

## WYWIAD

Z EUGENIUSZEM ZIENKIEWICZEM, BIAŁORUSINEM, CHORYM NA SM - PRZEPROWADZONY PODCZAS WARSZTATÓW QIGONG „LECĄCY ŻURAW” NA „OBOZIE” W NOWEJ KALETCE, NA MAZURACH, WE WRZEŚNIU 2003 R.

Eugeniusz Zienkiewicz (Żenia), mieszkaniec Mińska Białoruskiego, nauczyciel fizyki w tamtejszym liceum, żonaty, ojciec dwojga dzieci. W wieku 19 zaczął chorować na nierozpoznaną przez lekarzy chorobę. Wielokrotnie badany i leczony objawowo. Po kilkunastu latach rozpoznano u niego stwardnienie rozsiane (SM). Mimo standardowego leczenia stan jego nieustannie pogarszał się. Gdy dobiegał czterdziestu lat choroba utrudniała mu już normalne poruszanie się, większość czasu spędzał w łóżku, a z domu wychodził podtrzymywany przez żonę podpierając się laską. Wtedy usłyszał o zajęciach z chińskiej gimnastyki zdrowotno – energetyzującej zwanej qigong, prowadzonych w Polsce przez mistrza stylu qigong „Lecący Żuraw” – Liu Zhongchun, Mistrz prowadził warsztaty szkoleniowe qigong na zgrupowaniach zwanych obozami. Wśród obozów były specjalnie organizowane dla chorych na SM.

Żenię przywiozła na taki obóz żona w 1997r., z jednej strony podtrzymywała go pod ramię, z drugiej podpierała się laską. W 2002 r. można go było spotkać na obozie w Waplewie, gdy po zajęciach chodził tańczyć do miejscowej dyskoteki. W sierpniu 2003r., na kolejnym obozie qigong na Mazurach w Nowej Kaletce Żenia opowiedział o sobie i swojej walce z chorobą, zapis z tej rozmowy przedstawiamy poniżej. Jej uzupełnieniem jest zapis z rozmowy przeprowadzonej na temat Żeni z Mistrzem qigong „Lecący Żuraw” – prof. Liu Zhongchun.

Rozmowę przeprowadzili: Jacek Boniatowski /J/ i Lechosław Łyszkiewicz – /L/.

**Lechosław Łyszkiewicz. Żenia! Poprosiliśmy Cię tutaj z Jackiem, byś opowiedział nam jak to się stało, że ty chory na SM, jeszcze niedawno poruszający się o lasce, teraz ćwiczysz z nami jak równy z równym i bawisz się w dyskotecę. Nikomu patrzącemu na ciebie nie przyjdzie na myśl, że byłeś chory. Jak to się stało, jak udało ci się pokonać tę chorobę? Opowiedz nam o tym.**

Ż. To było tak. Po święcie Nowego 1997 Roku, przestały mi się ruszać nogi i wydawało mi się, że to jest mój osobisty koniec. Nie mogłem już chodzić, leżałem w domu. Wtedy przywieziono mi treningowy rower i drogę...

**Jacek Boniatowski. Taką bieżnię do biegania w miejscu? Można trzymać się poręczy i biegać.**

Ż. Tak. Ćwiczyłem codziennie, po kilka godzin, ale - żadnego efektu. To był szok dla mnie. Jest takie słowo?

**J. Tak.**

Ż. Potem leżałem w klinice gdzie leczono mnie różnymi lekarstwami, i też żadnego efektu.

**J. Typowa terapia?**

Ż. Tak, typowa. Do tego momentu byłem przyzwyczajony, że lekarze pomagają, choćby na krótki czas, a tu nic takiego. W takim

strasznym stanie, w szoku, leżałem w domu do lata.

Wtedy ktoś powiedział żonie, że w Polsce jest Chińczyk – Mistrz, który ćwiczy qigong i że robi to również z chorymi na SM. Żona zawiozła mnie do tego Mistrza. Nie wierzyłem wtedy w Chińczyka, nie wierzyłem w qigong, ale myślałem, że jeżeli przywieźli mnie tutaj, jeżeli już jestem na obozie, to muszę z nimi ćwiczyć. Języka polskiego w ogóle wtedy nie znałem, a ten Chińczyk – też było to coś takiego dziwnego, więc prosiłem siebie wyobrazić jaki był wtedy mój wewnętrzny stan.

**J. No tak, inny kraj, wszyscy obcy.**

Ż. Wtedy zdarzył się cud, nagle poczułem w sobie siłę. Oj! - myślę sobie, coś się dzieje. Było to piątego dnia. Powtarzam - cud! Prosiłem siebie wyobrazić: jestem w obcym kraju, nie znam języka, ćwiczę qigong, w który nie wierzę, ćwiczę z Chińczykiem, który mówi okropnym polskim językiem, nie mam żadnej nadziei w sobie i nie widzę nic jasnego przed sobą. I nagle czuje w sobie siłę. To musiał być cud.

