

Sü Ming-tchang
Tamara Martynovová

ČCHI-KUNG

ČUNG-LÜAN



Teorie a praxe
Střední tan-tchien

Čchi-kung je staré čínské umění ozdravení a autoregulace, způsob myšlení, metoda energeticko-informační výměny s okolním světem a vesmírem. Čung-juan čchi-kung zahrnuje prvky různých škol, ale přitom není ovlivňován náboženstvím, politikou a neklade si žádné ideologické cíle. Tento směr se vztahuje k vyšším úrovním čchi-kungu a je komplexním systémem znalostí a metodik, jež umožňují proniknout do sféry neobyčejných možností, poznat sebe sama, porozumět uspořádání světa, uvědomit si své místo v něm i své úkoly.

Kniha je sestavena z materiálů k přednáškám a seminářům, které se uskutečnily od roku 1991 v různých zemích Společenství nezávislých států a které vedl Mistr Sü Ming-tchang. Je určena širokému okruhu čtenářů a lektorů.

496.8

Knihovna Jiřího Mahena v Brně
Koblišná 4, 601 50 BRNO

KJM BRNO



100000210457

PODĚKOVÁNÍ AUTORŮ

U příležitosti českého překladu této knihy chceme poděkovat Slovenské asociaci Čung-jüan čchi-kungu s česko-slovenskou působností, obzvláště jejím členům PhDr. Vladislavu Staňkovi, Kateřině Kanichové, Miroslavu Maglenovi a mnoha dalším, kteří nejenže pomáhali při tomto projektu, ale zároveň organizují kurzy, přednášky a pravidelná cvičení, čímž vytvářejí záruku toho, že tato kniha se nestane pouze jednorázovým čtením, ale změní se i na praktickou příručku pro rychle se množící adepty tohoto ušlechtilého cvičení.

Autoři

Slovenská asociácia Čung-jüan čchi-kungu

Jána Smreka 10, 841 08 Bratislava 49

IČO: 30788111, DIČ: 0030788111

číslo účtu: 2626043757/1100

internetová stránka: www.cchi-kung.sk

e-mail: vlado@cchi-kung.sk

vladislavstanko@nextra.sk

tel.: ++ 42 1-(0)2-64 77 48 68, 0908 745 269

oficiální zkratka názvu: SAČČ

právní forma: občanské sdružení

SAČČ je vedená v registru oprávněných právnických osob pro příjem 1 % podílu zaplacené daně z příjmu pod spisovou značkou NCRpo 3506/01.

UPOZORNĚNÍ

Knihy je určena pro širší čtenářskou veřejnost a pro absolventy seminářů čung-jüan čchi-kungu. Cviky prezentované v této publikaci mohou být pro některé lidi velmi náročné. V případě výskytu psychických onemocnění nebo srdečně-cévních onemocnění (srdeční vady III.–IV. stupně, stenokardie III. a IV. stupně) je nezbytná konzultace a lékařský dohled.

Autoři ani nakladatelé v žádném případě nezodpovídají za poškození zdraví, které vznikne nesprávným samostatným cvičením, a to především nerespektováním doporučené doby, v níž se jednotlivé cviky mají provádět, a ostatních instrukcí.

V rukou máte knihu týkající se druhého stupně čung-jüan čchi-kungu.

Baví-li vás jen čtení, naskýtá se vám možnost rozšířit si znalosti o vzájemném vztahu člověka a jeho životní cesty z hlediska čchi-kungu, starověké čínské filozofie, etiky a morálky.

Jestliže jste absolvovali seminární výuku a aktivně cvičíte, kniha vám nabízí odpovědi na vzniklé otázky, pomůže vám nalézt správný vztah k samotnému cvičení a doprovodným jevům, jinými slovy se naučíte správně přemýšlet. O tom všem se dočtete v některém z Mistrových příběhů.

Šťastnou cestu!

T. I. Martynovová

O SLUČITELNOSTI SYSTÉMŮ

(MÍSTO PŘEDMLUVY)

Často slyšíme různé názory či otázky, které se týkají možnosti či nemožnosti kombinace různých cvičebních systémů.

Někdo se například nejprve zabýval meditací či jógou nebo některými dalšími ozdravnými systémy, a později se dozvěděl o systému čung-jüan. Lze jednotlivé systémy slučovat? Je to škodlivé nebo užitečné?

Na tento problém existují různé názory, ale pro systémem čung-jüan neplatí žádná omezení.

Mistři některých cvičebních systémů často zakazují svým žákům zabývat se něčím jiným, a to z několika důvodů: Učitel se často domnívá, že jeho žáci ještě nemají dostatečné znalosti; při kombinaci několika systémů se jim poznatky pletou, zbytečně se rozptylují, a nejsou tedy schopni rozlišit podstatné od nepodstatného. Často Mistr může mít pocit, že svého žáka ztratí – nevěří sám sobě, bojí se konkurence. V tomto případě není jeho činnost efektivní a je třeba, aby se žák vydal svou vlastní cestou. Libovolný systém musí vždy přispívat k rozvoji člověka jako druhu, v opačném případě je jeho působení neúčinné, ba dokonce škodlivé.

V našem organismu existuje celá řada substancí, které se pohybují na základě určitých zákonů: Krev proudí cévami, lymfa lymfatickými kanály, energie energetickými kanály, impulzy pro činnost mozku procházejí nervovými vlákny. Každá buňka v lidském těle vykazuje elektrickou aktivitu, fáze vzruchu se střídají s fázemi útlumu. Principy, zákony, pravidla pohybu a vzájemného působení jednotlivých substancí jsou přesně determinovány. Tyto

děje probíhají v souladu s faktory vnějšího prostředí, neboť člověk je jeho nedílnou součástí. Neodpovídá-li cvičební systém tomuto principu, je škodlivý.

Zabýváte-li se tedy nějakým jiným systémem, zamyslete se, zda napomáhá vašemu rozvoji. Přispívá-li ke zlepšení zdraví, fyzického těla, vědomí a duše, pokračujte v něm. Doplňkově se můžete věnovat systému čung-jüan čchi-kung, jenž je slučitelný s ostatními systémy, a dokonce je schopen je i zastoupit.

Zapamatujte si: *Systém čung-jüan je slučitelný s jinými cvičebními systémy. Neexistují zde žádné překážky či omezení. Můžete se současně věnovat jinému systému u jiných učitelů. Je třeba se ale ujistit, zda i druhý systém je založen na principu lidského rozvoje a zda odpovídá obecným vesmírným zákonům.*

ODKAZ

R. Kipling

*Ovládej se uprostřed utiskovaného houfu,
jenž tě proklíná a snaží se o utiskování všech,
věř sám sobě navzdory celému vesmíru
a nespolehlivým odpusť jejich hříchy;
hodina udeřila – počkej, nebuď unaven,
ať lžou lháři, – nevšímej si jich;
rozluč se a nemysli si, že jsi nejchytřejší ze všech.*

*Sni, a nebuď otrokem snění,
mysli, a nebuď otrokem rozumu,
přijímej stejně úspěch i pokárání,
nezapomeň, že jejich hlas lže;
mlč, máš-li slovo,
to hlas podvodníka získává hlupáky;
je-li narušen celý život,
vytvoř vše znovu – od začátku.*

*Vsad' na jednu kartu vše,
cos získal práci,
zřekni se všeho a staň se jako dříve žebrákem,
nikdy toho nelituj;
přinut' srdce, nervy, tělo
ať slouží tobě, jsou-li tvé,
už dávno vše je prázdné, vše shořelo,
pouze vůle říká: „Jdi!“*

*Buď skromný, hovoříš-li s vládci,
buď čestný, hovoříš-li s davem;
buď přímý a rovný k nepřítelům i kamarádům, –
ať jsou všichni ve své době jako ty;
ať má smysl každý tvůj okamžik, –
hodiny a dny neúprosně ubíhají, –
tehdy celý svět ovládneš,
tehdy se staneš mým synem, budeš ČLOVĚKEM!*

(do češtiny přeložila M. Baslová)

PROČ YUČUJI ČCHI-KUNG?

Mnoho let jsem se zabýval, a i nadále se zabývám, čchi-kungem. Setkal jsem se s mnoha učiteli, od některých se učím dodnes. Jednou si můj učitel svolal všechny žáky, kteří už dosáhli odpovídající úrovně, a každý z nich dostal určitý úkol.

Já jsem dostal na starost věnovat se čung-jüan čchi-kungu od základů až k vyšším úrovním a vychovávat další žáky. Moc mě to nebavilo, práce s učitelem a kolegy by byla zajímavějším ovšem mé poslání nebylo závislé pouze na učiteli – rozhodli o něm Velcí Mistři různých směrů, kteří se čas od času scházejí a zaměřují se hlavně na pokračovatele taoizmu, jimž jsou přidělovány další úkoly.

Existují různé světy, které jsou velmi zajímavé. Ale zrovna tohle se mi moc nelíbilo. Co jsem měl dělat? Nezbylo nic jiného než úkol splnit. Navíc jsem věděl, že kdokoli z učitelů je mně v případě nutnosti schopen a ochoten pomoci.

Zpočátku jsem netušil, proč vybrali zrovna mě. Všechno se odehrálo velmi rychle a neočekávaně. Až později jsem pochopil. Získal jsem univerzitní vzdělání, absolvoval aspiranturu, měl jsem potřebné znalosti ze současné vědy a počítačové technologie. Moji učitelé toto neuměli, zabývali se pouze tradičními druhy čchi-kungu. Navíc jsem člověk velmi přizpůsobivý: Při změně místa se velmi rychle adaptuji a působím dojmem, jako kdybych tam žil odjakživa. Na seminářích ve Společenství nezávislých států, na Ukrajině i v Rusku jsem se cítil jako doma v Číně. Nepociťoval jsem žádný rozdíl. Potkával jsem známé lidi, přátele. Lámal jsem si hlavu nad tím, proč jsem jiný než ostatní – lidé se obvykle v novém místě cítí nepohodlně. Později jsem si vzpomněl na slova svého učitele, jenž velmi rychle poznal mou adaptabilitu.

Podrobil jsem se obvyklému postupu – učitel mě představil svým kolegům. Jak to probíhalo? Dostal jsem se do stavu ticha a duše opustila mé tělo. Tehdy jsem se setkal s učitelem a pochopil jsem, čemu se budu věnovat. Po návratu do obvyklého stavu se mě učitel zeptal, zda všemu rozumím. Odpověděl jsem, že některé věci mně nejsou zcela jasné, protože vše probíhalo jakoby v polospánku. Vysvětlení se mi dostalo až po mnohaleté aktivní praxi.

Někdy přemýšlím, proč jsem se rozhodl právě pro tuto oblast znalostí, vždyť jsem velmi dobrým matematikem, programátorem... Kdybych se věnoval svému oboru, vydělal bych hodně peněz. Moji kolegové jsou spokojeni se svou prací a životním stylem. Domnívám se, že pravá příčina jejich spokojenosti tkví v neznalosti jiných světů. Vzhledem k tomu, že pracuji v současných oblastech vědy a technologie, existuje pro ně jen dnešek, jenž je ohraničen momentem narození a smrti, to znamená pouze životem fyzického těla.

Po prvním odchodu duše z těla v doprovodu učitele jsem pochopil svou úlohu na tomto světě. Po dalších šesti měsících jsem porozuměl i jiným světům.

Domnívám se, že tyto zkušenosti mohou být pro vás v některých situacích velmi užitečné.

Znám mnoho učitelů, přičemž jeden z nich, který žije v horách a má lidské tělo, ke mně v případě nutnosti přichází, a to v podobě duše třetí úrovně – jang-šen.* Před mnoha lety na semináři v Ternopolu jsem se s ním též setkal...

V současné době vykonávám funkci prezidenta *Asociace čung-jüan čchi-kungu* a jsem hlavním specialistou na výuku nejširších vrstev obyvatelstva i odborníků. Až splním svůj úkol v této oblasti, vyberu si svého nástupce

* Podrobněji viz: Sü Ming-tchang, Tamara Martynovová. *Čung-jüan čchi-kung. Spodní tan-tchien*. Eugenika, Bratislava 2002.

a sám se budu zabývat jinými činnostmi. Nyní se snažím předávat své znalosti a zkušenosti co největšímu počtu svých posluchačů, neboť systém čung-jüan čchi-kung je největším a neúčinnějším systémem pro fyzický a duchovní rozvoj člověka.

Jsme nuceni žít ve společnosti, pracovat, učit se a přitom ještě dbát na svůj vlastní rozvoj. Život nám musí přinášet radost a uspokojení.

Cíl systému čung-jüan lze označit jedním slovem – blaho, 极乐 *ti-le*. Tento termín pochází z buddhizmu a znamená „pocit vnitřního štěstí“, který lze jen těžko vyjádřit slovy.

Zamyslete se nad tím, zda jste šťastní. Pokud ne, pokuste se zjistit proč. U každého z nás se vyskytují různé problémy, nemoci, jež snižují kvalitu našeho života, ale člověk musí být šťastný. K dosažení tohoto pocitu je třeba nejprve zjistit příčinu našeho neštěstí a nespokojenosti. Mnozí lidé trpí nemocemi, nemohou být tedy zcela šťastní. Je to ale skutečně hlavní příčina? Vzpomeňte si na své přátele a známé. Jsou celkem zdraví, ale na dotaz, zda jsou šťastní, odpoví často záporně. Být zdravým a zároveň chudým není dobré, ale ve světě je velice mnoho bohatých a zdravých lidí. Myslíte si, že jsou všichni skutečně šťastní? Když jsem se na různých seminářích ptal žáků, zda by chtěli být milionáři, kladně odpovědělo pouze několik. Takovýto typ bohatství totiž představuje na jedné straně velkou námahu a značné problémy, na druhé straně strach z okradení nebo zabití. Každý člověk má své problémy, které mu brání v dosažení štěstí. Štěstí tedy není kategorií, kterou bychom mohli získat zvenčí, ale musí vycházet z nás samotných.

Oblečení, byt, jídlo si koupíte, štěstí nikoli. Je to stav, kterého můžete dosáhnout například pomocí čchi-kungu.

Těžko se mi vysvětluje pojem „blaho“. Dosáhne-li člověk blaženého stavu, nikdy na něj nezapomene – v ta-

kové chvíli poznává svět a celý vesmír, a proto existuje souvislost mezi slovem „blaho“ a slovem „osvícení“.

Když Lao-c' poprvé prožil tento pocit, nevěděl, jak jej popsat, a nazval ho slovem *tao*... Člověk, který toto všechno pochopil, je na Východě označován jako buddha. Na Západě hovoříme o ztotožnění s Bohem.

Dalším cílem čung-jüan čchi-kungu je možnost odchodu do jiných světů. Jednou z hlavních charakteristik lidské bytosti je zvědavost a zřídavost. Mnoho věcí nás zajímá a mnoho věcí chceme znát. Cestování je zajímavé, protože se setkáváme s jinými lidmi i zvyky, zeměmi a krajinami, ale nejzajímavější jsou cesty do jiných světů. To, co v nich vidíte, nenajdete ani ve filmu, ani v knize.

Seznámíte-li se s jinými světy, pochopíte i své bytí zde na zemi, svou úlohu, pochopíte jednotu země a vesmíru, pochopíte, co znamená věčnost, a díky tomu se můžete vydat vlastní tvůrčí cestou.

Sü Ming-tchang

Fyzický svět, ve kterém žijeme a který vnímají naše smyslové orgány, je pouze částí ohromného systému světů. Velká většina z nich patří k oblasti duchovní, jsou jiné než náš obvyklý svět, existují i v jiné oblasti prostoru a v jiných rozměrech a dochází k jejich vzájemnému průniku a ovlivňování.

Teilhard de Chardin

Poznej sebe sama.

Sokrates

Myslí si chytrák, že buráci ve slunečnici, ale podivuje se pouze svému mraveništi.

A. N. Krylov

Poznání je veliká opovážlivost. Poznání je nebojácnost. Poznání je vždy vítězstvím nad starým, počátečním strachem, hrůzou. Poznání je hořké, ale na tuto hořkost je třeba přistoupit. Kdo má rád pouze sladké, nemůže poznávat. Poznání je vyhnáním z ráje.

N. A. Berďajev

Tvůrčí akt přesahuje časové ohraničení. Kdyby se veškerý lidský život proměnil v jednoduší tvůrčí akt, čas a dané zákony zaniknou, existovat bude pouze duchovní život.

N. A. Berďajev

PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE

O STUDIU, O METODÁCH ZKOUMÁNÍ SVĚTA A ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNGU

V předešlé knize pojednávající o prvním stupni jsme se podrobně zastavili u metod studia a získávání znalostí.

Člověk se učí od narození do smrti. Nejprve rozeznáváme lidské tváře, předměty, později se naučíme lézt, stát a chodit... Je to zákonité, jinak bychom nebyli schopni samostatné existence. Proces učení pokračuje i v dospělosti. „Proč to vůbec děláme?“ říkají někteří.

„Učíme se, abychom získali znalosti,“ zní odpověď.

Jakým způsobem člověk přijímá informaci, kterou se posléze učí ostatní? Jak získáváme znalosti a poznáváme okolní svět – centrum našeho bytí?

Jednou z metod je dělení celku na jednotlivé části neboli vyčlenění mikroobjemu z makroobjemu. Podívejme se například na magnetofon: Předpokládejme, že jste ho ještě nikdy neviděli. Rozeberete ho na jednotlivé díly. Mnohé součásti určitě znáte – různé šňůry, dráty, výztuže. Na základě analogie s podobnými předměty předpokládáme i podobnou funkci (určitě jste se již setkali s obvyklými radiopřijímači). Jedná-li se o látku, vyčleníme její mikroobjem. Nejmenší částice, jež si zachovává veškeré vlastnosti dané látky, je molekula. Bude-li dělení dále po-

kračovat, dostaneme se k atomu, u něhož se vlastnosti kvalitativně mění. Voda (H₂O) je na molekulární úrovni tekutinou, zatímco samotný vodík H₂ a kyslík O₂ jsou plyny. Ke zkoumání látky je proto třeba vzít v úvahu možný stupeň rozdělení.



Obr. 1-1. Tři vnitřní jüany

Velikost. Z tohoto příkladu jasně vyplývá, že při dělení na menší částice nebo při vyčlenění části z celku se často ztrácí významné kvalitativní vlastnosti.

Metoda výlučného dělení celku na části neumožňuje tedy zkoumat okolní svět i člověka samotného dostatečně objektivně. Je třeba použít i opačného postupu – sjednocení částí do jednoho celku, přičemž tímto způsobem se obvykle pracuje v systémech čchi-kungu.

Na prvním stupni jsme hovořili o tom, že momentem narození člověka zahajují svou funkci tři *vnitřní jüany*. Cíl cvičení spočívá v tom, že se sjednotí v jeden celek, kompozitum, které se skládá ze třech energetických struktur: *jüan-t'ing*, *jüan-čchi* a *jüan-šen*.

Následně je třeba provést syntézu tří *vnějších jüanů*. Tehdy se člověk stává celistvou osobností.



Obr. 1-2. Tři vnější jüany

Při zkoumání okolního světa a sebe samého je třeba používat obě tyto metody.

Získali jsme určité informace, určité znalosti. Za jakým účelem? Většinou je potřebujeme pro práci. K získání informací z knih, od učitelů, z rozhlasu, televize nebo z jiných zdrojů (například i z vnějšího prostředí) využíváme mozek, vědomí. Zpracujeme je a opětovně využíváme ke změně vnějšího prostředí (může se jednat o jakoukoli výzkumnou práci sloužící k obohacení již získaných znalostí).

V případě čchi-kungu má řetězec poněkud jinou podobu: Cílem není změna vnějšího prostředí, ale vlastní rozvoj. Znalosti přispívají k okamžitým vnitřním změnám v našem těle. Způsob výuky v systému čung-jüan spočívá tedy v okamžitém provedení změn uvnitř těla.

Mistrův příběh

Čtete rádi knihy? Abych řekl pravdu, já ne. Ale to vlastně závisí na situaci. Chcete-li získat určité znalosti, je třeba číst.

Chcete-li například pochopit, co je to počítač, jak s ním pracovat, co je to programování, musíte přečíst mnoho publikací. Ale budete-li pouze číst a nebudete s počítačem pracovat, ničemu se nenaučíte.

Obdobně je tomu s plaváním. Ať přečtete sebevětší množství odborných knih o různých plaveckých stylech, o využití různých typů dýchání, posloupnosti pohybu rukou a nohou, bez praktických návyků a tréninku se plavat nenaučíte.

Je třeba si ujasnit, jaký druh znalostí lze získat cvičením. V oblasti čchi-kungu je nevyhnutelné studium zkuš-

ností starých Mistrů, které je třeba navíc prověřit svou vlastní zkušeností, vlastním tělem, vlastním rozumem, vlastním vědomím. Z výše uvedených důvodů nevznikaly v dávných dobách žádné knihy o čung-jüan čchi-kungu. Učitelé vyučovali své žáky pouze ústně – bezprostředním kontaktem – což mělo zvláštní význam: Při provádění jednotlivých cviků se brala v úvahu vlastní představitost, práce fyzického těla. Představy se velmi těžko vyjadřují slovy, ale cvičení vám k tomu pomůže. K úspěšnému zvládnutí čung-jüan čchi-kungu zapomeňte vše, co jste se dosud dozvěděli.

Čtete knihy až po získání vlastní zkušenosti, teprve tehdy vše pochopíte. Při cvičení si vybavíte naopak zase ty informace, o nichž jste se v knihách dočetli. Teoretické poznatky musí být nutně ověřeny vlastní zkušeností, jinak nemají valný význam. Cvičenec si mnohdy myslí, že všechno zná, což může být vážnou překážkou při výuce. Knihy jsou ale často užitečné k získání doplňujících informací.

Jeden můj přítel až do svých sedmdesáti let velmi mnoho četl a disponoval pouze „knížními znalostmi“. Svou vlastní zkušenost sice nezískal, ale byl schopen o tomto tématu psát knihy a diskutovat. Tento muž byl zástupcem prezidenta Asociace taoizmu. Ve věku 73–74 let se setkal se svým duchovním bratrem (v Číně se za duchovního bratra považuje každý, kdo má téhož učitele) a vypravil se cvičit do hor. Získal tak nezbytné praktické zkušenosti a konečně pochopil, že detailní popis některých jevů je vlastně nesmysl, protože jejich průběh je u každého člověka rozdílný v závislosti na konkrétních zkušenostech, zdravotním stavu a dalších vnějších faktorech.

V knihách budete po patřičném vyškolení nacházet vše, co jste na „vlastní kůži“ zažili, a budete schopni zhodnotit úroveň svých dovedností. Při výuce říkám svým žákům: „Usekněte si hlavu a dejte mi ji. Po semináři vám ji zase vrátím.“

Čung-jüan čchi-kung umožňuje nahlížet na libovolný problém z různých hledisek a chápat jej jako celek.

Tehdy pochopíte i mnohé neznámé skutečnosti daného jevu, v jejichž poznání vám dosud bránil jednostranný pohled.

Zde se setkáváme s různými navzájem protichůdnými přístupy – s obvyklým vnějším a efektivnějším vnitřním, s nímž je ale málokdo schopen pracovat. Je třeba se naučit ho využívat. Rozdíl těchto přístupů je patrný v západním (evropském) a východním (čínském) způsobu myšlení. V prvním případě se jedná o současnou vědeckou kulturu, v druhém o tradiční čínskou kulturu.

Mistrův příběh

Na následujícím příkladu si ukážeme rozdíl mezi zmínovanými dvěma kulturami.

Určitě víte, co je to národní kuchyně a strava vůbec. V Číně nám kuchař nabídne nejrůznější pokrmy, jejichž chuť se mění v závislosti na celkové objednávce. Bude-li se celková objednávka (několik jídel) lišit, chuť každého jídla bude také různá. Například pečené kuře je slanější, podává-li se jako první chod. Objednáte-li si ho nakonec, bude velmi málo osoleno. Na počátku jídla totiž snesete slanější pokrmy, protože jste ještě neochutnali koření, na konci je tomu naopak – například jednotlivé chody následují v tomto pořadí: kuře, zelenina (okurky), maso, polévka. Podává-li se polévka jako poslední jídlo (v Číně tomu tak bývá), je její chuť nevýrazná, je-li podávána jako první chod, chutná velmi výrazně, protože kuchař zvažuje chuťové kvality každého jídla v rámci celkové objednávky. Na Západě se naopak každé jídlo připravuje zcela samostatně.

V Evropě je k dispozici určité menu, v němž je přesně stanoveno procentuální zastoupení jednotlivých přísad v každém pokrmu. Jídla v restauracích McDonald jsou všude stejná, čínská jídla se naopak v jednotlivých restauracích značně liší.

Mám přítele, jenž vlastní restauraci v Seatlu. O nedávku ji navštívil jeden celník a objednal si pečené kuře. Velice si pochutnal a pozval i své přátele, kteří si objednali velmi mnoho chodů, přičemž kuře se podávalo naposled a jeho chuť se výrazně lišila od první návštěvy, což bylo způsobeno právě rozmanitostí celkové objednávky.

Stejným způsobem jsou chápány i různé nemoci.

Jestliže jsou u někoho diagnostikovány potíže se srdcem, léčí se v čínské medicíně někdy i játra. Vyléčí-li se, zmizí i srdeční potíže. V opačném případě budete brát množství léků k úpravě srdečních potíží, ale výsledek bude neuspokojivý. Evropská medicína léčí přesně ty potíže, na něž si stěžujete. Na Východě se rovněž léčí nemoci jednotlivého orgánu, ale zároveň i organizmus jako celek.

Na těchto příkladech lze pozorovat rozdílné přístupy v myšlení. V systému čung-jüan čchi-kung se seznamujeme s vnitřními metodami myšlení, které umožňují řešit problém jako celek. Z tohoto důvodu je nezbytné rozvíjet vnitřní schopnosti, k čemuž slouží první, druhý a třetí stupeň čchi-kungu, přičemž každý z nich má svoje cíle a úkoly. Všechny stupně ale připravují člověka k přechodu na kvalitativně jinou, vyšší úroveň vnímání, styku a vzájemného působení s okolním světem, jehož součástí tvoří.

K urychlení procesu seminární výuky čung-jüan čchi-kungu se používá metoda přenosu (transplantace) znalostí, o níž jsme už podrobně hovořili na prvním stupni. Na každém následujícím stupni se stává složitější a v celém rozsahu se využívá až po absolvování čtvrtého stupně. Z jakého důvodu? Dokud se totiž neotevře *třetí oko*, *třetí ucho* a *druhé srdce** je přenos informací touto metodou prakticky neuskutečnitelný. Proto otevíráme na seminá-

* Viz: Sū Ming-tchang, Tamara Martynovová. Čung-jüan čchi-kung. Spodní tan-ichien. Eugenika, Bratislava 2002.

řích prvního stupně body a dráhy na dlaních. Díky cvičení prvního stupně se zvyšuje citlivost rukou. Na seminářích druhého stupně se otevírají body na povrchu lidského těla, abychom jejich prostřednictvím mohli přijímat informace z okolního prostředí.

Proto je třeba zpočátku uvolnit tělo a dosáhnout stavu „jakoby ano, jakoby ne“*) – vlastně nasloucháte, ale nic neslyšíte. Je tedy nutné nejprve „uklidnit“ své tělo a vědomí, dovést ho do stavu ticha.

Posléze je nezbytné si představit, že nasloucháte celým tělem, kůží. Pokud se vám to podaří, vznikají určité jevy – například vlnění po celém těle, jenž posluchač druhého stupně pocítuje při seminární výuce. Za chvíli máte dojem, že vás vlny zahřívají – v tomto momentu dochází k otevření bioaktivních bodů.

K osvojení programu je samozřejmě nejlepší navštěvovat semináře, ale některá cvičení ke zlepšení zdraví lze zvládnout samostatně pomocí knihy nebo videokazety. Tím si vytvoříte určitou představu o svém vlastním rozvoji, o rozvoji těla i ducha v systému čung-jüan čchi-kung. **K dosažení vyšších úrovní je nezbytný kontakt s učitelem, s Mistrem, neboť speciální metoda vzdělání – přenos znalostí – nám neposkytuje pouze vědomosti, ale aktivizuje i schopnosti k dosažení těchto úrovní.**

Kdysi se zabývalo čchi-kungem pouze málo lidí. Dnes se mu věnuje v mnoha zemích velká pozornost. Proč? Především díky jeho účinnosti při léčení nemocí – vždyť nemocný člověk má silně omezené možnosti. Člověku ale nestačí pouze zdraví, potřebuje též zajímavý a příjemný život.

*) důkladnější vysvětlení tohoto stavu Mistr uvádí v *Otázkách a odpovědích*, které následují po kapitole *Přípravné cviky*; na podobném principu byl založen stav „zdá se, že spíte i bdíte“, viz Sü Ming-tchang, Tamara Martynová: *Čung-jüan čchi-kung. Spodní tan-tchien*. Eugenika, Bratislava 2002 – pozn. red.

Hovořili jsme o tom, že k dosažení štěstí je nezbytné rozvíjet svůj vnitřní svět, neboť z vnějšího světa nelze štěstí získat. Okolní svět mnohdy přináší mnoho neštěstí a strádání. Naše situace ale závisí často jen na nás samotných. **Čchi-kung je metodou, s jejíž pomocí snáze dospějeme k pochopení vlastní existence a okolního světa.** Ve stavu ticha poznáte cestu svého vlastního rozvoje.

Je třeba, aby se čchi-kung stal běžnou součástí lidského života.

Každý den jíme, neboť potrava dodává životní sílu a energii celému našemu organismu. Čchi-kung ale posiluje i mozek, čímž **reguluje celkový stav lidského organismu a přispívá i ke zlepšení vztahu k okolnímu prostředí.** Čchi-kung tedy není pouze systémem jednotlivých cviků, ale jedná se o směr v myšlení. Lze říci, **že člověk se rozvíjí způsobem, jenž vytváří optimální podmínky pro současný rozvoj těla i ducha. Teprve tehdy jsme schopni nalézt svou vlastní cestu.**

Čchi-kung přináší i specifický způsob myšlení, který můžeme označit jako **vnitřní**: Nezbytné informace z vnitřního života analyzujeme ve specifickém stavu. K získání těchto schopností je třeba otevřít energetické dráhy a vnitřní kanály vnímání. Tehdy se zvyšuje citlivost člověka k okamžitému příjmu informace o okolním světě a dochází k regulaci zdravotního stavu a zvýšení intelektu.

Každý člověk má své problémy, jako například nemoce, špatný emocionální stav. Často pocítujeme diskomfort při kontaktu s určitou osobou, jindy toužíme sdělit někomu své myšlenky. Toto všechno souvisí se stavem našeho fyzického těla a ducha, který se v jeho nitru nachází.

Mistrův příběh

K předání informací nebo vlastních myšlenek druhému člověku používáme řeč, mimiku, polohu těla ... Jak nám při tomto kontaktu pomáhají cviky čchi-kungu?

Je známo, že velkou část informací z okolního prostředí získáváme pomocí zrakových a sluchových orgánů. Objeví-li se závažné poruchy v jejich činnosti, stává se získávání informací z okolního prostředí velmi obtížné. Přijatou informaci je třeba uchovat ve vědomí. Na základě jejího zpracování mohou vznikat informace zcela nové, jež se poté stávají majetkem určité osoby.

Existuje celá řada metod, jak přenášet informace – vyprávění, psaní, kreslení, grafické či zvukové vyjádření, gesta, mimika. V tomto momentě může nastat celá řada problémů, přičemž některé z nich velmi výstižně demonstrovaly před několika lety závěrečné písemné zkoušky, které skládali posluchači mých kurzů. Chtěl jsem, aby napsali, jakým způsobem hodlají jako „budoucí instruktoři“ vzdělávat své žáky.

Někteří se s úkolem vyrovnali velice dobře. Vyprávěli o svých myšlenkách, kreslili doprovodné obrázky a schémata. Ti, jejichž úroveň byla vyšší, nebyli schopni dostatečně přesně a výstižně vyjádřit své představy na papíře, což můžeme objasnit za pomoci čchi-kungu. Myslím si, že i mnozí z vás máte podobné zkušenosti: Přemýšlíte-li o něčem, máte pocit, že to umíte i vyjádřit. Psát o tom je však mnohem složitější a nedaří se vám to. Tento jev zasahuje do problematiky transplantace znalostí, do oblasti čchi-kungu.

Jedním z cílů čchi-kungu je rozšíření intelektových schopností. Je obtížné vyjádřit obsah svých myšlenek – vzniká dojem, že jste „jej“ jakoby zapomněli. Určitě znáte řadu těchto případů. Zjistili jsme, že u některých lidí je mozek velmi aktivní a stále produkuje nové myšlenky a nápady. Slova a obrazy se navíc velice rychle mihají a mění. Řeklo by se, že je to velmi produktivní. Chcete-li to ale ztvárnit na papíře, jste nuceni to napsat rukou. Pohyb ruky je pomalejší než proces myšlení. Píšete-li o tom, na co jste mysleli před chvílí, informace se ztrácí. Říkáme, že mozek

těchto lidí je velice hbitý, ale ruce pomalé. Čchi-kungem lze sladit pohyb ruky a rychlost myšlení.

Výklad myšlenkového obsahu za pomoci slov je rovněž obtížný, protože musí existovat vztah slov k obsahu myslí. Podobně je tomu u výtvarných umělců: Po absolvování kurzů čchi-kungu se urychluje proces malby a obrazy mají vyšší úroveň.

Co musíte udělat, jestliže máte tyto problémy a potřebujete profesionálně psát? Existuje celá řada metod. Jednou z nich je dosažení **stavu čchi-kungu** – rychlost psaní se za této situace shoduje s rychlostí myšlení. V Číně nyní existují tzv. „čchi-kungoví spisovatelé“, kteří produkují velmi rychle velké množství knih, ovšem napsaný text vypadá podivně a objevuje se v něm množství neologizmů. Můžete zkusit psát ráno nebo v noci.

Zdá-li se vám tato metoda ještě příliš složitá, zkuste jinou, jež se zakládá na „strídání aktivit“ – na chvilku přerušíte psaní a věnujete se něčemu jinému a pak se opět k psaní vrátíte.

