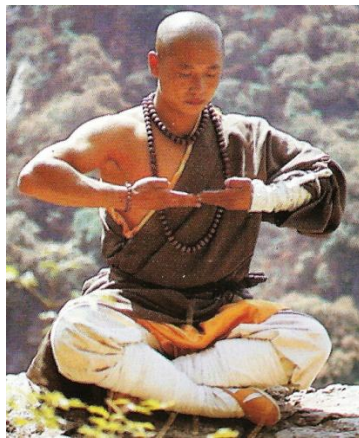
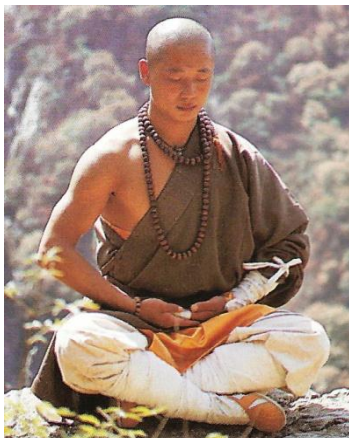
*„Buddą jest twoje ciało i twój pierwotny umysł. Umysł nie posiada formy, ani właściwości, przyczyny ani skutku, ścięgien ani kości. Jest jak przestrzeń, nie możesz go pochwycić. (...) Umysł nie jest czymś istniejącym na zewnątrz materialnego ciała złożonego z czterech elementów. Bez niego nie jesteśmy w stanie się poruszać. Ciało nie posiada świadomości. Jest jak roślina lub kamień. Jak więc może się poruszać? To umysł jest przyczyną ruchu. (...)*

*Mowa, zachowanie, czucie i myślenie - wszystkie one są funkcjami poruszającego się umysłu. Wszystkie działania wynikają z jego aktywności, a każdy ruch jest jego funkcją. Bez umysłu ruch nie istnieje.”*

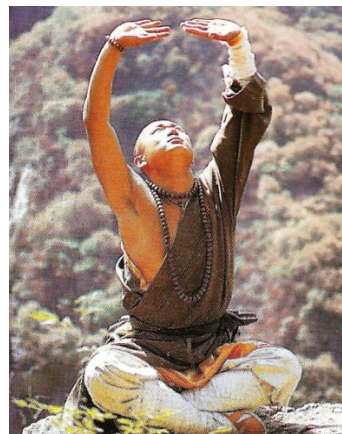
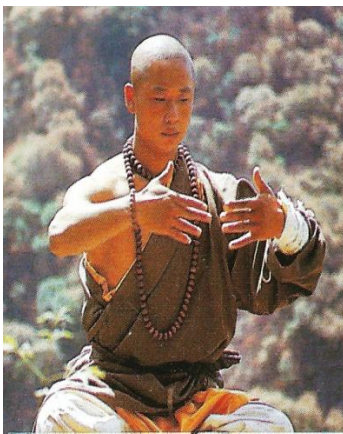
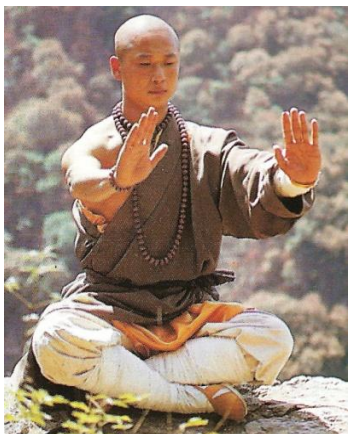


*Figura Bodhidharmy  
w Pawilonie Pierwszego Patriarchy Ch'an w klasztorze Shaolin.*

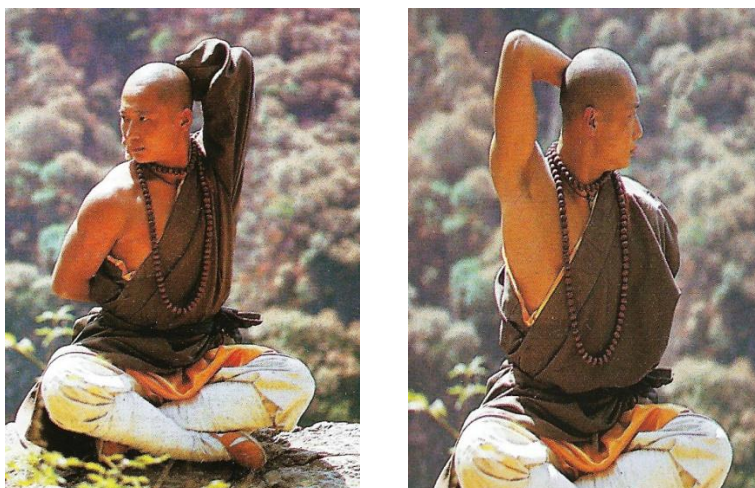
Zgodnie z powyższym umysł jest źródłem każdego świadomego ruchu, a jakakolwiek myśl, zamiar lub uczucie jest jego manifestacją i projekcją.