**J. Ćwiczyłeś siedząc czy stojąc?**

Ż. Nie mogłem sam stać, więc siedziałem na krześle. Piątego dnia poczułem siły w nogach i

poprosiłem dziewczyny, żeby poszły ze mną popływać w jeziorze. Muszę tu dodać, że od pewnego czasu bałem się pływać, dlatego, że jak ostatni raz wypłynąłem na jezioro, nogi odmówiły mi posłuszeństwa. Całe szczęście, że jezioro nie było wtedy głębokie i nie skończyło się tragicznie. Jednak po tym wypadku bałem się już wchodzić do wody. Teraz, na obozie, piątego dnia stał się cud, coś się zaczęło dziać ze mną, poczułem się silny i poszedłem do wody, spróbowałem znowu pływać. Udało się i to było ogromne przeżycie dla mnie. Po powrocie z obozu do domu poczułem się zupełnie innym człowiekiem, jakbym się od nowa narodził. Patrzyłem na świat inaczej, jakby to było coś nowego. Czulem się znacznie pewniej, czulem siłę, choć była ona ograniczona, a co najważniejsze czulem przed sobą szansę. Jednak w tym pierwszym roku po powrocie z obozu miałem trzy przypadki, kiedy rezygnowałem z qigong. Różne były tego przyczyny. Jeden przypadek zrodziło myślenie - nie wierzę w to wszystko. Gdy coś takiego zaistniało, ręce mi opadły. Powiedziałem sobie: nie wierze w qigong, i do łóżka. Kilka dni poleżałem tak i w końcu jednak myślę: no co ja dobrego robię! Dlaczego zastanawiam się czy się coś dzieje czy tez nie? Przecież kiedy ćwiczę czuję się lepiej.

**J. Zwątpiłeś w qigong?**

Ż. Tak. Straciłem wiarę i przestałem ćwiczyć.

**J. Jak się nie ćwiczy to wszystko złe wraca?**

Ż. Tak. Sytuacja nie była najlepsza dla mnie. Gdy powróciłem do kraju byłem sam z tym czego się nauczyłem, nie doznawałem już takich samych wrażeń jak na obozie, nie było jakiegoś kolejnego wybuchu nadziei na polepszenie. W takich warunkach nie trudno jest przestać wierzyć i przestać ćwiczyć qigong. Drugi przypadek spowodowało pewne zdarzenie. Było to po upływie pół roku od powrotu z obozu. Czulem się zupełnie nieźle. Poszedłem do lekarza, jednego, drugiego. Przeprowadzili testy i... wszystkie pokazywały, że mam SM.

**J. SM?**

Ż. Tak, te neurologiczne badania mówiły, że mam SM.

Teraz to mówię lekko, ale wtedy był to dla mnie kolejny szok. Pomyślałem sobie: to ja błędę, sam siebie oszukuję, nic się nie zmienia, qigong nic nie pomaga. Więc ręce znowu mi opadły, ja znowu do łóżka, i znowu leżę. Po paru dniach znowu przychodzi na

mnie otrzeźwienie. Mówię sobie: wstawaj, ćwicz, przecież gdy ćwiczysz czujesz się lepiej, to jest najważniejsze. Trzeci przypadek spowodowała swego rodzaju prowokacja ze strony żony. Pod koniec tego roku, pewnego razu żona powiedziała do mnie: Żenia, czujesz się lepiej, może pójdziesz do lekarzy. Idź! Niech cię znowu zbadają. A ja myślę, po co mi lekarze?. Jeszcze dobrze pamiętam testy lekarzy sprzed pół roku, kiedy - jak mówiłem - wszystkie pokazywały, że mam SM.. Zdenerwowałem się okropnie, no wiecie, burza złych emocji, bardzo mi się to nie podobało, ale nie będę o tym szczegółowo mówił. Skutek był taki sam - pogubiłem się i znowu łóżko. Po takich trzech wypadkach zrozumiałem, że nie ma dla mnie innej drogi, że po prostu muszę ćwiczyć. To był okres walki ze sobą, pokonywania słabości, trzeba to zrozumieć. Bo przecież jakże często człowiekowi nie chce się dawać z siebie wysiłku, jakże często przy takiej chorobie źle się czuje, tego typu trudności /warunków/ można sobie wynaleźć tysiące. Tak więc trzy razy miałem dramatyczne wypadki, gdy trafiałem do łóżka, jednak za każdym razem podnosiłem się i wracałem do ćwiczeń. Od tamtej pory ciągle ćwiczę i dzięki temu czuje się coraz lepiej. Dzisiaj już nie widać po mnie zupełnie śladu tej choroby, wszyscy to widzą.

**J. Jak ćwiczyłeś? Czy dokładnie wykonywałeś ćwiczenia? Niektórzy myślą, że tylko wtedy coś może przynieść efekt, jeśli będzie się to wykonywało bardzo dokładnie.**

Ż. Kierowałem się intuicją.

**J. Patrzyłeś na Mistrza i starałeś się naśladować ruch?**

Ż. Tak. Zauważyłem, że mówi on głównie dwa słowa: *dłonie*, *dantian*. Popytałem się instruktorów gdzie jest dantian? Objaśnili, pokazali.

**J. A co z twoimi nogami?**

Ż. Nogami wtedy nie ruszałem, nie mogłem ich oderwać od ziemi.

