

ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

Część pierwsza

Informacje, uwagi oraz zalecenia shaolińskich mnichów dotyczące ich praktyk religijnych oraz ćwiczeń *qigong*



Fot. 1. Pomnik shaolińskiego mnicha usytuowany w odległości kilku kilometrów od klasztoru Shaolin (fot. S. Pawłowski)

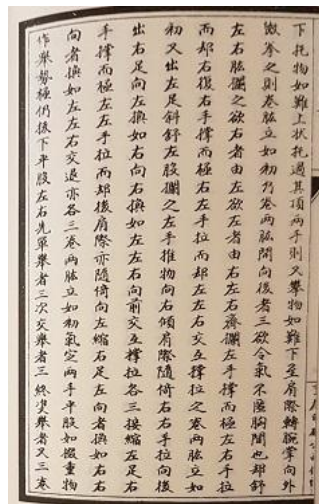
Wstęp

Przez ostatnie półtora tysiąca lat, w klasztorze Shaolin tamtejsi mnisi nieprzerwanie rozwijają i pielęgnują buddyzm, liczne metody ochrony zdrowia oraz Shaolin *kung fu*. Postrzegają je jako cenne, kulturowe dziedzictwo tej świątyni oraz nierozłączne elementy ich stylu, drogi i celu życia. Ludzie świeccy z reguły interesują się powyższymi elementami oddzielnie i wybiórczo, praktykując buddyzm jedynie jako religię, bądź stosując rozmaite metody pielęgnacji zdrowia, lub też, doskonaląc się wyłącznie w sztuce walki. Dla shaolińskich mnichów wszystkie one są częściami niepodzielnej całości, wspierającej i uzupełniającej się wzajemnie w pozytywnym działaniu, tak, jak palce dłoni. W ciągu minionych stuleci rzadko spisywali oni swoje

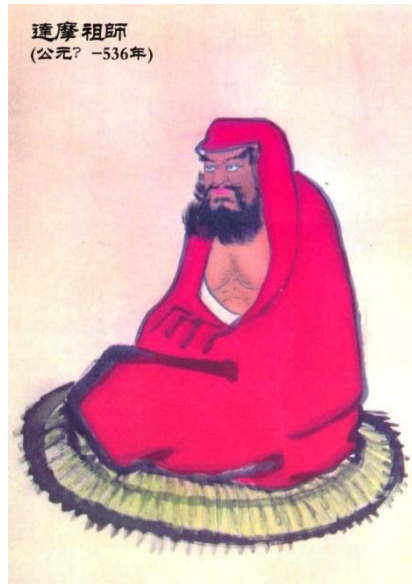
przemyslenia i doświadczenia, ponieważ klasztorna reguła nakazywała im zapamiętywanie ważnych treści i ustne przekazywanie ich wyłącznie wybranym, godnym ich poznania osobom, czyniąc to wybiórczo i w sekrecie.

Wszelkie sporządzone przez nich zapiski należy zatem traktować, jako dzieła wyjątkowe, zawierające ich osobiste przemyslenia. Odnoszą się one do historii klasztoru Shaolin, praktyk religijnych, sposobów utrzymywania higieny psychicznej i fizycznej oraz zaleceń dotyczących wielu sfer ich życia, np.: zdrowego snu, odżywiania, ubioru, zachowania w stosunku do innych mnichów oraz wobec osób świeckich, szeroko rozumianej profilaktyki zdrowia, leczenia wielu konkretnych schorzeń zgodnie z zasadami tradycyjnej medycyny chińskiej itp. Niektórzy z nich pozostawili po sobie jedynie jedną lub dwie sentencje, które uważali za wartę przekazania potomnym.

Poniższy tekst jest opracowaniem fragmentów ww. rękopisów, wyselekcjonowanych przez autora opracowania ze znacznie większego, dwutomowego zbioru. Ze względu na różnice w słownictwie i gramatyce języków chińskiego i polskiego, poniższy tekst nie stanowi dosłownego tłumaczenia oryginalnego tekstu.



