

Chi kung. Oddychaj i lecz się sam

Jedno wielkie gromadzenie energii

Liu Zhongchun jest Chińczykiem, mistrzem Pekinjskiego Stowarzyszenia Chi Kung, współtwórcą stylu Leczącego Żurawia. Od pięciu lat mieszka w Olsztynie, przekazuje Polakom tajniki ćwiczeń chi kung. Uczy wyzwać w sobie energię i wykorzystywać ją do samouzdrawiania. Mistrz Liu twierdzi, że chi kung mogą praktykować także egoiści i zarozumialcy, „zli ludzie”. – Niech ćwiczą, wyjdzie im to tylko na dobre.

Paweł Jarzabek

Liu Zhongchun poświęcił mi czas w przerwie między zajęciami chi kung. Mistrz Liu emanuje spokojem. Emanuje dosłownie. Poprawną polszczyzną tłumaczy, na czym według niego polega istota bycia, na wydobyciu z siebie energii, na wyciszeniu, a bodaj przede wszystkim na życiu w zgodzie z sobą samym. W rozmowie Liu nie uderza w mentorskie tony. Po prostu opowiada o tym, w co głęboko wierzy. I to się czuje. Tę wiarę.

– **Mistrzowie chi kung przyznają, że nawet w Chinach wiele osób nie bardzo wie, o co chodzi w tej sztuce. Zatem co to właściwie jest chi kung?**

– Różnie to ludzie nazywają: ćwiczenie oddechowe, wprowadzenie energii, ćwiczenia dla długowieczności. Ja jako mały chłopiec wiele razy przyglądałem się mojej rodzinie, gdy ta tuż przed snem zbierała się, siadała i coś tam robiła. Tyle że nie wiedziałem co. "Potem, gdy już chodziłem, do szkoły, trenowałem kung fu i nie myślałem o chi kung. Przypomniałem sobie, gdy poważnie zachorowałem. Spróbowałem chi kung, ale ciągle nie rozumiałem, o co w tym chodzi. Bo cóż to jest chi? Niby wiadomo, energia. No, ale dokładnie co? Nie widzisz tego, nie słyszysz, nie czujesz, nie potrafisz pokazać. Zacząłem ćwiczyć na podsta-

wo podrećnika. Na przykład na stojąco. Stoję. Trzy minuty, pięć minut, dziesięć. I nic. Poza zmęczeniem niczego nie czułem. Następnego dnia też tak spróbowałem. I znowu nic, tylko zmęczenie. Zacząłem więc chodzić z rana do parku, podpatrywałem grupę ćwiczącą chi kung. I gdzieś po kilkunastu dniach ćwiczeń zacząłem coś czuć w rękach. O! Może to jest to chi? No i to było chi.

Potem, gdy przechodziłem kolejne ciekawe stopnie wtajemniczenia, zwłaszcza w czasie medytacji.

Reasumując: chi kung to sztuka wyzwalania i wykorzystywania energii, prowadząca do samouzdrawiania. A w dalszym etapie chodzi o zdefiniowanie

do Chrystusa. Jeżeli człowiek wierzący żyje w zgodzie z Bogiem, to nie jest istotne, co to za Bóg.

– **Wong Kiew Kit, wielki mistrz Shaolin Wahnam Kung Fu, powołuje się na przykład świętej Teresy, która łączyła modły z medytacją, z "systematycznym wznoszeniem duszy do Boga".**

– Wyciszenie i medytacja dają skutki w postaci oświecenia w każdej religii. Przynajmniej ja tak uważam. Jest to szczególnie wyraźnie widoczne w przypadku ludzi wykształconych, którzy bez względu na wyznanie i narodowość mają podobne poglądy na świat, na wszechświat. Wyraźnie podziały są widoczne jedynie wśród

Liu Zhongchun

Ma 65 lat. Studiował slawistykę na uniwersytecie w Pekinie. Do Polski pierwszy raz przyjechał z chińską delegacją naukową w 1984 r. Odbił staż na wydziale ekonomicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

W 1994 r. po przejściu na emeryturę zamieszkał w Polsce, w Olsztynie. Prowadzi ćwiczenia chi kung (o różnym stopniu zaawansowania).

istoty życia. Poznanie własnej duszy, krótko mówiąc.