Objevuje se i další problém, s nímž se potýká hodně lidí. Potřebujete něco vysvětlit, sdělit určitému člověku nebo skupině lidí – jste dobře připraveni, ale vzhledem ke strachu a rozčilení neodpovídá konečný výkon vašim představám.

Někdy zase potřebujete něco vysvětlit svým přátelům nebo členům rodiny, ale nemáte dostatek argumentů a nutných slov. Tato situace často nastává před závažným rozhovorem a nezávisí na vzdělání člověka nebo jeho původu. Kýžený výsledek se nedostaví.

Problémy podobného typu ukazují na blok ve spojení mezi mozkem (myšlením) a řečí (řečovou reprodukcí myšlení), na určitou překážku v dané dráze. Nedochozí k synchronizaci řeči a myšlení. Tento stav často souvisí s emocionálním nebo psychickým naladěním a vyvolává mnoh-

dy psychické problémy. U dětí, jak známo, tyto problémy většinou nevznikají – hovoří klidně, beze strachu. Z úst dítěte vyzařuje jistota. Nesoulad mezi řečí a myšlením je začarovaným kruhem: Člověk znejistí, bojí se dalšího neúspěchu a problémy se ještě více prohlubují.

Čchi-kungem lze sladit činnost mozku a řečového kanálu, ovšem schopnosti tohoto druhu se dostaví až po absolvování čtvrtého stupně.

Umění rychlého vyjádření myšlenek slovy se nazývá **mluveným kung-fu**. Hovoříte automaticky a slova si nevybíráte. Zjistíte, že tento proces neprobíhá bezprostředně chronologicky (nejdříve myslíte a posléze vyjádříte své myšlenky), ale jinak – automaticky říkáte to, co si myslíte, a oba tyto procesy probíhají současně. Kanály tedy pracují synchronně.

Druh kung-fu, při němž píšeme a myslíme stejnou rychlostí, se nazývá **kung-fu ruky**.

Mistrův příběh

Z prvního stupně již víte, že čchi-kung zlepšuje zdraví a zvyšuje intelekt (cvik malý nebeský oběh), zlepšuje vzájemné vztahy s ostatními lidmi, neboť člověk se zklidňuje ve vztahu k druhým, chápe jejich problémy a je připraven jim pomoci.

Problémy nesouladu různých systémů, o nichž jsme předtím hovořili, se netýkají zdravotního stavu. Jedná se o problémy jiného druhu, jež existují v různých obměnách a čchi-kungem je lze odstranit. Určitě jste se setkali s případy, kdy člověk velice dobře píše knihy a články, ale při rozhovoru má problémy, obtížně se vyjadřuje.

V Asociaci jsme řešili tento případ: Pozvali jsme známého spisovatele, autora mnoha zajímavých knih. Jeho přednáška nebyla úspěšná, neboť nebyl schopen souvisle mluvit. Jednalo se o typický problém nesouladu mezi řečí a myšlením.

Tento jev se častěji vyskytuje přesně naopak; mnozí lidé jsou výbornými vypravěči, ale psát prostě neumějí. Jejich řeč oplývá vtípem, jsou komunikativní, jedná se o vynikající lektory, učitele, ale s napsáním publikace mívají velké problémy.

Dnes, při značném rozvoji techniky, se potíže s napsáním textu řeší snadno – text nahrajeme na magnetofon a přepíšeme ho. Odstranění problémů vlastním příčinám bez závislosti na vnějších nástrojích je účelnější.

I v systému čung-jüan čchi-kung existuje speciální kung-fu, které se vztahuje na různé oblasti našeho organismu: srdce, zrak, řeč, motoriku, sluch, čich atd. Říkáme, že cvičení čchi-kungu přispívá k řešení celé řady problémů, a to nejen zdravotních. I bez čchi-kungu umíme vyřešit mnohé úkoly, ale je to časově náročnější. K různým cílům se používají různé tréninkové metody – existují například školy řečnického umění, v nichž se probírá nezbytná slovní zásoba a optimální varianta výkladu. Jedná se o dlouhou cestu. Pomocí čchi-kungu rozvíjíte současně jak fyzické tělo, tak i fyziologické procesy, nervový systém, způsob myšlení – činnost všech systémů se harmonizuje. Začíná se rozvíjet vaše osobnost.

Čchi-kung lze velice obtížně zařadit ke konkrétnímu vědnímu oboru – tvoří specifický systém, který se vztahuje částečně ke sportu, medicíně, způsobu vzdělání, k psychologii, exaktním vědám. Oč se tedy jedná? Jeden velmi známý čínský vědec prohlásil, že je to věda o možnostech lidského organismu, sémantika.) (V Číně vznikla Sémantická akademie.)*

K dosažení odpovídajícího výsledku existuje pouze jedna cesta: praxe – myšlení, práce a cvičení.

*) V češtině se jako sémantika označuje jedna z jazykovědných disciplín – pozn. red.

Abychom do cíle dorazili nejkratší cestou, je třeba se tímto systémem zabývat v dostatečné míře. Velmi důležitou úlohu zde plní výukové metody, ale i metody vnímání, vzájemný vztah učitele a žáka, vztah k samotné výuce.

U všech národů se věnovala velká pozornost vzdělání. Dnešní problémy jsou velmi podobné problémům ve starověku či středověku. Například v knize *Li-t'i* (Kniha obřadů nebo Poznámky k normám chování) – součásti konfuciánského kánonu, jenž obsahoval pět knih (1. st. př. Kr.), se v oddílu *Poznámky k učení** dočítáme:

Toto jsou principy Velikého učení: pozastavení toho, co se ještě neprovalilo, budiž nazváno upozornění; využití příhodné chvíle – budiž nazváno včasnost; neskákat z jednoho na druhé znamená poslušnost; vzájemná kontrola a podpora kladných stránek znamená pocit sounáležitosti. Toto jsou čtyři principy pokroku vzdělání:

Pozastavíme-li [špatnost], až když se projeví, zakoření se a už se jí nezbavíme. Začneš-li pozdě s učením, nedosáhneš úspěchu. Budeš-li postupovat v učení nahodile, bez poslušnosti, „smotá“ se vše dohromady a nezdokonalíš se. Budeš-li se učit sám, bez přátel, tvůj duševní obzor bude zúžený a vědomosti chudé. Nebudeš-li opatrný, dostaneš se do střetu s učitelem. Pítí ničí člověka. Z těchto šesti příčin vzdělání upadá. Zná-li ušlechtilý člověk příčiny rozkvětu a úpadku vzdělání, může být učitelem. Učí-li a vyučuje, zná, ale „nevláčí“ za sebou, povzbuzuje, ale nebrání, odhaluje [cestu], ale neuzavírá ji. Vede-li a „netáhne-li za sebou“, panuje mezi [ním a žákem] shoda; povzbuzuje-li a nebrání, jde [učení] lehce; odkrývá-li cestu, [žák] přemýšlí. Shoda [mezi učitelem a žákem], lehkost [učení], [samostatné] myšlenky – toto všechno považujeme za obratné vedení.

* Zde a dále v knize jsou itálikou uvedeny citáty ze staročínské filozofie. *Sebrané spisy*, Akademie věd SSSR, Institut filozofie. Vydavatelství sociálně ekonomické literatury „Mysl“, Moskva 1972.

Žáci mívají čtyři vady. V oblasti vědy lidé touží poznat mnohé, spokojují se ale s málem, mívají neseriózní přístup a končí v [půli cesty]. Existují čtyři druhy nedostatků, neboť [lidé] se liší [svým] srdcem. Poznáš-li ho, jsi schopen jim pomoci. Vzdělání představuje rozvoj schopností a způsob odstranění nedostatků.

Schopný zpěvák předává lidem svůj způsob zpěvu; schopný učitel předává lidem své myšlenky. Je-li řeč zhuštěná a srozumitelná, hluboká a obsažná, nepřiliš štědrá na příklady, ale srozumitelná, lze říci, že předává myšlenky...

Nejtěžší je naučit se uctívat svého učitele – poklonit se jeho pravdě. Skláníš-li se před jeho pravdou, lid si uvědomí úctu k vědě. Pouze z tohoto důvodu nehledí hospodář na svého poddaného jako na poddaného, a to ve dvou případech: je-li mírný a je-li učitelem...

Schopný žák dosáhne dvojnásobných výsledků, i když se mu učitel nevěnuje. Neschopný žák stihne sotva polovinu, i kdyby ho učitel zahrnul sebevětší pozorností. Ten, který klade otázky, slovně obrušuje křehký strom: Z počátku si vybírá to snazší a později se zabývá i složitějším; po delší době získá veškerou moudrost besedováním s [učitelem]. V případě nesmyslných otázek je tomu naopak. Ten, jenž je schopen zodpovědět otázky, se podobá zřídlu: Dotkneš-li se ho tiše, ozve se téměř neslyšně, udeříš-li silněji, ozve se hlasitěji a zmlkne pouze tehdy, přestaneš-li se ho ptát. U toho, jenž neumí odpovídat, je všechno obráceně. Toto jsou cesty vědeckého pokroku.

Je třeba klást důraz na znalosti, které člověk potřebuje. Učitel má hovořit pouze tehdy, neumí-li se [žák] ptát. Nedošlo-li k osvojení předneseného, lze udělat krátký odpočinek.

Staročínský učenec-encyklopedista Sün-c' (313–238 př. Kr.) vyjádřil ve svých pojednáních řadu názorů na učení, žáky a učitele, které jsou i dnes stále aktuální:

Člověk vyzrálý* jasně říká: „Ve vzdělávání se nelze zastavit.“

Nedosáhneš-li vysoké hory, nepoznáš výšku oblohy.

Vyzrálý člověk se vzdělává takto: Vše, co přijímá jeho sluch, ukládá do srdce a poté šíří po celém těle. To se projevuje v jeho způsobech a chování: V rozhovoru je zdrženlivý, jedná opatrně. Je příkladem ostatním. Malicherný člověk má „na jazyku“ všechno to, co přijal jeho sluch. V dávných dobách se lidé učili pro své zdokonalení, nyní jen pro efekt. Vyzrálý člověk se snaží o své zlepšení prostřednictvím vzdělání, malicherný člověk se chlubí před ostatními. Vyprávíš-li o tom, nač nejsi tázán, jsi ukvapený. Jsi-li dotazován pouze na jednu věc a hovoříš-li o dvou, jsi dotěrný. Obě vlastnosti jsou špatné. Odpověď moudrého člověka je odpovědí na ozvěnu!

Moudrý člověk ví, že nevyučuje-li se předmět jako celek, není to dobrá metoda.

Nyní se objevili lidé, kteří „pěstují“ listivé řeči a závadné výroky. Snaží se otupit lidské hlavy, aby nerozpoznaly pravdu od lži.

Čtí zákony, ale neřídí se jimi. Navenek usilují o vládcovu přízeň, hovoří od rána do večera, píší sborníky. Poznáme-li je do hloubky, zjistíme, že jejich výroky otupují lid.

Vytvářejí podivná, nepotřebná učení, jež nemohou být základem pro řízení státu. Klamou lid.

Napodobují své předky, ale neznají jejich principy, zdobí svá slova odkazy na minulost, zveličují je a říkají: „Toto jsou slova skutečného člověka minulosti.“

Ta však nesvědčí o lásce k člověku. Člověk je od přírody obdařen nádhernými vlastnostmi, ale k získání moudrosti je nezbytný i moudrý učitel a jeho vzor. Je třeba si vybírat dobré, věrné a srdečné přátele a stýkat se s nimi.

* Člověk, který ctí zákony a tuto povinnost (traktát přijatý v konfuciánské filozofii).

Jejich přičiněním narůstá den ode dne láska člověka k ostatním. Stýká-li se pouze se špatnými lidmi, slyší lži a pomluvy. Staré přísloví říká: „Chceš-li vědět, jaké jsou tvoje děti, podívej se na jejich kamarády. Nevíš-li, jaký je tvůj vládce, podívej se, kým je obklopen.“ Toto všechno vyjadřuje, jak nás ovlivňuje kvalita našich kontaktů.

Citace z Čuang-c' – jedná se o traktát myšlenkových proudů a staročínských filozofických představ vzniklý pod vedením Čuang-c' (7. st.).

Vypracování stále platných pravidel a nastolení pořádku si vyžaduje určitou cestu. Je třeba nepřetržitě pracovat pro dobrou věc a hluboce chápat tao. Tím vlastně vedeme lidi. Staří filozofové se domnívali, že psaní dlouhých pojednání a vedení dlouhých řečí je zbytečné a lehkomyšlné. Moudrý člověk nehovoří prázdnými slovy, nemluví bezpředmětně, přesně pojmenovává věci. To, co je vyjádřeno jmény nebo tělesnými formami, lze vysvětlit. Ostatní však nikoli.

CO STUDUJEME NA DRUHÉM STUPNI A PROČ?

V knize Čung-jüan čchi-kung (Eugenika 2002), která se týkala prvního stupně, jsme hovořili o tom, že rozvojový blok systému čung-jüan je účelově rozdělen na stupně neboli etapy, přičemž každý má své zvláštní cíle a úkoly.

V každé etapě přidáváme další informace k již zvládnutým, a tak se vlastně dále rozvíjíme.

Množství cviků je vždy v každé následující etapě menší – budujeme totiž určitý základ, podobně jako základy právě vznikající budovy: Čím vyšší budova bude, tím mohutnější musí být její základ. Cvičenec se rozhoduje o svém zaměření v budoucnu (škola země, škola člověka nebo škola nebe – viz oddíl *Co je to čung-jüan čchi-kung?* v knize prvního stupně), proto i základy musí vyhovovat tomuto požadavku.

Na prvním stupni jsme hovořili o tom, že z filozofického hlediska funguje člověk jako článek mezi nebem a zemí (obr. 1–1), že nebe–člověk–země jsou tři vnější jüany (obr. 1–2) a že jedním z cílů našeho systému je jejich sjednocení. Tehdy člověk pochopí, co je to vesmír, pochopí své cíle a úkoly na tomto světě. Na prvním stupni se postupně připravujeme ke sjednocení nebe a země (cvik *velký strom*). Toto cvičení dále intenzivně rozvíjíme na druhém stupni (opět cvik *velký strom*, ale doplňujeme ho o pátý přípravný cvik a o kožní dýchání). Pokračujeme tak dlouho, až pocítíme sjednocení s vesmírem. Tehdy je člověk skutečně „celým“ člověkem, chápe, čím je on sám, příroda, vesmír, jeho součásti, jeho cesta rozvoje, cesta lidského rozvoje jako celku, tj. všeho „živého“ v širším slova smyslu.

Mistrův příběh

Víme, že flora a fauna jsou živé organizmy. A co naše planeta Země, je živá nebo neživá? Co to je živá bytost? Existují různé definice. Někdy říkáme, že živé je to, co se pohybuje, mění a roste. Do této kategorie patří též existence ducha nebo emocí, jež podléhají změnám, a samozřejmě pohyb existující například i v utržených květinách – je to pohyb vody, která vzlíná stonkem vzhůru.

Na základě těchto tvrzení lze říci, že Země i vesmír se vztahují k živému světu, a podobně jako my mají fyzickou a duchovní složku. V praxi musíme dospět ke sjednocení své fyzické složky s fyzickou částí vesmíru a ke sjednocení lidské duchovní složky s duchovní složkou vesmíru. Z pozice čchi-kungu lze přijmout tvrzení, že Bůh je duchem celého vesmíru. Naše duše je částí vesmírné duše. Z této pozice je každý z nás Bohem. Skutečný význam vesmíru pochopíme teprve po sjednocení naší duše s duší vesmírnou. K teorii patří i praktická cvičení.

Skládají se z mnoha etap. Tři počáteční etapy jsou velmi důležité pro lidské zdraví a hodí se pro každého z nás. Máme-li chuť pokračovat dále, dostáváme se k čchi-kungu vyšších úrovní. Výuka neprobíhá na společných seminářích v posluchárnách, ale individuálně. Tímto způsobem probíhá výuka tzv. osobních studentů, žáků. Několik měsíců probíhá testování těchto žáků, zda jsou schopni dále pokračovat, proto zpočátku vyučujeme obvyklým způsobem na seminářích. Zhruba v průběhu dvou let vybíráme ty, kteří jsou schopni dále pokračovat (objeví se u nich totiž určité fenomény, jimiž musí projít).

Existuje osm úrovní zvláštních schopností. Poslední úroveň se podle překladu z čínštiny nazývá **prázdnota** (*va-kuun*). Uprostřed těchto osmi úrovní (počínaje čtvrtou) se pracuje s jevy, které se vztahují k oblasti třetího oka: lze poznat minulost a budoucnost člověka nebo příští udá-

losti, které se týkají vaší vlastní osoby, přítele, určité oblasti, společnosti atd. Je to vědomá práce s jevy. Patří sem i telekineze, teleportace, kdy přemísťujeme libovolné předměty nebo získáváme určitý předmět z jiného místa. Tyto schopnosti se vyskytují u některých lidí. Po této střední úrovni se schopnosti a možnosti jednotlivého člověka dále nepředvádějí z několika důvodů:

1. Člověku, jenž je schopen provádět tuto činnost, není třeba nic ukazovat.

2. K udržení schopností vyšších úrovní je zapotřebí neustále cvičit. Přestane-li člověk se cvičením, jeho schopnosti se snižují. Hovoříme-li například každý den rusky, jde nám to lehce a normálně. Máme-li delší přestávku, už to není tak snadné. Totéž platí i v případě daných cvičení.

3. Na vyšších úrovních se vyskytuje velice mnoho zajímavých věcí, které se zde velice obtížně vysvětlují. Vaše duše může vycestovat do různých světů, můžete se tam setkat s různými bytostmi. Je to velice zajímavé, pokud znáte způsob, jak se s nimi dorozumět. Obyčejní lidé tomu většinou nevěří a považují to za báhorky. Vysvětlení těchto procesů bez vlastní zkušenosti je velmi obtížné.

Jak lze ověřit jejich pravdivost? Například neumíte čínsky. Já umím, nebo alespoň tvrdím, že umím. Když začnu hovořit čínsky, jak posoudíte, zda hovořím správně, zda dělám chyby, nebo ne? Existuje metoda, která je schopna ihned ověřit pravdivost daného jevu? Proto existuje v této oblasti takové množství lidí, kteří v tohle vše věří nebo nevěří.

U někoho se objevují určité pocity, a proto věří, u někoho je tomu naopak – nemá důkazy, a tedy nevěří. Hovořím-li rusky, snadno posoudíte správnost mého jazyka. Hovořím-li rusky, asi uvěříte, že umím i čínsky. Možná také ne. Jak poznáte, zda hovořím čínsky? Neznáte-li čínštinu, neexistuje metoda, s jejíž pomocí byste to ověřili.

Učím-li, jsem schopen nalézt způsob, jak vyjádřit myšlenky, stavy, obrazy – existuje tedy možnost vzájemného dorozumění v jednotlivých systémech. Stejnou metodu používám v systému čung-jüan čchi-kung.

Na každém stupni existují různé výukové metody, různé cíle a různé úkoly, u každého člověka se objevují určité vnitřní motivy k výuce. U většiny lidí se jedná o zdravotní problémy: problémy s játry, žaludkem a dvanácterníkem, krevním tlakem, imunitním systémem, nádorovými onemocněními, to znamená potíže s fyzickým tělem, jinými slovy potíže jasně viditelné a diagnostikovatelné. Existují i problémy jiné povahy. Jste každý den šťastni? Míváte špatnou náladu, deprese? Máte problémy s tím, jak se k vám chovají děti, rodiče a kolegové? Toto vše spadá do oblasti vašeho myšlení.

Jedním z cílů čung-jüan čchi-kungu je řešení zdravotních problémů fyzického těla. Druhým úkolem je regulovat naše myšlení do té míry, abychom mohli žít v těch sociálních podmínkách, v nichž musíme. Je třeba se naladit tak, abychom využili všechny možnosti, které nám umožňují se dále rozvíjet. Objevuje se schopnost přizpůsobit se, i když by bylo správnější říci adaptace na libovolné podmínky okolního prostředí.

Jaké podmínky jsou tedy nezbytné k životu libovolně živé bytosti, zejména člověka? Jak to probíhá na zemi, v přírodě, ve společnosti?

- prostředí, v němž žijeme, musí být životu příznivé: stav atmosféry, teplota, přítomnost vody, rostlin atd.
- co se zvířat týče, přežívá vždy silnější. *(pozn. str. 38)
- musí existovat příhodné podmínky, situace (například ekonomická). Nedostatek pracovních míst v určité oblasti přináší změnu byd-

lišťe, podobně jako ekologická katastrofa (zemětřesení, povodně, sopečná činnost), i když u řady živočišných druhů a u člověka je vysoká přizpůsobivost. Člověk je schopen se přizpůsobit všemu, dokonce i příjmu vesmírné čchi.

Nejdůležitějšími lidskými vlastnostmi jsou vysoký intelekt, moudrost a schopnosti získané zvládnutím systému čung-jüan čchi-kung. **V systému čung-jüan čchi-kung se využívají takové metodiky rozvoje intelektu, které nám umožňují adaptovat se na jakékoliv prostředí.**

V knize týkající se prvního stupně jsme hovořili o tom, že tento systém je komplexní, bere v úvahu všechny stránky lidského bytí od ozdravení organismu a léčení nemocí až k filozofickým koncepcím, které se týkají uspořádání světa a místa, jež zaujímá člověk ve vývoji vesmíru. Znamená to tedy, **že cíle tohoto systému musí směřovat především ke zlepšení lidského zdraví a zvýšení intelektu a že základním cílem cvičení je rozvoj sebe sama a lepší život.**

Co to znamená rozvoj sebe sama?

Jedná se o zvětšení životního prostoru. Nyní (díky technickému pokroku) jsme mnohem vyspělejší, neboť rádio, televize, internet nás pravidelně informují o dění v ostatních zemích. Pokud v systému čung-jüan čchi-kung dbáme na vlastní rozvoj, umožňuje nám to získat další

* Například v populaci jelenů jsou vlci určitými sanitáři: Je-li jelen velmi slabý, starý nebo nemocný a nemůže utéci, stává se kořistí. Takto se reguluje četnost populace v určité oblasti a chrání se její genofond. Je známo, že při nepromyšleném lidském zásahu se množství vlků v jednom z regionů zmenšilo (odštělem), četnost jelenů nejdříve vzrostla, ale potom se rychle snížila, protože přežití slabých a nemocných jedinců ovlivnilo kvalitu potomstva a v konečném důsledku přispělo k vymírání populace. Proto je pro živočišný svět jednou ze základních podmínek přežití – být silnější a odolnější než druzí.

schopnosti a možnosti. K tomu je ale nutný trénink fyzického těla i ducha.

Na prvním stupni jsme věnovali velkou pozornost cvičení spodního tan-tchien (obr. 1-3), neboť bylo velmi důležité aktivovat energii v této oblasti pro zvýšení životní síly. Při cviku *velký strom* jsme přijímali kosmickou energii a energii země a shromažďovali ji ve spodním tan-tchien. Později jsme prováděli přeměnu čchi, kladli jsme ruce na oblast spodního tan-tchien a představovali si v něm horkou červenou kuličku. Za jakým účelem? K rozvoji je nezbytná změna. **Hovořili jsme, že jedním z cílů prvního stupně je přeměna t'ing (neboli semena) v čchi.** S pomocí této energie zlepšíme její proudění drahami, otevřeme uzavřené úseky a obnovíme normální cirkulaci čchi i krve. Cvičení prvního stupně přispívá ke zlepšení zdraví, zvýšení imunity, aktivaci „spících“ oblastí mozku. Pravidelná regulace sia-tan-tchien nám dodává velké množství energie a čchi.

Děti a mládež velice rychle zvládnou systém čchi-kung, mnohem rychleji než starší lidé. Čím je člověk starší, tím obtížněji pociťuje teplo v oblasti spodního kotlíku (tan-tchien – pozn. překl.) a jeho vzestup. Po čtyřicítce nebo padesátce se u člověka snižuje potence, zmenšuje se nebo úplně mizí tvorba semene. Mnozí pozorují, že do čtyřiceti let byli aktivní, ale po čtyřicítce či padesátce se jejich stav zhoršil, objevily se nemoci a už nezbyvá tolik sil na náročnější práci jako dříve. Proč? Z pozice čchi-kungu tký problém v tom, že se objevuje nedostatek semene, tedy životní síly, a snižuje se imunita. Cvičením *velkého stromu* a *jang-čchi* dochází k jejímu opětovnému vzestupu, současně se zvyšuje potence a pohlavní touha, jinými slovy se objevuje schopnost výraznější tvorby semene, jež vyvolává zvýšení životní energie a schopnosti překonání nemoci.

Cvičení čchi-kungu bývá zpočátku obtížné, a to do té doby, než se u člověka nahromadí dostatečné množství energie. Tato vnitřní energie se po dráze malého nebeského oběhu dostává až k mozku. Ve skutečnosti dochází k rozšíření funkce pěti smyslových orgánů (zraku, sluchu...).

Tím vším jsme se zabývali na prvním stupni.

Druhý stupeň spočívá ve zvýšení a aktivaci čchi uvnitř našeho organismu. Člověk obvykle neví, jak má s čchi pracovat. Zkoncentrujeme-li ji do příliš malého objemu, podobá se slunečnímu světlu, které odrážíme čočkou. Pokud tento proces nezvládneme, rozptýlí se. Mnozí vidí první úroveň čchi v podobě obláčku. Čchi druhé úrovně se podobá světlu, přičemž s tímto jevem se setkáme na druhém stupni.

Jedním z cílů druhého stupně je přeměnit svou vlastní energii v sílu.

Z tohoto důvodu se zabýváme *čung-tan-tchienem* – středním tan-tchienem (obr. 1–3). Z energetického hlediska má čchi specifické vlastnosti, které lze transformovat v sílu.

Na prvním stupni jsme hovořili o tom, že „čchi“ se z čínštiny překládá množstvím výrazů, jako například vzduch, voda, plyn, atmosféra, oblak... Obvykle se podobá proudu nebo větru. Ale vítr mívá různý charakter. Lehký vánek stěží pocítíme, uragán smete vše, co mu stojí v cestě – jsou to mohutné, velmi silné vzdušné proudy.

I my musíme mít velmi silnou energii (jako uragán), kterou je nezbytné kontrolovat vědomím. Bez odpovídající síly by nebyla schopna provést důležité změny a transformace v našem fyzickém těle.

Mnozí lidé zabývající se čchi-kungem procvičují pouze energii, což ovšem není správné. Upevníte si sice své zdraví, ale nebudete dostatečně silní. Použijete-li k léčení pacienta pouze energii, dojde ke zlepšení, ale za určitou dobu se nemoc vrátí. Energie napomáhá k tomu, že se ote-



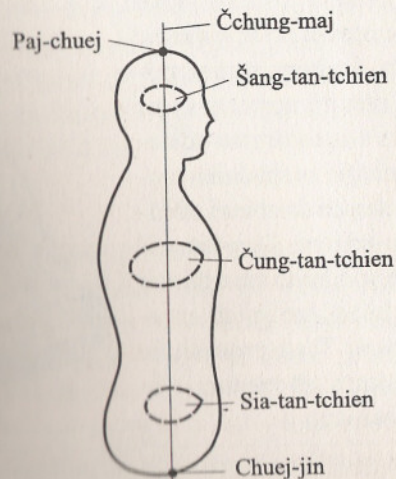
Šang-tan-tchien – vrchní kotlík. Nachází se v oblasti hlavy (hypotalamu), na úrovni obočí (tam, kde Indové umísťují červený bod).

Čung-tan-tchien – střední kotlík. Nachází se v oblasti hrudníku (střed umístěn v oblasti prsních bradavek).

Sia-tan-tchien – spodní kotlík. Najdeme jej v oblasti pupku a malé pánve (střed je těsně pod pupkem).

Obr. 1–3. Tři tan-tchienu

všou dráhy a čchi v nich bude lépe proudit, zlepší se cirkulace krve v cévách, ale prakticky k žádným dalším změnám nedojde. Je-li energie přeměněna v sílu kvůli léčení, onemocnění pravděpodobně zcela zmizí, protože silou dochází ke změnám ve fyzickém těle.



Obr. 1-4. Dráha čchung-maj

Na prvním stupni jsme se naučili shromažďovat a koncentrovat energii.

Úkolem druhého stupně je **přeměna této energie v sílu, což způsobí změny ve fyzickém těle (ve středním tan-tchienu).**

Jedním z cílů čung-jüan čchi-kungu je **otevření dráhy čchung-maj (obr. 1-4) – cesty, jejímž prostřednictvím odchází duch z těla.**

Lidé se někdy o tomto procesu (odchod ducha z těla) zmiňují*. Pro mnohé z nich představuje naprosto reálný fakt.

V jakém případě k němu dochází? Je-li tělo slabé, duch odejde snadno. Jestliže je člověk nemocný, provází tento jev ztráta vědomí. K poznání sebe sama a vesmíru je třeba zvládnout svého ducha a tělo. Je třeba cvičit v takové míře, aby byl duch schopen odejít z těla a vrátit se zpět. Musíme umět tento jev vědomě regulovat (obr. 1-5).

Přeměňujeme-li energii v sílu, přemísťujeme ji drahou čchung-maj, kterou jsme schopni otevřít po celé délce.

Na druhém stupni postupně otevíráme cestu mezi spodním a středním tan-tchienem. Energie ze spodního tan-tchienu stoupá do oblasti středního tan-tchienu. Otevřeme-li cestu ze spodního tan-tchienu do středního, lze jejich energii sjednotit. Tento proces můžeme uskutečnit pomocí cvičení čchan-cuo.



Obr. 1-5.

* Odchod duše, který je zapříčiněn nemocí nebo nešťastnou náhodou, je velmi detailně popsán v knize R. Moodyho, *Život po životě* (Sofia, Kyjev 1995) a Artura Forda, *Život po smrti* (Lenizdat 1991).

Na třetím stupni pokračujeme v tomto cvičení – energie stoupá ještě výše do oblasti vrchního tan-tchienu. Toto cvičení nám pomáhá získat informaci, jež je zajímavá pro každého z nás: Co se stane po naší smrti, existuje-li další život a reinkarnace.

Neprojdete-li druhým stupněm, nelze cvičit třetí stupeň, neboť máte pouze malé množství energie. Na druhém stupni je proto třeba otevřít střední tan-tchien. Z tohoto důvodu cvičíme na druhém stupni *velký strom*.

Jedním z cílů cvičení na druhém stupni je vytvořit cestu k tomu, aby náš duch mohl vědomě opustit tělo – otevřít úsek dráhy čchung-maj mezi středním a spodním tan-tchienem. Pokud duch odejde vědomě z těla, lze spatřit různé vesmírné úrovně a uvědomit si, jaké místo v nich zaujímáme. Pochopíte, k čemu dochází, když člověk umírá a k čemu dochází při narození. Měli bychom si předem zvolit místo své smrti, k čemuž nám systém čung-jüan dává šanci.

Po třetím stupni, kdy se dráha čchung-maj zcela otevře, dochází u mnohých cvičenců k vědomému odchodu ducha. Po absolvování čtvrtého stupně je nám vše jasné. Vždy je třeba si uvědomit cíl svého jednání. Toto platí jak pro oblast vědy a životní styl, tak pro libovolný druh tréninku fyzického těla i ducha.

Mistrův příběh

Lidé velmi často uvažují takto: Budu-li cvičit, možná dosáhnu vysoké úrovně, a nebo také ne. Vynaložím na to spoustu času. Předpokládám, že v mnoha zemích lidé četli spoustu tibetských historek a příběhů. Lama si sám určí den své smrti a svého nového zrození. Cvičíte-li čchi-kung, vyvíjete si úroveň své energie a své schopnosti. Nedožijete-li cvičením úplného vrcholu svého života, začnete v následujícím životě od té chvíle, do které jste došli v životě předcházejícím. Cvičení má vztah nejen k našemu

tělu, ale i k duchu. Náš duch se po odchodu z těla vrací zpět, což si můžete ověřit na jednoduchém příkladě: Někteří lidé jsou schopni si při cvičení osvojit velké množství věcí za krátkou dobu a vše chápou, jiní cvičí velmi dlouho a chápou méně. U těchto lidí se objevují různé schopnosti a různá úroveň, z níž při cvičení vycházejí. V jedné porodnici se například rodí mnoho dětí, ale každé z nich je jiné. Dnes víme, že naše vlastnosti nezískáváme jen od rodičů. Existuje ještě cosi, co je spojeno s naším duchem a co je třeba rozvíjet, utužovat a starat se o to stejně jako o fyzické tělo, k čemuž je nezbytná energie. Pokud nebudeme mít v těle dostatečné množství energie, nemůžeme ovládat procesy, které v něm probíhají.

Z prvního stupně víme, že existují tři faktory, tři různé struktury energie, jimiž je třeba se zabývat v systému čung-jüan čchi-kung. První úroveň se označuje jako ťing a souvisí s DNK a RNK – závisí na ní intenzita naší životní energie. Druhou úroveň představuje čchi – spojuje v sobě materiální, energetickou a informační složku.

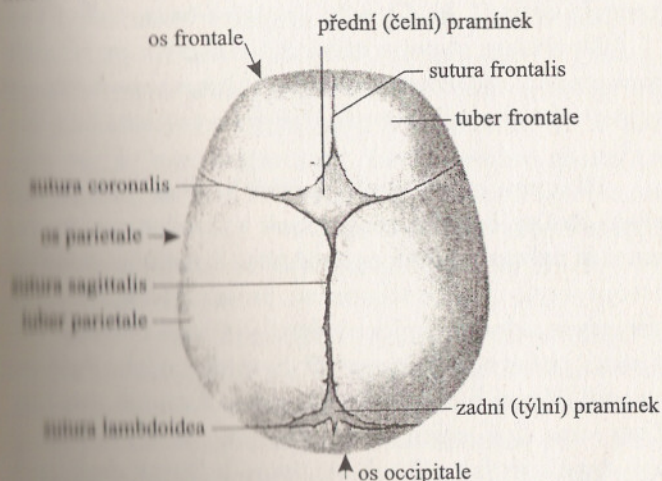
Třetí struktura se nazývá šen – jedná se o nejvyšší energetickou úroveň, která je chápána jako syntéza ducha, duše a vědomí. Všechny tři úrovně si postupně osvojíme.