**J. Cos wam powiem. Widziałem taki obrazek na obozie w Dźwirzynie. Była tam jedna pani, która poruszała się na wózku. Gdy były ćwiczenia, ona uczestniczyła w nich poruszając tylko rękami. Podobnie jak ty.**

Ż. Na moim pierwszym obozie było kilka osób poruszających się na wózkach. Wśród nich były dwie dziewczyny, pamiętam je dokładnie. Dziewczyny te dowiedziały się, że coś się ze

mną dobrego dzieje. Chciały, żebym na wspólnym spotkaniu wystąpił do przodu i powiedział głośno wszystkim co się stało, jak teraz się czuję. Usłuchałem ich, wyszedłem i zacząłem mówić po rosyjsku. Opowiedziałem wszystkim jak to nagle poczułem w sobie dużo siły, tak dużo, że nawet spróbowałem pływać. Wózki z tymi dziewczynami, też chorymi na SM, stały jeden obok drugiego i wtedy usłyszałem - z jednego wózka: *Żenia może więc i ja mogę*, a z drugiego zobaczyłem tylko machnięcie ręką i doszły do mnie słowa: *Żenia może, a ja - nie*. To było właśnie wtedy gdy poczułem w swoim wnętrzu, że jest dla mnie nadzieja, jest droga, która mogę teraz pójść.

**J. No właśnie.**

Ż. A ta druga osoba nie widziała drogi dla siebie. Teraz – po kilku latach pracy z tego typu chorymi- wiem, że ludzie są naprawdę różni i bardzo różnie się zachowują.

**J. Czyli są tacy, którzy wierzą w siebie i tacy, którzy nie wierzą.**

Ż. Ci drudzy najczęściej użalają się tylko na swój los.

**J. Ile miałeś lat kiedy pojawiła się u ciebie ta choroba?**

Ż. Zachorowałem kiedy miałem 18 lat. Wtedy wystąpiły u mnie symptomy SM, ale lekarz nie poznał się na tym.

**J. A jak to określili?**

Ż. Że jest to coś innego, jakoś inaczej to nazwał. W związku z tym leczyli mnie wtedy na inne choroby i tak to trwało kilka lat. Nawet było takie leczenie, które nie wolno stosować przy SM.

**J. Leczenie, które pogarsza stan?**

Ż. Tak. A zdrowie moje stopniowo pogarszało się. Na szczęście choroba miała lekką formę. Tak minęło kilkanaście lat. Gdy miałem 29 stan zdrowia zdecydowanie pogorszył się i już było bardzo źle. Wtedy powiedzieli mi tak: jesteś chory na SM i jesteś inwalidą, nie możesz już pracować. Tak po prostu od razu, bach!. Okazało, że jednak jestem chory na tą straszłą chorobę, SM. Pojawiło się pytanie: co dalej robić, co myśleć. Próbowałem potem różnych sposobów leczenia, ale stan zdrowia systematycznie się pogarszał. Tak minęło kilka lat, do 36 roku życia. Wtedy położyłem się do łóżka i pomyślałem: oto nadchodzi mój kres. Przeleżałem tak pół roku, aż dowiedziałem się o Mistrzu i pojechałem do niego. Powiem wam o jednej dziewczynie, która była tutaj na obozie. Myślę, że to jest ważne. Przyjechała z Krysią Cianciarą, instruktorką

qigong. Miała na imię Ania, i też była chora na SM.

**L. Ta co była tutaj tylko kilka dni; chodziła o kulach?**

Ż. Tak. Kiedyś pogadaliśmy ze sobą. Była w ciężkim stanie, podobnie jak ja kiedyś. Myślałem, że będzie tu ćwiczyła qigong, ale nie widziałem, żeby tak było. Zastanawiałem się co jest tego przyczyną. Ona mówiła mi o jakiś tam trudnościach. Gdy osoba, która nie może się poruszać samodzielnie mówi o trudnościach, które jej przeszkadzają ćwiczyć qigong, ja tego nie rozumiem. Pamiętam jak to było ze mną. Leżę w łóżku, w domu, 24 godziny na dobę. Źle się czuje, Co ja mogę wtedy robić? Poczytam, popatrzę w TV. Ile godzin na to potrzeba? A gdy chory na SM ma problemy ze wzrokiem i nie może czytać, to czasu wolnego ma jeszcze więcej.. No to o jakich tu trudnościach przeszkadzających w ćwiczeniu można mówić. Ja nie ich widzę! Chyba można poćwiczyć codziennie pół godziny. Ja ćwiczyłem i nie patrzyłem na trudności. Pytałem Ani - a jak długo chorujesz? Dla chorych to jest ważne, jak długo ktoś choruje, dlaczego. Taka choroba jest dla każdego z nich sprawą osobistą i niezwykle ważną, szczególnie, gdy stan zdrowia nieustannie się pogarsza. Myślę, że moja choroba była cięższa niż jej. U mnie było coraz gorzej, nic mi nie pomagało, ani lekarze, ani trenerzy. Chorowałem od 18 do 37 roku życia, trwało to więc prawie 20 lat. W końcu leżałem w domu i myślałem, że to już koniec mojego życia. Ale na horyzoncie pojawił się Mistrz i zdarzył się cud. Mówiąc dokładnie, gdy przyjechałem na pierwszy obóz moja prawa strona ciała była w gorszym stanie niż lewa, a od pasa w górę było lepiej niż od pasa w dół. Można więc powiedzieć, że tylko lewa ręka była zdrowa. Dlatego w prawej ręce trzymałem laskę, a z lewej podtrzymywała mnie jakaś osoba, i tak chodziłem. Potem zacząłem ćwiczyć i ćwiczyłem i długą i krótką formę qigong „Lecący Żuraw” - codziennie cztery razy oraz medytację przez 40 minut; razem trwało to 4 godziny.

