

# 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 si fu o naukę „Xi Sui Jing” (określanej w dalszej części tekstu skrótem „X.S.J.”), 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 buddyzmu, 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 Si fu, 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 „X.S.J.”. Aby zgłębić „X.S.J.”, 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 „X.S.J.” wyda mu się więc przypuszczalnie szara, smutna i nijaka, pozbawiona radości powabów życia. Zasady „X.S.J.” postrzeże on zapewne jako filozofię umartwiania się i najprawdopodobniej je odrzuci. Przysłowiowy życiowy „playboy” zamierzając praktykować „X.S.J.” 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”, o ile pali – „rzucić” palenie tytoniu i zażywania dopingujących psychoaktywnych używek, nie upijać się, 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 qigong. Praktykę powinny rozpoczynać jedynie osoby odczuwające wewnętrzną potrzebę rozwoju w zgodzie z obowiązującymi w nim zasadami. Trening „X.S.J.” 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 auto psychoanalizie 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 kroczkami”. 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 dojrzenia. 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” stanie się wspaniałą podróżą ku szczęściu i dalszemu rozwojowi duchowemu.

Wiele zatem zależy od nas samych. Rozpoczęcie nauki „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 po 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 „X.S.J.”: 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 wewnątrznie 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 regenerująco-wzmacniające w jakikolwiek sposób.*

*(...) Pomimo, że wielu ludzi całkowicie opiera się wyłącznie na „T.C.M.,” 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.”*

## **1. 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 (žen) Qi” z uniwersalną energią natury tj. „Tian (tien) Qi” i „Kun (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 Krebsa ,a dokładnie kwasów trikarboksylowych TCA ( notabene za to odkrycie Krebs otrzymał w 1953 roku nagrodę Nobla), możemy stwierdzić, że każdy ruch człowieka jest 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 „kung” 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 (po chińsku „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 przyptywy oraz odpływy mórz i oceanów na skutek grawitacji księżycy, 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 utrzymywania 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. Przystwaja 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 „X.S.J.”**

Filozoficznie „X.S.J.” 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 ego 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 kilkusobowych grupkach „zwiedzali” klasztor Shaolin. Przechadzając się w asyście shaolińskich mnichów, wdawali się z nimi w teologiczne, nieraz niezwykle emocjonujące i głośnie 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 ww. systemy religijne. Tym sposobem buddyjscy i taoistyczni mnisi cechujący się otwartymi umysłami i elastycznością światopoglądu, skromnością, uczciwością oraz spontaniczną ciekawością świata, mający duszę przepelnioną pokorą, nieustannie ucząc się i doskonaląc, podążanie „Drogą Poznania” uczynili jednocześnie jej celem.

### **„Geny” duchowości człowieka oparte są na materii jego ciała, witalności Jing, energii Qi 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 nieświadomie 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 „X.S.J.”**

Ćwiczący „X.S.J.” 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 oraz 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. Wzniecając w sobie wewnętrzne światło mądrości, powinien nim rozświetlać otaczający go i inne istoty mrok niewiedzy, nie zaś jedynie, jak lustro lub tarcza księżycy, świecić wyłącznie blaskiem odbitym. Dla właściwego wykonywania ćwiczeń „X.S.J.” stan świadomości ma pierwszorzędne znaczenie.

Zgodnie z koncepcją „X.S.J.”, 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 „X.S.J.” 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 Dan Tian do wnętrza rdzenia kręgowego i mózgu, doprowadza do ich pełnego energetycznego odżywienia. Głównym celem treningu „X.S.J.” 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 autoregresyngiem 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 teraźniejszość wynika z przeszłości i wpływa na przyszłość, którą świadomie lub nieświadomie kreuje. Na skutek wykonywania ćwiczeń „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 przed urodzeniowa 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 – tzw. 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) tysiące 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 „X.S.J.” 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 Shou Dien”, 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 „X.S.J.”**

„X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 Hsun 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 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 małostkowości. 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 przejmuje się konsekwencjami swoich działań, a jego postępowanie staje się szkodliwe. Dzieje się tak dlatego, gdyż po spożyciu środków odurzających zatracą on 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 nie stosowaniu się przez ludzi do „Pięciu Wskazań” oraz nie uprawiania „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.”*

Ww. „**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 szczerzy 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 resztę 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 „należytą uwagę”.

O roli medytacji w treningu qigong’u 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 skazy.

Praktykę siedzenia w medytacji ukazuje następująca shaolińska anegdota:

*„Pewnego dnia wielbny mistrz Yue Huairang, znany uczeń szóstego patriarchy Hui Neng'a 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?”.*

*Hueirang 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 „X.S.J” shaoliński mnich Shi Yan Lei powiedział;

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

*„Pewnego dnia mistrz walki publicznie zakwestionował umiejętności mistrza buddyźmu 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 buddyźmu 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 cel. 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 „X.S.J.” by nasze ciała stały się twarde jak głazy. Trening „X.S.J” subtelnie przemieni nasze ciała w ciała buddy, lecz aby to nastąpiło, i byśmy mogli je w sobie odkryć, musimy ćwiczyć. Zaawansowani adepci „X.S.J.” 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 qigong powinien być przekazywany niezwykle rozważnie, i tylko przez mistrza, gdyż wyływa 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 „X.S.J.” 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 niezwykle 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 „X.S.J.” 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 Jiao Mai” w górę ciała. Gdy to nastąpi, organizm samoistnie 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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, staro żydowskiej czy islamem, w których to Bóg jest świadomym dawcą życia i nieśmiertelnej duszy. Trening „X.S.J.” 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 „X.S.J.” 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 „X.S.J.” tym wolniej będzie się kręcić koło karmy.

Sławomir Pawłowski

Gdynia maj 2012.