Duch a fyzické tělo jsou nyní sjednoceny v jeden celek. Pěstování systému čung-jüan předpokládá rozdělení těla a ducha, které je třeba v případě potřeby zvládat. Dostaneme-li se na tuto úroveň, jsme schopni kontrolovat procesy ve svém těle. Nachází-li se náš duch ve fyzickém těle, neuvědomujeme si celou řadu věcí a jevů, protože jsme omezovali vnímáním smyslových orgánů.

Jakým způsobem lze toto všechno kontrolovat?

Když mně bylo asi třináct let, jeden z mých spolužáků umíral v nemocnici a já jsem tam byl s ním. Lékaři ho reanimovali. Poté vyprávěl, že se někde procházel a neví, proč se vrátil. Řekl také, že léky nepotřebuje a chce se tam vrátit zpět.

Je třeba cvičit pro zlepšení zdraví a pro získání schopnosti kontrolovat výše zmíněný proces přechodu. Analýzou výsledků mnohaleté praxe bylo zjištěno, že uvnitř našeho těla existuje určitá dráha, která se nazývá čchung-maj (čchung znamená ústřední) a kterou lze otevřít vlastní energií. Duch je schopen se po této dráze pohybovat a odejít ven z těla. Kromě čchung-maj je třeba ještě otevřít bod paj-chuej na temeni. U novorozence není vývoj lebky dokončen a v některých místech jsou neosifikované úseky označované jako pramínky, * přičemž největší z nich se nachází na vrchní části hlavy (obr. 1–6). Je to místo, kudy duch vchází do těla.



Obr. 1–6. Lebka novorozence, pohled shora

* Existuje celkem 6 pramínků: Dva z nich leží na střední linii lebeční klenby a čtyři párové jsou na boku. Největší pramínek je přední, má kosmětveřecový tvar a zarůstá ve druhém roce života. Ostatní zarůstají ve 2–3 měsících. Švy mezi kostmi lebeční klenby se začínají uzavírat ve třetím roce života a vytváří zubatý šev v sedmi letech. Zesílení kosti lebky a zarůstání švů lebeční klenby začíná v různých oblastech po 20–30. roce a trvá do 80 let. Proces zarůstání švů je individuální. Jsou známy případy, kdy u starců byly všechny švy dobře patřitelné (Luzanov, 1. díl, Moskva, Medicina 1987.)

Tento úsek postupně „zarůstá“ a duch nemůže z těla ven. Otevírá se opětovně až během smrti (je to právě místo odchodu ducha).

Existují dvě cesty, kterými duše v době smrti odchází – body paj-chuej nebo chuej-jin. Osaháte-li mrtvému hlavu a nohy, zjistíte, že u někoho zůstávají nohy a podbřišek teplé a hlava studená (temeno), u druhého to může být obráceně – hlava teplá a nohy studené (teplá část představuje místo, kudy duše opustila tělo).

Oblast kolem bodu paj-chuej získala název tchien-men, což znamená „nebeská brána“ nebo „brána do ráje“, a oblast kolem bodu chuej-jin je zase označována jako ti-men – „zemská brána“ 地门 nebo „pekelná brána“ 天门.

Na druhém stupni se učíme budovat cestu, po níž může duch opustit tělo, během života ji vybudujeme a po naší smrti se duch dostane jejím prostřednictvím do jiných světů.

Hlavním cílem výuky prvních tří stupňů je otevření dráhy čchung-maj neboli vytvoření cesty, jež umožní našemu duchu opustit tělo. K tomu je zapotřebí osvojit si tyto zvláštní schopnosti: práce s třetím okem, třetím uchem a druhým srdcem. Nemá-li člověk otevřené třetí oko, v jiném světě nic neuvidí, lépe řečeno jeho duch nic neuvidí. Nemá-li otevřené třetí ucho, duch nic neuslyší. Třetí ucho slyší nejen to, co hovoříme tady, ale i to, co hovoříme v jiných světech. Aktivuje-li člověk druhé srdce, pochopí libovolný vesmírný jazyk (ve vesmíru existují různé jazyky, stejně jako u nás na zemi; tuto problematiku probíráme na čtvrtém stupni).

Zpravidla jsou lidé mnohem více informováni o třetím oku než o třetím uchu nebo druhém srdci. Tento fakt souvisí se skutečností, že hodně lidí cosi vidí, ale asi 99 % z nich neví, co to znamená. K pochopení je nezbytné druhé srdce.

Nepracuje-li třetí ucho, něco vidíte, ale nic neslyšíte – ničemu tedy neporozumíte.

Neexistuje moc lidí, kteří mají otevřené třetí oko nebo třetí ucho, ale ještě mnohem méně je těch, kteří mají aktivováno i druhé srdce. Pouze otevření druhého srdce nám umožní pochopit význam viděného a slyšeného.

Často je velmi obtížné odlišit určité jevy od představ. Pravdu mohou poznat pouze ti, u nichž jsou zmíněné zóny otevřené.

Mistrův příběh

Jednou jsem se v Moskvě věnoval několika osobním žákům. Neočekávaně se na konci výuky v okně objevil mladý člověk. Zeptal jsem se studentů, zda jim je povědomý; lišil se od nich oblečením. Studenti ho také neznali. Na otázku, proč je tady, odpověděl, že jeho duše si vyšla na procházku a že uviděl v tomto místě světlo. Pochopil, že zde probíhá výuka a chtěl se jí též zúčastnit. Odpověděl jsem mu, že mám mnoho žáků, kteří už mohou opustit své tělo a cestovat do jiných světů, a že já už nové nepřijímám, protože proces výuky s novými lidmi musí probíhat zcela od začátku. On stál dále a neměl se k odchodu. Dodal jsem, že ho vůbec neznám.

Ostatní žáci nic neslyšeli, protože hovor probíhal na jiných úrovních. Řekl mi, že zapnu-li teď hned televizor, dozvím se o něm víc, poněvadž se o něm právě hovoří ve zprávách. Řekl jsem Sašovi, svému studentu, aby zapnul televizor, protože ve zprávách se bude hovořit o smrti určitého člověka, jehož duše ke mně přišla. Saša mi řekl, že zprávy budou za 12 minut. Zášel jsem do kuchyně připravit si jídlo a žáci vyčkávali.

Ve zprávách se hovořilo o smrti jednoho horolezce, ale neukázali jeho fotografii. Škoda. Hned bychom věděli, zda to byl on.

Duše, která se osvobodila, hledá světlo a místo, kde se cvičí. Je třeba si uvědomit, že toto nejsou vtipy ani báčorky.

Zemřel-li člověk nepřírozenou smrtí, spáchal sebevraždu nebo byl zavražděn, jeho duše není schopna dlouhou dobu najít své místo.

Neodejde nahoru ani dolů. Nevrací se do koloběhu převtělení, protože tělo se nedožilo vyměřené délky života. Duše zatím nemá své místo a je jí zle do doby, než přijde stanovená lhůta pro smrt.

Tyto duše mohou ve snu přijít ke svým příbuzným nebo přátelům a říkat, že je jim zima, mají hlad nebo potřebují peníze. Takovýto typ snu většinou odpovídá skutečnosti. Ti, kteří se s tím nikdy nesečkali, nejsou schopni tyto děje pochopit.

Přednáším ve městech, mnoho duší ke mně přichází na výuku. Také se chtějí učit. Obyčejně se objevují v noci, kdy je málo lidí. Vypadají tak jako v okamžiku smrti: stejný oděv, stejný obličej. Jedná se o velice častý jev, který zná i Tamara. Když jsem přijel poprvé do Kyjeva, najal jsem si byt na levém břehu Dněpru. V noci se tudy pravidelně procházela duše jakési babičky. Vysvětlilo se, že je to hospodyně tohoto bytu, která zemřela v nedávné době.

Ke cvičení je nezbytné dosáhnout **stavu ticha**.

Na prvním stupni jsme se zabývali **stavem uvolnění**, *sung* 松. Na druhém stupni se budeme snažit dosáhnout **stavu ticha a klidu**, *ting* 靜 – tedy ticha fyzického těla a vědomí, zastavení toku myšlenek. Můžeme si tak zlepšit tělesné zdraví, snadno se zotavíme po závažném tělesném, duševním i nervovém vypětí. Dostaneme-li se do stavu ticha, objevíme i své zvláštní schopnosti a dosáhneme vyšších úrovní čchi-kungu.

Dalším z cílů cvičení čchi-kungu je tedy dosažení stavu ticha.

Na prvním stupni praktikujeme stav uvolnění, na druhém stupni stav ticha rozumu, na třetím stupni **nehybnost** a nakonec **zastavení**, *ting* 定.

Zapamatujte si: *V každé seriózní praxi existuje pouze jedna bezpečná cesta: uvolnění, ticho, nehybnost, zastavení. Jiné cesty není.*

Všechny cviky je třeba zaměřit na tyto cíle. **Nerespektuje-li je určitý systém, nedochází k duševnímu rozvoji.**

K tomu, abychom dosáhli duševního rozvoje, zvládli vyšší úrovně čchi-kungu a byli schopni odejít do jiných světů, se na druhém stupni věnujeme tělnímu dýchání, jež pomáhá léčit řadu onemocnění a zabezpečuje naše tělo dostatečným množstvím kyslíku při cestě ducha do jiných světů. Kožní dýchání napomáhá k dosažení stavu ticha, a navíc je to jeden z dalších způsobů příjmu a hromadění energie z okolního prostředí.

Na druhém stupni už nepracujeme pouze s kuličkou čchi, jako při cvičení spodního tan-tchieny na prvním stupni, ale s *jin-jangovou kuličkou*, díky čemuž sjednocujeme vesmírnou čchi a čchi země, a to za pomoci dvou přípravných cviků – pátého a šestého.

Čím usilovněji cvičíme, tím více se rozšiřují naše možnosti a brzy pochopíme **význam získaných schopností a motivaci svých činů, dějů a přání**. Nerespektujeme-li ve svém životě obecná pravidla a vesmírné zákony, nedosáhneme žádoucího výsledku.

Kromě čchi-kungu lze cvičit *tao* a *te*. Právě z tohoto důvodu se seznamujeme s oddílem diagnostiky a léčení.

Mistrův příběh

Jedna posluchačka mi vyprávěla příběh, který se stal její 73leté matce zabývající se čchi-kungem. Byla v kostele, stála se zavřenýma očima, slyšela písně a modlitby. Stála dále bez hnutí se zavřenýma očima a před sebou uviděla člověka s černým pruhem pod páteří. Otevřela oči a rovnou se ho zeptala, zda nemá problémy s páteří. Nejprve automaticky odpověděl, že ano, a posléze se na ni divně

a podezřívavě podíval. Potom si žena uvědomila, že se nachází v kostele při bohoslužbě, a nikoli na semináři, a že byla zcela nevědomky svědkem nemoci naprosto cizího člověka. Vrátila se domů a vyprávěla o tom své dceři. Na semináře chodila pouze proto, že ji to zajímalo, a jakožto učitelku fyziky ji vůbec nenapadlo, že by tím mohla získat nějaké zvláštní schopnosti.

To, co se učíme na seminářích, rozhodně nepatří do oblasti sci-fi. Ale člověk, jenž tento systém nezná, některé věci prostě nechápe.

Diagnostika a léčení se vlastně vztahuje k počáteční úrovni, jež se týká terapie myšlenkovými obrazy, a detailně se vyučuje v druhém bloku čung-jüan čchi-kungu.

Prvním předpokladem je, že člověk musí být v nezbytných situacích schopen pomoci sám sobě i druhému člověku, jinak nedosáhne vyšších úrovní. Žijeme přece v určitém prostředí a jsme s ním spojeni rozličnými způsoby: příbuzenskými, sociálními a ekonomickými vazbami. Musíme tedy být schopni poskytnout pomoc druhému, což patří také k praktice *te*.

CO JE TO WU

悟 Při praktikování jakéhokoliv systému si musíme ujasnit hlavní a vedlejší cíle. Z prvního stupně už víte, že máme k dispozici základní, přípravné, pomocné a doplňující cviky.

V čung-jüan čchi-kungu se to nejdůležitější vyjadřuje čínským slovem *wu*. Určitě se řada z vás setkává v životě se situací, kdy jste nuceni ihned řešit určitý problém. Obvykle je třeba respektovat výchozí situaci – existují různé cesty.

Při řešení problému využíváte znalostí a zkušeností lidského rodu. Co jsou to vlastně znalosti? Jedná se o informaci získávanou každodenní zkušeností, z knih nebo od jiné osoby, jež už podobnou situaci řešila. Znamená to tedy, že už dříve existovalo něco podobného a vy se tím můžete nyní inspirovat. Každý z nás disponuje velkým objemem znalostí, které jsou velmi různorodé. Například je-li venku chladno, oblečeme si odpovídající oděv, který se liší od oblečení pro teplé počasí. Víme, jak voní růže, jakou chuť mají brambory nebo maso. Víme, co je to kov, minerál, elektrína. Všechno jsme se učili ve škole a setkáváme se s tím v každodenním životě. Veškerá naše aktivita se téměř z osmdesáti procent odehrává na základě každodenní zkušenosti.

Na jejím základě jsme schopni řešit většinu svých problémů. Pouze pět procent lidí nemá chuť řešit problémy způsobem, který je již ověřený. Chtějí vše udělat principiálně nově, principiálně zcela jinak.

Mistrův příběh

Institut, ve kterém pracuji, se zabývá výzkumem lidské populace, jenž se provádí různým způsobem. Existuje

několik kategorií lidí. Například někteří univerzitní profesori disponují vysokým rozsahem znalostí, ale za celý svůj život nic zásadního neobjevili. Existuje i druhá kategorie, jež sice nemá příliš velkou zásobu vědomostí, ale je schopna zásadních vynálezů a objevů...

Je jasné, že při dobře vybudovaném systému výuky a vážném zájmu studentů lze využít velkého množství znalostí, získat velký počet informací a naučit se hledat potřebnou informaci pro svou činnost. K vytvoření nového je ale třeba i tvůrčího přístupu, kterým disponují vědci a vynálezci.

Těchto lidí je celkem asi pět procent. Jejich mozek se liší od ostatních – mozkové buňky jsou velmi aktivní a rychle se obnovují, mozek je ve větší míře zbrzděn. Čím jsou rýhy hlubší, tím je povrch mozku větší. Existují i jiné odlišnosti. Na základě celé struktury cviků čchi-kungu se u člověka mění mozková struktura a zařazuje se do zmíněných pěti procent. Výzkumy byly prováděny různými metodami, i elektroencefalografií. Ve srovnání s cvičenci čchi-kungu má běžný člověk slabou mozkovou aktivitu, proto nelze vyčlenit konkrétní úseky. Dostane-li se cvičenec do stavu ticha, mozek se aktivizuje, a lze tedy vyčlenit struktury jin a jang a rozlišit různou aktivitu mozkových zón. Proto říkáme, že jedním z cílů čchi-kungu je zvýšení tvůrčích schopností, intelektu a moudrosti. Při zvýšení moudrosti se zvyšuje též paměť a chápání. **Z tohoto důvodu se systém čchi-kungu odlišuje od jiných výukových systémů, protože získáváte nejen znalosti, ale zvyšuje se i schopnost mozku tvůrčím způsobem přetvářet informaci.** Systém čchi-kungu není určen pouze ke zlepšení zdraví, ale též k vyvolání změn fyzického těla a mozku tak, abychom získali moudrost, rozum, schopnost tvůrčím způsobem pracovat s informací a toto vše využili ke změně svého života.

TICHO MYSLI

静

Na prvním stupni cvičíme stav uvolnění a na druhém stupni nacvičujeme stav uklidnění a ticha myslí, zastavení myšlenkového toku.

Znamená to, že tělo, vědomí a rozum musí dosáhnout stavu ticha, k čemuž ovšem nestačí, že se nehýbete a nehovoříte. **Ticho je stavem, který vychází z vašeho nitra. Ticho je druhem rovnováhy.** Tomu odpovídají doprovodné jevy.

Cvičenec přestává vnímat své tělo – jako by zmizelo. Nejdříve vnímá jeho lehkost, později už nevnímá nic.

Je velmi obtížné vyjádřit, co znamená výraz „ticho“. Přesný smysl tohoto stavu vám nepopíší žádná slova. Velice přibližně lze říci, že se jedná o úplné uklidnění těla a vědomí, přičemž člověku se nevnucují žádné myšlenky a celé tělo je uklidněno. Nevyskytují se běžné pocity.

Člověk začíná pociťovat práci svého srdce – slyší nejen jeho údery, ale zvláštním způsobem pociťuje jeho aktivitu a pohyb energie uvnitř těla. Tělo už neexistuje, neexistuje ani místnost, ani domov. Jste sjednoceni s vesmírem a v něm se dále rozvíjíte. Jste vlastně jednoduším celkem. Energie proudí uvnitř těla v souladu s jejím pohybem ve vesmíru.

V tomto rozpoložení se snáze překoná i jakákoli nemoc, protože rozum, vědomí, jež se dostává do stavu ticha, nebrání volnému pohybu čchi uvnitř těla. Teprve tehdy dochází k otevření dalších smyslových kanálů – *třetího oka, třetího ucha a druhého srdce.*

Velmi hluboký stav ticha často přechází do **stavu nehybnosti**, v němž dochází k odchodu ducha a začíná pracovat *třetí oko, třetí ucho a druhé srdce.*

Velmi dobrou metodou k dosažení ticha a následné nehybnosti je dýchání.

Mistrův příběh

Dosáhnout nehybnosti je mnohem obtížnější než praktikovat stav ticha. Nehybnost mnohdy nastává až po jedné či dvou hodinách tichého čchi-kungu. Někdy k ní dojde ihned po začátku, i za několik sekund. Tělo je lehké, jako by průzračné. Vzniká pocit volnosti. Tento stav posléze zmizí a trvá delší dobu, než se obnoví.

Někdy se stává, že nepřijde vůbec. Proč? Myslíme-li na ni ve zvýšené míře, narušujeme tím vlastně její průběh i stav ticha. Dosažení nehybnosti není zrovna nejjednodušší, jinak bychom již dávno byli schopni navštěvovat jiné světy. Je k ní zapotřebí více času.

Léčit nemoci je snazší než diagnostikovat. Léčení je vlastně práce s energií. Její nahromadění a vnímání není tak složité. K diagnostice je třeba „vidět“, je nezbytné rychle dosáhnout stavu ticha, a někdy i nehybnosti. V těle musí být ticho a klid, nesmí zde překážet žádné emoce. Dostanete-li se do stavu ticha na několik minut, stačí i tato krátká doba k diagnostikování problému. V tomto stavu lze spatřit i jiné světy.

K úspěšnému životu je třeba pěstovat tichý čchi-kung, ale i kung-fu, tchaj-t'i-čchüan nebo sport. Budeme-li cvičit pouze statické cviky, tělo se oslabí, neboť při dlouhém nehybném sezení se zhoršuje průtok krve v cévách a celkové zdraví. Sport je velice důležitý. Optimální variantou je praktikovat tichý čchi-kung a stejně dlouhou dobu využít pro sport a dynamické cviky. Věnujeme-li se delší dobu pouze jedné variantě, není to dobré.

K dosažení vysoké úrovně je třeba pravidelně provádět tichý čchi-kung. Můžeme jej pěstovat pouze za předpokladu dobrého zdravotního stavu, nikoli dobrého jen ze

subjektivního hlediska, ale i na základě objektivních ukazatelů. V tomto případě lze cvičit vleže i vsedě měsíc, nebo dokonce dva. Věnujeme-li se navíc náročnému sportu, dochází k únavě. Tehdy velice snadno dosáhneme ticha a nehybnosti. Pokud dlouho sedíte nebo ležíte a nedosahujete stavu ticha, věnujte se sportu nebo si zajděte na diskotéku. Jakmile se unavíte, vraťte se ke cvičení.

O ROYNOYÁZE A NEROYNOYÁZE

平衡态 非平衡态

V první knize jsme se zabývali vysvětlením čchi-kungu z celkového pohledu a systémem čung-jüan čchi-kung pouze částečně. Hovořili jsme o tom, že z pozice současné vědy lze kung-fu charakterizovat jako umění člověka pracovat s energií čchi, jako určitý parametr. Tento parametr souvisí se třemi faktory: silou, rychlostí a časem, přičemž chápání síly se zde liší od obvyklé představy o síle.

Doslovný překlad z čínštiny znamená „duchovní síla“. Ale na základě výsledků vědecko-výzkumné práce specialistů různých zemí bylo zjištěno, že tato síla souvisí se stavem buněk uvnitř našeho těla. K dosažení schopností a dobrého zdraví musíme rozvíjet ty síly, ten druh buněk, s nímž souvisí tato síla.

U každého člověka existuje od narození dostatečné množství energie. Ne každý je ale schopen ji využívat. Pokud bereme čchi-kung jako vědu, lze říci, že všechna tato vysvětlení jsou blízká fyzice.

Určitě jste se setkali s případy, kdy se člověk po dlouhé nemoci uzdravil a objevily se u něho i různé schopnosti. Po narození je člověk zpravidla zdrav, jin a jang jsou v rovnováze. Při jin-jangové rovnováze má člověk velmi silnou energii, ale její využití ke speciálním účelům je velmi obtížné. Tělo a vědomí takového člověka jsou zcela v pořádku, jak z hlediska lékařského, tak i v poměru k ostatním lidem.

Po nemoci se rovnováha narušuje: Stav člověka se mění. Trvá-li tato porucha delší dobu, neexistují-li určité

faktory k obnovení ztracené rovnováhy, pocítujeme diskomfort, zdá se nám, že něco není v pořádku. Celkově už ale nejsme schopni zvládnout procesy v těle a ve vědomí.

Vždy je třeba podporovat výchozí rovnovážný stav, a je-li narušen, vracíme jej cvičením do výchozí polohy, nezávisle na tom, zda byly poruchy vyvolány změnami jinu nebo jangu. Běžná rovnováha je obvyklým stavem, při němž nedochází ke vzniku mimořádných schopností. K jejich průkazu je zapotřebí změny rovnováhy.

Mistrův příběh

Ani já nemohu v rovnovážném stavu učinit z pohledu obyčejného člověka něco neobvyklého. Teprve když stav změním, objeví se moje zvláštní schopnosti. Při diagnostice měním svůj výchozí stav, veškerou svou energii zvedám do oblasti třetího oka a začínám se dívat, ale už ve změněném stavu. Oděv člověka nemá v této chvíli význam: Vidím vnitřní orgány a mohu se naladit tak, abych spatřil procesy v jednotlivých buňkách. Léčíte-li pacienta rukou v normálním stavu, ruka nevyzařuje nic. Když jsem viděl sám sebe na videu během výuky, nepoznal jsem se, neboť jsem byl při výuce ve změněném stavu. K léčení či výuce je třeba dosažení nerovnováhy – jinak budou výsledky neuspokojivé. Objevil jsem toto: Dosáhne-li člověk stavu ticha a uklidnění, jeho tělo je v jin-jangové rovnováze. Z tohoto důvodu cvičíme velký strom. Léčíte-li pacienta, dochází jednoznačně k narušení rovnováhy a vaše chování a aktivity mohou být v daném momentu pro vás naprosto nepochopitelné. Cvičením otevíráte určitý úsek dráhy čchung-maj mezi oběma tan-tchieny, a tak vlastně připravujete cestu pro odchod ducha. Jedná se už o nerovnovážný stav, o přechod z rovnovážného stavu do nerovnovážného a naopak. Budete-li cvičit, pochopíte způsob, jak získat energii k porušení rovnováhy. Současná věda neví o drá-

ze čchung-maj prakticky nic, a proto ji nenajdete na akupunkturních mapách. Pracuje se s ní pouze v některých systémech čchi-kungu.

V budoucnu bude možná vynalezen přístroj, který bude schopen otestovat povahu této dráhy. V době, kdy se rozpracovávala metoda kožního dýchání, způsoby přechodu z jednoho stavu do druhého, neexistovala termojaderná fyzika. Základní teorie je tatáž pro všechny tyto procesy... Proto často přemýšlím o tom, že teorie je celkově pouze jediná a využití jejích jednotlivých částí dává zcela jiné výsledky. Všechno závisí na celkové úrovni kultury, na tom, odkud jste přišli na tento svět, a na chápání své úlohy v něm.

O TAO A TE

道
德

Každý člověk, který se vydá cestou seriózní duchovní praxe, zvláště v systémech čchi-kungu, musí cvičit *tao* a *te*. V překladu z čínštiny to znamená, že chování člověka, jeho charakter a vzájemné vztahy s ostatními lidmi musí být provázeny důstojným chováním, dobrem a moudrostí. Člověk musí být upřímný a otevřený a musí být vždy připraven pomoci druhému. Abychom mohli dosáhnout vysoké úrovně čchi-kungu, je třeba v sobě tyto vlastnosti pěstovat.

Existují etapy v dosažení určitých úrovní. Pro každou následující je pro cvičence nezbytný podnět či pomoc učitele. **Pouze energie, která se dostane do jeho vlastní struktury, a „vyšší“ informace mu pomůže dosáhnout odpovídající úrovně.** Učitelé jsou nápomocni jen tehdy, dostal-li se člověk skutečně na cestu rozvoje *te*.

S těmito kategoriemi jsme se částečně seznámili na prvním stupni. Hovořili jsme o tom, jak chápat cestu rozvoje člověka. *Tao* pojednává o chápání světa a vesmíru prostřednictvím vlastní zkušenosti – zkušenosti těla a vědomí. Je zapotřebí porozumět vesmírným zákonům, jinu a jangu a celkově se s nimi ztotožnit. Jestliže toho dosáhneme, naučíme se přemísťovat ve vesmíru na libovolné místo v libovolném čase. Při sjednocení jinu a jangu se u člověka zdokonaluje vnímání: Stává se rozumným člověkem. *Tao* hovoří o způsobech poznání světa a sebe sama, zároveň je ale nezbytné cvičit i *te*.

Te znamená vřelý vztah ke světu, ke každému člověku, ke každému zvířeti, ke každé rostlině. O lásce se říká mnohé, ale *te* je více než láska, znamená to, že milujete květiny, zvířata, jakoukoliv živou bytost. Cvičení *te* byla

odjakživa věnována velká pozornost, bez něho nelze dosáhnout pokroku.

Trénujeme-li *te*, musí být cvičení čchi-kungu doprovázeno celou řadou jevů, spojených se změnami těla a srdce cvičence.

První úroveň napomáhá k nezvyklému chápání sebe sama; vnímáte své tělo jako nečisté, usilujete o jeho očistu. Například vzniká pocit, že játra jsou nečistá a chce se vám vyjmout je z těla a pročistit, propláchnout, totéž vzniká i ve vztahu k žaludku. Tehdy říkáme, že u se cvičence objevuje *te*.

Druhá úroveň nastupuje při změnách v srdci cvičence. Po absolvování cvičení se objevují zcela nové pocity, nové srdce. Člověk si uvědomuje, že není na světě ničím důležitým a neexistuje nic důležitého, co by bylo vyloženě spojeno s ním. Je to stav, při kterém chceme vše rozdat a pomáhat ostatním.

Třetí úroveň znamená, že se lidské srdce stává velmi ušlechtilým, miluje vše kolem sebe: zvířata, rostliny, učitele, přátele a veškerou existenci.

Na **čtvrté úrovni** nečiníte mezi jednotlivými jevy žádný rozdíl. Všechno se vám zdá dobré, nic špatného neexistuje. I když vám někdo ublíží, přesto ho milujete. Pochopíte, že váš vztah k rostlinám a lidem se v ničem neliší, neboť všechno živé je rovnocenné.

Projdete-li všemi těmito úrovněmi, zjistíte, že jste se sjednotili s vnějším světem v jediný celek.

Při cvičení čchi-kungu se velmi mnoho jevů využívá k prověření úrovně *te*. Ověřuje se kvalita srdce, zda je dobrá, či nikoli. Při cvičení čchi-kungu vysoké úrovně se budete se situacemi tohoto typu setkávat ...

Mistrův příběh

Člověk může mnohdy změnit svůj vzhled, změnit se ve špinavého starce, kterého potkáte na ulici a jenž se dožaduje vaší pomoci.

*Můžete mu snadno pomoci tím, že mu dáte chléb nebo peníze, ale jestli to nebudete chtít udělat, znamená to, že vaše *te* není vůbec dobré. Při cvičení čchi-kungu je třeba se co nejvíce zabývat dobrými skutky, je třeba více pomáhat druhým, více se věnovat práci doma i v zaměstnání.*

*Musíte si vážit svých rodičů a dětí. Správný vztah k rodičům také rozvíjí *te*. Proč je třeba se takto chovat? Existují dráhy vzájemného vztahu mezi lidmi, a nebudete-li se správně chovat ke svým rodičům, nemůžete získávat energii na základě pokrevního pouta.*

Prostřednictvím pokrevního pouta se předává nejen energie, ale také informace. *Podarí-li se člověku v průběhu cvičení dosáhnout stavu ticha, setkává se svými zemřelými předky, rodiči, babičkami, dědečky, dokonce je schopen je i vidět. Tato souvislost v oblasti DNK je vlastně následností. Mají-li cvičenci ke svým příbuzným vztah a úctu, získávají od nich informace a dochází u nich ke změnám nezbytným pro získávání znalostí.*

*Další dráha vede od učitele, jenž získal příslušné znalosti zase od svého učitele atd. Tímto způsobem se mnoho let praktikovala výuka a získávaly informace. Často se hovoří o takovém cvičení *te*, při němž mají dva lidé jakoby jedině srdce. Sjednocujete-li se takto s učitelem, získáte zcela jistě velmi silnou čchi. Proto se vyskytovaly v některých starých náboženských systémech speciální metody, pomocí nichž učitel předával svou čchi žákům. Učitel je schopen předat své znalosti pouze v případě, jestliže má velmi vysokou úroveň a dostatečně ucelené představy o vesmíru. Jedná se proto o skutečné vesmírné znalosti. Základním předpokladem pro to, aby výše zmíněné dráhy*

správně fungovaly, je pevný charakter. Když například vidíme růži, nemělo by nás napadnout, že ji utrhneme, ale že se o ni budeme starat.

Příslušné znalosti a čchi získáváme z okolního prostředí, jež je našim významným učitelem.

Člověk, jakož i všechno ostatní na naší planetě, je součástí přírody a vesmíru. Svými energetickými a informačními drahami jsme spjati s vesmírem. Ve vědecké a odborné literatuře jsou v různých zemích popsány experimenty, jež si kladou za cíl odhalit typy vzájemných vztahů mezi různými biologickými objekty různých úrovní složitosti, od bakterií až po člověka.

Mistrův příběh

V USA byl proveden tento test*: jeden člověk usekl větvičku stromu a řekl jí: „Já tě zabiju.“ Jiný člověk se ke stromu vrátil, vlídně s ním hovořil, chválil ho a řekl mu, že je ochoten mu pomoci. Před experimentem byly ke stromu připevněny snímače za účelem záznamu elektrických potenciálů. Pak byla prověřena reakce stromu. Objevil-li se druhý člověk, strom jako by „zářil“. Na prvního člověka se strom „zlobil“. Znamená to, že pokud máte odpovídající vztah k rostlinám, můžete od nich získávat energii.

Snažte se působit na lidi pouze příjemně a nezpůsobujte jim problémy. Bude-li vám někdo přinášet zlo, nevístejte si toho.

Myslím si, že každý z nás se ve svém životě setkává s věcmi, které se mu nelíbí a které mu znepřijemňují život. Jak se s tím vyrovnat? Vytyčme si určité cíle: učit se a žít s radostí, rozvíjet se, a nikdo nám tedy pořádek nenaruší.

* Zde jsou zmiňovány známé pokusy Baxtera. Podobné pokusy byly prováděny i v bývalém Sovětské svazu. (viz Příloha IV, Čung-juan čchi-kung. Lékařský aspekt. Eugenika, Bratislava, vyjde v říjnu 2003)

Pokud zjistíte, že něco vyvolává problémy, pátrejte po příčině. Snažte se dosáhnout stavu ticha a dalšího rozvoje. Místo toho, abyste rozebírali příčiny nezdaru, zabývejte se svou prací a podívejte se, co můžete sami udělat. Každý má své klady i zápory, všude je jin a jang.

Dříve probíhala výuka systému čung-juan jinak. Žáci museli nejprve cvičit srozumitelným způsobem te. Byl jim jednoduše vysvětlen způsob provádění jednotlivých cviků, změn ve vědomí, způsob poskytnutí pomoci ostatním. Například onemocněl-li někdo ve vesnici, poradili mu, jak se nemoci zbavit, jak řešit rodinné neshody... Když se ve vesnici něco rozbilo, žáci pomáhali při opravách. Při pomoci se srdce žáků měnilo a oni získávali k lidem lepší vztah.

Jedině za tohoto předpokladu si vás lidé budou vážit a mít k vám úctu. A naopak tento vztah vás bude dále povzbuzovat. Cvičenec získá od ostatních dobře naladěných lidí potřebnou doplňující energii, která napomáhá k dosažení dalších schopností.

Pokud se lidem nelíbí chování nějakého člověka, nepodporují ho ve své mysli a ve svém vědomí a on od nich nezíská žádnou doplňující energii. Takto to funguje v jakékoliv společnosti.

Cvičit te je velmi složité. Právě z tohoto důvodu se ve staré Číně přijímalo k výuce čung-juan čchi-kungu velmi mnoho žáků a hned zpočátku cvičili te. Prošlo jich velmi málo. Vyšších úrovní čchi-kungu dosahovali pouze ti, kteří měli vysokou úroveň te. Pro tyto žáky se používá zcela jiná metodika výuky. Má-li člověk již opravdu dobré srdce a problémy ostatních si už zcela osvojuje, „působí škodu“ jen velmi obtížně, protože myslí především na druhé, a nikoli jen na sebe. Cvičíte-li, musíte myslet hlavně na druhé. Tehdy se vaše srdce dostane do stavu ticha a vy chápete lidi kolem sebe. Pouze v tom případě, dosáhne-li vaše srdce velmi vysoké úrovně, budete schopni rychle postoupit na vyšší stupeň. Pouze za těchto podmínek se otevře sedmá a osmá drá-

ha. Na vyšších úrovních není nutný osobní kontakt učitele a žáka, protože předávání informací umožňují specifické dráhy, jejichž prostřednictvím se učitel se žákem stýká.