**J. W sumie dziennie?**

Ż. Tak. Gdy tak ćwiczyłem, polepszenie było już po pół roku. Po roku chodziłem już sam i nie potrzebna mi była laska. Nie potrzebowałem również nikogo u boku. Po roku ćwiczeń, po roku walki ze sobą, mogłem poruszać się sam..

**L. Medytowałeś siedząc czy stojąc?**

Ż. Siedziałem na krześle. Po roku takich ćwiczeń w domu stałem się samodzielny i nie musiałem już zależeć od kogoś. No i o jakich tu trudnościach, o których wspominała Ania, można mówić? Przecież jeśli się nic nie będzie się robiło, to co pozostaje? – leżeć w łóżku. To lepiej jednak jest coś zrobić - czy tak? Skutek ćwiczeń był u mnie właśnie taki – po drugim roku już nie miałem potrzeby chodzić o lasce. Tak więc potrzebowałem roku, żeby samodzielnie chodzić, drugiego roku, żeby chodzić bez laski, trzeciego, żeby samodzielnie pływać, a po 4 latach mogłem już tańczyć. Teraz nie widzę już innej drogi dla siebie

**J. Jak myślisz, czy wykonywanie ruchów podczas ćwiczeń sprawia przyjemność?**

Ż. Uprawianie qigong sprawia przyjemność. Wygląda to tak, że w miarę ćwiczeń czujemy się coraz lepiej, odczuwamy coraz więcej sił i to powoduje, że jest nam radośniej i psychika też jest inna.

**L. Polepsza się samopoczucie?**

Ż. Kiedy masz odczucie poprawy zdrowia, wtedy mówisz sobie: o! jest dobrze, i jesteś zadowolony. Tak więc gdy ćwiczysz, masz lepszy nastrój, pełniej odczuwasz swoje zdrowie, i fizyczne i psychiczne i chce ci się dalej ćwiczyć. I to jest życie. Myślisz sobie: dzisiaj poćwiczyłem i dobrze się czuję, no to jutro i pojutrze też poćwiczę i będzie jeszcze lepiej. Kiedy ja ćwiczę bardziej siebie odczuwam, czuje się w pełni człowiekiem, czuję, że coś mogę, że coś ode mnie zależy, że dzięki temu co robię jest lepiej.

**L. Mówiłeś o pierwszych badaniach neurologicznych po pół roku od powrotu z obozu. Czy później byłeś na kolejnych badaniach?**

Ż. Nie, nie byłem. Nie zetknąłem się już z lekarzami. Na początku nie byłem w stanie dotrzeć do nich, a oni - nie wiem z jakiej przyczyny – też do mnie nie dotarli.

**J. Nie interesowali się tobą?**

Ż. Wygląda na to, że nie. Potem, gdy byłem już w stanie do nich dojść, gdy zacząłem się już czuć normalnie, nie odczuwałem potrzeby leczenia, lekarstw. Teraz także nie odczuwam takiej potrzeby. Tak jak kiedyś, tak i dzisiaj, po latach ćwiczeń, nie jest mi miło myśleć o lekarzach, tabletkach, zastrzykach. O! Nie chce tego. Dobrze mi jest tak jak teraz.

**L. Co się stało, że nastąpiła zmiana i że masz znowu kontakt z lekarzem?**

Ż. Ten lekarz to fizjoterapeuta, kobieta. Zналиśmy się wiele lat, jeszcze przedtem, jak

leczyła mnie w czasie pobytu w klinice. Ona dobrze pamięta jaki był mój stan wcześniej i wie dokładnie jaki jest mój stan dzisiaj. Teraz mówi tak: ja leczyłam cię wcześniej, a teraz ty będziesz leczył mnie. Ta lekarka znając moja historię chce teraz ćwiczyć ze mną qigong.

**L. Podobno prowadzisz zajęcia z qigong z chorymi na SM. Czy to prawda?**

Ż. Tak, to prawda.

**L. Czy to jest w klinice czy w jakimś innym miejscu?**

Ż. W klinice. Dostałem tam salę, żeby móc prowadzić zajęcia qigong.

**L. Kto ci ją dał? Mówiłeś, że lekarze nie interesują się tobą.**

Ż. Właśnie ta fizjoterapeutka..

**J. Czy ona sama poprosiła cię o to, czy też ty chciałeś prowadzić?**

Ż. Oni mnie poprosili, powiedzieli: my dajemy ci salę i będziemy dawali ci pacjentów. Ha! ha! ha! Ucieszyłem się, że będę mógł to robić. Jeśli jest taka możliwość, to chcę komuś jeszcze pomagać.

**L. Ćwiczysz z chorymi. Ile masz pacjentów w grupie? Jak często ćwiczysz?**

Ż. Niestety, grupa nie była liczna. Ludzie ci też wyliczali mi trudności, a to trzeba było wyjść z domu, a to dojechać do kliniki itd. itd. Tak więc to chodzili, to nie chodzili.

**J. A jak to jest teraz?.**

Ż. Teraz prowadzę zajęcia qigong na obozach, podobnie jak Mistrz. Zbierają się, poćwiczą i rozchodzą do domu. Tak było już kilka razy.