*Shaoliński mnich Shi Xing Hao praktykujący „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”*



*Shaoliński mnich Shi Xing Hao praktykujący „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”*



*Mnich Shi Xing Hao praktykujący „Shaolin Da Mo Xi Sui Jing”  
( Powyższe zdjęcia mnicha Shi Xing Hao pochodzą z wydanego w Chinach albumu  
p.t. „Shaolin warriors motion image like the tigers”.)*

Wraz z odprężeniem „rośnie” w nas pozytywna energia, krążąc w obrębia całego systemu w równowadze, radości i miłości. Gdy spokój wypełni nasze wnętrze, następuje relaks, oddech staje się spokojny a energia wypełniająca ciało emanuje poza nie.

Za życia organizm, oddech, energia Qi oraz umysł człowieka nie mogą istnieć bez siebie i są współzależne. Samodzielne życie rozpoczynamy z pierwszym oddechem i kończymy ostatnim tchnieniem. Oddech jest nośnikiem Qi łączącym ciało i umysł, a jego rodzaj ulega zmianie zależnie od stanu emocjonalnego. Jest w stanie pobudzać lub uspakajać emocje, poprzez które wywiera wpływ na przepływ Qi i stan ducha „Shen”. Gdy ćwicząc w skupieniu prawidłowo wykonujemy poszczególne ruchy, a pozytywne duchowe nastawienie do świata przenika psychikę, wszystko w organizmie naturalnie się harmonizuje. Uczucia odprężenia, radości, miłości i współczucia tworzą właściwe warunki do rozpoczęcia przez organizm procesu samoleczenia i rozwoju duchowego. Pamiętajmy, że negatywne emocje są niczym jad zatrujący wnętrze człowieka i uniemożliwiające mu rozwój, zatem nie należy życzyć nikomu czegokolwiek złego. Bądźmy uczciwi. Postępując uczciwie łatwiej osiągniemy wewnętrzny spokój i równowagę. Nie oszukując innych i samych siebie, nie musimy zatajać i ukrywać własnych niegodziwości przed światem i chować ich głęboko w naszym duchowym wnętrzu. Postępując uczciwie unikniemy hipokryzji. Jak długo będziemy zakłamani, tak długo nasz rozwój duchowy będzie zablokowany.

## **V. Libido jako źródło energii:**

Tematyka seksualności w świecie religii jest zazwyczaj tematem tabu lub poruszonym niezwykle ostrożnie i z pewnym dystansem. Wynika to z powszechnie panującego w wielu kultach wyznaniowych celibatu osób duchownych oraz składania przez nie ślubów czystości. Można zapewne zaryzykować ogólnikowe twierdzenie, że w tej „delikatnej materii” dominują dwa główne nurty poglądowe:

**W pierwszym** „receptą” na szczęśliwe zdrowe i długie życie jest całkowita wstrzemięźliwość seksualna, nawet przez cały okres jego trwania, **w drugim** zaś, preferowana jest kontrolowana aktywność seksualna, wiodącą do osiągnięcia tych samych celów.