Téma tao a te je zcela nevyčerpatelné. Mnozí starověcí myslitelé se pokusili charakterizovat tyto pojmy, např. vynikající staročínský filozof Lao-c' (5.–4. st. př. Kr.) a jeho traktát *Tao-te-ťing*.

Tao, které vyjadřujeme slovy, není skutečné tao. Jméno, které může být pojmenováno, není skutečné jméno. Bezejmenný je počátek nebe a země – to, co nazýváme matkou všech věcí...

Tvořit a vychovávat, vytvářet, nevlastnit [to, co je vytvořeno]; popohánět, ale neusilovat o to; vést, ale nepovažovat se za vlastníka – to je opravdové, nejhlubší te...

Tao přivádí [věci] na svět, te je krmí, napomáhá jim k růstu, vychovává je, zdokonaluje je, přispívá k jejich zralosti, podporuje je. Nejhlubší te znamená: tvořit a nepřisvojovat si, nechválit se, protože jsem starší, nikoho neovládat.

Kdo doopravdy ví, nehovoří, ten, kdo mnoho mluví, neví. To, co se vzdává svých přání, odmítá strasti, omezuje svou pronikavost, zbavuje se chaosu, se podobá zrnku prachu a je tím nejhlubším... Nelze se mu přiblížit přátelstvím, pohráním, zneužitím, povznesením ani ponížením. Je uctíváno ve vesmíru.

Kdo vystoupil na špičky, nevydrží [dlouho] stát. Kdo dělá rychlé kroky, nemůže [dlouho] jít. Kdo se sám vystavuje na světle, neblýská se. Kdo se sám chválí, slávu nezíská. Kdo provokuje, úspěchu těž nedosáhne. Kdo se povyšuje, nemůže být mezi ostatními. Pokud opustíš tao, všechno bude zbytečným přáním a neužitečným chováním. Takoví lidé nejsou u žádných bytostí v oblibě. Člověk, který ovládá tao, toto nedělá.

V Čuang-c'* se píše:

Lidské srdce [připomíná] vládce na trůnu a jeho vnější orgány plní funkci úředníků. Dbá-li srdce o své tao, následují i vnější lidské orgány svůj rituál. Má-li člověk mnoho starostí, jeho oči nevnímají barvy a uši neslyší zvuky. Proto se říká: Opouští-li výše postavený své tao, nejsou níže postavení schopni plnit své úkoly. Je třeba využít koňskou sílu. Činnost srdce nesmí předcházet věcem, musí sledovat jejich poslušnost. Nelze se považovat za letícího ptáka, jsou-li naše křídla porušena. Je-li srdce nepřetržitě v chodu, může ztratit svoji pozici. Je-li v klidu, má možnost postihnout povahu věcí. Tao se nachází blízko nás, ale jeho odhalení je velmi obtížné. Nachází se mezi lidmi, ale nalézt ho je namáhavé. Srdce se musí osvobodit od nesnází – ten, kdo se zbavil jeho nečistoty, udržuje svého ducha.

Všichni lidé chtějí dosáhnout moudrosti, ale neznají způsob jejího dosažení. Ó, moudrost! Nejdříve byla vyhozena do moře a nemůže se odtud sama dostat. Lepší bylo očistit své srdce, než ji hledat. Spravedlivý člověk se o ni nesnaží, proto jeho srdce může být čisté.

Rozum nemůže předpovědět vše. Věcem jsou vlastní formy a ty nesou jména. Ten, u něhož jména odpovídají skutečnosti, je doopravdy moudrý, proto je třeba ujasňovat si nepřetržitě smysl mlčení a podstatu nečinnosti, aby posloužily jako základ všech věcí, které se od sebe vzájemně liší, jak ve formě, tak i v postavení. Tehdy se nejmoudřejší stává hospodářem v nebi. Člověka lze zastrašit vraždou, neboť se bojí smrti. Lze mu pohrozit ztrátou zisku, neboť se o něj vždy snaží. Pouze ušlechtilý muž neusiluje o získání výhod a nebojí se nebezpečí, jeho duševní stav je klidný a radostný, nemá postranní úmysly. K věcem zaujímá určitý vztah, aby věděl, jak s nimi dále nakládat.

* Viz str. 33

Je chyba, že se lidé zabývají mudrováním, že si ple-
tou jistotu s výmyslem. Z tohoto důvodu ušlechtilý muž,
který ovládá tao, připomíná v životě nevědomého a jeho
činnost vždy odpovídá příslušným věcem. To je také cesta
ke klidu a k následování věci.

Postavení je stav, který zaujímají odpovídajícím způ-
sobem různí lidé. Hospodář představuje jin, což znamená
klid. Proto se říká, že pohyb může vést ke ztrátě příslušné-
ho stavu. Jin je schopno převládat nad jangem, klid je scho-
pen převládat nad pohybem. Proto se říká, že díky klidu
má vše svoje místo.

Tao se nachází v nebi i na zemi. Je tak veliké, že nemá
vnější hranice, a tak malé, že nemá vnitřní hranice. Proto
se říká, že tao se nachází blízko, ale odhalit ho je velmi
obtížné. Prázdnota – tao – je naší součástí, ovládat ji však
může pouze dokonalý člověk. Proto se říká: „I když stojíš
vedle tao, je velmi obtížné ho najít.“

Te je prostorem pro tao.

Je velmi cenné záležitosti dokončit. Jsou-li už zakon-
čeny, snažíme se o nový počátek. Když slunce dosáhne své-
ho zenitu, začne se vzdalovat, měsíc se po úplňku zmenšu-
je. Znamená to, že dosažení vyšší hranice vede pouze
k úbytku a získání celku vede pouze ke snížení. Proto i do-
sažení úspěchu vede pouze ke ztrátě. Kdo je schopen po
dosažení vrcholu začít znovu, jak to pozorujeme u nebe
a země?

Nehledě na to, zda se lidem daří dobře či nikoli, je
třeba se držet tao a neodporovat mu. Pak se jistota objeví
sama od sebe. Nelze považovat dílo za dokončené pouze
na základě toho, že lidé o tom hovoří.

Jsou-li záležitosti správně uskutečněny, je jedno, zda
existuje ponaučení. Proto se říká: „To, co jede na loďce,
sleduje vodní proud; tomu, kdo uskutečňuje lidskou spra-
vedlnost, tomu jsou duchové nakloněni. Uskutečnění věci
bývá správné a nesprávné. Je-li správné, podobá se roz-

vázání nehybné smyčky za pomoci ostrého bodce. Ten, který
uskutečňuje dobro, nemusí získávat slávu. Ten, který koná
zlo, si zaslouží trest.

Je velmi obtížné hovořit o umění, jak uskutečnit tao,
jež se projevuje v souladu s věcmi. Nejsou-li tvé výroky
mnohohlavné a nevynucují si doplnění, jsi schopen unik-
nout bloudění. Je třeba se ptát po smyslu našeho rozumu
a úmyslu.

Je třeba si ujasnit podstatu věci, díky čemuž se zna-
losti skuteční samy od sebe. Kdo zná sebe sama, může si
ujasnit podstatu věci. Kdo zná lidi, je schopen pracovat.

Proto je třeba se zeptat: Kdo je schopen se vzdát slov-
ních rozepří a jít s ostatními po jedné cestě? Proto se říká,
že rozum se zatemňuje u těch, kteří hluboce přemýšlejí,
a velmi úzká je životní cesta u těch, kteří se zabývají tím,
jak se stát dobrým. Kdo se příliš holedbá slávou, ocitá se
v nebezpečí.

Usilujeme-li o úplné poznání věci, budeme muset zdo-
lávat překážky. Chceme-li dosáhnout plnosti, musíme být
opatrní. Je lepší nebýt slavným – kdo se proslaví, musí
respektovat nebeské tao.

Tao je veliké jako nebe, široké jako země, těžké jako
kámen, lehké jako perličko. Lid ho dostatečně nezná. Proto
se říká: Když je nám tao tak blízké, proč ho nejsme schop-
ni následovat? Lidé si nevěšmají blízkého, rvou se o to, co
je vzdálené, zbytečně ztrácí své síly. Proto se říká: Staráš-
li se o sebe, musíš poznat i svůj stav. Musíš pozorovat vše,
co se děje ve vesmíru, poznat svůj vnitřní stav. Jedině tak
si ujasníš tao a poznáš činnost vnitřního světa. Bude-li
poznána činnost vnitřního světa, budou známy i způsoby,
jak ochránit život.

Vlastnost srdce spočívá v tom, že se samo od sebe
naplňuje, rozvíjí a zdokonaluje. Je to jeho vlastnost. Po-
škozuje se veselím a smutkem, radostí a hněvem. Zbavíš-li
se těchto emocí, dosáhneš původního stavu. Duševní stav

člověka si vyžaduje klid a ticho, tehdy se dostává tao. Tao nás obklopuje a my každý den potřebujeme jeho te.

Tao je to, čím se tělo naplňuje, a lidé ho nemohou udržet násilím. Proto odchází a nevrací se, a přichází-li, nezastavuje se. Nikdo neuslyší jeho zvuk. Jeho formu nevidíme, protože je temné, naplňuje naše srdce, doprovází náš život. Sice ho nevidíme ani neslyšíme, ale vše, co se o něho opírá, je dokonalé. Toto vše se nazývá tao.

Tao přebývá v ušlechtilých srdcích, nalézáme ho, je-li srdce klidné a čchi v pořádku. Je-li tao nablízku, lidem se daří dobře. Zdokonaluješ-li své srdce a uklidníš-li svou duši, můžeš tao ovládat. Tao je to, co nelze vyjádřit slovy, není dostupné našemu zraku ani sluchu. Za jeho pomoci se uskutečňuje duchovní a fyzické zdokonalení. Člověk umírá, ztratí-li tao, a žije, opírá-li se o něho. Věci se nedaří, nemají-li tao.

Tao je to, co nemá kořeny ani stonky, listy ani květy. Jeho prostřednictvím se věci rodí a zdokonalují.

Z Kánonu, jehož část napsal Mo-c' (480–400 př. Kr.):

Láska moudrého člověka se nezakládá na prospěchu, snaze dosáhnout slávy a na osobním užitku. Všeobecná láska je nejvyšším užitekem pro všechny lidi. Vyšší zájmy lidí nespočívají v lásce jednostranné, ale ve všestranné, jež se projevuje ve vztahu každého člověka. Zakládá se na zájmu daného člověka. Protože zájmy lidí jsou různorodé, musíme být schopni pomoci člověku odpovídajícím způsobem. Láska se projevuje různě, ale nejvyšším cílem je pomoc lidem.

Neslouží k získání slávy – je to něco podobného jako péče o poutníka, který se u tebe zastavil, aby si odpočinul.

Láska k lidem musí být bezelstná. Miluj ostatní stejně jako své rodiče, stát a rodinu.

Všestranná láska je jako osobní láska. Individuální láska se projevuje maličkostí.

V ráji není člověka, který by nebyl považován za stejného jako ostatní. Toto učení mudrce Mo-c' je platné stále.

Mnohé křesťanské zásady mají hodně společného s představami o te (například přikázání „Miluj bližního svého jako sebe samého“). Sem patří i výroky současných nejvyšších církevních představitelů*.

Metropolita Sergej Solněnogorskij říká:

Duchovnosti musí být dosaženo pouze prací na sobě samém. Jde-li člověk cestou, kterou mu ukazují duchovní, dochází k tomuto jevu: Čím více dává, tím více získává.

Člověk musí být aktivní a my vyzýváme k aktivitě v dobrém. Člověk musí usilovat o mravní dokonalost, o konání dobrých skutků, o blaho bližních, o dobře vykonanou práci – ať už se jedná o zemědělce, dělníka, prezidenta nebo kněze.

Chtěl bych, aby každý, ať už je svatý, či nikoli, přemýšlel o sobě jako o člověku, který se sám musí snažit o odstranění hříchů, o získání ponaučení, o poskytování rad.

Život často staví člověka do slepé uličky, nejen ve smyslu materiálním, ale i duchovním. Není-li základ ve společenském a státním životě, narušuje se postupně duchovní rovnováha člověka, což vede ke katastrofám, které mnohdy končí sebevraždou. Člověk, ať už je bohatý, nebo chudý, není mnohdy schopen smířit se s problémy, které před něj staví skutečnost. Bohatství nezaručuje osvobození člověka od mravních útrap, které způsobuje duchovní prázdnota.

Metropolita Antonij Surožský:

Je třeba přijímat určitá měřítká, nelze se spokojit pouze s výzvou nezodpovědným lidem.

* O duchovenstvu. Křesťanský život. Klin 2000.

Zaujmout postoj prostého, normálního světce – už to samo o sobě znamená hodně. Pokud se chová čestně, může s lidmi velmi srdečně a otevřeně hovořit o všem, co má na srdci, o tom, co skutečně prožil.

Vydáte-li se do hor, vezmete s sebou průvodce, který všechna místa zná. Takový musí být i zpovědník v pravém smyslu slova. Nesmí hovořit o tom, co z vlastní zkušenosti neprožil nebo co nezná. Přišli jsme za ním, aby nám ukázal cestu k Bohu. Nebyl-li tam, je pro nás zbytečný.

Ještě existují staří lidé, kteří hovoří obrazně, domnívají se, že znají cestu k Bohu – možná, že se snažili touto cestou jít, možná ji absolvovali, ale byli posláni zpět, aby nás dovedli až k vládci. Takto bychom měli vnímat starce... Může radit, může dávat instrukce, ale musí chránit, šetřit naši svobodu, protože Bůh nehledá nevolníky, ale hledá děti, bratry a sestry.

Co je to pokora, nevíme. Ti, kteří ji mají, ji nerozpoznají a ti, kteří ji nemají, si ji pletou s ostatními prožitky. Pokora, to je určitá otevřenost Bohu, určitý údiv, určité pohnutí.

Má-li kněz dobrý vztah nejen k Bohu, ale ke každému člověku, stává se zpovědníkem. Tehdy nebude myslet na sebe... Už není místo ani pro ješitnost, hrdost, ani pro vzdelanost, pro nic. V tom spočívá tajemství lásky.

O VELKÝCH A MALÝCH DVEŘÍCH

Začne-li se člověk zabývat libovolnými systémy psychofyzického tréninku, dochází v jeho těle a vědomí k určitým změnám, jimž odpovídají i příslušné jevy. Má-li člověk závažné zdravotní problémy, bude pociťovat při nabírání energie a otevírání zablokovaných úseků bolest v daných oblastech organismu („čchi bojuje s nemocí“). Po jejich otevření bolest mizí a pocity se podstatně zlepšují. Znamená to, že cvičenec vešel do **malých dveří**. Proč se jim říká malé? Po odstranění zdravotních problémů a potíží se lidé přestanou systémem zabývat a pouze někteří uvažují o tom, že budou pokračovat.

Pokud nepřestanete cvičit, čekají vás **střední dveře!** Cvičíte-li dlouhodobě tichý čchi-kung, naučíte se dosahovat stavu ticha a objeví se vám záblesky před očima. Po nich vzniká vidění jiného druhu: Spatříte to, co se děje v jiných světech. I tam vidíte hory, řeky, rostliny, obyvatele, ale jinak než při obvyklém zrakovém vnímání. Je to velmi zajímavé, dokonce zajímavější než četba knih a návštěva kina. Máte chuť dále pokračovat. Pokračujete-li ve cvičení, uvidíte ještě i další světy – i místo, odkud jste sem přišli, veškerou svou minulost a budoucnost. Dostali jste se už do středních dveří. V každém případě budete mít chuť dále pokračovat, protože svět je zde mnohem zajímavější. Pokud se tam nepodíváte, těžko uvěříte.

Pokračujete-li i nadále a cvičíte stav ticha, duše vyjde z těla a tentokrát jiné světy nejen uvidí, ale i navštíví. Jedná se už o **velké dveře**. Jste-li tam s učitelem a všechno vidíte, chcete se vždy dostat dále. Pak už vás čekají nejen velké dveře, ale i velká brána, která bude pro vás vždy otevřena.

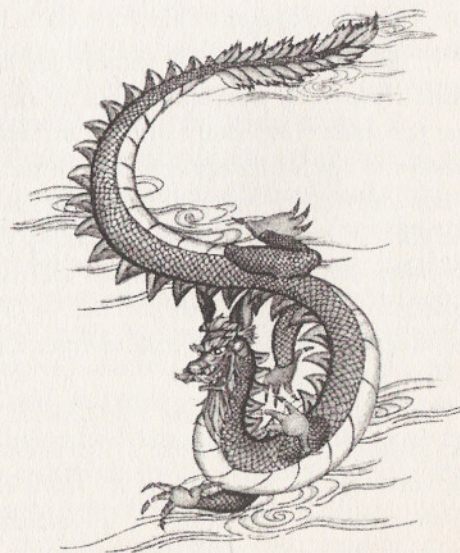
Jestliže má člověk zájem o konkrétní metodiky, které nepatří k celostním systémům, má možnost je zvládnout velmi rychle, výběrem speciálních cviků, jež například slouží k upevnění zdraví nebo k řešení určitých dílčích úkolů – řešení psychických problémů, získání určitých návyků v chování atd. Skutečné cvičení čchi-kungu je dlouhodobou záležitostí a člověk při něm dosáhne pocitu štěstí, které se kvalitativně odlišuje od ostatních podobných pocitů získávaných jinými cestami. Podrobně jsme o tom hovořili v knize o prvním stupni.

Jedním z cílů čchi-kungu je dosažení štěstí. Tento pocit se objevuje v určité etapě, dosáhnete-li určité úrovně. Pokud dospějete do této etapy, máte chuť dále pokračovat. Teprve když dosáhnete této brány, budete cvičit nezávisle na podmínkách. Setkáte-li se s jevy, které jsou pro vás zajímavé, budete se o cvičení dále zajímat, ale při dosažení pocitu blaženosti vám už ve cvičení nic nezabrání.

V systému čung-jüan čchi-kung existuje kromě obvyklých vyučovacích hodin a seminářů ještě systém „osobní formy studia“. Jedná se o prohloubenou praxi, která je podobná aspirantuře po ukončení vysokoškolských studií, přičemž uvnitř jedné specializace se může tematika lišit. Tito žáci se anglicky nazývají „indoor students“, tj. lidé, kteří se nacházejí uvnitř systému, a naopak „outdoor students“, tj. ti, kteří se nacházejí vně systému a mimo dosah učitele. Je to další druh „dveří“, další chápání, které v systému čchi-kungu existuje. Pojem „osobní žák“ se vyskytuje v různých směrech kung-fu. V Číně se žáci jednoho učitele nezávisle na věku nazývají bratry a sestrami, ale k výběru studentů pro „osobní žáky“ dochází nejen podle schopností, ale i podle osobních vlastností (*te*) – na základě vztahů k ostatním lidem. Je třeba být dobrým člověkem. Bere se v úvahu kladný i záporný přínos žáka pro své okolí. Vidí-li Mistr, že žák nemá v tomto směru problémy (jeho chování a morální vlastnosti jsou dobré), může ho

přijmout jako osobního studenta. Proto se tito studenti vybírají na základě povahových vlastností, tzn. zda je žák skutečně dobrým člověkem, nebo zda si to o sobě pouze myslí a považuje se za významného.

Cvičením čchi-kungu se zvyšuje intelekt, zdraví a výkonnost člověka. Po delším praktikování bude všechno snáze dostupné.



O PŘEKÁŽKÁCH

Každý člověk, který se zabývá určitým rozvojovým a ozdravným systémem, musí velmi dobře vědět a zapamatovat si, že v celém svém životě, při libovolné činnosti je třeba vždy kontrolovat své chování, být organizátorem svých skutků.

Na celém světě se nyní začíná cvičit čchi-kung. Proč? V současné době sužují lidstvo ve stále větší míře nemoci, a to v souvislosti s ekologickými problémy, se změnou klimatických podmínek a s množstvím virových a bakteriálních infekcí.

Budete-li cvičit čchi-kung, nemoc se nemusí vůbec objevit nebo bude mít mnohem lehčí průběh než u člověka, který nebude cvičit vůbec. Cvičení čchi-kungu zabraňuje vzniku onemocnění a napomáhá k rychlému uzdravení.

Mistrův příběh

Systém čchi-kung je vhodný pro každého a jeho základní elementy jsou analogické se systémy různých světových kultur. Nejedná se pouze o čínský systém. Při návštěvě ve Spojených státech jsem se zúčastnil několika obřadů amerických Indiánů. Velice mě zaujaly, protože mnohé formy jsou stejné jako čchi-kung, často se liší pouze pojmenováním. Američtí Indiáni léčí své pacienty rovněž energií. Jsou samozřejmě jiní než ve filmu – nikdo z nich nyní nežije v horách a nejezdí na koních. Bydlí v obyčejných domech a jezdí v autech.

Vzhledem k tradicím a úspěšnosti čínského systému ho Indiáni téměř asimilovali. V průběhu minulých desetiletí se ukázalo, že nezávisle na kultuře, národnosti, rase nebo zemi jsou jevy, překážky a výsledky, s nimiž se setkáváme u cvičenců čchi-kungu, totožné.

Při cvičení čchi-kungu se objevuje několik překážek.

První překážkou je potěšení, radost. V určité etapě během cvičení nabývá cvičenec pocitu radosti. Později touží prožít ho znovu, a dokonce si ho chce sám navodit. V tomto případě ale hrozí stagnace v dalším vývoji. Někteří posluchači hovoří o tom, že před dvěma, třemi lety zažili velmi příjemné pocity, které se už neopakovaly, i když se o ně snažili. Vědomí je v tomto případě ve stálé pohotovosti. Cvičenec tedy stagnuje a nemůže dosáhnout dalšího pokroku.

Mistrův příběh

Někteří posluchači věnují značnou pozornost určitým jevům – pocitům, obrazům, přízrakům, zvukům. Domnívají se, že jsou nezbytné při každém cvičení. Ale není tomu tak. Jedná se pouze o doprovodné jevy, na jejichž základě lze odhadnout dosaženou úroveň. Máte-li například málo energie, velmi obtížně pociťujete její proudění. Je-li jí více, znamená to, že došlo k zablokování určitých úseků jednotlivých drah, a člověk vnímá bolest během jejich otevření. Budou-li všechny dráhy otevřené, nebudete nic vnímat ani při nedostatečném množství energie. V pohybu jí totiž nebudou bránit žádné překážky.

Za žádných okolností si nevšímejte svých pocitů, jinak budete bránit svému dalšímu pokroku. Uhodíte-li se, pociťíte bolest, která po určité době odezní. Zapomenete na ni. Budete-li o ní stále přemýšlet, pokroku nedosáhnete.

Čchi-kung lze srovnat s hloubením šachty na uhlí nebo se stavbou podzemní dráhy, kde není k dispozici osvětlení. Spustíte-li se tam poprvé, uvidíte a pochopíte určité jevy, podobné opět něco nového. Pokaždé se vaše představy o objektu rozšíří. Po několikanásobném sestupu do šachty se už v této problematice dobře vyznáte. Skutečnost je třeba ověřit na vlastní oči, jinak nic nepochopíte. Zjistíte-li během cvičení, že nedochází ke zlepšení, znamená to, že stagnujete.

K úspěšnému cvičení vám pomůže toto doporučení: Každé ráno po probuzení máte před sebou „bílý, čistý list papíru“, do něhož zapisujete události celého dne. Druhý den uděláte totéž. Na předchozí záznam se nedívejte a znamenávejte vše od začátku. Po několika dnech zjistíte, co všechno jste zvládli a kolik etap jste za tu dobu prošli.

Chci vám připomenout: nezastavujte se u žádných jevů, pocitů nebo dojmů, nesnažte se je udržet ve své paměti. Budou bránit vašemu dalšímu rozvoji.

Druhou překážkou jsou znalosti. Při cvičení čchi-kungu není důležité získat jen dovednosti, ale též schopnosti, čímž se čchi-kung liší od jiných systémů. Ve vědě se dbá o rozšíření znalostí – čím jsou větší, tím kvalitnější je i výuka. Ve sportu předvádíte, čeho jste dosáhli. V čchi-kungu tomu tak není – znalosti zde nejsou zárukou budoucího úspěchu. Hlavní roli hrají praktická cvičení, nikoli suma znalostí nebo jejich analýza. Pouze vlastní zkušenosti lze dosáhnout žádaného výsledku.

Mistrův příběh

Co se týče činností nebo znalostí, vždy rozeznáváme dva typy lidí.

Jedni pouze cvičí, neptají se a nemají zájem získat od učitele další informace. Chtějí si všechno ověřit v praxi. Ostatní mají zájem o získávání znalostí a věnují této činnosti více času než cvičení. Nic tím nezískávají.

Jedna skupinka usiluje o získání vědomostí, druhá o získání schopností.

Prvá skupinka lidí využívá získanou informaci pouze k dalšímu přenosu, nevytváří nic nového, ale pocházejí odtud výborní učitelé. Druhá skupinka sice nedisponuje přílišným rozsahem znalostí, ale usiluje o nové řešení úkolů.

Cvičenci čchi-kungu nezískávají velký rozsah znalostí, ale důležité schopnosti.

Podle buddhizmu existuje 84 praktických metod. Uvědomte si, kolik let by bylo zapotřebí k jejich zvládnutí.

Třetí překážkou je chamtivost. Patří k charakterovým vlastnostem mnoha lidí. Nevztahuje se pouze k získávání materiálních statků, týká se často i získávání znalostí. Co je na tom špatného? U čchi-kungu může vést k neblahým následkům a opačnému efektu. Je to něco podobného jako příjem potravy. Pokud vám jídlo chutná, chcete stále více. Někteří lidé jsou neukázněni. Jíte-li příliš mnoho, vystavujete se nebezpečí vážných problémů.

V čchi-kungu je tomu podobně.

Jestliže dosáhnete příjemného stavu, nechce se vám ho opustit. Zpočátku člověk chápe, že se musí vrátit zpět do normálu, ale je to obtížné, zvláště má-li v životě problémy. Potíž spočívá v tom, že cvičenec nechce pozorovat změnu svého stavu a po určité době si na něj zvykne. Už si ale neuvědomuje své neadekvátní podivínské vlastnosti, kterých si všimne jeho okolí. Lze je sice omezit, ale úplné odstranění pak bývá prakticky nerealizovatelné.

Skutečných problémů spojených s čchi-kungem je velmi málo. Jedním ze základních jsou vnější faktory. Mnozí cvičí pouze proto, že se u nich projevily jisté potíže, například rodinné, pracovní, potíže ve vztazích s přáteli, s milovaným člověkem atd., jež často vedou k depresím. Hledají kompenzaci ve cvičení. Jedná se o stresovou situaci – mnohým z nich se podaří svůj původní stav a zdraví obnovit, ale někdy se to už nedaří. Příjemné pocity se obtížně odstraňují.

Každý cvičenec musí vědět, že **nebude-li pravidelně cvičit, nemůže očekávat pokrok.** Dále je třeba si uvědomit, že pokud se ve stavu čchi-kungu nebo při praktickování jiných systémů objevují nepříjemné pocity, musíte se vrátit do normálu. Není-li cvičení intenzivní, tyto problémy se podstatně zmenší. Jestliže se vám nechce opustit

příjemný stav, nesmíte cvičit příliš dlouho. **Budete-li cvičit pravidelně, tento problém se neobjeví.**

Mistrův příběh

Proč vlastně vznikají u cvičenců problémy? Nejsou způsobeny nedokonalostí daného systému, ale potížemi konkrétního člověka. Například během jízdy automobilem vznikají nehody. Devadesát pět procent z nich vzniká vinou řidiče – nedodržením pravidel silničního provozu, rychlou jízdou, únavou. Vozidlo je v pořádku, cesta také, pouze vy sami porušujete pravidla silničního provozu. Tak je tomu i u čchi-kungu.

Existují určitá pravidla a zákony lidské existence týkající se libovolné lidské činnosti. Všude je třeba dodržovat pravidla – dodržovat rovnováhu, zlatou střední cestu.

Čtvrtou překážkou je ego. V systému čung-jüan čchi-kung trénujeme své vědomí, vše, co je spjato s našim egem a s našim skutečným já.

Člověk začíná chápat svou osobu jinak. Cvičíte-li pravidelně, ego se zmenšuje. Znamená to, že u člověka narůstá *te*.

Na začátku cvičení u člověka narůstá sebevědomí a ego. Při pokračujícím cvičení se zmenšuje a dostává se téměř na nulu. V dalších etapách cvičení ego mizí – člověk se sjednocuje s vesmírem.

Někteří lidé ale zůstávají ve stavu zvýšeného ega značně dlouho. Jejich sebevědomí je vysoké. V této fázi člověk dělá řadu chyb, protože se domnívá, že zná příliš mnoho, a proto je nutné co nejdříve pochopit význam své existence a získat vůči němu odstup. Tehdy získává cvičenec vysokou úroveň *te*.

Mistrův příběh

Na jedné straně říkáme, že čchi-kung je druhem vědy, vědy o člověku. Na druhé straně se při něm objevuje řada jevů, které za pomoci současné vědy nelze vysvětlit, ale jsme nuceni důvěřovat těmto faktům a působit v souladu s jejich pravidly.

U člověka i u zvířat existuje duše. Mnohdy se vyskytují neobvyklé jevy, které jsou s duší spojené. Například když člověk zažije neobvyklou příhodu, mění se jeho vlastnosti a charakterové rysy. Člověk jako by ztrácel sám sebe. Jeho vědomí, jeho tělo přijímá jinou informaci, která není vlastní jeho duši.

V tomto případě působí v jeho těle jiná duše. Je to velmi smutné! Určitě jste slyšeli nebo četli o lékaři, který operuje v transu. Není povoláním lékař, ale farmář. V určitém stavu je ale schopen se touto činností zabývat. Pracuje v něm jiná duše.

Je třeba poznamenat, že léčitelé tohoto typu se objevují v mnoha zemích, mimo jiné i v bývalém Sovětském svazu. Před začátkem léčení se u nich mění stav vědomí, v němž posléze léčí. Poté jsou velmi unaveni. Víte proč?

Princip spočívá v tom, že vlastně neléčí oni sami, ale jiná duše, která k tomuto procesu využívá jejich tělo. Když se léčebný proces chýlí ke konci, vrací se duše léčitele a tehdy on sám pociťuje silnou únavu. Ke změně stavu dochází z toho důvodu, že před začátkem léčení duše daného člověka z těla odchází a na určitou dobu její místo zaujme duše jiná. Původní duše se vrací do unaveného těla.

Je to dobré nebo špatné? Tento postup je velice prospěšný pro pacienty, ale z hlediska vlastního rozvoje nemá valný smysl, člověk se při tom nerozvíjí a nerozvíjí se ani jeho duše.

Poznáte-li v průběhu cvičení, že nejste schopni zcela ovládat svůj stav, že nemůžete být sami sobě hospodářem, musíte tento proces přerušit. Musíte cvičit samostatně, být sami sobě Mistrem.

V životě každého z nás se objevuje mnoho problémů, přičemž cvičení nám může pomoci při jejich řešení. Máte-li jich opravdu hodně, snadno upadnete do depresí. Při praktikování čchi-kungu deprese mít nebudete, protože svůj stav budete schopni ovládat. Je třeba pochopit, že musíme umět ovládat sami sebe.

Před několika lety vznikl v Rusku film o čchi-kungu, který se nazýval Sám sobě mistrem. Jeho základní myšlenkou bylo uvědomit si roli „vlastního hospodáře“. Nevíte-li jak dál, cvičíte špatně. Cvičení musí přispět k pochopení vlastní osoby a svého okolí.

V systému čung-jüan čchi-kung vám učitel pomáhá při cvičení a využívá metody přenosu znalostí (transplantace). Jste svébytnou osobností, ale zároveň přijímáte informace z vnějšího prostředí.

O SYDOECH A POKUŠENÍ - „DÁBLOVA BRÁNA“

魔
关

K dosažení vyšších úrovní čchi-kungu musí každý člověk projít řadou zkoušek. Je zapotřebí, aby on sám i učitelé pochopili hlubší motivy, které vedou k této cestě.

V systému čung-jüan čchi-kung, v taoistických systémech a buddhizmu se všechny jevy, které člověka odpoutávají od důležitého cvičení, označují jako síly d'ábla, svody, pokušení atd. Z toho důvodu je třeba si ujasnit, proč se tímto systémem zabýváte, jinak obtížně překonáte pokušení. Setkáte se s určitými obtížemi a překážkami, s nimiž si poradíte pouze tehdy, jste-li skutečně připraveni a máte-li rozvinuté *te*. Tyto potíže se nazývají „d'áblova brána“. **Setkáte-li se s určitými problémy nebo pokušeními tváří v tvář, umožní vám to poznat sebe sama, své reakce a chování.** Člověk se mění: Mění se jeho tělo i vědomí.

Jeden z problémů nastává tehdy, zabýváme-li se aktivně cvičením a dosáhneme-li úrovně, kdy disponujeme dostatečným množstvím energie, jež aktivuje různé oblasti mozku a *třetí oko* a *třetí ucho*. V počáteční etapě se ještě jedná o představy. Přízraky a různé výjevy jsou pro člověka zajímavé, touží po nich stále více a více. Obzvláště se snaží o vyvolání obrazů svatých, což ovšem brání v dosažení uspokojivých výsledků. Mozek a vědomí nedosáhne stavu uvolnění a ticha. Cvičení se stává iluzorním, **neboť zmiňované obrazy jsou pouhou představou.** Ve skutečnosti se jedná o vzory našeho vědomí, o vizualizaci informací, nashromážděných během života, o představivost – **tyto představy je třeba ignorovat.**

K podobným jevům často dochází před otevřením *třetího oka* – nebudete-li si jich všimati, nastane *ticho myslí*. Vše, co uvidíte, bude realitou.

Příznaky mohou být příjemné i hrozné: Jsou-li příjemné, je to jen pokušení, v opačném případě se jedná o test.

Pokud jim uvěříte, nepostoupíte vpřed.