**L. Jak długo trwały te spotkania?**

Ż. Pierwszy obóz miałem siedmiodniowy, ale to było za mało, za krótko, więc kolejne przedłużyłem do 10 dni. Zauważyłem, że siódmego dnia ludziom jest szczególnie ciężko, są zmęczeni, przeżywają kryzys. To taki przełom, który trzeba przejść. Ósmego dnia jest już łatwiej, a dziesiątego, po przejściu przez taki kryzys i poczuciu się lepiej, każdy może spokojnie odjechać. Wtedy może jechać do domu nawet z entuzjazmem.

**L. A powiedz o Wali, która przyjechała z tobą tutaj również z Białorusi. Jak ją spotkałeś, w czym jej pomogłeś?**

Ż. Odpowiem tak. Nie mam pieniędzy na opłacanie ćwiczeń. Gdy po raz pierwszy jechałem do Polski, zapłaciła za mnie fundacja – jest takie słowo: fundacja? Nazywa się Światowa Rada Kościołów. Jej główny wschodnio – europejski urząd jest w Białymstoku. Właśnie z tej fundacji, z

Białegostoku, powiedzieli mojej żonie, że mogą opłacić moje koszty. Wtedy akurat był organizowany ostatni już obóz qigong specjalnie dla chorych na SM w Ełku.

**J. Kiedy to było - pamiętasz?**

Ż. Według mnie w 1999. Żona zawiozła mnie do Ełku. A potem sponsorzy powiedzieli tak: my płaciliśmy za ciebie pieniądze i tobie poprawiło się, więc teraz ty musisz to odrobić. Dostałem od nich pieniądze i spróbowałem zrobić pierwszy 7-dniowy obóz. Poszedłem w Mińsku do kliniki, do tej lekarki – fizjoterapeutki i spytałem się jej czy nie moglibyśmy spróbować. Zgodziła się. Z kliniki zaczęli do mnie na zajęcia posyłać chorych na SM. Skutek jest taki, że ćwiczę z chorymi na SM. Na początku ćwiczylem w Mińsku. Potem sponsorzy powiedzieli, że trzeba to rozszerzyć na inne miasta. Najpierw było to Mołodeczno, potem Homel. A Wala mieszka w Homlu i tam poznaliśmy się. Wala po raz pierwszy zaczęła ćwiczyć w zeszłym roku, a teraz ćwiczy tu na obozie w Polsce. Do Homla pojechałem dokładnie w maju zeszłego roku i tam był pierwszy mój obóz. Teraz w Homlu jest grupka osób, które chcą ćwiczyć i którym qigong pomaga

**J. Rzeczywiście widać, że pomaga?**

Ż. Tak.

**J. A jakie były twoje odczucia? Co czuleś gdy zaczynałeś ćwiczyć? Mistrz mówi, że czuje się przepływ energii, że może to być odczucie ciężkości, ciepła, komuś mogą chodzić po ciele jakieś mrówki. Czy miałeś takie odczucia?**

Ż. Miałem i mam. Czuję energię i jest to bardzo osobiste odczucie. Są jednak ludzie, którzy kilka lat ćwiczą i nic nie czują. Znam dziewczynę, gdzieś z Polski, która 4 lata ćwiczyła i nic nie odczuwała. Była zdrowa i po prostu ćwiczyła. Wierzyła w qigong, chciała ćwiczyć a odczucia konkretne pojawiły się potem. Wiem, także, że tu, na tym obozie, jest wśród nas osoba, która ćwiczy 7 lat i nic nie odczuwa.

**L. Zupełnie?**

Ż. Jej historia jest naprawdę ciekawa. Kiedyś nie zginał się jej jeden palec, nie pracował, a ona ćwiczyła sobie qigong. Potem patrzy a palec zgina się. Nic nie czuła przez 7 lat ćwiczeń, a tutaj, patrzcie, ma taki przypadek, że nagle palec zaczyna u niej działać.

**J., Czyli, że jeśli ktoś nie odczuwa energii, to wcale nie znaczy, że qigong nie działa, i że jeżeli nie ma się odczuć, to nie ma efektu.**

Ż. Tak. Sposobów odczuwania jest wiele, może kilkanaście. Każda osoba może czuć coś osobistego i nie zawsze stale to samo. Czyli sposób odczuwania nie musi być taki same i dziś i jutro. Według mnie błędem jest chcieć i szukać jakiegoś konkretnego odczucia, dlatego, że naprawdę wszystko się zmienia i jedna osoba może mieć w czasie ćwiczeń różne rodzaje odczuwania. Szukanie jakiegoś odczucia, to może być na dłuższą metę coś niewłaściwego, nieprawidłowego. Tak, moim zdaniem to jest błąd poszukiwać odczuć. Te odczucia są jakby jakimis' znakami.

**J. Wskazują, że cos się dzieje?**

Ż. Tak, ale to nie może być głównym celem ćwiczenia. To są jakby efekty uboczne, które pokazują, że po prostu idziesz w jakimś kierunku. Mistrz kiedyś mówił, że bardzo ważne jest to, w jakim kierunku idziesz.