Fot. 2. Zdjęcie jednej ze stron książki zawierającej zapiski shaolińskich mnichów



Fot. 3. Zdjęcie pocztówki z wizerunkiem shaolińskiego mnicha Bodhidharmy, pierwszego patriarchy buddyzmu *chan* oraz twórcy systemów *qigong Yijin jing* i *Xisui jing*

ZAPISKI SHAOLIŃSKICH MNICHÓW

Część pierwsza

Bracie mój, podążaj dzielnie drogą naszych słynnych przodków, którzy stworzyli klasztorną metodę boksu. Wykonując ćwiczenia stworzone przez Bodhidharmę (fot. 3) krocysz drogą niebios, zwiększając przez to wydolność swojego ciała i zdobywając źródło wewnętrznej mocy. Zmiany w oryginalnym tekście Bodhidharmy zostały wprowadzone przez wielu kopistów spoza klasztoru, czasami obcokrajowców, wplatających w jego treść obce pierwowzorowi religijne i filozoficzne treści, zgodne z ich osobistymi przekonaniem. Zrujnowało to prawdziwe znaczenie oryginalnego tekstu. Tym sposobem, przez osoby go powielające, błędne teorie – jedna po drugiej, wzmagają jedynie chaos o coraz większym zasięgu. Ludzie ci, w swym pomieszaniu wynikającym z błędnych i sprzecznych idei, mają tendencje do bezkrytycznego powielania błędów oraz bezczynności w ich likwidacji. Ich kłamliwe słowa, nawet jeśli zostały zapisane, są bezwartościowe.

* *
*

Pamiętaj, że każde życie jest święte i związane z całym światem.

* *
*

To smutne, że nawet w zapiskach Yu Gonga i Chen Naia występują dodatki wprowadzone przez obce osoby, zmieniające znaczenie oryginalnego tekstu. Jeśli

twoje serce jest dobre i czyste, rozpoznasz je bez trudu, gdyż wydadzą ci się one dziwne, jak gdyby przylepione do pierwotnego tekstu tak, jak błoto do ciała. Słuchając tych zmienionych zapisków, uszy wojownika Shaolin natychmiast wychwyć ukryty w nich fałsz i odrzuć go tak, jak jednym kopnięciem wybija się w dal piłkę [...].

* *
*

Po pewnym czasie, w pierwotnym tekście Bodhidharmy zostały umieszczone ważne idee i opisy praktyk taoistycznych, diametralnie zmieniające jego pierwotny sens. W przekazie prawdziwej wiedzy niepotrzebne są matactwa i oszustwa. Pamiętaj, że jedynie pełny, czysty i niezmieniony przekaz ochroni cię, jak szczelna koszula. Istnieje wiele kłamstw rozpowszechnianych przez ludzi z zewnątrz klasztoru, pragnących jedynie rzucić okiem na jego ruiny oraz odczytać wśród nich napisy wyryte na kamiennych tablicach. Tekst, który teraz czytasz jest prawdziwy i został spisany, abyś poznał sposób przemiany ścięgien i mięśni, metodę przemywania szpiku oraz słabe i mocne strony rozmaitych sztuk walki, a następnie wzniósł się ponad nie, traktując je, jak nic nie warte plwociny. Postępuj bez fałszywych zaleceń dodanych przez ludzi z zewnątrz klasztoru, gdyż zaszkodzą ci one, jak kłające, wściekłe psy.

* *
*

Ćwicząc prawdziwą sztukę Shaolin wzmocnisz siebie oraz zwiększysz cyrkulację *qi* w meridianach całego swojego ciała.

* *
*

Czy konieczne jest oszustwo zacierające prawdziwy obraz i znaczenie tekstu mistrza Bodhidharmy? Jaki jest tego cel? Jest niezwykle irytujące, że nawet w pierwotnym tłumaczeniu jego rękopisów na język chiński, znalazły się dodatkowe informacje, umieszczone w nim przez nieznanne osoby. Jak już wspomniałem, w większości są to religijne i filozoficzne treści taoistyczne oraz opisy taoistycznych praktyk. Dostrzeżenie ich będzie dla ciebie osobistą próbą. Z powodu tego stanu rzeczy moje serce, serce shaolińskiego wojownika, jest przepełnione smutkiem.