Przykładami ww. „drugiego nurtu” są taoistyczna koncepcja „Tao seksu” oraz hinduska „joga seksu”, zalecające umiejętne korzystanie z praktyk seksualnych w celu wykorzystania seksualnego potencjału człowieka dla jego szczęścia, zdrowia i długowieczności. Istota ludzka postrzegana jest w nich, jako biologiczny kompleks energii o różnym charakterze interakcji, od których w dużej mierze zależy długość i jakość ludzkiego życia. Zgodnie z powyższym, człowiek dbający o zdrowie powinien mądrze i z rozwagą gospodarować swoim potencjałem libido i witalnością „Jing” w której się ono zawiera. Nie powinien go nierozważnie bez potrzeby tracić, lecz właściwie przechowywać, ochraniać oraz wytwarzać z niego energię Qi. Ilość i jakość Qi napełniającej i energetyzującej wszystkie komórki ciała, w tym również komórki rozrodcze (komórki jajowe oraz plemniki), mają ogromny wpływ na proces powstawania i jakość biologiczną powstającego w chwili zapłodnienia nowego istnienia. Zaleca się prowadzenie zdrowego i nie hulaszczego życia, ceniąc kontrolowaną aktywność seksualną. Postawę tę oddaje chińskie określenie: „Long Hu Jiao Gou” – tzn. właściwe „Relacje pomiędzy smokiem a tygrysem”, zgodnie z którym nadmierna swoboda seksualna przejawiająca się częstymi ejakulacjami u mężczyzn powoduje szybkie wyczerpanie zasobów przed urodzeniowego „Yuan Jing”. Wagę „Yuan Jing” dawni Chińczycy podkreślali niemal na każdym kroku. W starych księgach często można spotkać opisy walk, w trakcie których np. jeden z walczących silnie kopnięty lub uderzony w krocze natychmiast umierał, gdyż „jego Yuan Jing wyczerpał się i skonał”. Osoba nierozważnie trwoniąca swoją energię seksualną będzie słabnąć, chronicznie chorować, przedwcześnie się starzeć, szybciej stając się niepełnosprawną fizycznie, by w końcu przedwcześnie umrzeć. Shaolińscy mnisi powiadają: „Gdy olej („Jing”) się skończy, lampa (życia) zgaśnie”. Częścią witalności człowieka u obu płci są tzw. „Xi Jing Qi”, czyli siła i energia seksualna, określane łącznie jako libido. Powstaje ono w trakcie aktu zapłodnienia, po połączeniu się plemnika z komórką jajową w czasie cyklu przemian chromosomalnych. Określa się go jako pierwotny, prenatalny przed urodzeniowy Jing – tzw. „Yuan Jing”. Jego ilość, zgromadzona głównie w genitaliach, musi człowiekowi wystarczyć na całe życie. Jeśli dana osoba nie zamierza całkowicie zrezygnować z aktywności seksualnej, aby zachować i pielęgnować siłę witalną „Jing” jak najdłużej, (objawiającą się między innymi w postaci tzw. „libido”) powinna nauczyć się ją właściwie wykorzystywać. Aby zachować jak najwięcej „Jing” i posiadać ją jak najdłużej, należy kontrolować własną aktywność seksualną. Koncepcja ta znalazła odzwierciedlenie w treningu „X.S.J.” Na zaawansowanym poziomie praktyki „X.S.J.” istnieje możliwość manualnej stymulacji genitaliów w celu wywołania napięcia seksualnego i rozbudzenia „Jing”, by w trakcie późniejszej praktyki qigong doprowadzić do jego alchemicznej przemiany w energię Qi i skierowanie jej do rdzenia kręgowego i mózgu. Ukazując obrazowo różnicę pomiędzy napięciem a podnieceniem, można wyobrazić sobie prąd w sieci energetycznej. Posiada on napięcie i natężenie, jednak nie jest podniecający. Podniecenie wynika natomiast ze świadomego lub nieświadomego pobudzenia emocjonalnego wynikającego z werbalnej lub pozawerbalnej aktywności umysłu na skutek określonego „wyzwalacza” - np. myśli, osoby lub przedmiotu. W „X.S.J.” manualne czynności prowadzące do powstania napięcia seksualnego noszą nazwę „Jing Hua Liang Qi”.

O ile mają one miejsce, nie wywołują podniecenia seksualnego, nigdy nie doprowadzając do ejakulacji u mężczyzn. Manualna stymulacja genitaliów stosowana bywa jedynie do momentu w którym następuje odczuwalne wzbudzenie „jing”. Praktyki te opisałem ogólnie w ww. artykule p.t. „Shaolin Shii Soei Jing”. W ich efekcie ulega zwiększeniu sprawność seksualna oraz samokontrola nad podnieceniem emocjonalnym i fizjologicznym. Pobudzony zostaje „Jing” stanowiący surowiec do przetworzenia go w energię Qi , a gdy to nastąpi, zostaje osiągnięty i utrzymany optymalny jej poziom w organizmie. Warto dodać, że wg. „T.C.M.” brak pożądania seksualnego uważany jest za zaburzenie zdrowotne i wskazuje na brak równowagi funkcjonalnej nerek i serca. (równowagi Qi wody i Qi ognia).