**J. To jest jedno z twoich zaleceń. Może chciałbyś jeszcze coś przekazać ludziom dotkniętym chorobą, którzy tracą nadzieję i którym współczesna medycyna nie zawsze potrafi pomóc.**

**L. Przede wszystkim co mógłbyś poradzić chorym na SM.**

Ż. Ludzie chcą być zdrowi, tu i teraz.

**J. Czyli mieć pigułkę na wszystko.**

Ż. A tu i teraz, tak od razu, stać się zdrowym nie można. Trzeba popracować nad sobą. Gdy kogoś dotknęła taka ciężka choroba jak SM, to według mnie wymóg jest jeden - trzeba przewartościować swoje życie, cel swojego życia. Wiem, że są różne poglądy na SM. Kościół Prawosławny i różne nauki mówią, że SM jest z jakiegoś psychicznego powodu i że pogląd na życie jakiejś osoby powoduje SM. Radzi się chorym, żeby nie przeżywali za dużo, że nie jest to dobre dla nich. Nie jest też dobrze dla chorego, gdy spotyka się z za dużą opieką otoczenia, za dużą troskliwością, gdy stale ktoś jest przy nim i ciągle w czymś pomaga. Nie jest również dobre coś takiego, że osoba chora chce być wszędzie, zawsze i wszystko kontrolować, w tym i swoje ciało. Nie można być wszędzie, zawsze i wszystkim kierować, nie można w pełni kontrolować swojego ciała, nie da się. Trzeba pamiętać, że osoba chora staje się coraz bardziej niedokładna w ruchach, działa jakby chaotycznie, w końcu nie może już normalnie kierować i kontrolować swojego ciała. Tu dobrze jest pamiętać teorię qigong, która mówi, że gdy energia nie może poruszać się normalnie, gdy coś jej w tym przeszkadza,

wtedy zatrzymuje się, stoi i jest w tym miejscu źle.

**J. Gdy tam jest blokada.**

Ż. Gdy jest blokada, to do któregoś miejsca energia nie dopływa i skutek jest taki, że ruchy ustają

**L. Jak to się objawia?**

Ż. Gdy energia nie idzie ku określonemu miejscu, wtedy niewiele można. Osoba chce się ruszyć, chce ruszyć kulą i nie może, a jeżeli już się poruszy, to nie tak jak chce. Popatrzcie na chorych na SM jak oni się poruszają. Widać, że taki chory chce ruszyć i nie może, a jeżeli się rusza to są to jakieś bardzo dziwne ruchy. Kiedy chora osoba jest targana w różne strony, a to martwi ją opieka i troska bliskich, a to gnębią ją obawy i jakieś strachy, jest rozkojarzona, jakby podzielona, gdy coś takiego występuje, wtedy już nie można mówić o całości osoby. Jest się całym, gdy myślenie, odczuwanie, powiedzmy – dusza, czy coś takiego, zmierzają w jednym kierunku. Osoba musi być...

**L. Jednością?**

Ż. Jednością. Gdy jest taki stan myślenia, taki stan psychologiczny, że ja już nic nie mogę, nie ma dla mnie nic cennego, to jako skutek nie ma normalnego ruchu, nie ma wtedy normalnego ciała. Takie to są różne poglądy na ten sam temat a opis skutku jeden, coraz gorsze poruszanie się.

**J. Każdy ma swoją teorię.**

Ż. Przez wiele lat patrzyłem na ludzi chorych na SM, wielu z nich znam z bliska. Rozmawiałem z nimi, czytałem książki na ich temat, teraz uczę qigong i nauczyłem już tych ćwiczeń już ponad 60 chorych osób na Białorusi i dziwi mnie to, że wynajdują oni trudności, żeby nie ćwiczyć, a tym samym żeby nie pomagać sobie.

**L. Chyba powody? Trudności, to są powody?**

Ż. Tak, powody.

**L. Które uniemożliwiają ćwiczenia.**

Ż. Tak myślę.

**L. Co byś radził takim chorym?**

**J. Może ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć!**

Ż. Przede wszystkim trzeba coś robić. Nie musi to być koniecznie qigong, ale koniecznie trzeba poszukiwać i znaleźć wyjście. To jest możliwe. Po prostu, każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie, taką drogę, która będzie mu dawała wiarę w siebie. Z choroba można żyć, ale nie można wchodzić w tę chorobę, po prostu zamykać się w niej

wewnętrznie. Ja mówię i powtarzam to na zajęciach qigong - trzeba znaleźć siebie we wnętrzu siebie.

**J. Mówisz o tym chorym ludziom, opowiadasz im o tym w ten sposób?**

Ż. Tak, w trakcie obozów.

**J. Czyli też stosujesz pogadanki tak jak Mistrz?**

Ż. Mówię podobnie jak teraz, gdy siedzę z wami. Rozmawiam, w trakcie rozmowy mogę coś wymyślić i to po prostu idzie samo. Mogę już o tego rodzaju sprawach mówić swobodnie, bowiem minęło już więcej niż dwa lata jak ćwiczę z ludźmi, a sam uprawiam ćwiczenia qigong prawie 5 lat. Spotykałem się z wielu chorymi na SM, więc mogę powiedzieć, że mam *opyt*. Jest takie słowo?

**L. Mówi się doświadczenie.**

Ż. Tak, to jest po prostu część mojego życia.