* *
*

Ukrywanie i zmienianie prawdziwego znaczenia oryginalnego zapisu Bodhidharmy jest jak mętna woda zalewająca obszar, na którym zasadzono życiodajne rośliny. Wpływa ona silnym strumieniem, pokrywając ziemię najpierw z zewnątrz, następnie wsiąka w glebę, i na koniec zalewa cały obszar zabijając wszystkie rosnące na nim rośliny i żyjące w jego obrębie zwierzęta. Zatapia go, zakrywając jego prawdziwy kształt oraz niszcząc jego pierwotny potencjał. Po ustąpieniu powodzi pozostaje jedynie błotnista, martwa ziemia.

* *
*

Kolejność opisanych przeze mnie ćwiczeń jest wierną kopią oryginalnego eseju Bodhidharmy.

* *
*

W ciele człowieka istnieje siedemnaście źródłowych miejsc wymagających przepłukiwania śródszpikowego. Każde z nich jest oczyszczane za pomocą odrębnych ćwiczeń. Wykonanie tego wymaga integracji treningu *Yijin* oraz *Xisui*.

* *
*

W cyrkulacji *qi* dominujące są trzy zbiorniki (tj. *dantian*), a główna praktyka pracy z *qi* polega na wielokrotnym prowadzeniu jej przez nie. Czyń tak, gdyż dzięki temu długo zachowasz młodość. Chociaż ciężko jest rozpocząć regularną praktykę, gdy to jednak uczynisz, w twoim wnętrzu nastąpi życiodajna odnowa, jak nadchodząca po zimie wiosna.

* *
*

Ćwiczenia służą do przemiany twojego cennego wnętrza, wykonuj je więc o poranku i wieczorem, przed i po pracy, każdego dnia bez wyjątku, a już po roku twoje niezwykle wartościowe i święte ciało stanie się jeszcze cenniejsze, a wszystko w twoim życiu będzie się układało lepiej, niż poprzednio. Jeśli nie musisz, nie zmieniaj dla potrzeb praktyki stylu swojego życia, lecz wzbogać je ćwiczeniami. Przez cały czas wszystko musi być takie, jak zwykle. Bądź ostrożny, aby tej wiedzy pochopnie nie przekazywać niepewnym osobom, których serca nie są czyste i otwarte. Nie ucz ludzi niezwiązanych z tobą, gdyż ten przekaz przenika z umysłu do umysłu i z serca do serca. Gdy mistrz Zhiyun mówił o sile wpływającej z serca, jako przykład wskazywał na swoją matkę. Szukając prawdziwej mocy nie skupiaj się na tym co na zewnątrz, gdyż jest to bezcelowe [...].

* *
*

Żyły tworzą we wnętrzu ciała sieć układającą się piramidę, której szczyt znajduje się w głowie. Pełnia ludzkiej siły jest ogromna, pamiętaj jednak, że siła ciała wynika z mocy wewnętrznej, poszukuj więc jej, a gdy ją odnajdziesz i posiadasz, będziesz jak żwawa ryba płynąca bez wysiłku w czystej wodzie, wykorzystująca ją oraz pokarm, jaki jej dostarcza. Gdy to pojmiesz, będziesz postępował właściwie, nie wywyższając się i nie wymądrzając.

* *
*

Koncepcja zintegrowanego połączenia ćwiczeń zewnętrznych z wewnętrznym procesem przemywania szpiku kostnego polega na jasnej, jednolitej wizji i realizacji działań obejmujących praktykę *Yijin jing* i *Xisui jing*. *Xisui jing* polega na

wykonywaniu ćwiczeń przemywania i energetyzowania szpiku, układu nerwowego oraz mózgu [...].

* *
*

Powstrzymując się przez cały dzień od mówienia, szybciej wstąpisz na drogę poznania, gdyż słyszalne dźwięki i wypowiedane słowa są narkotycznie uzależniającą trucizną. Odrzuć je i odsuń się od nich. Praktykuj w ciszy i skupieniu zachowując milczenie [...].