Nesmíte si jich všimati. Otevřete-li oči, nic neuvidíte, zavřete-li je, obrazy se vrátí. Musíte zůstat ve stavu ticha. Jejich překonání je čistě vaší záležitostí, nespolehejte na pomoc ostatních. Je to vlastně zkouška vaší odvahy.

Zapamatujte si: *Budete-li si všimati zmíněných jevů, dojde k vývojové stagnaci.*

Existuje ještě jeden typ jevů, který může způsobit člověku mnoho nepříjemností. Jsou to hlasy a různé zvuky.

Někdy vzniká u určitých lidí pocit, že se uvnitř nachází „ještě jeden“ člověk, dochází k rozdvojení. Znamená to, že se u vás objevily schopnosti pro dosažení vyšší úrovně. Je zde ale jedno nebezpečí. Začíná-li fungovat *třetí oko*, žádné nebezpečí nevzniká, protože můžete otevřít oči a případné ošklivé obrazy zmizí. Vybíráte si to, co chcete vidět. U *třetího ucha* se tento jev kontrolovat nedá, protože i když nechcete, vše slyšíte. Nemůžete si zakrýt uši. Od začátku musíte tedy hodnotit pravdivost hlasů.

Věnuje-li člověk hlasu pozornost, uslyší ho, i když už nebude chtít. Nevěnujte mu pozornost, jinak nedosáhnete stavu ticha.

V počáteční etapě se člověk dopouští řady chyb, které pramení z neschopnosti přesného popisu jevů: Je to představa, pravda nebo lež. Během cvičení si tedy nevšímejte těchto jevů, ať už je to pravda, či nikoli. Později vše pochopíte...

Slyšíte-li hlasy nebo zvuky často, jedná se zpravidla o představy. Jsou-li pravdivé, objevují se obvykle velmi zřídka.

Nejrůznější obrázky, hlasy, zvuky atd. se objevují během provádění těchto cviků, při nichž vaše vnitřní energie stoupá do oblasti hlavy a aktivuje mozek (*velký strom, malý nebeský oběh*). K tomuto procesu dochází spontánně a nelze jej ovládat. Je to sice pozitivní, ale jedná se pouze o představu. Znamená to, že jste se dostali na určitou úroveň, i když se jedná pouze o proces aktivace některých mozkových zón, nic více. Vždy to bude pouze představa, a to do té doby, než se naučíte dostávat vědomí do stavu uvolnění a ticha.

Pouze za předpokladu, že dosáhnete ticha myslí, budou určité fenomény pravdivé.

Zapamatujte si: *Jedině tehdy, když umíte vědomě v jakoukoli dobu zastavit myšlenkový proud a dosáhnout ticha myslí, jsou příslušné jevy pravdivé.*

Překonáte-li překážku s prvotními vidinami a hlasy, ocitnete se tváří v tvář skutečnému nebezpečí. Už se nebude jednat o pokušení, ale o skutečnou **d'áblovu bránu**.

Tyto hlasy nebo obrázky budou při dalším cvičení někdy pravdivé, jindy nepravdivé. Toto období je velmi nebezpečné. Někdy vše vypadá zcela logicky: Například určitý hlas vám našeptává jít do určitého místa, kde jste očekávání – vy jdete a skutečnost odpovídá vašemu předpokladu. Tato situace se několikrát opakuje. Riziko spočívá v tom, že pokud se vám určitá skutečnost potvrdí, začnete zmiňovanému hlasu věřit. Dostáváte se do nebezpečí, že začnete jednat ukvapeně nebo psychicky onemocníte.

Jestliže cvičíte čchi-kung, musíte dobře znát kosmické zákony a zákony společenské existence. Máme zde na mysli zákony lidské existence na Zemi a života jako celku.

Mistrův příběh

Musíte pochopit, že všechny jevy tvoří součást učení a rozvoje. Po určité praxi se vědomí a samotné tělo stává

jakoby zbytečným – jestliže vás napadne, že byste měli odejít do lepšího světa, jedná se už o d'áblův svod.

Budete-li ve cvičení pokračovat, ztratí se hlasy, obrazy, představy a nastane úplné ticho...

Proto musíte vědět, že u čchi-kungu narazíte na nebezpečí. *Z tohoto důvodu vždy při čchi-kungu říkáme, že člověk je středem vesmíru. Za každou cenu musíte ovládat situaci a řídit se etickými principy – praktikovat te. Vy sami jste nuceni rozeznat dobro od zla ...*

Většinou se setkáte s více hlasy: Na jedné straně uslyšíte, že budete zabiti, na druhé zase, že získáte mnoho peněz nebo že musíte změnit místo bydliště.

Většinou se jedná o dva krajní případy: Příjemný hlas hovoří o cestě, o bohatství, nepříjemný o vraždě atd. Ať slyšíte cokoli, nevsímejte si toho. Jedná se o boj mezi jinem a jangem v těle. Po skončení tohoto procesu vzniká stav prvotní jednoty: ani jin, ani jang. Teprve tehdy poznáte smysl vesmíru.

Mnoho cvičenců slyší hlasy. Pokud jim nevěnují pozornost, hlasy rychle zmizí. V opačném případě dojde k závažným problémům. Přerušíte-li v této fázi cvičení, uslyšíte tyto hlasy ještě hodně dlouho. Je třeba pokračovat a hlasy zcela ignorovat.

Zapamatujte si: *V procesu cvičení si nevsímejte hlasů. Je třeba dále pokračovat a hlasy ignorovat.*

Je ještě mnoho zkoušek a bran, kterými je třeba projít: oheň a voda, pokušení a bohatství a mnohé další. Například se vám zdá o penězích. Zaradovali jste se, vzali jste si je a začali přemýšlet, zač je utratit, protože mnozí máte „mezery“ v rodinném rozpočtu. Někdy tento příjemný sen prožijete do konce, někdy se najednou probudíte. Jedno je ale jisté – zpomalí to vaše postup na vyšší stupeň.

Budete zastaveni na své cestě, protože jste neuspěli při zkoušce – vzali jste si to, co vám nepatří a ještě jste plánovali, jak s tím naložit.

Může se vám zdát například o krásné dívce nebo krásném chlapci, budete sváděni, ale neobstojíte. Situace mohou být různé. Obstojíte-li v jedné zkoušce, setkáte se s další. Na vyšší úroveň postoupíte podle stupně vašeho *te*, které se v těchto snech projevuje.

Na základě překážek se mění cvičencovo srdce a tělo.

Zvuky, hlasy, obrazy, vidiny – dnes je nazýváme halucinacemi – se objevovaly v různých systémech psychofyzického tréninku u mnoha národů a v různých dobách. V čchi-kungu se označují jako d'áblova pokušení a v křesťanství jako půvaby a d'ábelské svody. Tyto stavy několikrát prožíval například i duchovní Tichon Zadonskij (1724–1783).

Traduje se, že Tichon se v ústraní věnoval psaní, modlitbám nebo pouze myšlenkám o Bohu. V noci se nad stropem jeho klášterní cely ozývalo běhání, dupání a skoky. Vždy posílal klášterního správce na obchůzku, aby zjistil, co se děje, ale obvykle se nikdo neukázal. Jindy rozházela tajemná síla jeho koncepty. Při těchto tajemných, d'ábelských kouscích jímala Tichona hrůza. Přerušil práci a potřeboval vždy delší dobu k opětovnému získání klidu. Nakonec na něho padla malomyslnost, všechno kolem se mu zdálo prázdné a tajemné. „V pokušeních,“ říkával Tichon, „nám Bůh ukazuje, jací vlastně jsme, co je skryto v našem srdci.“*

* Črty z dějin ruské zbožnosti, Syrakusy, „Jistota“ 1991

O OSUDU A KARMĚ

命因 运果 报应

Víte, co znamená slovo „osud“? Obvykle se jím rozumí toto: Přejdeme-li na tento svět, je naše cesta ohraničena osudem, dostáváme se tedy do rámce určitého předurčení. Vše závisí na osudu: chudoba, bohatství, zdraví, nemoc, povolání. Proč tomu tak je? Záleží na tom, jaký byl člověk v současném životě a ve všech předchozích, zda bylo jeho konání provázeno problémy nebo naopak, zda on sám konal dobré skutky. Dá se osud změnit?

Z pozice čchi-kungu a taoizmu ano, poněvadž v obou systémech se člověk zabývá aktivní změnou svého života. Pokud bychom se nemohli změnit, proč bychom se systémem vůbec zabývali?

Mistrův příběh

Naše možnosti předurčují náš osud. Vezmeme-li v úvahu určitou střední cestu, určitou životní cestu, spjatou s osudem, život rozhodně není přímkou: Jsou v něm vzestupy a pády. Je třeba dodržovat určitou střední cestu. Je to stejné jako v elektrotechnice, nebo jako u ceny, která závisí na nabídce a poptávce.

Jak reálně změníme osud? Vidíme-li, že v určitou dobu nás čeká nějaký problém, musíme cosi vykonat pro jeho aktivní překonání, čímž dané období přeskochíme. Cvičíme-li čchi-kung, víme, co nás čeká a co pro to můžeme udělat.

Ale co ostatní lidé, kteří o těchto systémech nevědí? Lze nějakým způsobem pochopit příčinné souvislosti a nutnost? A jak určíme, co je třeba udělat?

V Číně existuje kniha I-ťing – Kniha proměn, v níž lze nalézt podněty, jak tento nepříjemný úsek překonat. Na Západě se rozšířila astrologie. V Číně neexistuje ani astrologie, ani horoskopy. Dříve sice existovala, ale nyní se používají jiné metody.

Jednou ke mně přišel na konzultaci malý chlapec ve věku kolem sedmi let. Již několik let měl bolesti u srdce. Rodiče navštívili lékaře, léčitele a psychology. Léčili ho různě, ale bezvýsledně. Neměl radost ze života – byl ve všem omezený: Nesměl běhat, sportovat, rychle chodit, rozčilovat se, hodně jíst, musel brát určité léky, chodit na vyšetření, analýzy. Žádnou určitou diagnózu ale nestanovili, protože měl mnoho různých symptomů, podle nichž se nedalo určit nic konkrétního.

Bylo mi smutno, že tak malý chlapec má neradostný život. Pozorně jsem se na něho díval. Menší tělesné změny tam byly, ale nebylo jasné, z čeho pochází. Díval jsem se, jak funguje jeho energetický systém. Tady se už objevily problémy. Proč? Podrobně jsem zkoumal informační plán. Uviděl jsem zabitého orla. Zabýval jsem se tedy jemnějšími úrovněmi. Jednalo se o velkého orla, který byl zabit chlapcovým dědečkem nebo otcem. Zmínil jsem se o tom jeho matce. Dozvěděl jsem se, že dědeček žil v Karpatech a byl lovcem. Jednou zabil velkého orla střelou do srdce. Touto trofejí se velmi pyšnil a vyprávěl o ní mnohokrát svým známým a přátelům. Chlapec orla hladil, potom z něho udělali vycpaninu. Tato informace se jakoby usidlila ve vědomí chlapce a v rozumu těch, kteří o ní slyšeli.

Ve vesmírných zákonech platí, že pokud někoho zabijete, budete i vy později zabiti.

Ale vy jistě víte, že existují farmy, drůbežárny, maso-kombináty a... profesionální myslivci. Jak to tedy je? Vždyť lidstvo využívá zabíjení živočichů, ptáků a ryb za účelem potravy.

Tyto jevy a zákony vesmíru skutečně existují, ale zároveň existují i různé metody, které slouží ke snížení těchto nepříjemností a onemocnění. Neznamená to, že zabijete-li něco, budete zároveň zabiti i vy, nebo onemocníte, protože existuje vztah ještě s mnohými dalšími faktory.

Víte, že se dnes v drůbežárnách produkuje velké množství vajec, ale nemohou z nich vzniknout kuřata, protože nejsou způsobilá k oplodnění. Existuje ještě jedno pravidlo: Pokud jste někomu něco darovali, je normální, když jste si naopak zase něco vzali. Váš další osud závisí na tom, co jste celkově vykonali během svého života nebo v jeho určitém období.

Existuje ještě jiný jev: Například zabijete kuře, ale zachráníte člověka. Co má přednost? V tomto případě vaše dobré skutky jednoznačně převažují nad zápornými. Je to normální. V opačném případě je to problém. Zákony tohoto druhu se nazývají karmou. Má-li člověk nahromaděnou velkou karmu, vznikají u něho značné potíže. Tyto záležitosti se těžko vysvětlují a chápou, protože nepodléhají naší obvyklé logice. Například když se člověku začne špatně dařit, má tendenci vykonávat špatné věci, ovšem měl by postupovat opačně (chovat se správně), aby se mu ulevilo.

Existují zkrátka věci, které nepodléhají logickým úsudkům... Například člověk, jenž ještě nedospěl do stadia sjednocení s nebem a zemí, nemůže pochopit proces přemístění z jednoho světa do druhého. Můj učitel mi vysvětlil, že existuje devět metod, jak se přemístit z jednoho místa nebo prostoru do druhého: vzduchem, skrze vzduch, vodou, skrze vodu, pod zemí, ohněm... Nevěřil jsem tomu, protože jsem to ještě nebyl schopen uskutečnit.

Potom jsem uviděl, že nějaký předmět položili na stůl a on stolem propadl. Sice jsem to nebyl schopen uskutečnit, ale už jsem uvěřil... Podíváte-li se na stůl mikroskopem, existují v materiálu póry, mezi molekulami je prostor a teoreticky je možné jím propadnout... Naše tělo má vel-

kou zásobárnu energie, ale co se molekulární a buněčné úrovně týče, zůstává v klidném stavu. Vzdáleně to lze srovnat s vodou v horském jezeře: Je v ní mnoho potenciální energie. Vypustíme-li ji, padá dolů a na své cestě všechno smete. Její energie se promění z potenciální v kinetickou.

Ještě neznáme hranice své vlastní energie, pomocí níž můžeme vyvolat energetickou transformaci v okolním prostředí...

Lidé si dnes osvojují atomovou energii. Systém čung-juan čchi-kung se snaží o sjednocení dřívějšího systému se současnými vědeckými znalostmi a snaží se najít nejkratší cestu lidského rozvoje...

Pojem osud je typický pro Západ a karma pro Východ. Dnes se oba pojmy téměř sjednotily, čemuž napomohlo dílo E. I. Rericha *Živá etika* a kniha A. I. Klizovského (1874–1942) *Základy chápání nové éry*, které vydal redaktor E. I. Rerich a litevská společnost Rerich v Rize (1934–1938). A. I. Klizovskému se podařilo vysvětlit mnohé filozofické představy Východu, a to současným jazykem v rámci paradigmatu, jenž je pochopitelný pro mentalitu Západu. Zde uvádíme jednotlivé výroky z jeho prací.

K množství pravd, které se vymykají intelektovému chápání, patří i učení o převtělení. Velká část viny přitom patří současnému systému vzdělání a výchovy, z nichž je odstraněno vše, co nespadá do materialistického chápání světa. Ani rodina, ani vyšší či nižší škola nepomohou zvidavému rozumu vymanit se z úzkého okruhu stanovených pojmů. Pouze náhodné seznámení s teozofií, vědou věd, odhalilo člověku široký prostor ve světě pravdivých představ.

Člověk, který je vychováván materialistickými teoriemi, nechápe pravdu vyššího uspořádání, a dokonce ani vysoce vzdělaný profesor není schopen přijmout doktrínu o převtělení, protože nejsou v souladu s materialistickými představami a chybí v nich „vědecké důkazy“. Člověk

s nižším vzděláním je přijímá lehce, protože není zatížen živými teoriemi a pravdu chápe srdcem.

Člověk, který nepochopil podstatu převtělení, nemá šanci se o ní přesvědčit, neboť **pro skeptiky neexistují žádné důkazy.**

Prvním a základním důkazem zákona převtělení je nerovnost, která ve světě existuje. Proč zrovna nerovnost? Protože někdo je talentovaný, někdo neschopný, někdo rozumný, jiný hloupý, někdo hezký a jiný šereda. Jeden je bohatý a druhý chudý, jeden je dobrý a štědrý a druhý zlý, skoupý a krutý.

Je-li jeden schopný a všechno chápe rychle a druhý vše vykonává obtížně a nemá patřičný um, znamená to, že první ztělesňuje starou duši, která prožila množství životů, získala různé zkušenosti a její schopnosti a talentovanost jsou tedy výsledkem nahromadění dřívějších zkušeností a přenáší se z generace na generaci. Druhý představuje mladou duši, jež právě vstoupila na životní pouť a musí se mnoho učit, aby se vyrovnala duši starší.

Další důkaz převtělení představují děti, které jsou v rodině vychovávány od malička ve stejných podmínkách, ale rozvíjí se u nich různé zájmy a sklony, výsledkem čehož jsou různí lidé. U každého dítěte se sjednotil duch s charakterem a určitými sklony. Výchova má vliv na každé dítě, ale základní charakter je neměnný. Nikdy se nikomu nepodaří vychovat navlas stejně jedince se stejným charakterem, to je nad rámec rodičovských možností.

Potkáte-li člověka, jehož již od prvních slov vnímáte jako svého blízkého, a s jiným se vám, nehledě na veškeré úsilí, nepodaří navázat ani přátelské, ani alespoň „slušné“ vztahy, jedná se opět o působnost zákona převtělení. S prvním jste už dříve byli v blízkých nebo příbuzenských vztazích, s druhým jste se setkali buď poprvé, nebo jste k sobě měli nepřátelský vztah. Pocity sympatie a antipatie

se uchovávají v následujících životech, projevují se ve vzájemném sblížení nebo odmítání.

Narodí-li se najednou čestným a váženým rodičům nehodný syn a dají-li prostí lidé životu géniu, jedná se i zde o působení věčného a neměnného zákona převtělení a s ním svázaného zákona příčiny a následku. Je to výsledek vztahů v minulých životech.

Takových příkladů by bylo možno uvést mnoho.

Člověk západního světa zastávající křesťanský názor na svět si myslí, že odplatu za své skutky získává od Boha, který ho sleduje a rychle přiděluje odměnu nebo trest. Jedná se o omyl světového názoru, který vznikl na základě odmítnutého učení o základech bytí.

Slovo karma pochází ze sanskrtského slova „kri“, což znamená „konat“. Východní filozofie rozumí pod tímto pojmem nejen výsledky naší práce a pořadí našich činností, ale i práci samotnou. Vždy něco děláme, vždy tvoříme svou karmu. Zabýváme-li se duševní činností, tvoříme karmu, obděláváme-li svůj sad, tvoříme ji také, stejně jako při obchodování, zábavě i lenošení. Ať děláme cokoli, vytváříme karmu, dobrou nebo špatnou, v závislosti na naší práci.

Naše pozemské blaho a úspěšné pokračování evoluce závisí na tom, jakou karmu si nadále budeme vytvářet. Podléhá-li člověk iluzím, spatřuje-li v kousku zlata své štěstí, bije ho karma svým kladivem, aby v něm probudila pocit vědomí, takzvaný vyšší princip, který chápe nereálnost pozemského blaha a realitu věčnosti a nekonečna. Ať si každý vzpomene na své nemoci, které mu hrozily smrtí, na všechna svá neštěstí, všechny katastrofy a pochopí, že se jedná o působení evolučních zákonů, jež svými údery zvenčí nutí člověka k příslušné odezvě ve vědomí.

Zákon karmy spolu se zákonem o převtělení utváří lidskou evoluci, přispívá ke zdokonalení člověka. Znalost těchto zákonů je tedy nezbytná k duchovní existenci a rozvoji, podobně jako potrava a dýchání k existenci fyzické.

Někteří lidé, kteří se seznámili se zákonem převtělení a karmy, se hrozí nezbytnosti mnohonásobného života, protože tvrdí, že jsou jedním životem unaveni, a převtělení si proto nepřejí. Těmto naivním lidem je třeba důrazně připomenout, že k převtělení dochází nezávisle na jejich vůli, neboť lidské vědomí se rozvíjí pouze v převtěleném stavu. Věčného blaha totiž nelze dosáhnout pouze v jediném životě – všichni lidé podléhají zákonu převtělení a zákonu karmy nezávisle na svém přání. Od působnosti těchto zákonů se osvobozují jen ti, kteří dosáhli ve svém rozvoji stupně Archata, to znamená Učitele lidstva. Do té doby, než si to uvědomí, prožijí tito lidé mnoho zbytečných životů a mnoho zbytečných útrap. Není lepší vědomě tvořit vlastní evoluci než se posouvat vpřed pod údery karmy, která připomíná lenivého koně, jenž nechce táhnout svůj povoz? Abychom si udělali jasnou představu o karmě, je třeba pochopit, v čem spočívá evoluce a cesta lidského vývoje.

Lidská existence, lidské já, v okultní terminologii označované jako monáda, jež se zrodila z prvotního pramene života, oplývá vysokou duchovností a nedostatkem vědomí, neboť jeho rozvoj musí probíhat skrze materii za účelem jejího oduševnění. Musí dokončit svůj koloběh – od prvotního „zatmění“ duchovnosti, díky jemuž získává v první části cesty vědomí až po návrat k prvotnímu prameni života na jejím konci. Tehdy již ztělesňuje duchovnost i vědomí současně.

V současné době dosáhlo lidstvo předělu v proniknutí do materie. Skončili jsme svoji involuci a je třeba zahájit evoluci, tzn. oduševnění fyzického těla za účelem rozvoje vědomí.

Všechno v životě podléhá neměnným zákonům evoluce. K přiblížení je třeba se zároveň vzdálit, k nalezení je třeba zároveň i ztratit, k dosažení dokonalosti je třeba poznat nedokonalost. První polovinu cesty představuje invo-

luce, tj. vzdálení se od prvopočátku života, druhou část tvoří evoluce, to znamená přiblížení se k absolutnu a prvopočátku života.

Vývojová cesta člověka od polozvířete k polobohu je nekonečně dlouhá a různorodá.

Tato cesta odpovídá třem počátkům, které tvoří člověka, tj. zvířeti, tomu, co je lidské, a tomu, co je božské, nebo tělu, duši a duchu.

Prošli jsme první částí – cestou prvobytného člověka.

Další část cesty tvoří lidský rozvoj – rozvoj duše, rozumu a intelektu člověka. Tato část cesty námi končí...

Třetí část spojuje boží a lidské...

A ZNOUY O DUŠI

神 V první knize jsme podrobně zkoumali tři úrovně duše – úrovně šen.

První typ duše získal název *jin-šen*. Pokračujeme-li dále ve cvičení, duše se kvalitativně mění a po získání klidu mysli a otevření dráhy čchung-maj nabírá spoustu jangu a stává se vlastně duší druhé úrovně: *jüan-šen*.

V této duši už je velmi mnoho jangu a málo jinu. Získává novou vlastnost, a to schopnost dělení na mnoho duší. Mistrüi čung-jüan čchi-kungu získávají právo učit druhé lidi pouze po dosažení této úrovně. Znamená to, že učitel vyučuje ve skupinách s mnoha posluchači. Žáci učitele vidí a dostávají se do kontaktu s jeho duší *jüan-šen*. Množství těchto duší se opět může sloučit dohromady a vytvořit další úroveň: *jang-šen*, jangovou duši.

Tato jangová duše už získává schopnost navštívit jiné světy a přemísťovat se ve vesmíru. Podíváme-li se na člověka s touto duší *třetím okem*, lze u něho spatřit záření*. Přibližně v této fázi už je člověk schopen vědomě opustit své tělo a opět se do něj vrátit. Může si vybrat místo své posmrtné existence. Existuje více světů a člověk se do nich dostává v souladu s rozvojem své úrovně a stavem duše v momentě smrti.

Mistrüv příběh

Existuje mnoho jiných světů, jejichž fyzické zákony se odlišují od našeho pozemského světa – od trojrozměr-

* Živectví podobného druhu lze nalézt ve všech světových kulturách. Vždyť svatozáře na ikonách – to je záření, které je možno vidět i bez využití třetího oka kolem člověka s vysokou úrovní *te*, jenž praktikuje duševní cvičení

ného světa materiálních těl. Hovořili jsme o tom, že naše čchi tvoří vlastně hranici mezi materiálním a duchovním světem – někdy ji lze spatřit pouhým okem, jindy pouze třetím okem, někdy je zkoncentrovaná, a lze ji tedy vidět v podobě světla. V jiných světech má čchi nejnížší úroveň a nejpomalejší přemístění, protože pro všechny jiné světy (nikoli světy fyzických těl) funguje jako nejnížší rychlost světla. Je-li přemístění rychlejší než rychlost světla, jen těžko to pochopíme. Pouze někteří vědci, kteří vycházejí z teoretických výzkumů, si mohou představit náš svět jako čtyřrozměrný (tři prostorové koordináty a jedna časová). Ale existuje i svět skládající se z pěti, šesti nebo i více rozměrů.

Žijeme v trojrozměrném světě fyzických těl a usilujeme zde o přeměnu čchi v *jüan*, jenž je v některých religiózních praktikách označován jako „*duch*“.

Zesílujeme energii čchi a tato čchi se stává potravou pro šen. Získává sílu a aktivitu a tehdy můžeme tuto duši osvobodit a posílat ji do jiných světů. Ty světy, kde je rychlost mnohem vyšší než rychlost světla, jež je považována za počáteční, lze nazvat světy šen – duchovní světy.

K pochopení vesmíru je třeba postupně dosahovat úrovně šen, neboť pouze z pohledu šen lze porozumět jiným vesmírným světům. Pokud naše duše dosáhne úrovně těchto světů, opustili jsme trojrozměrný prostor a dostali jsme se do prostoru šen.

Jsme schopni pochopit čtyřrozměrný svět s třemi prostorovými a se čtvrtou, časovou koordinátou, kontrolovat časové změny, dobu své smrti i opětovného zrození. A poté jsme schopni dosáhnout i další světy: pěti-, šesti-, sedmi-, osmi- a více rozměrné.

Je třeba si uvědomit, že vše, co souvisí s energií, může přinést nejen užitek, ale i škodu. Proto je třeba ještě cvičit *te*, to znamená užitečnou složku energie. Nebudeme-li cvičit *te*, nejsme schopni dosáhnout vysoké úrovně. V tomto případě nám žádný učitel nepomůže. Proto vás na čtvrtém

stupni seznamujeme s učiteli vyšší úrovně v závislosti na úrovni vašeho te. Po čtvrtém stupni mnozí z vás dosáhnou pokroku, jiní nikoli. Za krátkou dobu získáte velké množství energie, která vám umožní změnit své okolí.

Budování cesty k odchodu duše začínáme na druhém stupni a dokončujeme na stupni čtvrtém.

Budete-li pravidelně cvičit a uvedete-li své tělo a psychoemocionální sféru do pozitivního stavu, velice brzy budete schopni pracovat s kanálem čchung-maj a s duší. Toto všechno je závislé na třech faktorech, u nichž jsme se podrobně zastavovali v knize o prvním stupni: na síle, rychlosti a času.

Faktor času znamená toto: Cvičení trvající jeden den nemá cenu, je třeba cvičit delší dobu – týden, měsíc, rok, pokud možno celý život. Rychlost je také velmi důležitá: možná, že vynakládáte velké množství času na denní cvičení, mimo jiné na cvik *velký strom*, ale přitom je rychlost vašeho postupu nulová. Znamená to, že prakticky nic neděláte a niče nedosahujete.

Hovořili jsme o tom, že v systémech čchi-kungu se procvičuje *kung*, což znamená síla. Co to je síla? Síla z pohledu fyziky znamená práci násobenou vzdáleností. Co zde znamená vzdálenost a na čem závisí? Budeme-li ji zkoumat z hlediska přemístění, zjistíme závislost na rychlosti a době přemístění objektu. Co ještě síla znamená? V knize o prvním stupni jsme tento problém podrobně probírali: Nejedná se o fyzickou sílu, ani o sílu úderu, ale o energii, která pochází z vašich buněk a představuje vaši schopnost dosáhnout stavu klidu, ticha a dlouhé nehybnosti, jinými slovy je to síla vašeho vědomí. Jste-li schopni dlouhou dobu vydržet ve stavu „jakoby ano, jakoby ne“, znamená to, že máte sílu. Pokud nevydržíte v klidu dvě hodiny cvičit, znamená to, že pro čchi-kung ještě nemáte dostatečnou sílu. Proč? **Nelze pouze mechanicky cvičit a dosáhnout uvolnění a poté**

ticha myslí. Všechno pochopíte teprve později, po dosažení stavu nehybnosti a zastavení.

Na prvním stupni praktikujeme stav uvolnění, na druhém stupni ticho myslí, na třetím stupni nehybnost a poté zastavení. Teprve pak vše pochopíte. Z tohoto důvodu cvičíme na druhém stupni ty cviky, které umožňují dosáhnout stav ticha, a proto již s předstihem zahajujeme přípravu ke cvičení duše.

Před tím, než vybudujeme cestu k odchodu duše je třeba znát další souvislosti.

Již od prvního stupně hovoříme o tom, že jedním z **cílů cvičení čchi-kungu je rozvoj našeho ducha**. V novinách, časopisech i knihách najdeme teorie o tom, jak duch funguje, jakou činností se zabývá. Z hlediska čchi-kungu musíme svého ducha rozvíjet. Teprve po získání vlastní zkušenosti můžeme pochopit, jakým způsobem duch opouští naše tělo. Někteří to už zažili – například následkem nemoci, operace. K realizaci tohoto cíle budujeme uvnitř těla cestu k odchodu ducha.

Mistrův příběh

V jiných světech ubíhá čas jiným způsobem. I rychlosti se liší od našeho trojrozměrného fyzického světa. Určitě všichni znáte Einsteinovu teorii relativity, která charakterizuje vztah mezi energií a látkou. Ale ještě existuje informace. Vy, kteří jste se na prvním stupni naučili vnímat energii, jste měli možnost zaznamenat její různé typy, hlavně teplo nebo chlad. Vnímáme-li čchi, tak informace, jež je v ní obsažena, určuje směr působení její energetické složky. Einstein pracoval na teorii společného pole, ale v jeho publikovaných pracích toto nenaleznete. Objevil něco, co je přítomné a působí všude. Objasní charakteristiky tohoto pole – magnetickou, elektrickou, gravitační – ale nestihl nebo nemohl vysvětlit jeho zákony. Domníváme se, že se jedná o pole čchi. Škoda, že Einstein neznal

system čchi-kung. Měl ale čínského aspiranta, jenž pokračoval v dalším zkoumání a jemuž se podařilo v posledních dnech (zemřel v 94 letech, ale nedožil se počátku třetího tisíciletí) nastínit ve své knize vzájemný vztah mezi látkou, materií a informací v souvislosti s čchi-kungem.

Při prvním odchodu z těla duše zpočátku neví, kolik času uběhlo, jak dlouho je volná. Může se jí zdát, že jde o několik minut, a ve skutečnosti je to několik dní. Zdá se jí, že před chvilkou odešla z těla, a mohla by se tedy už vrátit zpátky. Opustí-li tělo z vlastní vůle, a nikoli vlivem neštěstí nebo nemoci, bývá zpočátku venku minutu nebo několik minut. Touží se dostat do větší vzdálenosti od těla. Je schopna navštívit několik světů a vrátit se zpět, protože cítí, že nadešel čas k návratu. Dojde k němu vždy, není třeba se znepokojovat. Proč? Duše nemá nikde jinde místo, ani ve vesmíru. Pouze po provedení speciálních cviků je vaše duše schopna odejít z těla na konkrétní dané místo. Před odchodem ale poznáte všechny nezbytné souvislosti. Učitel vám ukáže nové místo, kam duše odejde, a informuje vás o stavu vašeho těla (vleže, vsedě nebo jinak). O všem budete plně informováni.

Aby duše mohla odejít na delší dobu, je nezbytné se důkladně připravit. Duše odchází na různou dobu, může se jednat až o sedm dnů. Učitel vám řekne, co máte dělat, neboť se už jedná o složitější proces, při němž musí asistovat pomocníci – učitel a bývalí žáci s podobnými zkušenostmi. Speciální cviky si vyžadují nepřetržitou, až desetidenní přípravu.

Před cvičením je třeba hladovět až sto dní. Tělo se očistí a duše snadno odejde i na sedm dní, později až na jeden měsíc.

Zmiňované cviky provádějí osobní žáci. Dosud se u nás nestal případ (v tomto systému), že by duše odešla a nevrátila se zpět. Stával se pravý opak: Plánovalo se sedm dní, ale vrátila se po dvou dnech. Cvičenec řekl, že cítil potřebu dřívějšího návratu.

Před tímto cvičením musíte absolvovat speciální testy a zkoušky. Jednou z nich je d'áblova brána: Jedná se o první jev, který duše vidí. Duše se často d'áblovy brány obává, což zapříčiňuje konec cvičení. Tak tomu bylo u mnohých studentů.

Této úrovně lze dosáhnout pouze po řádném zvládnutí *te*. Současně se samotným cvičením je nutno procvičovat *tao* a *te*.

Ve všech náboženstvích je duše považována za nesmrtelnou. Pro libovolného člověka, speciálně pro nevěřícího, je smrt velkou zkouškou. Nebojíte-li se smrti, můžete absolvovat veškeré zkoušky. Cviky vyšších úrovní čchi-kungu lze považovat za velmi obtížné, neboť se jedná o velké množství různých zkoušek, řekli bychom o přechod z jednoho světa do druhého. Lze uvidět hezký svět, ale také ošklivý. Abychom mohli dosáhnout jiného světa, musíme překonat různá pokušení. Například duše při odchodu uviděla velké množství zlata. Chcete ho vzít, ale neměli byste, protože se jedná o zkoušku. Situace mohou být různé, příjemné i nepříjemné. Nebojíte-li se d'ábla a prošli jste jeho vraty, následují za nimi další.

Všichni lidé bez speciálního tréninku mají duši první úrovně, tedy jin-šen, která je rovněž schopna odchodu, ovšem za předpokladu dostatečné síly. Po takovéto zkušenosti se duše vrací do těla, poté odchází znovu a znovu. Je schopna spatřit jen ty světy, které se váží k našemu, neboť má malou energii a jinové vlastnosti. Je těžká. V další etapě se duše dlouho nachází v těle, znovu cvičí a cvičí.