**L. Czy celem twojego życia jest uczenie qigong chorych na SM, pomaganie im?**

Ż. Ja mówiłem, że to jest część mojego życia.

Wszystko to co ja mówiłem, to nie teoria, to jest samo życie. A mój cel osobisty jest taki: chcę ćwiczyć qigong i chciałbym poprzez to nie tylko być tak po prostu zdrowym, ale chciałbym jeszcze czegoś innego, śmiałego, czegoś takiego wyższego

**J. Oświecenia?**

Ż. A to już jest teoria. Naprawdę chciałbym, żeby ta teoria stała się częścią mojego życia.

**J. Wszystko jest przed nami. Ktoś kiedyś powiedział, że wszystkie ograniczenia tkwią w nas.**

Ż. U mnie to jest zmiana poglądu na życie. Nie jestem teraz psychicznie na takim samym poziomie na jakim byłem 5 lat temu. To wygląda już teraz jak droga, na której zdrowie jest tylko pobocznym efektem.

**L. To brzmi filozoficznie. Wszystko to co nam opowiedziałeś to piękna i pouczająca historia. Może ona przydać się innym, tym, którzy są w potrzebie, tym, którzy szukają klucza do swojego zdrowia i do siebie, którzy chcą znaleźć to co jest naprawdę wartościowe w ich życiu tak bardzo ograniczoną chorobą.**

Ż. Żeby znaleźć te wartości, trzeba o tym wiele myśleć. Gdy jest się chorym, w ciężkim stanie, to często może być i tak, że wartość uznawana przez człowieka nie jest naprawdę wartością, albo –mówiąc inaczej - jest nieprawidłową wartością. Dlatego, według mnie, najważniejsze jest to by przewartościować swoje życie. Wtedy znajduje się wyjście.

**L. Przewartościować? A cóż to znaczy? Może zmienić?**

**J. Tak, jeśli jest jakaś motywacja.**

**L. Zmienić sposób myślenia, zmienić pogląd na życie.**

**Ż.** Żyjesz! Dlaczego żyjesz? Takie pytanie stawiam sobie teraz bardzo często. Pytam się również: chcesz być zdrowym, a dlaczego? Po co ci zdrowie?

**J. Dobre pytanie.**

**Ż.** Nie każdy na te pytania umie odpowiedzieć. Patrząc z mojego punktu widzenia, mogę powiedzieć, że tak naprawdę, dla jakiejś osoby życie ma sens wtedy, gdy docenia ona to, że żyje i ma ona w nim wiele spraw, wiele rzeczy cennych dla niej. Znajduje osoby, które mówią, że chcą być zdrowe, by iść ku takim celom o jakich ja myślę. Są jednak ludzie, którzy w ogóle nie dają odpowiedzi na to pytanie: chcesz być zdrowym – dlaczego?

**J. Tak się przyjęło, że ludzie chcą być zdrowi.**

**Ż.** Bywa, że na moje pytanie- chcesz być zdrowym - a dlaczego? – ktoś odpowiada mi, na przykład: chcę być zdrowym po to, żeby dojechać do rodziców. Inny mówi: - zachorowałem, żona rzuciła mnie, zabrała ze sobą córkę i ja chcę być zdrowym, żeby móc pójść do córki, pobawić się z nią.

**J. Żeby było jak dawniej.**

**Ż.** Nie bierze pod uwagę faktu, że córka będzie rosła, szybko stanie się kobietą, wyjdzie za mąż; przecież każde dziecko kiedyś odchodzi

od rodziców – tak? Gdy ktoś mi powiedział: chcę być zdrowym dlatego, żeby pograć z córką, ja nie rozumiałem sensu takiego życia. To jest sens na dzisiaj, no, na kilka najbliższych lat, A dalej? Co będzie dalej? Po co żyjesz?

**L. Czyli ty szukasz głębszego sensu życia.**

**Ż.** W takim właśnie sensie mówię, że trzeba przewartościować swoje życie. Pytam się: jakie masz cenne wartości w swoim życiu? Po co ty żyjesz?

**J. Czyli nadać życiu nową wartość, nowy cel.**

**Ż.** A jeżeli to znajdziesz, wtedy zdrowie będzie jako poboczny efekt

**L. Do tego, żeby dojść do celu zdrowie będzie spełniało służebną rolę.**

**Ż.** Tak, żeby tam dojść, trzeba mieć zdrowie.

**J. Ktoś kto chce samochód musi mieć pieniądze.**

**Ż.** Nie. Jeśli chcesz dokądś dojść, to będziesz poszukiwał, będziesz starał się znaleźć to co ci może w tym pomóc.

**J. Sposobu?**

**Ż.** Tak, a kto nie chce robić to szuka...

**L. Wymówki?**

**L. A mówileś, że to trudności nie pozwalają Ani, żeby ćwiczyć**

**Ż.** Tak.

**L. Doszliśmy do sedna sprawy, wyjaśniło się – trudności to znaczy wymówki. Dziękujemy.**

**L. Jesteśmy pod dużym wrażeniem rozmowy przeprowadzonej z Żenią. Żenia mówił tak z serca, gdy opowiadał o tym jak postępowała jego choroba, jak przeżywał załamania, co teraz robi.**