## VI. PODSUMOWANIE:

W klasztorze Shaolin „Da Mo Xi Sui Jing” jest nadal jednym z najrzadszych i najwyżej cenionych rodzajów qigong. Niewiele się o nim mówi „na zewnątrz” świątyni, a mnisi nagabywani w tej materii, zgodnie z zaleceniami jego twórcy oraz wielowiekowym zwyczajem, z reguły nie są skory do udzielania jakiegokolwiek wyjaśnień. Często po prostu udają, że nigdy o nim nie słyszeli. Tak jest i tak było przez stulecia. Aby się go uczyć, trzeba uzyskać pełną akceptację i zaufanie mnicha, który go praktykuje.

Ćwiczenia „X.S.J.” energetycznie obmywające, oczyszczające i odżywiające szpik kostny, oczyszczają i uzdrawiają nie tylko ciało, lecz także umysł oraz ducha. Adept wykonujący poszczególne ćwiczenia, skupiony na uważnym kierowaniu oddechem przez nos oraz na kontroli umysłu, poprzez wewnętrzne regulacje wzmacniające organizm, tj.: krążenie płynów ustrojowych, krwi i składników odżywczych oraz cyrkulacji energii wewnętrznej, ustanawia prawidłowe i harmonijne działanie i współdziałanie narządów oraz organów wewnętrznych, co z kolei warunkuje stan jego zdrowia oraz sprawność fizyczną i seksualną. Jednym z ważnych elementów wzmacniającym efekt wykonywanych ćwiczeń „X.S.J.” jest automasaż wykonywany w pozycji siedzącej po zakończeniu treningu. Zgodnie z tradycją, najpierw używany jest do tego bambusowy pędzelek o 108 włóknach. Liczba włókien stanowi symboliczną wielokrotność uważanej przez wielu Chińczyków za magiczną cyfry „9” oraz nawiązuje do symboliki kwadratu „Lo Shu”. Ich wzajemne koneksje opisałem pokrótce w artykule p.t. „Shaolin Ba Duan Jin Stożąc - część pierwsza”. Automasaż bambusowym pędzelkiem ma za zadanie wytworzyć drgania likwidujące napięcie emocjonalne, stres, odblokowywać meridiany, aktywizować funkcjonalność układu limfatycznego oczyszczającą organizm z toksyn, oczyścić i poprawić ukrwienie skóry, wzmacnić przepływ krwi i Qi mikro kapilarami i mikro meridianami pomiędzy szpikiem kostnym a skórą energetyzując ciało i zwiększając jego vitalność. Wraz ze wzrostem zaawansowania w treningu, zamiast bambusowego pędzelka używa się metalowej szczotki, pęczka bambusów, lub drewnianego tłuczka, aby wibracje spowodowane oklepywaniem ciała były intensywniejsze, docierając aż do wnętrza jam szpikowych kości i energetyzując szpik kostny. Należy to jednak czynić bardzo ostrożnie, by nie spowodować uszkodzeń narządów wewnętrznych i np. okostnej. Automasaż nigdy nie powinien powodować bólu. Kluczem do jego poprawnego wykonania jest wycucie właściwej siły oraz skupienie się na oddechu połączonym z ruchem w jedność. Wraz ze wzmacnianiem się organizmu ćwiczącego, będzie u niego stopniowo narastało poczucie komfortu fizycznego i psychicznego oraz uczucie zadowolenia z życia i szczęścia. Energia Qi zacznie wówczas krążyć wokół ciała i przez nie, od głowy do stóp i z powrotem. Będzie on w stanie wówczas w pełni

wykorzystywać potencjał funkcjonalny narządów wewnętrznych, a energię do wytwarzania mocy, której osiągnięcie byłoby dla niego niemożliwe jedynie za pomocą siły mięśni. W efekcie wykonywania ćwiczeń „X.S.J.” ulegnie zwiększeniu ilość energii Qi przepływającej przez kanał „Chong Mai” przebiegający przez wnętrze kręgosłupa do mózgu. Zwiększy się odczuwanie mocy i faktyczna siła jej oddziaływania wytwarzana ze zgromadzonej Qi oraz wzrośnie jej ciśnienie w organicznych zbiornikach i meridianach ciała. Nasycenie energią Qi plemników bądź komórek jajowych oraz wydzielin płciowych u obu płci, przypadku aktywności seksualnej ma korzystny wpływ na prokreację. Rdzeń kręgowy oraz mózg zostają energetycznie odżywione, co warunkuje rozwój i wzmocnienie ducha „Shen”. Następuje regulacja optymalnego wykorzystywania prenatalnego Jing - tzw. „Yuan Jing” oraz zwiększa się efektywność przemiany „Jing” w „Qi”.