* *
*

Złocista esencja mądrości zawarta i opisana w metodzie Bodhidharmy jest kompletna i zawiera w sobie całą mądrość z przeszłości, nie zaś jedynie jej wyrwykowe fragmenty. Istniejące poza klasztorem odpisy księgi *Yijin jing* zostały w swej oryginalnej treści wypaczone przez zmiany wprowadzone przez kopistę z miasta Laizhou usytuowanym, w prefekturze Dandai, w prowincji Szantung. To wielkie i niewybaczalne oszustwo. Późniejsze kolejne chaotyczne poprawki wprowadzone do tego tekstu przez kolejne osoby, jedynie jeszcze bardziej go zaciemniły i wypaczyły, czyniąc z niego w wielu przypadkach metodę groźną dla zdrowia ćwiczącego, porównywalną z wręczeniem dziecku miecza do zabawy. Prawdziwym mieczem w praktyce *Yijin jing* jest twój umysł rozświetlający twoje ciało i ducha białym blaskiem niebios, skrzącym się jak czysty śnieg w promieniach słońca.

* *
*

Za pomocą istniejących poza klasztorem, zmienionych i zafałszowanych w treści tekstów *Yijin jing* i *Xisui jing* nie można osiągnąć prawdziwego, pierwotnego celu ich praktyki. W tym aspekcie są one bezwartościowe i puste tak, jak życie pozbawione miłości. Praktykując nie zapominaj więc, że dawno temu wrogowie buddyzmu przepisywali i rozpowszechniali buddyjskie sutry i księgi Bodhidharmy, świadomie i celowo wprowadzając w ich treści szkodliwe zmiany, splotając i zaciemniając swym działaniem ich wartość oraz prowadząc czytelników na manowce. Shaoliński mnichu! Trzymaj się twardo prawdziwych nauk Buddy oraz mistrzów *dharmy*. Nie odstępуй od nich nawet na krok! Ćwicz pilnie i nie przerywaj codziennej praktyki. Jeśli chcesz, aby twój pokój był ciepły i przyjazny a ty zdrowy, musisz rozpalić ogień w piecu w jego wnętrzu oraz jednocześnie, powoli i rozsądnie, wzmacniać swoje ciało. Twój organizm nie jest wadliwy, lecz aby działał właściwie, powinieneś mądrze wzmacniać zarówno jego wnętrze jak i swoją muskulaturę, nie przesadzając w zakresie intensywności oraz obszerności podejmowanych w tym celu działań. Każdy mnich powinien się starać, aby zarówno jego ciało, jak i duch były zdrowe i silne [...].

Ubolewam nad tym, że obecnie trudno ci będzie to osiągnąć w oparciu o zalecenia zawarte w księgach Bodhidharmy, gdyż jak już wspomniałem, kopie ich tłumaczeń sporządzone również przez Yu Yonga oraz Du Ze zawierają liczne, dodane przez nich, taoistyczne treści, które są niczym popiół dorzucony ukradkiem do pieca, w którym płonie ogień ogrzewający pomieszczenie. Nie tylko nie doda on ciepła, lecz stłumi i zgasi płomień, a ostatecznie niezauważalnie zmiesza się z popiołem pozostałym po spaleniu się węgla lub drewna. Gdy to nastąpi, gorący

posiłek nie zostanie sporządzony, a ty zmarzniesz, będziesz głodny i słaby, stając się podatnym na przeziębienie i choroby. Nie znając przyczyny problemu, możesz wyciągnąć błędne wnioski odnośnie przydatności węgla i drewna używanego w charakterze opału. Rozważ te słowa [...].

* *
*

Wszystko, co szkodliwe ma swoje źródło w chmurze myśli. Porzuć je więc siedząc w skupieniu ze skrzyżowanymi nogami, gdyż pierwszym wymogiem właściwej praktyki przemywania szpiku jest wykonywanie ćwiczeń w skupieniu, bez rozproszenia i wahania. Siedź powstrzymując wszelkie myśli, słowa i czyny. Pozbądź się ich tak, jak mnich włosów. Stań się pusty, jak czasza dzwonu a wówczas wszystko stanie się jednym, a jedno wszystkim. Gdy szpik kostny jest zdrowy, wówczas kości są zdrowe, a krew i energia wyciekają swobodnie z ich wnętrza dwubiegunowo przez ich krańce. Wykonuj ćwiczenia przemywania szpiku siedząc i używając rozumu do odkrycia oraz do odczucia, którędy krew i *qi* wypływają z wnętrza twoich kości. Praktykuj siedząc wyprostowany na ziemi, lub nieco wyżej - na krześle. Po rzetelnym wykonaniu ćwiczeń powoli wstań i nie spiesząc się, z uczuciem relaksu, opuść swobodnie ręce i rozluźnij całe ciało. Pamiętaj, że gdziekolwiek siadasz, usiądź prosto, gdyż wówczas twoje ciało będzie rozluźnione, lekkie i wewnętrznie uskrzydłone. Nie rezygnuj z praktyki, bez względu na to, ile ćwiczeń regularnie wykonujesz. Odżywiaj szpik tak, jak czyni to smok. Nie skupiaj *qi* jedynie w dolnym *dantian*, lecz napełniaj i rozświetlaj nią całe swoje ciało wieloma jasnymi kolorami.