LZC. Na początku był w ciężkiej sytuacji, na kursie - na obozie chodził ciężko, z laską. Po pierwszym obozie było trochę lepiej. Gdy wrócił do domu dowiedziałem się, znowu poszedł do dna. Bo tyle jest trudnych spraw w rodzinie, i z pracą. Były oczywiście także inne emocje, stresy. Więc stan zdrowia znowu pogorszył się i bardzo źle się czuł wtedy. Potem jeszcze raz przyjechał na obóz. Dzięki pobytowi na tym obozie poczuł się dużo lepiej; dużo z nim rozmawiałem i dużo spraw mu wyjaśniłem. Podkreślałem, że dla tych chorych, w tym oczywiście i dla Żeni, nie ma innego wyjścia, muszą ćwiczyć. Żenia dużo lepiej się wtedy czuł, mógł już ćwiczyć stojąc na jednej nodze - chociaż ciężko, ale już mógł. Gdy wrócił do domu, chyba znowu - na dół.

**L. Kolejne załamanie?**

LZC. Tak, ale dla niego już nie było innego wyjścia. Ciężko pracował nad sobą.

**L. Widać, że to twardy człowiek.**

LZC. Oczywiście. Pamiętał co mu nakazałem. Później opowiadał, że ćwiczył codziennie, trzy razy dziennie. Poszedł w dobrym kierunku i było coraz lepiej. A jak później przyjeżdżał do nas na kolejne obozy, to było coraz lepiej i lepiej, mógł ćwiczyć na dwóch nogach. Wybraliśmy go też jako instruktora. Potem tam, w swoim kraju, organizował grupy chorych ludzi do ćwiczeń. Przetłumaczył też...

**L. Naszą książkę o qigong?**

LZC. Naszą książkę na rosyjski i wydrukował dla uczniów.

Dużo zrobił. Ciężko nad tym pracował. Był zdecydowany, nie było u niego żadnego wahania. Nie znalazło się nic co by go skłoniło do wycofania się. Tylko w taki sposób trzeba postępować.

**L. Teraz jak się popatrzy na niego...**

LZC. Wygląda normalnie.

**L. Gdy ktoś spojrzy na niego, nie dostrzeże, że jest na coś chory.**

LZC. Tak, nie wygląda w ogóle na chorego, wygląda teraz tak jak inni. A na początku był naprawdę chory. Jest to dobry przykład dla innych, jeżeli ktoś z tych chorych na SM chce z tego skorzystać, gdy ma taką decyzję.

**L. Motywację.**

LZC. Tak, motywację. To wtedy może sobie z tym poradzić.

**L. Tak, jak Żenia.**

LZC. Może przewyciężyć chorobę.

**L. Żenia w rozmowie z nami źle oceniał taką młodą dziewczynę, która przyjechała do nas. Chodziła o kuli. Była z nami krótko, tylko parę dni. Mówił, że ona wynajduje sobie wymówki, usprawiedliwienia, żeby nie ćwiczyć. Nazwał to „warunkami”, ale chodziło mu o wymówki.**

LZC. Nie tylko ona jedna. Zauważyłem sporo takich co wyszukują sobie wymówki.

**L. Żenia się dziwił, jak może prezentować taki pogląd. Mówił, że można i trzeba inaczej myśleć.**

LZC. No tak. Na przykład ta dziewczyna, gdy ktoś jej pomagał, podtrzymywał z boku, chodziła ciężko. Jednak gdy nikt nie zwracał na nią uwagi sama zupełnie dobrze chodziła, z laską.

**L. Widziałem, że zwykle czekała na kogoś, żeby ją podtrzymywał pod ramię.**

LZC. U tych ludzi psychika jest bardzo ważna.

**L. Na końcu rozmowy Żenia wszedł w obszar filozofii życia. Mówił, że kwestia zdrowia jest już dla niego kwestią taką troszeczkę na boku. Najważniejszy jest według niego stosunek do życia, sposób patrzenia na świat, odpowiednie jego wartościowanie. Mówił, że trzeba przewartościować swoje życie i że on sam przewartościował swoje życie. Mówił, że najważniejsze jest mieć cel, wiedzieć do czego się dąży i po co się ćwiczy qigong.**

LZC. Tak.

**L. Mówił, że ostatnio bardzo często zadaje ćwiczącym qigong pytanie: „chcesz być zdrowym, a dlaczego? Po co ci zdrowie?” Nie zadawały go odpowiedzi typu: chcę być zdrowy by bawić się z córką. Chciałby usłyszeć, że jest mu ono potrzebne do czegoś innego, głębszego.**

**J. Bo to tak było, że on się pyta czy chcesz być zdrowy, a przecież każdy chce.**

LZC. Tak.

**J. Ale jest i drugie pytanie – a dlaczego?**

**Wtedy upssss ! Nie każdy zna odpowiedź.**

LZC. No tak. My wiele razy mówiliśmy o tym, jak być człowiekiem, w jaki sposób żyć na tym

świecie, po co, dlaczego, jaki mieć cel, jakim człowiekiem powinien być każdy z nas.

**L. Nie dziwię chorym, że oni przede wszystkim myślą o wyzdrowieniu.**

LZC. Tak.

**L. To jest ten pierwszy niezbędny krok, osiągnięcie takiego stanu zdrowia, by umożliwiło w miarę normalne życie.**

LZC. Bez zdrowia nie ma mowy o czymś innym.

*Opracował: Lechosław Łyszkiewicz*