Nakonec se mění v duši druhé úrovně, jüan-šen, i ona je schopna vícenásobného dělení. Pokud dojde k jejímu rozdělení na mnoho duší, trénink se přerušuje, všechny duše se spojují v jednu a pokračují ve cvičení k dosažení následující úrovně – duše jang-šen, která je schopna přemístění do libovolného světa.

Jinová duše nemůže navštívit příliš velké množství světů. Existuje celkem 27 světových úrovní. Jangová duše je schopna navštívit všechny tyto světy, ovšem jinová duše pouze několik z nich. Jinová duše má ještě málo energie, zatímco jangová duše realizuje libovolné přání. V tom spočívá jejich hlavní odlišnost.

Velice mnoho lidí, kteří dosáhli úrovně jin-šen, si myslí, že dosáhli vysoké úrovně, že mohou s cvičením skončit. Ale jedná se teprve o začátek.

Mistrův příběh

Často dochází u cvičenců k omylům, co se týče jejich úrovně. Když odchází jinová duše, cvičenci si myslí, že už dosáhli svobody a úrovně nesmrtnosti. Jsou skutečně schopni navštívit některé světy a domnívají se, že už nemůžou dosáhnout více – nalézají v tom zalíbení, ale tyto světy se velice málo liší od toho našeho. Máte-li například pas a navštívíte jiné země, je to zajímavé. Cítíte se svobodní a máte možnost jezdit, kam chcete. Ale je to pořád pouze náš svět, nemůžete opustit zeměkouli a podívat se na jiné planety.

Skutečné cvičení začíná v systému čung-juan tehdy, když je jinová duše schopna opustit hranice těla.

Veškerá výuka je zaměřena k tomuto cíli; později přistupujeme ke skutečnému cvičení duše. V mnoha městech jsem demonstroval (Kyjev, Oděsa, Záporoží, Simferopol) odchod juan-šenu a ptal jsem se, kolik lidí pociťuje moji masáž. To pracovala juan-šen. Během minuty ji najednou pocítilo mnoho lidí. Tehdy jsem cvičil juan-šen, sezval jsem všechny najednou a přerušil probíhající dělení. Teď se věnuji jiné úrovni, a proto dělení duší nepředvádím.

Na začátku cvičení je nezbytné zpevnit fyzické tělo a provést jeho transformaci, aby duše byla schopna odejít do jiného světa. Zpočátku se duše vydává na krátkou cestu, ale později dále a dále a nakonec se vrací zpět.

Každý z vás bude s tímto problémem seznámen individuálně – zatím je předčasné o tom hovořit, neboť s tím nemáte žádnou zkušenost. V tomto momentě se u člověka otevírá třetí oko, třetí ucho a druhé srdce a z toho důvodu se osobním žákům dává speciální mantra.

Zapamatujte si: *V systému čung-juan čchi-kung začíná skutečná praxe vyšších úrovní teprve tehdy, je-li duše jin-šen schopna opustit hranice těla.*

Tato problematika (cvičení duše) existuje ve všech světových kulturách a její etapy jsou totožné: uvolnění, ticho myslí, nehybnost, zastavení. S rozvojem duše se mění i tělo i vědomý odchod duše vysoké úrovně z těla je prováděn světlem. Od určité úrovně zná už člověk svoji budoucnost, ví, jak opustí tento svět. Vzpomeňte si na příběh o ženě, která byla Mistrem čchi-kungu a která napsala podrobný dopis Čínské akademii věd o svém odchodu ze světa a o osudu jejího těla*.

Podobné skutečnosti se objevují i v křesťanství, o čemž svědčí například úryvek z letopisu o velmi známém igumenovi Jobovi Počajevském (1551–1651), jehož nejbližší žák Dosifej se zabýval popisem jeho života v Počajevském klášteře**.

Dosifej při popisu jeho duchovních skutků říká: „Kdyby kamenná jeskyně, v níž bydlel, měla ústa, pověděla by nám o všech tajných Jobových činech slovy Evangelia ‚umlknou-li lidé, kameny začínají zpívat‘.“ Říká se, že od mnohodenního stání Jobovy nohy otekly tak, že se pokryly jizvami, jejichž stopy dosud najdeme na jeho netlející kostře. Modlil se, podle slov žáka „o blahobyt světa v existujícím zle“, přičemž jednou Dosifej uviděl, jak neobvyklé

* Podrobněji viz: Sü Ming-tchang, Tamara Martynovová. Čung-juan čchi-kung. Spodní tan-tchien. Eugenika, Bratislava 2002.

** Objekt otce ... Útržky dějin Počajevské lávry. Svatoúspenská Počajevská lávra, 2000.

světlo, které pocházelo z hlubin pouště, ozářilo jeskyni při modlitbě a během dvou hodin osvítilo opačnou stranu kostela. „Já,“ řekl svědek, „jsem se tohoto divného zjevení tak lekl, až jsem upadl na zem.“

Týden před smrtí, 21. října 1651, odhalil Job přesný den své smrti: 28. října. Po dokončení boží liturgie políbil naposledy své bratry a bez bolesti odešel k Bohu přesně v „tu dobu, kterou sám předvídal“.

Sedm let a devět měsíců po pohřbu leželo Jobovo tělo v zemi. Nad jeho hrobem lidé občas vídali zvláštní světlo. Jednou se igumen „zjevil ve snu“ tehdejšímu kyjevskému metropolitovi Dionýsovi Balabánovi s těmito slovy: „Zvěstuji tvé Svátosti, že Bůh chce odhalit moje kosti.“ Metropolita byl člověk velmi osvícený, a i když starce poznal, neuvěřil mu a nesplnil hned jeho přání. Zjevení se opakovalo ještě dvakrát, dokonce mu bylo vyhrožováno trestem. Teprve poté pochopil, že sny tlumočily „boží vůli“.

V tentýž den se metropolita vypravil do Počajeva a učinil doznání o igumenově životě, dal odhalit hrob, v němž ležely jeho ostatky. Kosti se našly naprosto nezetlelé. Tehdy metropolita nařídil vyndat jeho ostatky a slavnostně je přenesl do kláštera Svaté Trojice. To se stalo 28. srpna 1659, v den, který se v ruské pravoslavné církvi slaví na památku Joba Počajevského.

CYIČENÍ

PŘÍPRAVNÉ CYIKY

V systému čung-jüan čchi-kung existuje osm přípravných cviků. Na prvním stupni se učíme první čtyři, na druhém stupni se k nim připojuje: pátý a šestý.

通 天 达 地

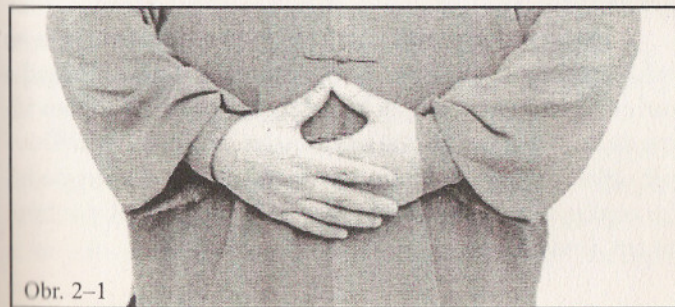
PÁTÝ CVIK: SJEDNOCENÍ SE ZEMÍ A NEBEM (tchung-tchien ta-ti)

V překladu z čínštiny to znamená: propojit se s nebesi a „dosáhnout země“, jinými slovy „schopnost energie dosáhnout sjednocení se zemí a nebem“. Na prvním stupni jsme soustředovali energii ve spodním tan-tchienu, cvičili jsme *velký strom a přeměnu čchi*, na druhém stupni budeme v práci s touto energií pokračovat. Postup provádění páteho cviku je zobrazen na obr. VIII v příloze.

1. Představte si, že ve spodním tan-tchienu máte horkou kuličku.
2. Vnímejte, jak se postupně zvětšuje, je čím dál tím větší, dokud nepřesahuje hranice našeho těla. Uchopte ji rukama, skrze energetické pole vašich dlaní. Nadechněte se.
3. Zadržte dech a zvedněte kuličku směrem vzhůru, veďte ji tělem a hlavou.
4. Při výdechu zvedněte ruce obloukem nahoru, myšlenkově je prodlužte do nekonečna, do vesmíru. Kuličku z rukou nepouštějte, bude procházet různými světelnými světy.

5. Představte si, že se do této kuličky dostává kosmická jangová energie všech barevných odstínů.
6. Zadržte dech a posílejte ji rukama do nekonečna dolů, bodem paj-chuej, hlavou, tělem a oběma nohama.
7. Při výdechu spusťte ruce obloukem dolů hluboko do země a prodlužte je do nekonečna. Kuličku držte stále v rukou a nepouštějte ji, ani v zemi, ani v nebi.
8. Znovu se nadechněte a představte si, že kulička pohlcuje jinovou energii země.
9. Při zadrženém dechu ji zvedněte rukama nahoru a poté ji spouštějte nohama, trupem, hlavou.
10. Při výdechu zvedněte znovu ruce nahoru a spolu s rukama ji pošlete do nebe, do nekonečna.
11. Znova vdechněte jangovou čchi nebe, při zadrženém dechu ji vpusťte do celého těla a při výdechu znovu posílejte hluboko do země. Každým vdechem se kulička naplňuje jangovou čchi nebe nebo jinovou čchi země a je vždy těžší. Postup opakujte v osmi cyklech: osmkrát nahoru, osmkrát dolů do země.
12. Po skončení osminásobného cyklu spusťte s výdechem kuličku přes pupek do spodního tan-tchienu.

Ted' už se v něm nenachází pouze kulička čchi, ale přímo jin-jangová kulička. Ruce položíme na oblast pupku tak, aby se konečky prstů vzájemně dotýkaly (obr. 2-1)



Obr. 2-1

Pátý cvik umožňuje proudění energetické kuličky nejen energetickými kanály, ale všemi tělesnými tkáněmi: cévami, svaly, šlachami, kostmi, orgány...

Když jsme na prvním stupni chtěli očistit tělo od špatné čchi, vedli jsme kuličku odshora dolů a přitom jsme si představovali, že tělo funguje jako dutá trubka a kulička se podobá pístu. Kuličku jsme vytahovali ven nohama, a tím jsme odstraňovali špatnou čchi z našeho těla.

Při pátém cviku přemísťujeme kuličku ven a dovnitř těla, při každém vdechu odpovídajícím způsobem shromažďujeme jangovou nebo jinovou čchi a výdechem ji dopravujeme do nebe nebo do země.

Tempo provádění tohoto cviku musí být takové, aby zadržetí dechu příliš nezatěžovalo (nebylo moc dlouhé) cvičence. Dýchání musí být rovnoměrné a klidné – bez ostrých, křečovitých vdechů a výdechů. Pokud se vám zadržetí dechu zdá příliš dlouhé, je třeba urychlit pohyb kuličky po těle. Postupem času se vdech a výdech stává stále ostřejším: Frekvence dýchání se zmenší, protože při tomto cviku se tělo nasycuje kyslíkem. Za určitou dobu se vaše tempo ustálí na pěti vdeších a výdeších za minutu.

VÝZNAM PÁTÉHO CVIKU

Na prvním stupni jsme zkoumali význam tří vnitřních a vnějších jüanů (obr. 1-1, 1-2).

Vnější představuje nebe, člověk, země, vnitřní ťing, čchi a šen...

Ťing je energie, která může být pouze uvnitř, čchi se může nacházet uvnitř i vně – představuje přechodné stadium energie, které patří jak k materiálnímu, tak i duchovnímu světu. Čchi lze rovněž podmíněně rozdělit na tři úrovně: oblak, světlo a světlo s informací. Toto světlo se podobá obyčejnému osvětlení – někdy ho lze spatřit pouhým okem, jindy nikoli.

V souladu s jüany lze lidské tělo rovněž rozdělit na tři části: **spodní část trupu, do níž patří spodní tan-tchien, střední část, která obsahuje čung-tan-tchien, jenž se vztahuje k člověku, a horní část, šang-tan-tchien, jenž se vztahuje k vesmíru. Tyto části se nazývají tiao – máme tedy tři tiao: horní, střední a spodní...**

U téměř zdravých lidí se teplota tělních úseků liší málo. Pokud se tyto úseky nenacházejí v harmonii, jsou zdrojem různých pocitů. Lidé si v těchto případech například stěžují na stále chladné nohy nebo horkou hlavu. Z pohledu současné západní medicíny svědčí tento teplotní rozdíl mezi tělem a končetinami o tom, že dochází ke špatnému proudění krve, že neproudí zcela volně cévami. Je tedy narušena mikrocirkulace krve v jednotlivých úsecích organismu. Dochází k poruchám, které jsou spojeny s poruchami energetickými. Energie dodává podobně jako vítr sílu k cirkulaci krve. Je-li uvnitř těla nedostatek energie, krev nemůže proudit normálním způsobem.

Pátý cvik umožňuje navodit její pravidelnou cirkulaci. Jangovou energii nutíme proudit naším tělem dolů a jinovou energii zdola nahoru.

Z pohledu čchi-kungu ukazují mnohé poruchy nebo nemoci jasně na nedostatečnou rovnováhu mezi jinovou a jangovou energií (studené končetiny). Člověk je energický, aktivní, ale ruce a nohy má studené, jedná se tedy o nadbytek jinové energie a nedostatek jangové. Máte-li navíc suchý jazyk a sucho v ústech, šumí vám v uších, svědčí to o nadbytku jangové energie v oblasti hlavy. Je třeba ji spustit směrem dolů. Zamyslete se nad svým stavem – je všechno v pořádku z hlediska energie?

Pátý přípravný cvik umožňuje zbavit se všech podobných problémů, protože tento koloběh sladuje do jednoho celku všechny tiao, sjednocuje v těle nebe i zemi a očisťuje se jím celé tělo – kosti, svaly, orgány, šlachy... energie

proudí volně. Normalizuje se její cirkulace, ale dochází zároveň k přerozdělení a nastolení rovnováhy struktur jinu a jangu, k nahromadění mohutné energie.

Po několika dnech cvičení vnímáte po celém těle vlny proudící energie, pod nimiž se vaše tělo postupně pročišťuje.

V určité etapě tento cvik vyvolává bolest i u zdravého člověka, což souvisí se změnami v tukové vrstvě, později bolí i kosti: Vstřebávají se kostní mozoly (otlačeníny) v místech zlomů, obnovují se pohmožděné úseky. Pokud má člověk kožní problémy, změní se za určitou dobu i kůže. Kvalita bolesti, která ve všech těchto etapách vzniká, se liší od obvyklé bolesti. Po jejím odeznění vnímáme tato místa jakoby ve stavu beztíže.

Nejste-li zcela zdraví, máte-li mnoho problémů a nemocí, je bolestivý efekt vyvoláván již známými příčinami: Dodáním dostatečné energie z vnějšího prostředí se v těle otevírají zúžené a zablokované úseky drah...

Máte-li závažné problémy s kostmi nebo s vnitřními orgány, je třeba důkladně a dlouhou dobu cvičit pátý přípravný cvik. Zpočátku budete své pocity vnímat obtížně, a to do doby, než dojde k nahromadění dostatečného množství energie. Cvičíte-li každý den alespoň stokrát, za několik dní nebo týdnů již cítíte silnou vnitřní energii, která mění vaše tělo.

Velmi důležité pro léčení problematických úseků je představa horké, **pohybující se jin-jangové kuličky**. Pociťujete-li pouze teplo, snažte se ho myšlenkově zesílit a představit si tuto horkou kuličku. Za určitou dobu budete zmiňované pocity vnímat zcela běžně.

Pátý přípravný cvik je možno cvičit, podle libosti – při dostatku volného času i vícekrát denně.

Při pravidelném cvičení se úplně změníte – zcela se zregenerujete.

Mistrův příběh

S pátým cvikem je spojena následující historka. Jeden můj učitel žil vysoko v horách. Jednou se u něho objevili dva lidé z USA. Dozvěděli se o něm prostřednictvím různých kontaktů a domluvili si s ním schůzku. Učitel se zeptal, co se chtějí naučit. Odpověděli, že usilují o delší život. Učitel jim doporučil pátý cvik, a tím skončil. Cvičili několik dní a učitel si ověřil, zda cvičili správně. Jejich vlastní stav se zlepšil. Dali učiteli peníze a vrátili se domů. Za půl roku přiletěli do Číny znovu. Řekli, že tenhle cvik je výborný, prostě fantastický, že se u nich objevilo mnoho jevů a že chtějí cvičit dále a na něco se učitele zeptat, ale jejich setkání se neuskutečnilo. Nikdo nevěděl, kde se učitel nachází.

Později si uvědomíte, že není tak snadné provádět tento cvik správně. Získáte-li něco příliš rychle, nepoznáte, jakou to má hodnotu, a nevěnujete tomu pozornost. Je to pouze promarněný čas a úsilí.

Nemocní lidé si často myslí, že po několika dnech léčení se vše rychle dostane do normy (po polykání prášků). Jsou to ale pouze naše naděje, nic víc. Za několik dní se stavlepší, není to ale vyléčení, neboť radikální změny v těle nastávají přibližně po měsíci. Při cvičení pátého přípravného cviku jdou změny do hloubky (až ke kostem) a dochází k nim především v místech, kde se dříve objevovaly problémy.

Při nádorových gynekologických onemocněních vyvolává tento cvik pocit horkosti a při fibromyomech se objevuje krvácení, při němž se myom odloučí a mizí.

Jednou před seminářem druhého stupně ke mně přišla posluchačka, která potřebovala poradit. Sdělila mi, že za dva týdny ji čeká operace fibromyomu dělohy, několikrát měla tak silné krvácení, že musela do nemocnice na transfuzi. Vyšetření a ultrazvuk prokázaly velký nádor. Teh-

dy začala intenzivně cvičit první stupeň, to, co uměla. Během tří dnů z ní vyšlo velké množství krevní sraženiny černé barvy. Ted' se dostala ke druhému stupni: 5 dní cvičení několik hodin denně – seminární skupinová výuka, domácí úkoly a doplňkové cvičení s jin-jangovou kuličkou prokázaly svůj efekt. Myom už znovu zjištěn nebyl. Následná kontrola přesně v den předpokládané operace skutečně prokázala zmizení nádoru.

环抱阴阳 ŠESTÝ CVIK: PROMÍCHÁNÍ JIN-JANGOVÉ KULIČKY (jin-jang chuan-pao)

V překladu z čínštiny to znamená, že mícháme jin-jangovou kuličku ze strany na stranu, otáčíme ji, a objímáme tak měsíc a slunce, tzn. jin a jang. Praktikováním pátého přípravného cviku získáváme jin-jangovou kuličku. Množství energie v této kuličce závisí na intenzitě cvičení jako takového a na intenzitě cvičení *velkého stromu*. Pokud se v jin-jangové kuličce nachází větší množství energie, je naším úkolem zlepšit její kvalitu.

Cvik se provádí následovně (viz obr. IX ze přílohy):

1. Výchozí poloha: nohy na šířku ramen nebo ještě širší stoj rozkročný. Dlaně položíme na oblast pupku, palce se dotýkají bříšky. Ve spodním tan-tchien si představíme *jin-jangovou kuličku*.
2. Vnímáme, jak se kulička zvětšuje, až přesáhne rámec našeho těla. Dlaně se přitom otvírají směrem ven, ruce pomalu vzpažte opisováním oblouku, který se zvětšuje, dokud nedosáhne rozměrů větších než je průměr trupu. Procit'ujte kuličku.
3. Přeneste tíhu celého těla na levou nohu a kuličku přesuňte vlevo. Levá ruka ji jakoby táhne a pravá posunuje vpřed.

4. Přeneste těžiště těla na pravou nohu a kuličku přemístěte vpravo. Pravá ruka jakoby kuličku táhla a levá ji posunuje vpřed. Pohyb kuličky se uskutečňuje téměř paralelně se zemí. Kulička je po celou dobu spojena s rukama, vnímejte ji nejen dlaněmi, ale celým vnitřním povrchem rukou. Celý přesun opakujte osmkrát (jeden přesun vlevo a druhý vpravo).
5. Při krajní poloze kuličky přeneste těžiště těla na levou nohu, kuličku pootočte o devadesát stupňů ve dvou rovinách současně, jako kdybyste jí otáčeli (obr. II). Levá ruka se nachází dole a její dlaně směřuje nahoru; pravá ruka nahoře dlaní dolů.
6. V této nové poloze přesuňte kuličku do krajní pravé polohy, jako jste předtím přesunuli těžiště na pravou nohu.
7. Znovu pootočte kuličku o devadesát stupňů ve dvou rovinách. Pravá ruka drží kuličku zdola a levá shora. Při otáčení kuličky je třeba ji neustále vnímat dlaněmi a vnitřním povrchem rukou a posunovat dlaněmi tak, abyste ji neupustili nebo aby se vám neztratila.
8. Znovu ji posuňte do krajní polohy a pootočte o devadesát stupňů, pak opět do krajní polohy a znovu o devadesát stupňů. Proveďte osm přesunů vlevo a osm vpravo. Každá ruka jakoby opisuje číslici nula a obě ruce dohromady číslici osm v horizontální poloze (jako nekonečno).
9. Představte si, že se kulička rozměrově zmenšuje, zplošťuje. Přemístěte ji do spodního tan-tchien tak, že položíte ruce na pupek jako po pátém přípravném cviku – bříska palců se dotýkají.

Tento cvik má velmi blízko k tchaj-ťi-čchüanu. Víte, jak se nafukují mýdlové bubliny? Sfoukneme-li bublinu,

praskne. Proto zde není zapotřebí žádné síly. Tento cvik je třeba provádět v uvolněném stavu, pomalými pohyby, opatrně, jako byste právě pracovali s mýdlovou bublinou, která může prasknout. **Ale tato energetická kulička není mýdlovou bublinou, představuje sourodou masu, něco jako polštář nebo míč na ragby.**

Budeme-li správně cvičit, vnímáme kuličku stále, nejen uvnitř ve spodním tan-tchienu, ale i vně. Působí jako ochrana a vytváří kolem nás energetický obláček.

Mistrův příběh

Každý Mistr má své oblíbené cviky, jejichž praktikování věnuje mnoho času. Bratr mého učitele (opět se nejedná o pokrevního bratra, ale o žáka jednoho učitele) velice miloval pátý, a zvláště šestý přípravný cvik. Žil v horách Wu-tan, kde se nalézají mnoho kamenů různého tvaru. Jednou si vybral kámen, jenž se podobal kuličce, a po cviku s obyčejnou jin-jangovou kuličkou prováděl dvě hodiny tentýž cvik, ale s velkou kamennou kuličkou. Toto dělal po mnoho let. Ukázal žákům, čeho lze dosáhnout pravidelným cvičením.

Zpočátku shromažďoval velké množství čchi do své energetické kuličky, která byla čím dál těžší. Tuto kuličku bylo vidět pouhým okem jako oblak, který někdy svítil. Pak posílal tuto kuličku do kamenné kuličky, která byla ve velké vzdálenosti. Jin-jangová kulička nejen letěla, ale dokonce se i otáčela. Úderem energetické kuličky se kamenná odkutálela, potom svou čchi – tzn. jin-jangovou kuličku – vracel zpět. Je třeba si zapamatovat, že se své vlastní čchi nikdy nezbavíte.

Přemísťujeme-li kuličku do nebe, ruce odchází spolu s ní a nikdy ji nepouštějí. Odhodíte-li ji do libovolného místa, zároveň s ní prodlužujete i svou ruku a posléze ji opět vracíte do výchozí polohy spolu s kuličkou. Veškerá

čchi je vždy u vás. Zvětšujete ji, měníte její vlastnosti, ale nikdy se jí nezbavíte. Jinak by cvičení ztratilo svůj smysl.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. *Co je třeba vnímat, když kulička prochází tělem, a jak stanovit optimální rychlost jejího pohybu?*

Je třeba, aby naše tělo vnímalo přemístění kuličky a abyste byli schopni klidně, bez problémů přečkat nehybnost: budete-li pohybovat kuličkou pomalu, nevydržíte dlouho držovat dech...

2. *Co je třeba si představit, když kulička stoupá vzhůru?*

Zdvíháte-li ruce s kuličkou směrem k nebi, představujete si nejprve, že kuličkou vydechujete čchi. Pak si představíte opačný proces, kdy kuličku naplňujete vesmírnou čchi.

3. *Když kuličku vedeme tělem, očisťuje nás?*

Odstraňuje špatnou čchi a zároveň mění naše tkáně.

4. *Vstřebává-li kulička do sebe špatnou čchi, lze ji odhodit do země jako na prvním stupni a pak jednoduše vzít další kuličku, už čistou?*

Ne, nelze. Na prvním stupni jsme kuličku k očistě získávali z vnějšího prostředí. Bylo to možné provádět stále. Tady ale využíváte svou vlastní kuličku. Vyhodíte-li ji, ztratíte svou vlastní čchi. Kulička se automaticky očisťuje v zemi nebo v nebi. Aby ve vašem těle došlo ke změnám, potřebujete do ní přijmout co největší množství energie.

5. *Říkal jste, že provádíte cviky principem „jakoby ano, jakoby ne“. Provádíte stejným způ-*

sobem i přípravné cviky? Jsme schopni vnímat tuto kuličku? Vždyť se může ztratit v nebi nebo na zemi, bude-li pro nás v té době „jakoby ano, jakoby ne“?

Musíte pochopit, že pro regulaci vědomí je velmi důležitý popsáný způsob provádění cviků. V tomto případě nebudou vyvolávat únavu a pocítíte přemístění energie uvnitř těla. Výraz „jakoby ano, jakoby ne“ znamená, že se nacházíte v rovnováze ve vztahu k jinu a jangu, stejně tak je v rovnováze vaše tělo a vědomí. Pátý přípravný cvik reguluje, přetváří naši kuličku: Při jejím vyvedení ze spodního tan-tchienu směrem vzhůru se naplňuje jangovou vesmírnou energií a v opačném směru přijímá jinovou energii země.

Šestý přípravný cvik je rovněž „práci“ s jin-jangovou kuličkou, jejíž snahou je získat správný poměr energie jinu a jangu. Snahu o rovnováhu jinu a jangu lze podporovat během celého života: v práci, ve vzdělávání, v denním životě.

ZÁKLADNÍ CYIKY

大
树
功

VELKÝ STROM (Ta-šu-kung)

V systému čung-jüan čchi-kung procvičujeme tři tan-tchieny (obr. X v příloze), o nichž jsme podrobně hovořili na prvním stupni.

Cvičení spodního tan-tchieny umožňuje zlepšení zdravotního stavu, životní síly a nahromadění energie. Práce se středním tan-tchienem zvětšuje sílu a vůli, zvyšuje imunitu. Lidé, kteří pociťují slabost nebo tíhu u srdce, musí na druhém stupni cvičit *velký strom*. Horní tan-tchien je spojen s intelektem a schopnostmi.

Na zádech lze také vyčlenit tři podobné úseky. Na druhém stupni cvičíme oblast v okolí bodu č' -čeng – jedná se o oblast kostrče. Tento úsek je velmi důležitý, neboť jím přímo stoupá energie do mozku a závisí na něm psychický stav člověka a jeho psychologické problémy. Je-li tento úsek otevřen, energie proudí přímo k míše. Takovýto člověk je odolný vůči stresovým situacím a psychicky silný. Nevzniká u něho pocit strachu bez zjevné příčiny a zaujímá aktivní životní postoj. Proudí-li energie bez překážek drahami a vyživuje-li odpovídajícím způsobem mozek, je člověk zdravý. Při nedostatku energie, vznikají různé problémy, například s játry a se střevy. Takovýto člověk nemá čistou krev.

Na druhém stupni praktikujeme *velký strom* za účelem otevření bodu č' -čeng, přičemž nohy otáčíme špičkami dovnitř o 30–45 stupňů a poklesneme v kolenou o něco hlouběji než na prvním stupni (obr. X v příloze).

1. Výchozí poloha: postavení nohou o něco širší než na prvním stupni, ale tak, aby nedošlo ke ztrátě

rovnováhy, záda jsou vzpřímená, brada směřuje dolů, hlava je jakoby „zavěšena“ za temeno, tělo je uvolněné, jazyk přitisknut k hornímu patru, oči jsou přivřené nebo úplně zavřené.

2. Představte si, že vaše nohy vrůstají hluboko do země a mění se v kořeny mohutného stromu, které přijímají vláhu, minerální látky a jinovou energii ze země.
3. Představte si, že váš trup roste do nebe, mění se v kmen a mohutnou korunu a přijímá vesmírnou energii jang.
4. Zvedněte ruce tak, aby dlaně směřovaly ke střednímu kotlíku (tan-tchien) na úrovni prsních bradavek. Lokty jsou odvráceny od trupu. Linie rukou jsou zaoblené a uvolněné, jako kdyby objímaly veliký míč. Mezi dlaněmi si představte tuhou kuličku. Zapomeňte na sebe, na svou polohu. Vnímejte, jak zemská čchi proudí vašimi nohama („kořeny“) vzhůru a vesmírná čchi dolů. Vnímejte tento pohyb a energetickou kuličku mezi dlaněmi a středním tan-tchienem. A znovu na vše zapomeňte.

Návrat z velkého stromu

5. Zkoncentrujte čchi ve středním tan-tchien, položte ruce na prsa jako na prvním stupni, ale prsty se více dotýkají bříšky.
6. Pomalu přesuňte ruce dolů na oblast pupku a pomocí nich i kuličku ze středního tan-tchien do spodního.
7. Myšlenkově zkoncentrujte čchi jako na prvním stupni. Vnímejte teplo ve spodním tan-tchien.
8. Pomalu přesuňte ruce a kuličku směrem vzhůru do středního tan-tchien. Soustředte svou pozornost na střední tan-tchien. Vnímejte v něm kuličku.
9. Znovu ji spusťte do spodního tan-tchien. Při všech těchto přesunech se ruce pohybují po povrchu těla

a samotná kulička se nachází uvnitř. Je jakoby spojena s dlaněmi, s polem čchi, a proto je následuje, podobně jako v pátém přípravném cviku.

10. Ještě jednou zkoncentrujte kuličku ve spodním tan-tchien, vnímejte ji a potom ji několikrát přemístěte po povrchu *malého nebeského oběhu* za pomoci dýchání a při pohybu vzhůru drahou tu-maj **nezapomeňte** zatáhnout řiť.

U těch, kteří trpí hemoroidy nebo mají sklony k tomuto onemocnění, je třeba postupovat opatrně, neboť v některých případech může tento cvik vyvolat vedlejší účinek v podobě zhoršení nebo recidivy nemoci.

Zapamatujte si: *Po přesunu kuličky čchi do spodního tan-tchien je nutné provést cvik malý nebeský oběh za pomoci dýchání, při němž nezapomeňte zatáhnout řiť.*

Minimální délka trvání cviku je jako na prvním stupni – 30 minut. Po určité době lze délku prodloužit.

Abyste dospěli k žádoucímu výsledku, je třeba dosáhnout stavu „jakoby ano – jakoby ne“ jako na prvním stupni, k čemuž je nutné využít vědomí. Stejným způsobem bychom měli pocítit tuto kuličku mezi dlaněmi (body lao-kung) a středním tan-tchienem.

Při provádění cviku *velký strom* na druhém stupni energie neprochází zády, ale míchou směrem k oblasti hlavy. Při správné poloze pocítuje cvičenec silný proud energie, která je velmi chladná. Objevují se i světelné záblesky.

ZÁVĚREČNÉ CVIKY

Závěrečné cviky po *velkém stromu* se na všech stupních provádějí stejně (obr. XI v příloze).

1. Třeme dlaněmi až do pocitu horkosti.
2. „Umyjeme“ si dlaněmi obličej.

3. Intenzivě si dlaněmi protřepeme hlavu, směrem od týla k čelu.
4. „Pročešeme si vlasy“ bříšky prstů od čela k zátylku, palce masírují pokožku hlavy.
5. Třeme ušní boltce bříšky prstů odshora dolů až do pocitu horka v uších.
6. Dlaní poklepeme obě ruce od ramene k lokti po vnější i vnitřní straně.
7. Oběma rukama si intenzivě třeme trup směrem shora dolů (od krku až do oblasti stydké kosti).
8. Třeme nohy odshora dolů ze všech stran, směrem od bodu chuan-tchiao.
9. Protřepeme záda zdola nahoru podél páteře.
10. Třeme dlaně o sebe a položíme je na oblast ledvin.

DOPROVODNÉ JEVY

Jevy, se kterými se lze setkat při *velkém stromu* na druhém stupni se nijak podstatně neliší od prvního stupně. Někdy se opakují, například po prvním stupni, třes rukou, nohou, těla... Nesmíte zapomínat, že na druhém stupni se setkáváte s nezvyklou polohou těla a s kvalitativně jinou strukturou energie. Buďte připraveni a nedivte se tomu.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. *Během cvičení se mi pohybují ruce. Po celou dobu se je snažím vrátit na místo. Co mám dělat?*

Zpočátku se snažte udržet ruce na úrovni středního tan-tchienu. Potom už na polohu rukou zapomenete. Mohou se trochu pohybovat směrem dolů nebo nahoru, ale to není tak důležité. Po skončení cviku je nutné shromáždit energii ve středním tan-tchienu a poté ji přesunout do spodního tan-tchienu. Toto je třeba povinně dodržovat. Existuje taková po-

- učka: „Chápete-li význam, poloha se může změnit.“ Pokud jste se skutečně stali „velkým stromem“, můžete na polohu zapomenout, protože už nemá význam.
2. *O čem je třeba přemýšlet, když posloucháme hudbu „velký strom“? Co je třeba si představit? Posloucháte-li hudbu, není třeba na nic myslet. Vše musí probíhat přirozeně.*
 3. *Během velkého stromu pociťuji po celou dobu bolest u srdce nebo v jeho oblasti. Je to velmi nepříjemné, i když mám srdce zdravé.*
Čung-tan-tchien je jako dveře. To, co se nachází ve spodní části náleží zemi, ostatní patří nebi. Čung-tan-tchien jsou dveře do nebe, proto je velmi obtížné tento úsek překonat. Vzniká při tom mnoho bolestivých pocitů, nepravidelnosti srdeční činnosti atd. Po otevření čung-tan-tchienu je člověk sjednocen s nebem. Nejhuře se člověk cítí prvé tři dny, potom je vše snadnější.