* *
*

Nie wąż się przerywać praktyki nawet na jeden dzień! Życie ludzkie jest bezcenne, a dzięki wykonywaniu ćwiczeń podtrzymujesz je i przedłużasz. Jedynie żyjąc możesz podążać drogą Buddy, więc ćwicz z najwyższą powagą i starannością [...].

* *
*

Kontroluj swój umysł i utrzymuj w ryzach zachowanie, a unikniesz wielu życiowych błędów i problemów.

* *
*

Poświęcaj swoją energię oraz czas na udzielanie pomocy chorym i umierającym oraz wspieranie członków rodzin zmarłych. Odwiedzaj chorych, odprawiaj pogrzeby, medytuj, okazuj serce bliźnim i rozpromieniaj sobą świat [...].

* *
*

U podnóża świętej góry biją serca shaolińskich mnichów doskonalących się w mozołe. Czynią tak z potrzeby serc i ducha. Pomimo, że niebiosa są z natury puste, przepływają po nich chmury, zaś pod nimi tygrys rycząc rozwiera pysk, a biały żuraw staje na jednej nodze. Gdy w czasie wykonywania ćwiczeń unosisz dłonie, upodabniasz się do wielkiego orła wzlatującego w kierunku nieba. Mnich

Bodhidharma przez dziewięć lat żył bez strachu w górskiej grotcie w towarzystwie dzikiego tygrysa, wielbiąc i oddając cześć Buddzie.

* *
*

Opierając się na naukach Buddy podążaj przez życie spokojnie, krok po kroku, wspierany nieustannie przez Amitabhę (tzn. Buddę Nieograniczonego Światła). Ważne są twoje intencje, a nieistotne, czy następujące w ich wyniku uczynki okażą się ostatecznie dobre czy złe, gdyż w wieczności niebios nie ma to najmniejszego znaczenia.

* *
*

Istnienia, śmierć i odrodzenie zataczają kręgi. Gromadź wartości ducha, gdyż każda rzecz obróci się kiedyś nieuchronnie w pył i nicość [...].

* *
*

Śpiewam święte mantry swobodnie jak wiatr, mówię w sanskrycie językiem Buddy i czuję, że rozumiem treść sutr *Yijin* i *Xisui* spisanych w tym języku. Święty, przebudzony mąż Bodhidharma przybył z zachodu w trosce o wszystkie żywe istoty. Medytował przez wiele lat kontemplując pustkę. Wszelkie słowa są puste, więc odpowiadał nie odpowiadając i przemawiał nie otwierając ust. Pomimo, że większość dni jest do siebie podobnych, bądź nieustannie uważny i żyj w zgodzie z prawami niebios, gdyż życie istnieje również w niebiosach [...].

* *
*

Być może zaledwie trzy mantry na tysiąc są prawdziwe. Gdy wypowiedzasz tworzące je słowa z głębi serca, ich działanie jest trwałe jak węzły wykonane z mocnych konopnych włókien. Posiadają magnetyczny powab, są dźwięczne, piękne, energetyczne, duchowe i delikatne. Są trwałe jak kamienie i płyną gładko, jak krystaliczna woda w strumieniu. Brzmienie nieprawdziwych mantr jest chaotyczne i szorstkie jak cegła, a ich słowa oderwane od siebie. Pomimo, że jak wspomniałem, większość mantr przypomina stare i nic nie warte spleśniałe otręby, nie wszystkie są takie. W wyniku zmian wprowadzonych w oryginalnej treści rękopisów Bodhidharmy, ich pierwotna praktyka została okradziona z mantr. Przetrwała ona jednak sekretnie w świątyni Shaolin w wewnętrznym przekazie.

