

NAUKA SHAOLIN KUNGFU

*Sławomir Pawłowski
Gdynia, 2012r.*

według przeora Shi Yong Xin



Fot.1. Na zdjęciu powyżej znajduje się przeor klasztoru Shaolin, mnich Shi Yong Xin. Zdjęcie to wykonał Sławomir Pawłowski sifu

W niniejszym artykule mam wyjątkowy zaszczyt zaprezentować Czytelnikom osobiste doświadczenia oraz zalecenia do nauki „Shaolin Kung Fu” autorstwa przeora klasztoru Shaolin - Wielebnego mnicha Shi Yong Xin. Żywię nadzieję, że mój przekład trafnie oddaje intencje autora. Sławomir Pawłowski

Shaolińskie sztuki walki zawierają wyjątkowe metody treningowe, niespotykane nigdzie indziej na całym świecie, stworzone i nadal stosowane wyłącznie w klasztorze Shaolin. Proces przekazywania Shaolin kungfu uczniowi przez nauczyciela zawiera w sobie między innymi „przekaz z umysłu do umysłu”. Element ten odróżnia metodykę nauczania sztuk walki z klasztoru Shaolin od sposobów przekazywania wiedzy z tego zakresu występujących w innych szkołach. Mówiąc o „przekazie umysłu” odnoszę się tu do osobistego przyjemnego doświadczenia, jakim zaszczycił mnie mój nauczyciel emanując siłą swojego umysłu w trakcie praktyki sztuki walki. Stanowi to unikalną cechę rutynowych ćwiczeń Shaolin kungfu. Uczeń w trakcie całego treningu powinien korzystać z „przekazu umysłu”. Formuła i proces treningowy sztuk walki Shaolin całkowicie angażują ciało i umysł adepta

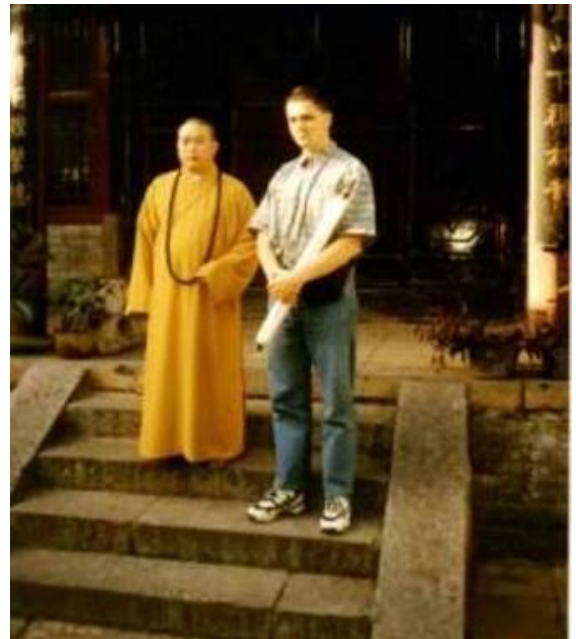
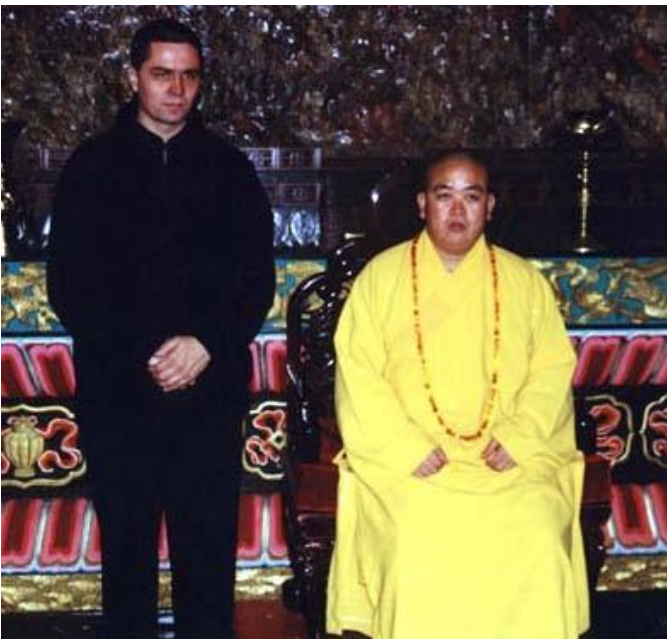
w trakcie praktyki. Ćwiczący koncentruje swój umysł i ducha w trakcie wykonywania ćwiczeń w jedną siłę, całkowicie zanurzając się w nauce kungfu, a nawet śniąc o praktyce. Wielu uczniów dopiero w trakcie mentalnego treningu, tj. wyobrażania sobie i analizowania poszczególnych ruchów lub całych akcji jest w stanie nauczyć się ich, zrozumieć ich sens oraz pojąć praktyczne zastosowanie poszczególnych ruchów lub całych kombinacji. Trening mentalny na poziomie świadomym i podświadomym stanowi ważną część praktyki kungfu.