– **Chociaż chi kung bywa związany z konfucjanizmem, buddyzmem i taoizmem, to, przynajmniej w założeniach, nie jest to ruch religijny. A czy może być dostępny i zrozumiały dla chrześcijan?**

– Proszę pana, każdy ma swojego Boga. Tak jak buddystę chi kung zbliża do Buddy, tak chrześcijanina może zbliżać

warstw słabo wykształconych.

– **A pan jest wierzący?**

– Akurat nie, przynajmniej nie w klasycznym rozumieniu. Ja wierzę we wszystkie religie.

– **Jednym z celów chi kung jest osiągnięcie duchowego spełnienia. Czym jest według pana takie spełnienie?**

– Najogólniej mówiąc – poznanie rzeczywistej, doskonałej prawdy. O świecie, o życiu. O jego istocie. O

Chi kung

„Chi oznacza energię. Niektórzy Chińczycy (...) mogą powiedzieć, że chi znaczy powietrze, ale i to nie wyczerpuje sprawy. (...) Kung znaczy sztuka. Zatem chi kung oznacza sztukę energii, a ściślej sztukę posługiwania się energią (...) dla zdrowia, siły wewnętrznej, doskonalenia umysłu i duchowego spełnienia.”

Za: "Twoje zdrowie. Praktyczny przewodnik samouzdrawiania Chi Kung". Wong Kiew Kit, Wydawnictwo Amber Warszawa 1998.

Falun Gong

Obecnie w Chinach trwa akcja władz, mająca na celu zmniejszenie wpływów ruchu Falun Gong, którego członkowie są głównie wyznawcami buddyzmu ćwiczącymi chi kung. Zdaniem niezależnych autorytetów Falun Gong jest dla chińskiego rządu niebezpieczny, bo może wypełniać lukę po marksizmie. Według Liu Zhongchuna sprawa jest przerysowana, a Falun Gong odszedł od prostej filozofii chi kung – samouzdrawiania poprzez wykorzystywanie własnej energii

ludziach. O!

Weźmy chrześcijanina, który chce zobaczyć papieża. I wybiera się do Rzymu. Czy pociągiem, czy piechotą, czy samochodem. I po drodze napotyka mnóstwo ciekawych rzeczy, tak jak mnóstwo ciekawych rzeczy widzi człowiek oddający się medytacji. I chodzi o to, by, w tej drodze do Rzymu, czy w trakcie medytacji – nie zatrzymać się w pół drogi. Nie poświęcić swojej uwagi rzeczom pośrednim. Żeby dążyć do ostatecznego celu. Do spotkania papieża, do spotkania absolutnej prawdy

Iść do końca. I dojść. Bo na końcu czeka zrozumienie istoty sprawy. O! Niestety, nie da się tego dokładnie opisać słowami.

– Chińska mądrość mówi, że nie wystarczy ćwiczyć ciężko, trzeba ćwiczyć we właściwy sposób. Czyli bez mistrza nie da rady?

– To jest tak jak z ciastem, które nie chce rosnąć, bo nie drożdży. Kucharz, jak mistrz: podsypie drożdży i ciasto rośnie.

– Następna mądrość: "Nielatwo jest znaleźć dobrego mistrza, ale jeszcze trudniej – dobrego ucznia". Jaki uczeń jest dobry?

– Nadaje się każdy. Tu chodzi raczej o trudność ze znalezieniem dobrego następcy, osoby, która przejęłaby schedę po starym mistrzu. To musi być osoba wyjątkowa, a o takie nielatwo.

– Według chi kung wyzwalanie energii w różnych częściach ciała dopro-

wadza do oczyszczania organizmu, uwalniania się od chorób. A jakie szanse na takie oczyszczenie mają ludzie nie mający pojęcia o chińskich sztukach samouzdrawiania czy medytacji?

Wiadomo, że na całym świecie są miliony, setki milionów ludzi żyjących długo w świetnym zdrowiu, a nie mających nic wspólnego z chi kung. Wszystko zależy od stanu umysłu. Człowiek stanowi jedną całość sterowaną przez głowę. Jeśli głowa umie mądrze pracować, rządzić w równowadze, to organizm jest zdrowy bez względu na to, czy jest organizmem Chińczyka, Indianina czy Europejczyka. Bez względu na to, w jakiego Boga wierzy i czy w ogóle wierzy. Bez względu na wszystko. Ale jeśli głowa nie jest wytrzymała na stresy, na złe emocje – wtedy taka głowa powoduje cierpienie, brak odporności innych części ciała.