* *
*

Usiądź w odosobnieniu na trawie lub bambusowej macie ze złączonymi przed sobą dłońmi. Trwaj tak nieruchomo wyobrażając sobie, że całe twoje ciało promieniuje na zewnątrz bioenergią *qi*. Przyjmując tę postawę realizujesz przewodni zamysł tego ćwiczenia, którym jest wyzwolenie i wzmocnienie w sobie mocy czystego ducha. Gdy to nastąpi, wypowiedz święte buddyjskie słowa (zaintonuj mantrę).

* *
*

Zmiany wprowadzone w treści dzieł Bodhidharmy przypominają nagłe wtargnięcie do domu nieznanymi rzeźmieszeków i dokonanie przez nich w nim grabieży pod przykrywką chęci dokonania zakupu, wbrew wiedzy i woli jego właściciela. To w najwyższym stopniu niedopuszczalne i oburzające.

* *
*

W kopiach dzieł Bodhidharmy istniejących poza klasztorem Shaolin usunięto wszelkie informacje na temat dźwięcznego serca praktyki. Są one pozbawione opisów intonacji starożytnych buddyjskich mantr. Nieświadomi tego uczniowie z poza klasztoru krytykują naszą praktykę, jako pozbawioną intonacji buddyjskich słów. Ich opinie są dokuczliwe, jak kłujące komary.

Pewnego dnia pewne niepowołane osoby z poza klasztoru przypadkowo odkryły, że shaolińskie mantry i mudry wciąż istnieją i nadal są w świątyni kulturowane uskrzydlając i rozpalając duchowo mnichów. Zmusiło to nas do jeszcze sekretniejszego ich praktykowania. Lubię, gdy w wyniku ich intonowania rozpala się we mnie świetlisty płomień, wypełniając mnie swym ciepłem. Nie sposób tego opisać, więc nie będę próbował tego robić. Powiada się, że wszystko jest snem. Odrzuć i tę możliwość, albowiem gdy nie ma rzeki do przepłynięcia, łódź jest zbędna¹.

* *
*

Istnieje wiele ceremonialnych religijnych gestów wykonywanych wyłącznie na pokaz. Nie powinieneś ich wykonywać, gdyż jedynie zaciemniają one prawdziwy obraz rzeczywistości. Sześciu historycznych patriarchów *chan* powiadało, że dbając w codziennym trudzie o swoje zdrowie i duchowość, podążamy drogą świętych buddyjskich przodków oraz samego Buddy. Zgodnie z powyższym, do końca życia pielęgnuj metody pozostawione nam przez Bodhidharmę, pod żadnym pozorem nie rozpowszechniając ich poza klasztorem. Zgłębiaj ich mądrość i odkrywaj sens wyłącznie w obrębie klasztornych murów. Noś i pielęgnuj ją w sobie, aby nie uleciała i nie przepadła, jak niesiony wiatrem pył. Taka strata byłaby niewybaczalna [...].

* *
*

Jeśli życie nie jest właściwie wykorzystywane, jest bezużyteczne, a postępujący niewłaściwie człowiek marnotrawiąc je nie osiągnie świętości. *Nirwana* (tj. stan wyzwolenia z cyklu narodzin i śmierci) będzie dla niego nieosiągalna. Praktykuj przekraczając swoje ograniczenia z potencjałem brzmienia dźwięku wielkiego

¹ System *qigong* – *Xisui jing* nauczany jest z reguły dwuetapowo. W pierwszej kolejności uczeń poznaje podstawową serię ćwiczeń wykonywanych siedząc, praktykując je powoli i równomiernie, w koordynacji z oddechem, w stanie relaksu łagodnego skupienia. Ich głównym celem jest energetyzowanie szpiku kostnego, układu nerwowego i mózgu oraz wzrost samoświadomości i wrażliwości. Gdy w wyniku ich praktyki nastąpią w nim ww. pozytywne wewnętrzne przemiany, samodzielnie zyskuje on świadomość kolejnego kroku, który powinien uczynić. Wówczas, jeśli jest on obdarzony pełnym zaufaniem mistrza, może zostać indywidualnie nauczony ćwiczeń *Xisui jing* w ich pierwotnej i niezmienionej od czasów Bodhidharmy postaci, wykonując je w zmiennym tempie i rytmie, chodząc, stojąc i siedząc, intonując mantry oraz wykonując buddyjskie gesty mudr (przyp. autora).

dzwonu, czyniąc to jednak w ciszy, jak nieruchomy, bezdźwięczny dzwon. Pielęgnuj buddyjskie prawo we wnętrzu świątyni swojego ciała.