Przed wiekami Patriarcha Bodhidharma poinstruował swoich uczniów: „W celu realizacji natury umysłu, najpierw trzeba wzmocnić ciało”. To charakterystyczne podejście do praktyki uwidacznia shaolińska maksyma: "Ch'an Quan Kuei Yi", co znaczy "Ch'an i sztuka walki są jednym".

Czym jest Ch'an? Ch'an uspokaja „Jeden Umysł” chroniąc go przed indywidualnymi aspiracjami, pomaga człowiekowi trwać w spokoju i kontemplacji oraz całkowicie zrelaksować ciało i psychikę. Pozwala na „puszczenie” wszystkich przyziemnych mentalnych zaburzeń, emocji, problemów, zaciemnień umysłu, codziennych ludzkich spraw, uaktywniając wrodzoną jasność i urzeczywistniając naturę umysłu i egzystencji, świadcząc o podstawowej mądrości naszego życia. W klasztorze Shaolin podkreśla się na każdym kroku, że Shaolin kungfu zrodziło się z „Umysłu Chan” i zrozumienia ludzkiej egzystencji oraz, że ostatecznie praktyka sztuki walki jest ukierunkowana na realizację Ch'an w sztuce walki. Jako, że wszystkie istoty i rośliny są przejawem doskonałej mądrości i każdy dźwięk zawiera naukę dharma, każdy ruch jest majstersztykiem, gdy spoczywa w „Jedności Ch'an i sztuki walki”.

Wybór miejsca praktyki i jej czas są niezwykle istotne dla ucznia, aby ten mógł całkowicie zanurzyć się w praktyce sztuki walki. Gdy przed laty ćwiczyłem samotnie nocami w odludnych, rzadko

odwiedzanych miejscach, jednym z nich był cmentarz po drugiej stronie wzgórza za klasztorem. W tym miejscu mój umysł działał jak uszy królika: Byłem całkowicie skoncentrowany, dzięki czemu w pełni świadomie mogłem wyraźnie słyszeć i odczuwać każdy swój ruch w nadzwyczajnej nocnej ciszy. Kolejnym wyjątkowym miejscem wykonywania przeze mnie ćwiczeń kungfu było położone w kanionie Jezioro Czarnego Smoka „Hei Long”. Ponieważ zwykle udawałem się nad nie podczas najciemniejszych nocy, w trakcie drogi nie miałem odwagi nawet rozglądać się wokół siebie. Gdy trenujesz w takim miejscu, nikt nie będzie mógł ci pomóc, więc przez cały czas pozostajesz w maksymalnym skupieniu. Uważam, że jeden trening w takim stanie umysłu daje efekt dwóch miesięcy regularnej praktyki, a każda moja wizyta w kanionie „Hei Long” była równa całonocnej medytacji. Pamiętam, że ćwiczyłem w jeszcze jednym szczególnym miejscu w klasztorze Shaolin przed „Pawilonem Tysiąca Budów” zwanym „Qianfo”. Wiele osób uważa, że miejsce to jest przesiąknięte energią duchową, chociaż jest to zapewne tylko bezpodstawne twierdzenie. Faktem natomiast jest, że błękitne kamienne płyty tworzące posadzkę przed „Qianfo” są wypolerowane przez stopy niekończącego się codziennie strumienia ludzi zapalających w nim w ofierze przez wiele lat kadzidła. Ćwicząc w tym miejscu musiałem się bardzo skoncentrować, aby uniknąć poślizgu i upadku podczas wykonywania poszczególnych ruchów. Taka głęboka koncentracja w trakcie praktyki kungfu szybko przynosi pozytywne rezultaty. W związku z tym, że wkładałem wiele wysiłku i zaangażowania w moją praktykę kungfu, pozytywne efekty jakie przez nią uzyskałem odczuwałem przez bardzo długi okres czasu. Nie opisałem tu wielu zdarzeń z moich treningów w różnych miejscach, lecz nadal przywodzą mi one wiele wspomnień i refleksji.



Fot.2-3. Sławomir Pawłowski oraz przeor klasztoru Shaolin Wielebny mnich Shi Yong Xin na terenie klasztoru Shaolin w Pawilonie Przeora (fot. po lewej) oraz przed Pawilonem Przeora (fot. po prawej). Na zdjęciu po prawej S. Pawłowski trzyma w dłoniach prezent od przeora klasztoru Shaolin - zwój z własnoręczną kaligrafią przeora.