Trening „X.S.J.” składa się z dwudziestu sześciu ćwiczeń wykonywanych w pozycji siedzącej, automasażu oraz dodatkowych ćwiczeń specjalistycznych.

Proces treningowy „X.S.J.” składa się z czterech etapów:

1. „Lian Jing Hua Qi” – tzn. Rozbudzenie i oczyszczenie „Jing” oraz przekształcenie go w „Qi”
2. „Lian Qi Hua Shen” – tzn. Oczyszczanie „Qi” i jej transmutacja w „Shen”.
3. „Lian Shen Fa Xi” – tzn. Oczyszczanie „Shen” oraz powrót do „Pierwotnej Pustki” (Pustej Przestrzeni).
4. „Fen Sui Xi Kong” - Przełamywanie „Pierwotnej Pustki” (Pustej przestrzeni).

W czwartym etapie, gdy ciało, oddech, świadomość (umysł/rozum), uczynki i wiara staną się naturalne i pierwotnie czyste, stopione z sobą w trakcie praktyki „X.S.J.” w siłę umożliwiającą ćwiczącemu duchowe „Przełamanie Pierwotnej Pustki” (Pustej Przestrzeni) będzie on w stanie osiągnąć stan świadomości Buddy.

### Przypisy:

1. Meridian „Chong Mai” uważany jest za najważniejszy w treningu „X.S.J.” Mając galaretowatą konsystencję, przebiega od podbrzusza w dół ciała, przecina i łączy się z meridianem „Ren Mai” w punkcie „Hui Yin”, a następnie biegnie w górę tułowia przez kość ogonową i wnętrze kręgosłupa, oplatając komórki rdzenia kręgowego i ostatecznie wnikając u podstawy czaszki do mózgu. Zaawansowane ćwiczenia „X.S.J.” polegające na świadomym kierowaniu przepływem energii Qi przez meridian „Chong Mai” należą do tzw. „Dużego Obiegu Energetycznego „Da Zhou Tien”. Ćwiczący „X.S.J.” powinien wyraźnie odróżniać drogę przepływu strumienia Qi w tzw: „Małym Obiegu” („Xiao Zhou Tien”), w którym energia krąży nieprzerwanie przepływając jedynie przez dwa meridiany, tj. „Ren Mai” i „Du Mai”. Łączą się one na szczycie czaszki w punkcie „Bai Hui” i w kroczu w punkcie „Hui Yin” tworząc zamknięty kolisty organiczny okrąg. „Du Mai” biegnie z tyłu tułowia, poczawszy od krocza, wzdłuż i na zewnątrz kręgosłupa, po jego wyrostkach kolczystych, wnikając pod sklepienie czaszki, przebiegając pod nim i „spływając” z przodu twarzy w dół do punktu „Ren Zhong” pod nosem, by w końcu dotrzeć do podniebienia jamy ustnej. W odróżnieniu od niego meridian „Chong Mai” ma charakter bardziej liniowy, przebiegając z przysłowiowego miejsca „A” do miejsca „B”. „Chong Mai” biegnie przez wnętrze kręgosłupa i wnika wprost do mózgu. Różnica ta ma kolosalne znaczenie również dla osób praktykujących

„Mały Obieg” Qi. Należy pamiętać, że spionizowana postawa siedząca ćwiczącego ma pierwszorzędne znaczenie dla właściwej cyrkulacji „Małego Obiegu” energii Qi przez meridian „Du Mai”. Jeśli ćwiczący w trakcie praktyki nieświadomie odchyli się w tył, zachodzi niebezpieczeństwo bezwiednego skierowania przepływu Qi z „Ren Mai” do „Chong Mai”, a nie, jak to powinno mieć miejsce w praktyce „Małego Obiegu” Qi – do „Du Mai”. W takiej sytuacji energia Qi unosząc się w górę ciała, jak para wodna, nie wpłynie do meridianu „Du Mai” lecz w sposób niezamierzony trafi do meridianu „Chong Mai” i przemieści się nim w górę, wprost do mózgu. Przy braku świadomości tego zjawiska, wiedzy i umiejętności ćwiczącego, Qi zostanie w nim skumulowana w nadmiarze i uwięziona, ze szkodą dla jego zdrowia.