* *
*

Wolny od przyziemnych pokus odrzuć materialne powaby, jako bezwartościowe błyskotki tego świata i zwróć uwagę ku wielkości i potędze ducha. Aroganckie, bezkrytyczne i ulotne myśli muszą zostać unicestwione, gdyż są one, jak miliony pleśniejących otrębów z wymłóconych ziaren. Nie są one życiodajnymi ziarnami, a ten, kto tak twierdzi, jest kłamcą. Nie zapominaj, że każdy stan jest ulotny i nietrwały. Dotyczy to również myśli. Gdy to dostrzeżesz i pojmiesz, włącz świadomość tego stanu rzeczy do swojej praktyki [...].

* *
*

Istotnym wymogiem warunkującym właściwą praktykę shaolińskich metod *Yijin jing* i *Xisui jing* jest doprowadzenie do właściwej cyrkulacji krwi przez naczynia krwionośne do organów wewnętrznych. Gdy to nastąpi, twoje ciało będzie elastyczne oraz wzrośnie w nim wydolność oraz sprawność wewnątrz organicznych procesów przemiany szpiku kostnego bioenergią *qi*.

* *
*

Dbaj o prawidłową postawę ciała, gdyż w dużej mierze również od niej zależy właściwe funkcjonowanie całego twojego organizmu. Postępuj tak, aby być silnym i sprawnym. Dzięki temu będziesz odważny, a twój duch niezłomny.

* *
*

W związku z tym, że w trakcie wykonywania ćwiczeń *Yijin jing* strumień *qi* płynie nieprzerwanie kolistym obiegiem meridianami *du* i *ren*, najważniejszym elementem warunkującym osiągnięcie biegłości w wykonywaniu ich jest ład w wewnętrznym kolistym obiegu *qi* nimi, tzn. w obrębie „małego niebiańskiego obiegu energetycznego” (chin. *xiao zhou tian*).

Shaolińscy mnisi powiadają, że źródłem energii wykorzystywanej przez nich w praktyce sztuki walki jest wewnętrzny krąg energetyczny. Oznacza to, że właśnie z niego czerpią swą wewnętrzną siłę. Na początku wykonywanie ćwiczeń będzie dla ciebie chwilami lekkie i przyjemne, a chwilami trudne i męczące. To naturalne. Sekretnym, pozytywnym i ubocznym efektem tej wartościowej praktyki będzie niebiańska ochrona właściwego funkcjonowania twoich nerek.

* *
*

Aby wzmocnić w sobie wewnętrzną siłę oraz posiadać solidne umiejętności oparte na wewnętrznych przemianach, wrodzonym talencie oraz odwadze, zjednocz w sobie w jedną siłę wiedzę teoretyczną, witalność ciała oraz podtrzymuj codzienną praktykę klasztornych sposobów dbałości o siebie.

Wykonując ćwiczenia opisane w starożytnej księdze *Yijin jing* zwiększysz cyrkulację *qi* w meridianie *du*, siłę fizyczną, witalność, moc ducha, sprawność ruchową, zwinność oraz skuteczność technik samoobrony za pomocą dłoni, pięści i nóg.

* *
*

Wewnętrzne przemiany następujące w organach *zhang* i *fu* w wyniku praktyki ćwiczeń *Yijin jing* są wymienione w traktacie *Rozmowy o dwunastu wewnętrznych kanałach* (tj. meridianach). Ćwiczenie te są łatwe do opanowania i przydatne w dalszej praktyce przemywania szpiku kostnego.

* *
*

Ludzkie ciało nieustannie i samodzielnie podejmuje starania aby być silne i zdrowe. Wspieraj je w tym, zwracając uwagę, aby w pierwszym etapie praktyki *Yijin jing* napełnić bioenergią *qi* meridian *du* oraz aby nie wypływała ona na zewnątrz ciała. Gdy to uczynisz, twoja siła szybko wzrośnie. Jeśli *qi* nie jest rozproszona, a zbiorniki, żyły i meridiany są nią wypełnione, osiągnięcie sukcesu w wyniku praktyki ćwiczeń *Yijin jing* jest wielce prawdopodobne.