W początkowym okresie nauka kungfu jest bardzo trudna. Nowicjusz rozpoczynający naukę sztuki walki w ciągu pierwszych trzech miesięcy uczy się metodyki, czyli jak ćwiczyć, a dopiero podczas kolejnych trzech kieruje swoją uwagę na samą praktykę. Gdy zaczyna się uczyć, jego ścięgna i kości nie są jeszcze elastyczne, musi więc wykonywać wiele ćwiczeń rozciągających, uderzeń i innych ruchów, do których nie był przyzwyczajony. Wszystkie one powodują u niego różnego rodzaju bóle ciała. Jeśli mimo to wytrwa w wysiłkach i nie zaprzestanie codziennej praktyki przez okres kilka miesięcy, to choć w rękach i nogach nadal będzie odczuwał zmęczenie oraz kłucie, a sam będzie nerwowy i niespokojny, to jednak na przestrzeni tego czasu jego ciało zacznie się napełniać energią Qi, i z niej w coraz większym stopniu będzie on mógł czerpać siłę i napęd, by kontynuować swoją praktykę.

Spoglądając na Shaolin kungfu jako system walki, dostrzeżemy, że zawiera on w sobie wiele instrukcji z zakresu sztuki walki, z których każda odnosi się do formalnych układów ruchowych. Ruchy w Shaolin kungfu zostały dobrane w oparciu o założenia starożytnej chińskiej wiedzy medycznej dotyczącej ludzkiego ciała. Techniki walki są zgodne z biomechanicznymi zasadami wykonywania ćwiczeń fizycznych, łącząc w sobie: „działanie i zaniechanie”, „równowagę Yin i Yang”, „uzupełnienie brutalnej siły łagodnością” i „włączenie siły ducha do wykonywania ruchu”. Z nich to właśnie rodzi się teoria „Liu He” czyli „Sześciu Harmonii”. Są nimi:

1. Harmonia dłoni i stóp,
2. Harmonia łokci i kolan,
3. Harmonia łopatek i miednicy,
4. Harmonia serca i umysłu,
5. Harmonia umysłu i energii Qi,
6. Harmonia energii Qi i życia.

Zgodnie ze starożytną chińską filozofią „Tian Ren On Yi”, oznaczającą „Jedność człowieka i wszechświata”, najrozsądniejszymi i najekonomiczniejszymi ruchami są ruchy najbardziej zgodne z naturalną budową ludzkiego ciała. Techniki walki Shaolin kungfu stanowią esencję tego założenia. Przetrawszy przez wieki, procesy selekcji oraz eksperymentów w procesie ewolucji, innowacji i rozwoju nowych stylów, są kwintesencją optymalnego sposobu wykonywania ruchów, w pełni uwalniając ukryty potencjał ludzkiego ciała.

Połączone z sobą Ch'an i praktyka shaolińskiej sztuki walki ostatecznie prowadzą ćwiczącego do pełnej samorealizacji. Początkowa faza praktykowania sztuki walki charakteryzuje się skupieniem ćwiczącego na wykorzystywaniu siły fizycznej. Tak długo, jak pilnie trenuje on stosując właściwe metody, będzie stopniowo ale systematycznie rozwijał swoje umiejętności. Gdy osiągnie wystarczający poziom biegłości, jego treningi ukierunkują się ze skupienia na rozwoju i wykorzystaniu siły fizycznej, na rozwój i wykorzystanie zdolności intelektualnych. Ten etap wymaga pełnej uwagi, wykraczając poza powagę i pracowitość. Efekty uzyskane przez ćwiczącego na tym poziomie są zależne od jego wrodzonych zdolności do wykonywanych ćwiczeń oraz stanu świadomości. Jest to poziom pomiędzy „przeziębnością a świętością”. Osiąga się wówczas wysublimowaną doskonałość w sztuce walki, a w sercu uświadamia „istotę Ch'an w sztuce walki”. W Shaolin uważa się, że jeśli trenujący tego nie osiągnie, jego wysiłek włożony w treningi i życie są zmarnowane, ja jednak sądzę, że bez względu na to, czy adept sztuki walki ten etap osiągnie, czy też nie, wszystko zależy od realizacji jego uzdolnień i nic do końca nie jest przesądzone. Powiada się, że „gdy fundament mądrości zostanie u kogoś położony, osiągnie on realizację wcześniej lub później”. Dla tych, dla których podstawy mądrości wydają się nudne, jest również kwestią czasu, gdy osiągną urzeczywistnienie, nastąpi to jednak dopiero po zmianie ich nastawienia i poprawieniu się sytuacji.

O Mi To Fo!