4. *Když jsem přišla na výuku druhého stupně, věřila jsem, že jsem téměř zdravá a že okamžitě zdokonalím svůj vlastní rozvoj. Ale druhý den mi bylo špatně, třetí den jsem se cítila ještě huře. Pociťuji bolest a diskomfort v různých úsecích těla. To se mně ještě nestalo. Co mám dělat?*

Učili jsme se metody diagnostiky tělem. Skutečně cvičíte dobře. Vaše dráhy jsou téměř otevřené. Proto můžete pociťovat emoce a onemocnění ostatních lidí a poruchy v jejich polích. Zpočátku, dokud vaše energie není ještě dostatečně silná, můžete podléhat emocím a stavům ostatních lidí. Obvykle to netrvá dlouho. Pokračujete ve cvičení a vše samo zmizí.

5. *Dříve jsem během cvičení velkého stromu velmi slinila, ale poslední dva měsíce se mi sliny prakticky netvoří. Co to znamená?*

K tomu lze dodat: za prvé – cvičíte-li dobře, vaše tělo i váš organizmus si zvyká na novou situaci, dochází ke stavu uklidnění. Energie se uvnitř přemísťuje velmi intenzivně a otevírá bod, jehož se dotýkáte jazykem. V těchto případech se slinění podstatně zmenšuje. Přemíra slin vzniká tehdy, když jsou body na jazyku uzavřeny.

6. *Cvičím dlouho, při velkém stromu jsem téměř hodinu ve statické poloze, ale nemám výsledky jako ostatní lidé, i když cvičí mnohem nepravidelněji a o mnoho méně. Proč je tomu tak?*

Proč? Protože vaše hlava myslí na něco jiného. Přemýšlíte, že musíte koupit chléb... To není dobré. Už jsem říkal, že v čchi-kungu musíte cvičit „jakoby ano, jakoby ne“. Když „se zdá, že ano“, tak to není dobré a když „se zdá, že ne“, tak to také není dobré. Je to jako by po hladině plula kánoe. Budete-li veslovat jedním veslem, loďka se bude pohybovat po kruhu. Bude-li každé veslo pracovat s jiným úsilím, bude se pomalu pohybovat „cik-cak“. Existuje ještě jedna příčina, kdy se při *velkém stromu* žádný výsledek nedostaví. Prostor mezi rukama a pupkem je podobný nule. Pokud ale cvičíte nesprávně, pohybujete-li se jednou na tu, podruhé na onu stranu, výsledek se rovná nule. A jak to udělat, aby vaše rychlost učení byla co možná nejvyšší? Dbát na rovnováhu jinu a jangu, harmonizovat levou i pravou polovinu.

7. *Hovoří se o těle nebo o myšlenkách? Na co je třeba obracet pozornost a kdy?*

O vědomí a síle dohromady. Při tréní není třeba mnoho přemýšlet, ale je zapotřebí svalová aktivita. Myslíte a nemyslíte. Zdá se, že ano, zdá se, že ne. Pak jde všechno rychle. Přemýšlíte-li, je to špatné, pokud nikoli, tak to také není správné.

Znamená to, že musíte pro sebe najít střed, v tom spočívá velké tajemství. A nikdo vám o tom nic více neřekne. Obvykle se o tom nehovoří.

Na kurzech pro instruktory toto tajemství vysvětlují. Často vynakládáte velké úsilí na něco a k ničemu nedochází. Někdy něco děláte jen tak mimochodem a efekt je veliký. Mechanici velmi dobře vědí, že existuje vždy nějaký úsek, kde zapůsobíte málo a efekt bude znatelný. Totéž platí i v čchi-kungu: Je třeba se snažit o co nejrychlejší pokrok.

Jakým způsobem lze využít vědomí? Každý se při cvičení většinou nachází v nerovnováze. Je velmi obtížné nastolit rovnovážný stav. Dobrý učitel se o to obvykle snaží a využívá k tomu různé metody a nástroje. Obvykle bývá velmi složité vysvětlit, jak se to dělá. Učitel bere rovněž v úvahu svou vlastní cestu.

Veškerá cvičení ale provádíme na principu „jakoby ano – jakoby ne“, ať už se jedná o naše myšlenky, nebo vědomí. Za této podmínky lze udržet rovnováhu a pokrok bude rychlý.

8. *V jaké posloupnosti je třeba shromažďovat energii?*

Není třeba o tom přemýšlet. Pokud si sami sebe představíte jako strom, energie automaticky prochází vašim tělem.

Na samém počátku, když jsme začínali na prvním stupni, jsem chtěl ve vás vyvolat představu, že přijímáte jinovou energii země vašima nohama, jejichž kořeny zasahují hluboko do země. Energie stoupá výše a tělo se mění v kmen a korunu. Ale toto všechno se týkalo prvního stupně, kdy bylo třeba zvyknout si na to, že se máte ztotožnit se stromem. Nyní to už není zapotřebí. Už o tom nepřemýšlejte. Energie z vnějšího prostředí automaticky vstupuje do této kuličky a prochází vašim tělem.

9. *Nejsem schopna ztotožnit se se stromem a příliš mnoho přemýšlím. Rychlé rozhodování mi dělá problémy. Stále se mi vynořují nějaké myšlenky. Proč?*

U každého je tomu jinak. Ale obvykle to zpočátku bývá obtížné. Není-li nutné přemýšlet, tak hlava přemýšlí. A má-li přemýšlet, nechce se jí. Na počátku je zapotřebí, aby naše vědomí pracovalo určitou dobu v souladu s úkoly a cíli každého cviku. Je ho třeba vytrénovat k rychlé reakci na příkazy.

Cvičíte-li pravidelně a delší dobu, hlava vás začíná „poslouchat“. V systému čung-jüan k tomu využíváme speciální metody. Na začátku cvičení, vzniknou-li určité myšlenky, je třeba mozku poručit: „Mysli si beze mě, já se budu věnovat cvičení.“ Později se situace zcela normalizuje – myšlenky zmizí a vy pouze cvičíte.

10. *Je třeba při cvičení velkého stromu přemýšlet o barvě kuličky?*

Ne. V tomto případě si organizmus sám vybere odpovídající čchi.

11. *Jak si člověk může určit, kolik času je třeba věnovat tomuto cviku?*

Pokud jste dosáhli *velkého stromu* a pocítili jste ihned horkost v rukou, můžete ve cvičení pokračovat. Na času to nezávisí...

12. *Jak často je třeba cvičit velký strom a kde je to lepší: v lese nebo doma?*

Stačí cvičit jednou denně, pokud možno přes den. Je to lepší v přírodě, ale lze i doma. Hlavní jsou vaše představy – existují pouze kořeny „v zemi“ a koruna „převyšující oblaka“.

13. *Při velkém stromu mě mrazí kůže hlavy.*

Intenzivní otevření bodů v oblasti hlavy je provázeno svěděním. Tento jev rozebíráme na prvním stupni. Otevření bodů i zón v oblasti hlavy trvá déle než na těle, protože mají velkou rozlohu.

14. *Přesuneme-li kuličku do středního tan-tchien a poté do spodního, kde se nachází dlaně, prsty a kde bod lao-kung – na pupku nebo níže?*

Lao-kung je v oblasti pupku, prsty jsou výše.

15. *Ruší mě pocity v hlavě: chvíli horko, pak pocit vzednutí, potom hučení – tyto pocity přecházejí do celého těla. Jsou velmi nepříjemné a musím si jich všimnout.*

Nepřemýšlejte o pocitech ve svém těle, nevímejte si jich, pouze cvičte. Po skončení cvičení si intenzivně protřepejte hlavu. Budou-li nepříjemné pocity přetrvávat, pokračujte ve cvičení *malého nebeského oběhu*.

16. *V průběhu cvičení mne ruší myšlenky. Hlavou se mi honí všechny mé problémy. A v těle nic necítím – myšlenky vše vytěsňují. Jak nepřemýšlet?*

Je obtížné na nic nemyslet. Přemýšlíte o tom, co jste dělali dnes, včera, myslíte na děti, na rodinu... To způsobuje, že někteří se ve velmi krátké době od myšlenek oprostí a dosáhnou pokroku. Jiní cvičí velmi dlouho, ale pokrok je pomalý, nemohou zastavit myšlenkový proud a nejsou schopni dosáhnout stavu ticha. Můžete zkoušet cvičit mezi svými přáteli při kvalitní hudbě. U nás máme hudbu *velký strom*. Posloucháte-li hudbu při cvičení, snažte se ji vnímat celým tělem, nevšímejte si pocitů v těle, ale zvuků hudby. Vaše vědomí bude schopno přijmout jen jednu věc – pocity vyvolané hudbou. Tehdy se snáze zbavíte myšlenek.

17. *Mnohokrát jsem se snažil nepřemýšlet a hudbu jsem pustil tak hlasitě, až na mě sousedé klepali. Myšlenky mne obtěžovaly už na první stupni, a stejně přemýšlím dále. Co mám dělat? Hudba mi nepomáhá, myšlenky mě stále obtěžují, ale tělo necítím.*

Necítíte-li tělo, je to dobré znamení, cvičíte správně. Ale hlava bude vždy přemýšlet, ať děláš, co děláš. Mám ještě jednu účinnou metodu. Řekněte své hlavě: „Chceš-li přemýšlet, přemýšlej, ale já budu cvičit.“ Přemýšlí-li hlava i za této podmínky, už to nejste vy, kdo přemýšlí, ale někdo jiný. A vy cvičíte. Tohle není vtip. Tělo má dvě části: ego a vlastní osobnost, přirozené nitro. To je třeba oddělit. Ať přemýšlí ego a vaše vlastní já ať cvičí. Je to jakoby lživé „já“ a skutečné „já“. Ego je vlastně lživé já. Je třeba se tímto způsobem rozdělit, jinak se problém nevyřeší.

KOŽNÍ NEBOLI TĚLNÍ DÝCHÁNÍ (TCHI-CHU-SI)

体
呼
吸

Je známo, že kyslík je pro náš život nezbytný. Bez něho umírají mozkové a ostatní buňky v těle, dochází k vážným poruchám ve tkáních našeho organismu. Oslabuje se paměť, snižuje se aktivita myšlenkových procesů. Nedostatek kyslíku v oblasti srdce vyvolává únavu a malátnost srdečních svalů, což má za následek další problémy.

Celý život vdechujeme a vydechujeme. Dýchací systém představuje významnou část těla – plíce, bronchy, alveoly, trachea... Odsud je krev obohacena kyslíkem rozváděna po celém organismu. Kromě plic dýchá i kůže.

Dlouhou dobu se předpokládalo, že kůže slouží pouze jako ochrana tělního povrchu. Dnes je známo*, že se skládá ze sedmi vrstev, její hmotnost představuje 20 % celkové váhy lidského těla, plochu asi 2,5 metrů čtverečních a plní více než 10 funkcí, tj. dýchání, regulaci tepla, látkovou výměnu, produkci fermentů, očistu od odpadních látek.

Vrchní vrstva kůže je rohovitá vrstva (epidermis) (viz obr. VII – fotografická příloha)**. Skládá se z mnoha částí a je pokryta keratinem, rohovitou látkou, ze které se tvoří vlasy a nehty. Odumřelé buňky se odlučují z povrchu a jsou nahrazeny buňkami novými ze základů epidermu. Pod rohovitou vrstvou se nachází zrnitá vrstva, poté šupinatá a nakonec základní. Epidermis produkuje pigment melanin.

Pod epidermem se nachází derma čili vlastní kůže a v ní nervová zakončení, potní žlázy. Spodní vrstva se na-

* Velchover J. S., Kušnir T.V.: *Vnější kožní receptory: Některé otázky lokální diagnostiky a terapie*. Kišněv 1983.

** *Názorný slovník. Člověk*. Darling Kindersli, Londýn 1996.

zývá hypoderma. Lze předpokládat, že kůže funguje jako pomocník ledvin, jater, plic a sleziny.

Pocením a vypařováním odchází kůží asi 27 % vody, za normálních podmínek vyprodukuje kůže u zdravého člověka střední postavy za 24 hodin 650 gramů vody a 10 gramů kyseliny uhličitě. Při vydatném pocení za výjimečných okolností to může být až 3,5 litru.

Při rozšíření povrchových cév je kůže schopna pomjout asi 1 litr krve, to znamená v průměru asi 20 % veškerého objemu krve v organizmu. Kůže je považována za žlázu s vnější a vnitřní sekrecí související s hypofýzou, ostatními endokrinními žlázami a všemi vnitřními orgány.

Nachází se v ní ohromné množství různých receptorů, jež signalizují veškeré změny vnějšího prostředí: vibrace, tlak, teplotní změny atd. Jejich složení je různorodé, podobně jako jejich množství a hustota rozložení v kožním obalu. Receptorů bolesti je kolem 3 milionů, mají nejjednodušší nervové zakončení a největší hustotu – kolem 150 na 1 cm² kůže. Tepelné receptory mají tvar oválných tělísek, jsou 2 na 1 cm², hmatových je kolem 25*.

Ze vzhledu kožního obalu lze usuzovat na mnohá onemocnění. Poruchy některých orgánů mají výrazný vliv na činnost receptorů.

Od dávných dob pracovali významní lékaři, jako například Hypokratés, Galen, Ibn-Sina, metody léčení vnitřních orgánů kůží, o čemž svědčí záznamy ze 4. století př. Kr. Například bolest hlavy se léčila obklady ze směsi pelyňku a opia nebo oplachováním krku aromatickými směsmi.

Při angíně se na krk kladly studené baňky, při krvácení z nosu studené předměty na šíji a zátylek, při mdlobách se stříkala chladná voda do obličeje.

* *Normální fyziologie*. Moskva, Medicina 1988.

Trpěl-li člověk nespavostí nebo obezitou, vtíralo se mu do střední části hlavy máslo, v případě vážných psychických poruch mu na temeno lili rtuť a ocet.

Naše kůže dýchá, jedná se ale o slabý, automatický proces, který člověk téměř nepocítuje. Pokryjeme-li však určitý úsek kůže nějakým předmětem, a zabráníme tak kůži v dýchání (například lepidlem, barvou, plenou), brzy se objeví problémy. Existují speciální tréninkové metody, které jsou schopny zesílit funkce kožního dýchání, díky čemuž dochází k otevření bioaktivních bodů a drah tělního povrchu, což způsobí ozdravení všech orgánů, mizí bronchitida a astma.

Jeden z nejzávažnějších problémů představují nyní onkologická onemocnění – rakovina jako by „omládla“. Dříve postihovala lidi starší šedesáti let. U mladých se vyskytovala také, ale mnohem méně. Nyní se často vyskytuje i u třicetiletých. Některé její formy ale nesnášejí kyslík. Nabízí se zde nadějná metoda léčení různých onkologických onemocnění. Jednou z těchto metod je i dýchání kůží, směřující k postižené oblasti. Jedná se o velice účinnou metodu prevence těchto onemocnění.

Existují i další cíle kožního dýchání. Z prvního stupně již víte, jak obtížné je dostat se do stavu ticha myslí. Pokud se to podaří, existuje problém s plícemi – jejich uvolnění není možné, protože zásobují organizmus kyslíkem. Pracují-li dále, stav ticha se přerušuje. K efektivnímu cvičení je nezbytné dosažení dlouhodobého uvolnění a ticha; uvolnění se musí vztahovat i na plíce. Nezbytný kyslík budeme přijímat kůží. Dýchá-li kůže, plíce se mohou zastavit.

Dýchání kůží umožňuje získání dostatečného množství kyslíku k nasycení krve a urychlení její cirkulace.

Mistrův příběh

Kožní dýchání je velmi efektivní metodou ozdravení a léčení. Pro rozvoj člověka jakožto biologického druhu je osvojení kožního dýchání nezbytné. Bez něho nelze dosáhnout vyšších úrovní, při nichž se dostáváme do stavu ticha, nehybnosti a poté zastavení. I srdce a plíce musí přerušit svou činnost. Tělo však potřebuje kyslík, a proto kůže automaticky zahájí dýchání. Z tohoto důvodu se dá několik dní sedět a ležet bez dechu a se zastaveným srdcem, aniž by došlo k úmrtí: Dýchání probíhá kůží.

Obvykle se tato metoda považovala za tajnou a nevyučovala se v širším měřítku. Ti, kteří chtějí dosáhnout vyšších úrovní čchi-kungu, si ji ale musí osvojit. Nyní se tato metoda vyučuje automaticky na druhém stupni.

Za určitou dobu člověk sám pocítí určité změny. Bude to velmi příjemné za předpokladu, že cvičíte správně.

Pro osvojení kožního dýchání je nezbytný trénink, který umožní kůži správně dýchat. Určitě jste slyšeli o některých tréninkových metodách tibetského systému a některých dalších, kdy se člověk nachází delší dobu pod vodou nebo zemí. K tomuto účelu se využívají různé metody, včetně metod čung-jüan čchi-kungu. Po tomto tréninku je člověk schopen zůstat pod zemí nebo pod vodou i více než dvacet dní. Kyslík se dostává do těla právě kůží. Ze zdravotního hlediska jsou tyto dýchací cviky velice užitečné, protože zesilují mikrocirkulaci krve. V Číně se prováděly speciální výzkumy před a po cvičení čchi-kungu. Po cvičení se mikrocirkulace zlepšila o 50 %.

Mnohé nemoci mají úzkou souvislost právě s poruchou mikrocirkulace krve. Existují různé způsoby, jak ji zlepšit. Metody dýchání nejsou v systému čung-jüan čchi-kungu to hlavní. Slouží pouze jako nástroj, který pomáhá základnímu cíli. Bez těchto metod nelze dosáhnout stavu nehybnosti a ticha. Po jejich zvládnutí se dýchání snižuje ze 16 za minutu na 5 i méně.

Existují lidé, kteří cvičili tyto cviky a dožili se vysokého věku při plném zdraví. Bylo jich dost. Někteří učitelé vyučovali tímto způsobem, žili hodně dlouho a pak odešli... Nikdo přesně neví, kde jsou, ale nezemřeli. Uplyne mnoho let a oni se znovu objeví. Ale jak můžeme říci, že jsou to skutečně oni, když ti, kteří je znali osobně, již zemřeli? Co si o tom myslíte vy? Je to pravda, či nikoli?

V roce 1996 byla v jednom mongolském institutu, který se zabýval výzkumy v oblasti dýchání, předložena teorie, jak rytmus dýchání souvisí s množstvím získaného kyslíku. Analýza experimentální práce ukázala, že skutečné procesy při cvičení se odlišují od logicky očekávaných. Čekalo by se, že čím méně dýcháme, tím méně kyslíku se dostává do našeho mozku. Ale množství kyslíku v krvi nezávisí na frekvenci dýchání.

Proto je kožní dýchání velmi důležitým cvikem druhého stupně.

Na druhém stupni čung jüan čchi-kungu zkoumáme čtyři způsoby dýchání. Cvičit je možno vsedě na židli se zkříženými nohama (turecký sed), v poloze pololotosu nebo lotosu. V těchto třech případech je třeba si položit pod hýždě malý polštářek, stejně jako při cviku přeměna čchi, který se praktikuje na prvním stupni.

PRVNÍ ZPŮSOB DÝCHÁNÍ

Výměna čchi s okolním prostředím. Pomalý vdech – rychlý výdech.

1. Představte si, že všechny póry a bioaktivní body na vaší kůži jsou otevřeny. Stávají se čím dál tím většími, obrovskými.
2. Pomalu zhluboka se nadechněte a představte si, že se do vašeho těla dostává kyslík a kvalitní čchi z vnějšího prostředí. Vaším tělem prostupuje kosmická energie. Poté, co se plíce naplní vzduchem,

přísun energie dále pokračuje pomocí kožního dýchání. Po obvyklém vdechu plicemi je třeba udělat přestávku, aby se energie dostala do těla.

3. Pak se rychle nadechněte nosem a představte si, že špatná čchi se touto cestou dostává z těla ven do nekonečna. Není třeba přemýšlet, kam přesně. Prostě daleko. Čchi je řízena vědomím. Neexistuje ani délka, ani vzdálenost (na prvním stupni jsme špatnou čchi z nemocného místa odhazovali hluboko do země). Hovoříme-li o nekonečnu, myslíme tím velkou dálku, za hranicemi země.
4. Znovu pomalu vdechněte kvalitní čchi celým povrchem kůže.
5. Rychle vydechněte špatnou čchi.

Snažte se vnímat vdech kvalitní čchi a odstranění špatné čchi z organismu a její odchod daleko do vesmíru. Vdech a výdech se uskutečňuje celým povrchem těla.

Nadechujete-li se a naplníte-li plíce vzduchem tak, že už to víc nejde, proudí čchi do těla stále. Kožní dýchání probíhá vždy pomaleji než plicní dýchání. Při kožním dýchání je proto po skončení vdechu nutno povinně udělat přestávku, aby energie dostatečně naplnila tělo. Výdech je ostrý a rychlý.

Zapomeňte na to, že dýcháte nosem. Představte si, že dýcháte pouze kůží. Plíce a nos se tohoto procesu ale účastní vždy, ať chceme, nebo nechceme. Ale na to zapomeňte. Představte si, že dýchání probíhá pouze kůží.

DRUHÝ ZPŮSOB DÝCHÁNÍ

Výměna energie v konkrétním orgánu. Pomalý vdech – rychlý výdech.

1. Představte si, že podobně jako při prvním způsobu dýchání jsou všechny póry a bioaktivní body na kůži otevřeny.

2. Pomalu se nadechněte celým povrchem kůže, ale na rozdíl od prvního způsobu směřujte kvalitní čchi k určitému orgánu nebo do té oblasti těla, kde máte nějaké problémy, kde pociťujete bolest nebo diskomfort.
3. Rychle se nadechněte. Představte si, že z této oblasti odchází špatná, nemocná čchi ven celým povrchem kůže. Rozptyluje se na všechny strany a odchází do nekonečna.
4. Znovu se pomalu nadechněte a nasměřujte kvalitní vesmírnou čchi celým tělem k nemocné oblasti.
5. Znovu rychle vydechněte špatnou čchi prostřednictvím celého povrchu kůže do vesmíru.

Při tomto dýchání se mění energie uvnitř orgánu.

Při léčení jater je třeba se pomalu nadechnout celým povrchem těla a myšlenkově dovést dobrou čchi z vnějšího prostředí k játrům, odkud ostrým výdechem vyhodíte špatnou čchi celým povrchem těla velmi daleko, do nekonečna. Uvnitř tohoto orgánu dojde ke změně energie.

Při léčení párových orgánů, například ledvin, je třeba z důvodu lepší koncentrace každý den pracovat pouze s jednou ledvinou.

TŘETÍ ZPŮSOB DÝCHÁNÍ

Pomalý vdech – pomalý výdech.

1. Opět si představte, že všechny póry a bioaktivní body jsou na vaší kůži otevřeny.
2. Pomalu se nadechujte celým povrchem kůže, ale na rozdíl od předchozích způsobů, nevěnujte pozornost kvalitě vdechované čchi. Jednoduše vdechujte a snažte se vnímat její průchod dovnitř celým povrchem kůže.

3. Klidně, pomalu vydechněte. Nevěnujte pozornost kvalitě vydechované čchi. Tento výdech znovu prochází celým povrchem těla, ale tentokráte ven.

Po několikanásobném tréninku se vám zdá, že tělo se stává pórovitým, dýchá lehce a svěže. Lze upozorovat, že frekvence obyčejného dýchání se podstatně zmenšuje. Vdech a výdech probíhají klidně.

Při vdechu a výdechu máte dojem, že vzduch prochází rukama a nohama jakoby s odporem, ale po určité době tréninku si uvědomíte, že už probíhá zcela volně.

Jediný pocit, který vás přesvědčí o správnosti prováděného dýchání, je pocit pórovitého těla, přes něž zcela volně vchází a vychází vzduch. Nos přitom už nepracuje.

Zapamatujte si: *Jediný pocit svědčící o správně prováděném cvičení je pocit pórovitosti celého těla, skrze něž bez nejmenšího odporu prochází vzduch. Dýchání nosem není téměř pocíťováno.*

Mistrův příběh

Obvykle cvičence zajímá otázka, s jakou frekvencí lze dýchat při kožním dýchání. Doporučujeme dýchat co nej-pomaleji. Kolikrát za minutu?

Víte, s jakou frekvencí dýchají lidé, kteří speciálně necvičí? Zdravý člověk je schopen provést asi 15–17 vdechů a výdechů za minutu. Můžete si to sami změřit. Jak často dýchá pes? Vícekrát než člověk. A jak dýchají včely při sběru medu? A jak želva? Psi dýchají asi čtyřicetkrát za minutu, želvy asi 1–3krát v závislosti na druhu a včely asi stokrát.

U obyvatelů naší planety byla objevena tato zajímavost: čím pomalejší dýchání, tím delší je život, to znamená nepřímá úměrnost mezi frekvencí dýchání a délkou života. Pes žije asi dvacet let, člověk osmdesát let a želvy pět set a více let, některé i tisíc. Délka života tedy souvisí s dýcháním. Princíp asi tkví v pomalém dýchání, při němž se kys-

lík dostává do těla pomaleji a pomaleji probíhá okysličování. Proto dochází také pomaleji ke změnám. Vždyť víme, že při nedostatku kyslíku se oheň nerozhoří. Při kožním dýchání dochází ke zpomalení dýchacího procesu, což přispívá k prodloužení délky života.

ČTVRTÝ ZPŮSOB DÝCHÁNÍ

Metoda příjmu a shromažďování energie. Pomalý vdech – pomalý výdech.

1. Vdech je analogický jako u třetího způsobu – jedná se o velmi pomalý vdech skrze otevřené póry celého kožního povrchu, celého těla. Během vdechu přijímáte vesmírnou energii.
2. Při výdechu myšlenkově zavřete všechny póry v kůži. Veškerá energie zůstane uvnitř těla. Vydechujeme pouze vzduch bez energie. Při každém vdechu tělo shromažďuje energii. Pocíťujete její pohyb. Po určité době máte dojem, že tělo se stále zvětšuje. Vzniká pocit tepla a pohodlí.

Čtvrtý způsob dýchání má 3 cíle:

1. Příjem energie do organismu z okolního prostředí. Shromažďováním se energie dostává k buňkám našeho těla, lze ji rychle vnímat.
2. Energie otevírá všechny body a dráhy uvnitř těla, což lze rovněž pocíť.
3. Tělo se stejnoměrně nasytí energií a vy se snadno dostanete do stavu klidu a ticha.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. *Jak hluboce je třeba dýchat?*
Nemá cenu hovořit zde o hloubce dýchání, protože nedýcháte kyslík, ale energii do těla.
2. *Jaké má být dýchání, kam jde vzduch?*

O tom nepřemýšlejte. Sledujte délku procesu. Dýchejte zostrá a nedbejte na to, jak hluboce dýcháte. Nemá to vůbec žádný smysl.

3. *V jaké posloupanosti dýcháme plícemi a kůží?*
Současně. Vdechujete nosem do plic, a navíc ještě dýcháte kůží. Plíce už nevdechují vzduch a tělo pokračuje ve vdechu.

4. *Při čtvrtém způsobu dýchání jsem měla pocit nafukování těla. Co s tím můžu dělat?*

Když se tělo během výuky jakoby nafukuje, můžete dělat vše, co vám vyhovuje. „Nafoukněte“ ho až do kosmických rozměrů. Po skončení cvičení se vraťte do výchozí polohy. Můžete též koncentrovat energii uvnitř těla. Neexistují zde žádná doporučení. Jedná se pouze o praktiku dýchání tělem a příjem energie. Všechno, co s ní uděláte, je na vás. Nevadí, zůstane-li energie uvnitř těla, pouze ve vašem vědomí považujete tělo za nemocné.

5. *Podle čeho si mám vybírat mezi jednotlivými typy dýchání?*

Naučili jsme se čtyři metody dýchání, které lze vykonávat vždy a všude. Zvláště chcete-li cvičit, ale cítíte, že se nemůžete dostat do stavu klidu nebo že ve vašem těle je nedostatečné množství energie. V tom případě cvičte zpočátku čtvrtou metodu dýchání k nahromadění dostatečného množství energie a potom třetí metodu, pomocí níž se dostáváme do stavu ticha. První a druhý způsob dýchání tělem se využívají k regulaci fyzického těla a odstranění nemocí. Třetí metoda je v pravém slova smyslu tréninkem kožního dýchání. Čtvrtá metoda přispívá ke zvětšení vnitřní energie. Zjistil jsem, že u mnoha nemocných

existuje kyslíkové hladovění srdce a mozku... Cvičíte-li kožní dýchání, projde přes kůži mnoho čchi, která je spojena s krví. Tímto způsobem se můžeme zbavit příslušného onemocnění (nedostatečného prokrvení srdce a hlavy). Toto cvičení je velmi užitečné při léčbě srdečně-cévních onemocnění a mění vaše tělo jako celek. Máme-li lokální problémy, využíváme druhou metodu: výdech nemocným orgánem.

6. *Jakou energii si máme představovat při vdechu?*

O kvalitě energie není třeba přemýšlet – pouze se snažte ji vnímat.

7. *Lze cvičit kožní dýchání při chůzi?*

Ano.

8. *Jak dlouho má trvat třetí způsob dýchání? Jak mám poznat, že už takto dýchám, jaké jsou doprovodné jevy?*

To nelze jednoznačně říci. U každého je to jiné. Lze odpovědět na otázku, do jaké míry a co při tom bude probíhat. Dýchejte tak do té doby, až tělo zcela znečitliví. Musíte mít pocit, že tělo neexistuje – dýchání nosem téměř nevnímejte. Vzduch a energie musí procházet vaším tělem bez nejmenšího odporu. Toto cvičení velmi dobře pomáhá při astmatu. Nejste-li schopni provést tento cvik, nedostanete se do stavu ticha a další výuka nemá žádný smysl. Zvládnete-li tento cvik dobře, jste schopni setrvat dvacet až třicet minut bez dechu. Dýchat budete pouze tělem, nikoli nosem. Dostanete se tak do stavu úplného ticha.

9. *Provádíme-li třetí způsob dýchání a o ničem nepřemýšlíme, můžeme kromě kvalitní energie přijmout i špatnou. Jak se tomu vyhnout?*
Bojíte-li se příjmu špatné energie, můžete si při výdechu představovat bílou nebo jinou barvu, která je vám příjemnější, ale není to nutné, protože tento cvik je zaměřen na osvojení kožního dýchání. Po první a druhé metodě dýchání (rychlý vdech špatné čchi) ve vás špatná čchi nezůstane. Pokud se bojíte, lze provést po cvičení třetího způsobu dýchání novou metodu: pomalý vdech kvalitní čchi a rychlý výdech špatné.
10. *Při cvičení ve městě nebo dopravním prostředku si lze též představit získávání čchi z jiných míst, z lesa nebo z hor?*
Ano, můžeme si samozřejmě představit nabírání kvalitní energie též odjinud, například z lesa nebo i z jiných světů.
11. *Je nutné při výdechu druhým způsobem pohybovat bránicí? Odkud je třeba vzduch vyházovat?*
Není třeba přemýšlet o tom, kudy jde vzduch, ani o tom, jakými svaly pracujete. Není to vůbec důležité. Pouze rychle vydechněte. Důležité je představit si, jak se špatná čchi z nemocného orgánu dostává ven a kvalitní čchi dovnitř.
12. *Musí být vdech hluboký?*
Ano. Po skončení hlubokého vdechu pokračuje kvalitní čchi v průchodu tělem. Pracuje pouze vůle, nikoli svaly.
13. *Jak dlouhá má být přestávka mezi vdechem a výdechem?*

- Je třeba ji pouze pocítit. Žádná další doporučení neexistují.
14. *Čím déle, tím lépe?*
To není správné. Déle určitě neznamena lépe.
15. *Špatnou čchi vydechujeme celým tělem, nebo pouze jeho nejbližší částí?*
Celým tělem do všech stran.
16. *Je to složité, protože od jater je blízko k pravému podžebří, ale daleko například ke krku nebo k lopatkám.*
Zpočátku to může být obtížné. Ale je třeba si jednoduše představit, že čchi odchází ven všemi úseky těla.
17. *Večer, když cvičím dýchání tělem, začnu po určité době zívát, tělo se chce pohybovat, ale přitom vzniká pohyb, který se podobá jakoby protahování. Nechápu to.*
Znamená to, že jste začala cvičit při tělesné únavě. Proto vzniká zívání. Protahovací pohyby svědčí o tom, že se tělo chce vytáhnout, aby se uvolnilo.
18. *Jsou-li obě ledviny nemocné, jak mám rozdělit pozornost? Dostane se k nim čchi?*
Není třeba hned pracovat s oběma ledvinami – stačí pouze s jednou ledvinou, s jedním místem. Nejdříve s jednou, pak s druhou.
19. *Jak vydechovat? Jak „vystrkovat“ vzduch? Jaké dýchání je třeba využít – hrudní nebo břišní?*
Tak především: skutečné dýchání se uskutečňuje dosud obvyklým způsobem – nosem a plícemi. Při vdechu se vzduch dostává do plic nosem a stejně tak při výdechu z plic nosem odchází, ve vašem vědomí vzniká dojem, že dýcháte tělem.

20. *Tomu rozumím, ale není mi jasné, jaká svalová skupina pracuje při výdechu – bránice, podbřišek nebo pouze hrudní oddíl?*

U uvedené metody nevyužíváte svaly, ale pouze vědomí, s jehož pomocí se rodí představa, že čchi postupuje zvenku například do jater a špatnou čchi odhazujete za hranice těla. Pozornost se soustřeďuje na orgán, s nímž pracujete – průběh skutečného dýchání není vůbec důležitý. Nepřemýšlejte o tom. Využíváte tady sílu myšlenek, sílu a mohutnost vaší vůle. Pracuje vědomí, nikoli svaly.

21. *Je třeba si představit, že tuto špatnou čchi, kterou vyhazujeme, nějak rozbíjíme, aby nezpůsobila škodu ostatním?*

Už jsem říkal, že je nutno si představit její „vyhození“ do nekonečna. Tam zůstane a nikomu neuškodí.