* *
*

Bądź odpowiedzialny za swoje prawo do życia. Kontroluj swój oddech, waż słowa oraz podejmowane przez siebie decyzje i wynikające z nich działania.

* *
*

Wykonując ćwiczenia opisane w księdze *Xisui jing* wykorzystuj teorię sztuki walki, metodę *Liu he* oraz teorię przemian „pięciu elementów”. Od chwili poczęcia ludzkie ciało nieustannie balansuje między życiem i śmiercią. Poznaj prawa podtrzymywania życia oraz przyczyny śmierci i wykorzystuj tę wiedzę w swojej praktyce w walce o jak najdłuższe zachowanie swojego istnienia. Nasz przodek Damo (tj. Bodhidharma) stworzył i stosował tę długoterminową metodę, użyj jej więc i ty, praktykując w dwudziestu czterech następujących kolejno po sobie akcjach. W wyniku wewnętrznych przemian, następujących w toku praktyki, osiągniesz pustkę, odrzucisz fałszywą taktykę i idee, wzmocnisz ciało i zrelaksujesz umysł.

* *
*

Trudno jest przyjść na świat. W nieustannym cyklu następujących po sobie wcielań, kolejne narodziny człowieka przypominają nadejście wiosny. Ludzkie ciało wymaga troski i właściwego dbania o nie. Ćwiczenia *qigong* służą do wzmocnienia jego konstrukcji fizycznej, pielęgnacji cennego wnętrza oraz pozytywnego oddziaływania na ducha. Ćwicz zatem regularnie, kilkakrotnie każdego dnia, o różnych porach, a już przed upływem roku poczujesz poprawę stanu swojego zdrowia.

* *
*

Starożytni shaolińscy mnisi powiadali, że chociaż niebiosa są nieskończenie czyste, święte i błogosławione, postępowanie wielu ludzi żyjących pod nimi przypomina rozwój i rozprzestrzenianie się bezrozumnej pleśni, niszczącej i degenerującej wszelkie życie oraz splugawiającej ziemię.

* *
*

Zachęcaj innych do kultywacji i tworzenia czterech łask. Okazuj swoim rodzicom życzliwość i wdzięczność za swoje poczęcie, narodziny, wychowanie, wyżywienie, zapewnienie odzieży, warunków dorastania, zdobycie wykształcenia, umożliwienie utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi oraz poznania świata. Jeśli to zaniedbasz, władca wody i ziemi niechybnie cię ukarze. Cztery mądrości, wielkie święte koło karmy, trzy składniki ciała (tj. struktura fizyczna, energetyczna i duchowa), zdrowie, braterstwo, religia oraz samokontrola popędu seksualnego tworzą w człowieku cudowną mądrość w pełnym rozkwicie, umożliwiając mu pełne i idealnie życiowe spełnienie. Gdy to osiągniesz, sto tysięcy twoich kolejnych wcieleń może nastąpić w postaci błogosławionych awatarów.

* *
*

Budda osiągnął *nirwanę*, chociaż nie był fizycznie silny. Przekazał innym w postaci wskazań drogę postępowania wiodącą do osiągnięcia świętości za życia – na ziemi i po nim – w niebiosach. Chociaż jedni ludzie są bogaci a inni biedni, w istocie są identyczni. Bez względu na to, czy noszą długie warkocze, spinają fantazyjnie włosy, czy też są łysi, po śmierci ich serca tak samo się zatrzymają, powieki opadną, a ciała ostygną. Ćwiczenia chroniące szpik kostny działają na wszystkich tak samo, więc każdy z nas może w równym stopniu skorzystać z ich dobrodziejstw. Pojmij to duchem, gdyż nie sposób ujrzeć tego oczami. Dostrzeżesz to przelotnie podczas medytacji siedząc na poduszce.

* *
*

Shaoliński *qigong* jest bardzo ceniony i chwalony, ponieważ jego struktura jest logiczna i dogłębnie przemyślana. Z tego powodu często jest on nazywany „łyżką śmiertelników ze strawą życia.”

Tłumaczenie i opracowanie

Sławomir Pawłowski

Gdynia, styczeń 2020 r.

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/>