•– Czy ludzie ćwiczący chi kung nie uważają tej sztuki za jeden jedyny lek na całe zło? Czy aerobiku, joggingu, callaneticsu lub zwykłej gimnastyki nie traktujecie lekceważąco?

– Ja akurat unikam takich określeń jak "jedyna metoda", "jedyny sposób". "Jeden z najlepszych" – to już jest lepsze. Jestem przeciwny wszelkim formom samochwalstwa. A jeśli chodzi o porównanie z innymi ćwiczeniami, to podstawowa różnica polega na tym, że chi kung prowadzi do gromadzenia energii, a nie do jej zużywania. Dlatego

my po ćwiczeniach nie czujemy się zmęczeni, lecz silniejsi. Bo to, co robimy, jest po prostu jednym wielkim – **Chińska medycyna nie uznaje psychiatrii czy psychologii jako oddzielnych dyscyplin. Dlatego że uważa wywiad psychologiczny za niezbędny do terapii przy każdej chorobie. Czy to nie jest uproszczenie, że wszystko bierze się z głowy?**

– Należy oczywiście dodać czynniki zewnętrzne: wilgoć, chłód, mechaniczny uraz, upał. Ale głowa, stan umysłu – to jest najważniejsze.

– Czy człowiek z gruntu zły – egoista, zazdrośnik, zawistnik – może ćwiczyć chi kung?

– Tak, może, to mu tylko dobrze zrobi. Dzięki tym ćwiczeniom może się stać tylko lepszy.

– Jeden z mistrzów dedykował swoją książkę ojcu, który "choć nigdy nie praktykował chi kung, dożył późnej starości, ponieważ miał kochające serce". Czy to możliwe, by człowiek ćwiczył chi kung, nie wiedząc o tym?

– Nieświadomy stan chi kung jest możliwy. My sobie tutaj siedzimy, a ja cały czas mam część ciała w stanie chi kung. Czuję ciepło, energię. Inni mogą to robić nieświadomie. Zresztą chi kung to nie jest dotrzymywanie reguł w czasie konkretnych zajęć, to jest styl i sens życia.

•– Czy ludzie ćwiczący chi kung nie uważają tej sztuki za jeden jedyny lek na całe zło? Czy aerobiku, joggingu, callaneticsu lub zwykłej gimnastyki nie traktujecie lekceważąco?

– Ja akurat unikam takich określeń jak "jedyna metoda", „jedyny sposób". "Jeden z najlepszych" – to już jest lepsze. Jestem przeciwny wszelkim formom samochwalstwa. A jeśli chodzi o porównanie z innymi ćwiczeniami, to podstawowa różnica polega na tym, że chi kung prowadzi do gromadzenia energii, a nie do jej zużywania. Dlatego my po ćwiczeniach nie czujemy się zmęczeni, lecz silniejsi. Bo to, co robimy, jest po prostu jednym wielkim gromadzeniem energii. Dla zdrowia, oczywiście. O!

Paweł Jarząbek

Dlaczego ćwiczą

Opinie uczestników zajęć chi kung

- ◆ W czasie ćwiczeń jestem sam na sam z sobą samym, odrzucam sygnały z zewnątrz. To daje mi! spokój, wyciszenie. Wracam do domu naładowany dobrą energią. Potem wolniej się męczę, lepiej śpię. I mam lepszy stosunek do ludzi.
- ◆ Próbowaliśmy ćwiczyć na siłowni albo grając z synem w tenisa. Nic z tego nie wychodziło, bo tylko spociłem się, zmęczyłem i tyle. Tu zbieram siły, a nie tracę. W ciągu dwóch lat zapomniałem o bólach nóg i kręgosłupa. Pozostało mi jeszcze tylko rzucić palenie.
- ◆ Patrząc na ludzi przyjeżdżających na zajęcia i widząc, że pierwszego dnia twarze mają napięte, a ostatniego – rozluźnione. Dla mnie chi kung to ćwiczenie ciała i ducha równocześnie. Nie zajmuję się co prawda medytacją, ale czuję, że osiągnęłam prawdziwą harmonię. Dobrze mi z tym.