22. *Jaká má být přestávka mezi vdechem a výdechem? Čím déle, tím lépe nebo nikoli?*

Musíte sami vycítit, kdy se tělo naplní energií. Déle neznamená lépe.

23. *Nejsou-li v těle žádné problémy, jak lze využít druhou metodu dýchání?*

V tom případě cvičte pouze první metodu dýchání.

24. *Snažím se dýchat třetím způsobem. Za určitou dobu se mi ale nechce v dýchání pokračovat a vy doporučujete dýchat 30 minut i více. Mám se k tomu přinutit?*

Jedním z cílů třetí metody dýchání je dostat se do stavu ticha a nehybnosti. Nechcete-li dýchat, začala už kůže fungovat. Nenuťte se do toho.

25. *Lze využívat druhý způsob dýchání pro práci s játry, mám-li ve žlučníku kameny?*

Lze. Obvyklý názor lékařů je, že pokud jde o velký kámen, může se zaklínit ve žlučvodu. To je možné jen v případě pasivního a slabého žlučníku. Z hlediska teorie je to tedy správné. Ale cvičíte-li a žlučník začal pracovat, kámen je schopen se hnout, dále se pohybovat a přemísťovat. Při tomto cvičení žlučník a žlučvody pulzují, zužují se a rozšiřují, a proto odcházejí i velké kameny. Nemohou se zaklínit, vycházejí pomocí pulzujících stěn. Toto rozšiřování a stahování pokračuje i po skončení masáže, proto se žlučník aktivizuje.

26. *Máme k dispozici různé metody očisty jater a žlučníku, počínaje drčením kamenů ultrazvukem až k obyčejné sondáži s využitím prostředků pro činnost žlučníku. Lze vystačit pouze s masáží? Lze tím nahradit jiné procedury očisty?*

Zkuste a uvidíte. Ale je třeba mít na paměti, že neexistuje způsob, který by přinesl stoprocentní výsledek všem. Myslím si, že je třeba zkoušet. Pokud neuspějete, využijte tvrdších metod. Mnohé závisí na tom, jak využíváme své vědomí. Pracujeme-li s energií, trénujeme zároveň i své vědomí.

ČCHAN-CUO

禪
坐

Na druhém stupni začínáme s cvičením, s nímž pokračujeme na třetím a čtvrtém stupni. Jaký je jeho smysl?

Vzniklo v klášteře Šao-lin. Výrazem *čchan* je označováno vše, co je prvotní, základní a podstatné. Jedná se o starobylé cvičení, pocházející snad od Adama. Čchanové systémy existují v tibetském buddhizmu. *Cuo* se překládá jako sedět. Vsedě praktikujeme v jedné z poloh (na židli se vzpřímenými zády, v tureckém sedu, v poloze lotosu nebo pololotosu) to, co nás vede k samému počátku.

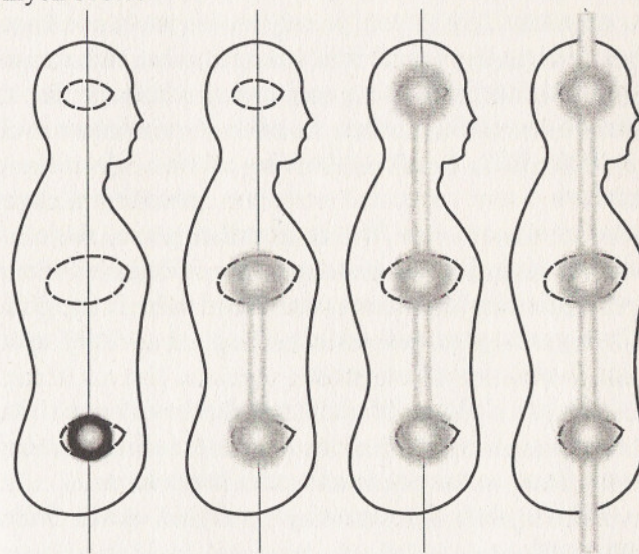
Jedná se o velice důležité cvičení. Má mnoho funkcí a je zaměřeno na rozvoj a zdokonalení člověka jako biologického druhu a také na ozdravení a léčení řady onemocnění.

ROZVOJOVÝ ASPEKT ČCHAN-CUO

Zmiňované cvičení je určeno k práci s kanálem čchung-maj. Druhým stupněm zahajujeme důležitou činnost, která slouží otevření středního kanálu čchung-maj prostřednictvím bodů paj-chuej a chuej-jin a všemi tan-tchieny. Budujeme cestu pro naši duši, cestu, po níž bude duše schopna v budoucnu vyjít za hranice našeho fyzického těla a hned se vrátit zpět (obr. 1–5).

Na druhém stupni procvičujeme kanál čchung-maj mezi spodním a středním tan-tchienem, na třetím stupni pokračujeme ve cvičení čchan-cuo a v budování cesty mezi středním a horním tan-tchienem. Na čtvrtém stupni skončíme tuto práci, otevřeme horní úsek dráhy od šang-tan-tchienu do bodu paj-chuej a spodní úsek od sia-tan-tchienu do bodu chuej-jin (obr. 2–2).

Budujeme cestu k odchodu duše přes „bránu do ráje“, abychom ji během života otevřeli. V momentě smrti už duše bude vědět, kam se má přemístit, aby se dostala do jiných světů.



I. stupeň

II. stupeň

III. stupeň

IV. stupeň

Obr. 2–2 Stadia znázorňující průchodnost dráhy čchung-maj – otevření cesty, po níž může duše odejít z těla.

Vyjít za hranice našeho těla může duše pouze ve třech případech.

V **prvém** případě – při obvyklé smrti běžného člověka. Nikdy se už do těla nevrátí.

V **druhém** případě – během vážného onemocnění. Je-li člověk vážně nemocen a slabý, jeho svaly a lebeční kosti se uvolňují, štěrby se zvětšují a duše může odejít ven. V tomto případě člověk není schopen tento proces ovládat. Odchod duše je doprovázen bolestí a strádáním si uvědomí až následně. Vrací se do těla, obvykle za pomoci zvenčí, například úsilím lékařů při reanimaci, nebo jiným způsobem.

K třetímu případu dochází na základě speciálního tréninku. Při absolutním uvolnění se kosti otevírají a duše je schopna odejít. Připravujeme-li se na tento proces cvičením, duše odchází bez strádání a nepříjemností. Fyzické tělo nestrádá, díky cvičení je celý proces zcela pod kontrolou. Můžete jej vědomě řídit a ukončit, až se vám samotným bude chtít. Jiní lidé o tom nemají vůbec ponětí, to znamená teoreticky mohou na základě prostudovaných materiálů vědět, že něco takového existuje, ale reálnou představu o tom vůbec mít nemohou, protože jim chybí vlastní zkušenost. Lze říci, že skutečná praxe, skutečný trénink začíná až v tom momentě, kdy cvičenec dosahuje úrovně, při níž může kontrolovat odchod duše. Pouze poté, může-li vyvést svou duši podle svého přání a vrátit ji zpět, začíná skutečná seriózní praxe.

Odchod duše už představuje **duchovní praktiku** a v momentě, kdy tuto zkušenost získáte, začíná skutečný trénink, který se nazývá **duchovním tréninkem**.

Pro dosažení této úrovně je nezbytné otevřít dráhu čchung-maj.

Ještě existuje jeden cíl otevření středního kanálu – zvětšit množství energie, která se dostává do mozku.

Cvičením čchi-kungu se učíme získávat energii z vesmíru a získávat ji i z potravy. *Velký strom* a čtvrtý způsob kožního dýchání jsou metody, které umožňují získat energii zvenčí, přičemž její množství se uvnitř našeho těla zvětšuje. Energií je ještě třeba umět v těle přetvářet a řídit její pohyb svým vědomím. Pokud se přemísťuje směrem k hlavě, aktivizuje se mozek. Energie v něm provádí odpovídající změny, mozek začíná pracovat, zvyšuje se síla fyzického těla, člověk se stává aktivnějším, pohyblivějším. Energie se zvedá nahoru, a to skrze kanály, ale aby k tomu mohlo dojít, musíme kanály otevřít. Jednou z metod je vedení čchi *malým nebeským oběhem*, což se učí na prvním stupni. Druhou metodou je využití dráhy čchung-maj.

Mistrův příběh

Pokud celou dobu cvičíte, hromadíte energii v těle a nic s ní neděláte, nedochází u vás k žádné transformaci: Mozek se nemění a rozumu nepřibývá. Pokud nahromadíte mnoho energie, pak v momentě, kdy duše z těla odejde, tělo vzplane. V tomto případě, když duše vychází už na konci života, nemůže veškerou energii využít a nemůže ji v době svého odchodu kontrolovat, protože na tento proces nebyla po delší dobu připravována. Tělo z nadbytku energie v podstatě shoří.

To je také dobrý výsledek cvičení, neboť v duši je mnoho energie pro přechod do jiného světa, jenž sice není na příliš vysoké úrovni, ale je přece jen výše než náš.

Proto se musíme nejen zabývat energií, nejen ji hromadit, ale také naučit se ji řídit, zvedat ji směrem k mozku, aby mozek měnila, abychom mohli změnit a zlepšit proces myšlení, proces získávání znalostí a stav celého fyzického těla. Musí se u nás objevit síla a doplňkové možnosti a schopnosti. Tehdy lze jinak pracovat, jinak postupovat, bystře myslet a získávat dobré výsledky. Pokud je uvnitř málo energie, nemůže odpovídajícím způsobem živit mozek a člověku se pracuje špatně. Brzy se unaví, začne ho bolet hlava a je nucen práci přerušit. Pokud je uvnitř energie hodně, únavu nepocítíte. Čím déle pracujete, tím je to zajímavější, i po mnoha hodinách práce se člověk cítí dobře.

Proto je velice důležité pěstovat *čchan-cuo*, který se skládá ze tří částí, nebo vlastně ze tří cviků. Provádí se v jedné ze čtyř poloh, které byly popsány v knize o prvním stupni, stejně jako při cviku *přeměna čchi* nebo *malý nebeský oběh*. Buď sedíme na židli, záda jsou vzpřímená, nebo na malém polštářku se zkříženýma nohama (turecký sed), nebo v pozici lotosu či pololotosu.

PRVNÍ CVIK

Postup cvičení viz obr. XII v příloze.

1. Výchozí poloha: vsedě v libovolné poloze, viz výše. Žáda jsou vzpřímená. Ruce položte na oblast pupku, podobně jako při jang-čchi, ale palce se více dotýkají, jako při pátém a šestém přípravném cviku.
2. Představte si horkou kuličku ve spodním tan-tchien. Myšlenkově ji zkoncentrujte na co nejmenší objem.
3. Pomalu přesuňte ruce nahoru podél dráhy čchung-maj na oblast středního tan-tchienu. Přitom si představte, že pole čchi vašich dlaní uchopí horkou kuličku ze spodního tan-tchienu a přemístí ji kanálem čchung-maj do středního tan-tchienu. Vnímejte pohyb kuličky uvnitř těla.
4. Soustřeďte pozornost na střední tan-tchien, zkoncentrujte v něm kuličku čchi. Vnímejte, jak se „stopa“ vznikající přemístěním kuličky zcela posune do středního tan-tchienu. Myšlenkově zesilte tělesné pocity.
5. Rukama a vědomím přesuňte kuličku čchi ze středního tan-tchienu do spodního a rukama sledujte její pohyb dolů po přední části trupu. Vnímejte přemístění čchi kanálem čchung-maj. Zkoncentrujte kuličku ve spodním tan-tchien.
6. Za pomoci rukou a vědomí znovu pomalu přesuňte kuličku drahou čchung-maj vzhůru, do středního tan-tchienu jako v bodech 3 a 4.
7. Potom znovu dolů, jako u bodu 5.

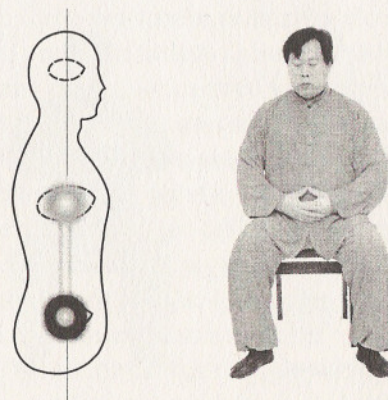
Tento přesun kuličky lze provádět dlouhou dobu, 54 nebo 108 cyklů (1 cyklus = přesun nahoru a dolů). Dávejte pozor, aby vám při proudění energie mezi tan-tchienu pohyb rukou umožnil sledovat proudění čchi uvnitř těla. Délka

koncentrace kuličky ve středním nebo spodním tan-tchien závisí na tom, jakou rychlostí se „stopa“ přemístí do odpovídajícího tan-tchienu. Je třeba zesílit myšlenkové pocity v tan-tchien a pokračovat v přesunu kuličky. Těžko určíme, kolik času nám zabere cvičení 54 nebo 108 cyklů. U každého je to velmi individuální a závisí to na citlivosti cvičence, na stavu procvičovaného úseku dráhy, na množství energie a na schopnosti ji koncentrovat.

Tento cvik je velmi důležitý pro další cvičení a další zdokonalování. Zpočátku nebudete mezi tan-tchienu vnímat téměř nic. Pravidelným procvičováním dráhy čchung-maj pocítíte, jak v ní proudí energie. Je to něco jako vyšlapávání cestičky v čerstvě napadaném sněhu: Projdete jednou a vidíte své stopy, projdete-li mnohokrát, vidíte skutečnou cestu.

DRUHÝ CVIK

1. Jako u prvního cviku.
2. Mezi středním a spodním tan-tchienu si myšlenkově představíte úsek dráhy, podobný svítící trubce (obr. 2–3)



Obr. 2–3. Cvičení čchan-cuo. Pohled na dráhu čchung-maj mezi spodním a středním tan-tchienu.

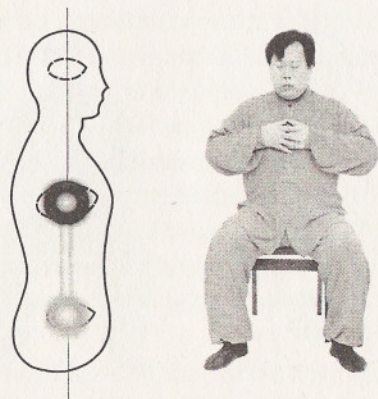
Znova využijeme princip „jakoby ano, jakoby ne“. Je možné se dívat shora dolů nebo před sebe. Jindy lze dole vidět kuličku čchi. Trochu to připomíná cvik *přeměna čchi*, kdy se také díváte dolů na horkou červenou kuličku. Ovšem u tohoto cviku je třeba vidět samotnou dráhu.

To, co vidíte, je závislé na tom, do jaké míry dráhu procvičujete přesunem kuličky mezi dvěma tan-tchieny – sia-tan-tchienem a čung-tan-tchienem.

TŘETÍ CVIK

Body 1–4 jsou analogické jako u prvního cviku

5. Zkoncentrujte svou pozornost na kuličku v čung-tan-tchienu přesně tak, jak jsme to cvičili během přeměny čchi na prvním stupni: „jakoby ano – jakoby ne“. Lze pominout body 1–4, ihned umístit dlaně na oblast středního tan-tchienu a zkoncentrovat tam energii, myšlenkově budeme zesilovat pocity svým vědomím (obr. 2–4). Povinně je třeba dávat pozor na princip „jakoby ano – jakoby ne“.
6. Po skončení cvičení přesuneme kuličku čchi do spodního tan-tchienu.



Obr. 2–4. Cvik čchan-cuo. Cvičení čchi ve středním tan-tchienu.

OZDRAVNÝ ASPEKT ČCHAN-CUO

Hlavní úlohou čchan-cuo je vybudovat v těle cestu, po níž může duše opustit tělo. Kromě toho je cvičení velmi užitečné ke zlepšení zdraví.

V oblasti spodního tan-tchienu se nacházejí ledviny, patřící k vodnímu živlu. Čchi vody je chladná. Energie juan-t'ing představuje prenatální energii, která se rovněž nachází v oblasti ledvin.

Je-li čchi vody chladná, sestupuje dolů a způsobuje otoky nohou, ledviny velmi těžko pracují. V tomto případě se objevují bolesti nohou, zad a hlavy. Člověk velmi rychle chátrá a v 50 letech vypadá jako stařík.

V oblasti středního tan-tchienu se nachází srdce – živel ohně. Nejsou-li tyto dva živly v harmonii, vznikají velice často problémy se srdcem. Pohyb kuličky a vybudování harmonie mezi tan-tchieny se též nazývá „vzestupem vody k ohni“ a „klesáním ohně do vody“. Voda se ohřívá a vzlíná vzhůru a zároveň mizí otoky, odstraňuje se únava nohou, zlepšuje se činnost ledvin a srdce.

V prvé knize jsme hovořili o tom, že energie středního tan-tchienu tvoří hranici mezi materiálním a duchovním světem. Čung-tan-tchien se nazývá oknem do nebe, jeho otevření provázejí bolestivé nebo nepříjemné pocity, a proto při jeho procvičování (třetí cvik) a při přesunu kuličky spolu s koncentrací pozornosti ve středním tan-tchienu vznikají někdy bolesti u srdce, i když je srdce zdravé. Později mizí a cvičenec pociťuje svěžest a příliv energie.

V oblasti středního tan-tchienu najdeme též thymus (brzlík), jenž je důležitým orgánem k rozvoji imunitních schopností organismu. Cvičení středního tan-tchienu zlepšuje imunitu a odolnost proti nemocím.

Při cvičení středního tan-tchienu vnímají někteří cvičenci tento úsek silněji než spodní tan-tchien při cviku jang-čchi – někteří naopak zase méně, jiní stejně, ale těchto lidí je obvykle menší množství.

Ženy někdy vnímají energii ve středním tan-tchienu lépe, protože žena je z hlediska svých fyziologických schopností uzpůsobena pro mateřství a vnímá intenzivně své dítě. Muži vnímají spodní tan-tchien adekvátně svým fyziologickým schopnostem. Výjimku tvoří staří lidé, protože už mají málo prenatalní energie. Z tohoto důvodu musí intenzivněji cvičit spodní tan-tchien – cvik jang-čchi-kung. Při pravidelném cvičení se za určitou dobu pocity stabilizují.

Mistrův příběh

Počínaje druhým stupněm je účelné cvičit některé cviky v poloze lotosu, mimo jiné i čchan-cuo. Zpočátku je to velmi obtížné. Lze začít tureckým sedem. Důležité je, abyste necvičili v poloze, v níž snadno usnete. V posteli je tedy lepší tento cvik neprovádět. Poloha rukou závisí na cíli cvičení. Při poloze vsedě je nutné podložit pod hýždě polštářek, jinak se páteř bude ohýbat, což je zcela nesprávné. Záda musí být vzpřímená.

Až si osvojíte turecký sed, cvičte v poloze pololotosu. Je třeba si na ni zvyknout. Postavení nohou v této poloze můžete rovněž měnit, zpočátku je pravá noha nahoře, poté levá. Poloha lotosu je nejlepší. Až budete cvičit, pochopíte proč.

Poprvé mně dělala lotosová poloha potíže. Měl jsem modřiny na kotnících. Ale bylo třeba ji zvládnout, a proto jsem v ní napoprvé proseděl hned dvě hodiny. Pro silnější lidi je tato poloha obtížná, všechno však závisí na cílech cvičení.

Máte-li zájem o vyléčení určitých onemocnění, lze sedět obvyklým způsobem – na židli nebo v tureckém sedu, ale chcete-li dosáhnout vyšších úrovní, je lotosová poloha nezbytná, protože všech pět základních bodů – k nimž patří i lao-kung, jung-čchüan a paj-chuej – musí být při některých cvicích otočeno vzhůru, a to zvláště po otevření kanálu čchung-maj a bodů paj-chuej a chuej-jin.

Je ale lepší se na lotosovou polohu připravit co nejdříve, neboť dlouhotrvající poloha vsedě může způsobit problémy. Zpočátku vám při tureckém sedu začnou otékat a bolet nohy. Vydříte-li se 10 minut nepohybovat, tak otečou úplně, ztratí citlivost a už vás nebudou bolet. Začnete-li se znovu pohybovat nebo změníte polohu trupu, budou vás bolet ještě více a překážet vám při cvičení. Zkuste je nevnímat. Pak je velmi pomalu narovnejte, abyste nepoškodili klouby.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. *Téměř nikdy se mi nepodaří, abych se při čchan-cuo zcela uvolnila, myslím na všechno možné a nic nevidím a necítím. Co mám dělat?*

Chystáte-li se ke cvičení čchan-cuo, ale vaše vědomí a vaše mysl nedosáhla stavu ticha a vy myslíte pořád na něco jiného, lze provést čtvrtý způsob dýchání a poté, co se energie nahromadí a zkoncentruje ve spodním tan-tchienu, můžete cvičit čchan-cuo.

2. *Při cvičení čchan-cuo zkoncentruji čchi ve spodním tan-tchienu, přičemž je mi horko až do pocitu bolesti. Jak mám cvičit?*

Je třeba dívat se na spodní tan-tchien (sia-tan-tchien). Pocity bolesti a horka nasvědčují otevírání bodů.

3. *Pracuji-li s kuličkou a posunuji ji po trubičce, jak mám zakončit cvičení?*

Na konci zkoncentrujte čchi ve spodním tan-tchienu.

4. *Jak se buduje cesta, co je třeba vidět a jak dlouho je třeba ji vnímat?*

Naučili jsme se, jak vytvořit cestu mezi prvním a druhým tan-tchiennem. Přemístění kuličky slouží také jako budování cesty, sjed-

nocujete-li esenci t'ing a čchi ze spodního a středního tan-tchienu. Potom se na tuto cestu díváme. Ale není to vždy zapotřebí. Pracujeme na principu „jakoby ano – jakoby ne.“ Není třeba přemýšlet.

Vytvořením cesty dochází v těle k nastolení rovnováhy a pocity, které prožíváte, nelze slovy vyjádřit. Ale je to skutečnost. Vysvětlit to, co jste sami dosud nezažili, je velmi obtížné.

Jakmile se Lao-c' setkal s něčím, co neuměl pojmenovat, nazval to *tao*. Kniha *Tao-te-t'ing* už byla přeložena do ruštiny, přečtěte si ji a pochopíte filozofické aspekty *tao*. Tuto knihu lze přečíst mnohokrát a pokaždé ji pochopíte jinak.

5. *Jaký je hlavní cíl cvičení čchan-cuo, z čeho se toto cvičení skládá?*

Základním cílem je otevření dráhy čchung-maj. Na druhém stupni procvičujeme úsek mezi spodním a středním tan-tchienem. Dá se říci, že čchan-cuo se skládá ze tří souvisejících cviků. První cvik můžeme nazvat přeměnou energie ve středním tan-tchienu, kde se snažíme vnímat kuličku. Při druhém cviku se kulička přemísťuje ven a dovnitř. Třetí cvik se skládá z procesu koncentrace ve spodním tan-tchienu a myšlenkově sledujete už nejen kuličku, jako na prvním stupni, ale i procvičený úsek dráhy čchung-maj mezi tan-tchieny, který se později využívá jako cesta k odchodu duše.

Tyto tři cviky lze cvičit různým způsobem. Pro každou metodu se využívají různé polohy. Kuličky mohou být dvě; zpočátku pociťujete jednu kuličku, poté může být kulička v každém tan-tchienu.

6. *Zpočátku jsem ostře viděl trubičku, která posléze kamsi zmizela, jako by se rozplynula. Proč k tomu došlo?*

Z hlediska původu pocitů můžeme říci, že na počátku cvičení, v případě, že se jedná o nový cvik, jsou pocity ostřejší a výraznější. Při cvičení převládá jinová energie, a proto ji vnímáte silněji. Je totiž chladnější a těžší. **Pokud se ve vašem těle přemísťuje, jste schopni ji dobře vnímat a myslíte si, že máte mnoho energie.** Proto zpočátku lidé velmi dobře vnímají energii.

Budete-li si však myslet, že pouze tento proces je správný, nemůžete postoupit dopředu. Kvalita vaší energie se nemění. Při dalším cvičení bude pocitů vcelku málo.

Budete-li ve cvičení pokračovat, pocity zmizí, ale vznikají světelné záblesky. Při dalším pokračování ve cvičení pocity vzniknou znovu, ale budou souviset nejen s energií, která se přemísťuje uvnitř těla, ale i s orgány. Nachází-li se naše orgány v normálním stavu, nevnímáme je. Jsou-li v nepořádku, objevuje se bolest, pocit tíže nebo diskomfortu. Následkem cvičení se mění a vnímáme je zřetelně. Pociťujete totéž, jako při onemocněních: bolest, chlad, tíhu, diskomfort ...

Různé procesy na různých úrovních cvičení způsobují různé změny, a to se odráží na vašich pocitech. Nevšímejte si jich. Nemají žádný význam.

7. *Během 40 minut jsem se snažil uvidět dráhu čchung-maj, ale nepodařilo se mi to – bolež mě pouze hlava. Na semináři se už cosi dělo. Proč?*

Je třeba vzít v úvahu princip „jakoby ano – jakoby ne“. Není třeba ho intenzivně sledovat. Nepřemýšlejte o tomto stavu. Až dosáhnete stavu ticha, uvidíte.

8. *Během přesunu kuličky ze mě skutečně vyletí duše? Zdá se mi, že kulička ze středního tantchieniu se snaží dostat se co nejvýš. Obtížně ji zastavuji a bojím se cvičit.*

V systému čung-jüan vám nehrozí nebezpečí. Pokud skutečně „vyletíte“, není to nebezpečné. Vaši duši lze vzít z libovolného bodu vesmíru a vrátit zpět. Poté už se bude vracet sama. Bez speciálního tréninku se duše velice obtížně dostává mimo tělo. Pouze v případě těžké nemoci se proces odchodu duše nekontroluje. V systému čung-jüan čchi-kung se ještě nevyskytl případ, že by duše odešla a nevrátila se. Nebojte se.



Obr. VIII. Cvičení pátého přípravného cviku:
Sjednání se zemí a nebem.



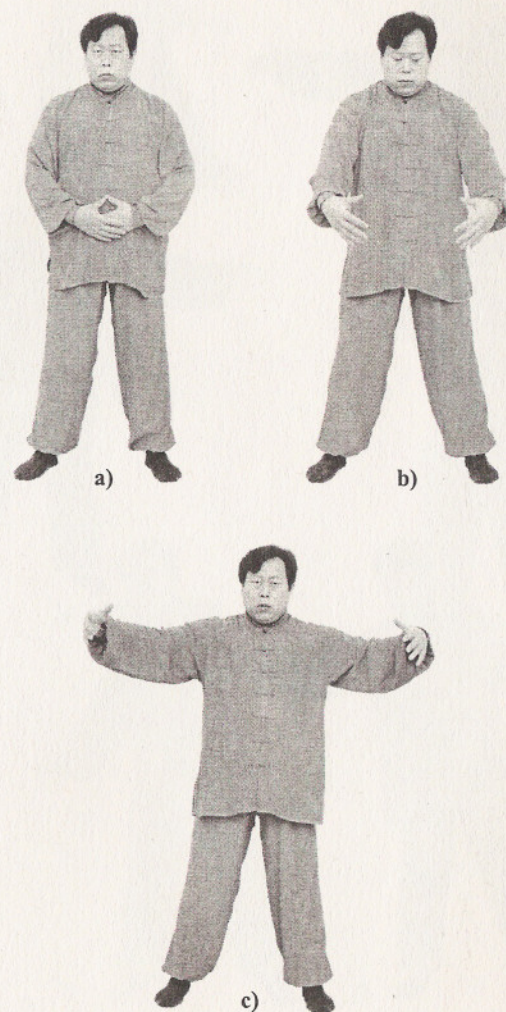
Obr. VIII. (pokračování) Cvičení pátého přípravného cviku:
Sjednocení se zemí a nebem.



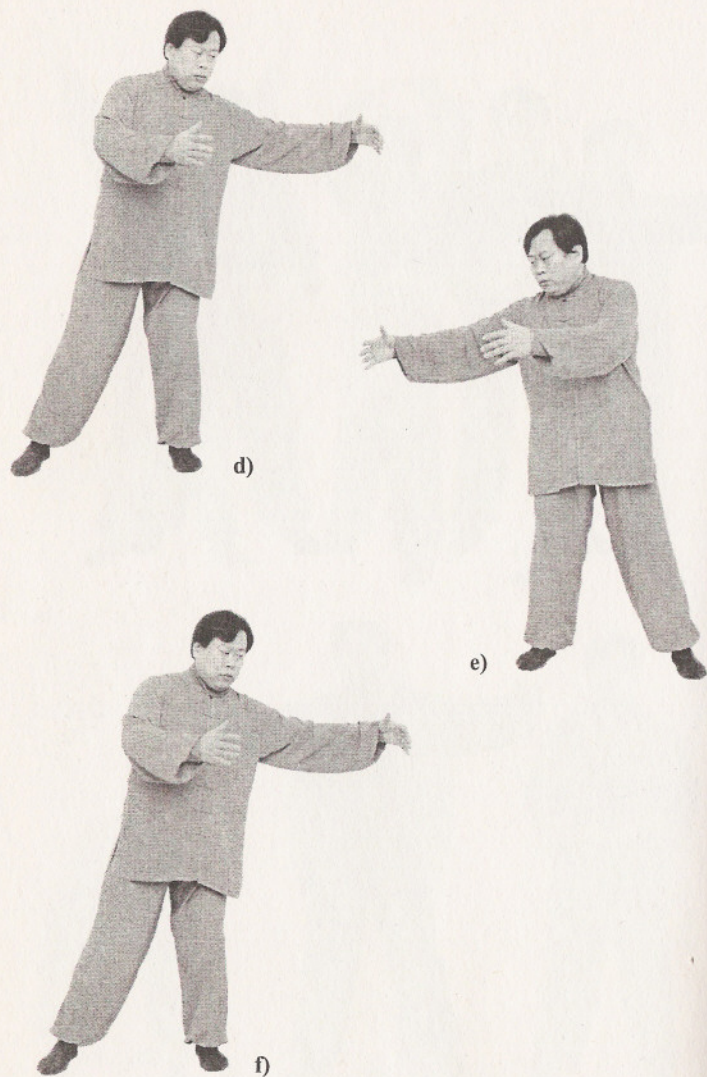
Obr. VIII. (pokračování) Cvičení pátého přípravného cviku:
Sjednocení se zemí a nebem.



Obr. VIII. (pokračování) Cvičení pátého přípravného cviku:
Sjednocení se zemí a nebem.



Obr. IX. Cvičení šestého přípravného cviku:
Přemístění jin-jangové kuličky



Obr. IX. (pokračování) Cvičení šestého přípravného cviku:
Přemístění jin-jangové kuličky



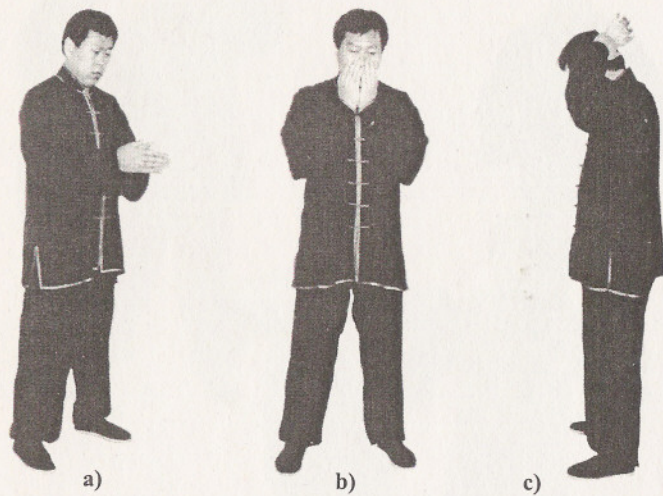
Obr. IX. (pokračování) Cvičení šestého přípravného cviku:
Přemístění jin-jangové kuličky



Obr. IX. (pokračování) Cvičení šestého přípravného cviku:
Přemístění jin-jangové kuličky



Obr. X. Cvičení *velký strom* a), b) poloha pro první stupeň, c)–e)
poloha pro druhý stupeň



a)

b)

c)



d)



e)

Obr. XI. *Velký strom*. Závěrečná cvičení



f)



g)

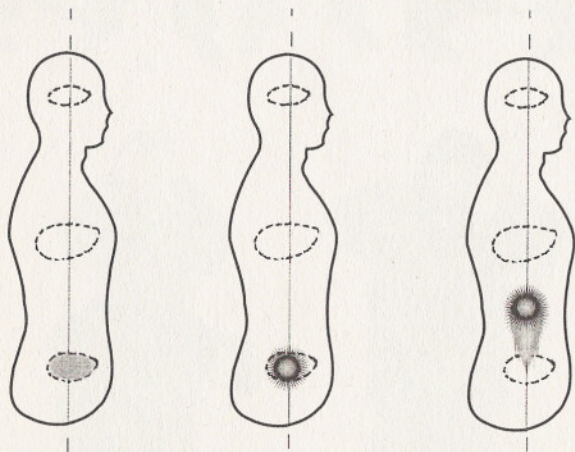


h)

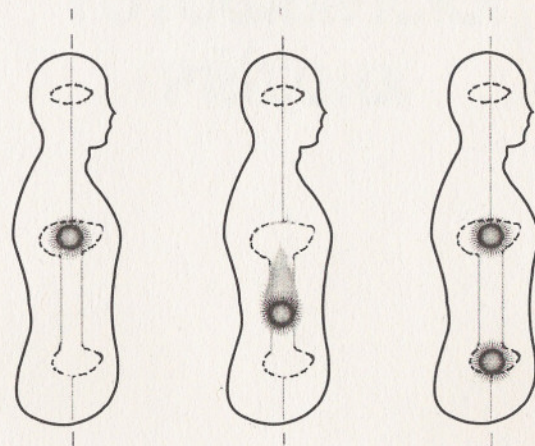


i)

Obr. XI. (pokračování) *Velký strom*. Závěrečná cvičení



Obr. XII. Cvik *čchan-cuo*:
Přemístění kuličky čchi mezi spodním a středním tan-tchienem.



Obr. XII. (pokračování) Cvik *čchan-cuo*:
Přemístění kuličky čchi mezi spodním a středním tan-tchienem.