

PRVO POGLAVLJE: ISTORIJA, 13

Ći gong na delu	19
Osobine ċi-energije	22
Ći prirode	23
Funkcije ċija	26
Odnos ċi-energije i krvi	28
Proučavanje ċija - granično polje nauke	30
Poreklo ċi gonga	32
Moderna istorija	35
Četiri jedinstvene odlike šaolinskog ċi gonga	36
Beskonačna energija,	36
Budistička svetlost,	38
Metod savijanja prstiju,	39
Stanje uma,	40

DRUGO POGLAVLJE: DISCIPLINA, 41

Vežbe zagrevanja	45
Mlevenje zrnavlja,	46
Pravljenje slamenog konopca,	48
Štap na ramenu,	51
Kruženje ramenom,	53
Prvi niz	55
Položaj konja,	56
Savijanje prstiju radi dugovečnosti,	64
Grljenje meseca obema rukama,	67
Držanje lopte obema rukama,	69
Drugi niz	73
Prirodni položaj,	74
Ukrštanje ruku,	76
Feniks sa crvenom krunom pozdravlja zoru,	79
Besmrtnici predvode stazom,	82
Treći niz	85
Presecanje planine (Presecanje Tai Šana sekirom),	86
Izvlačenje meseca sa dna jezera,	89
Podizanje posude (Kralj podiže kadionik),	92
Četvrti niz	95
Izvlačenje ċija,	96
Menjanje ċija,	100
Završna vežba	105
Divlji konji jure prema štali,	106
POGLAVLJE 3: ISCELJUJUĆI VIDOVI ĆI GONGA,	109
Postupci za naročita oboljenja	110
Metodologija	112
Mesmerovo otkriće ċija	117
Kretanje ċija kroz materiju	121
Savijanje prstiju za lečenje bolesti	122
Lečenje oboljenja i uobičajenih bolesti	123

Radi prevencije raka,	125
Radi lečenje jetre i žučne kese,	127
POGLAVLJE 4: MEDITACIJE,	129
Kruna	131
Prikupljanje suštine jutranjeg sunca	132
Životna kapija	133
Zec pozdravlja Boginju milosrđa	133
Buđenje nebeskog oka	135
Zurenje u lišće	136
Koncentracija	137
POGLAVLJE 5: KANALI,	139
Dvanaest redovnih kanala	143
Plućni kanal ruke taijin,	145
Kanal debelog creva na ruci jangming,	147
Stomačni kanal na stopalu jangming,	149
Kanal slezine na stopalu taijin,	150
Srčani kanal ruke šaojin,	153
Kanal tankog creva na ruci taijang,	155
Kanal mokraćne bešike na stopalu taijjang,	157
Bubrežni kanal stopala šaojin,	159
Kanal srčane kese na ruci, đuejin,	161
Kanal trostrukog gorionika na ruci šaojang,	163
Žučni kanal stopala šaojang,	165
Jetreni kanal stopala đuejin,	169
Vanredni kanali	171
Upravljučići kanal (kanal Du),	173
Kanal začeca (kanal Ren),	175
Kanal pojasa (kanal Dai),	176
Vitalni kanal (kanal Čong),	178
Bibliografija	181
Indeks	187
O autoru	196

POGLAVLJE 1

Istorijat

Uzamračenoj prostoriji, u tihom kutku muzeja izložena je zbirka statua, kupljenih, iskopanih ili ukradenih sa raznih područja Dalekog Istoka. Svaka je smeštena u posebnoj vitrini, u zasebnom delu prostorije. Neke od njih osvetljene su sićušnim sijalicama. Druge sijaju sopstvenom unutrašnjom svetlošću. Svaka figura ima natpis, brižljivo sročeni, čitak i koncizan, postavljen ispod svog pijedestala: jedno delo je sa Balija, drugo je iz Kine, ono tamo u uglu sa Tajlanda.

Najistaknutijim predmetima pridodati su katalozi sa opširnijim opisom. Namenjeni su onima koji su se pomalo zainteresovali, da ih ponovo pročitaju uz skupu šoljicu kafe u obližnjem snek baru, a potom gurnu u unutrašnji džep kaputa ili kakvu tašnu, da bi se kasnije u društvu isticali svojim znanjima o datom predmetu.

No, stojeći u prisustvu ovih čudnovatih starina, svi ostali ukrasi, skupi ramovi, dekoracija sobe, čak i sama zgrada, gube se u tami. Ovde svaka statua predstavlja Budu ili neko drugo božanstvo. Neko-

liko njih - očevidno tibetanske izrade - dočaravaju čitave scene sa mnoštvom likova zauzetih bizarnom rabotom. Izdvajajući skulpturu iz značenja koje naizgled prenosi, promatrač je u stanju da u njoj pronikne jedan posve drugačiji i dublji nivo značenja.

Neuvežbanom oku, ove statue su vredne pažnje zbog njihove lepote, izražajnosti, drevnosti i mnogih drugih spoljašnjih obeležja. Neki posmatrači idu čak dotle da promatraju istorijski značaj nekog predmeta. Međutim, tek srazmerno mali broj njih uviđa da je svaka statua riznica ezoteričnog znanja, obavijenog u fizički oblik kako bi odolelo raščinjavajućem zubu vremena. Kada sledeći put budete promatrali neku od ovih tvorevina, proučite dobro njen izgled. Da li je ljuta ili nasmejana? Da li je smirena i nepokretna, ili je žustra i emotivna? Da li je u stojećem ili sedećem stavu? Da li je prilika skoro naga, ili je pak odevena u jednostavno ili fino ruho. Kada budete okončali svoja zapažanja, udubite se u položaj njenih udova i, što je podjednako važno, njenih prstiju i dlanova. Ove statue su koliko umetnička dela toliko i ikone. Njihova istinska vrednost nije u njihovoj umetničkoj lepoti niti kulturnom značaju, nego u važnosti uputstava koje nam prenose. U suštini, njihova namena je da predstavljaju neki naročiti vid prosvetljenog uma.

Pojedinci kojima u prošlosti (a ima ih danas) beše pripala dužnost da očuvaju tradiciju, nisu žalili truda da neke zamisli utisnu u umetničke oblike. Pojednosti kao što su fizički izgled, položaj statue u odnosu na četiri glavne strane sveta i vrsta gesta (mudra) koji pokazuje, da spomenemo samo neke odlike, predstavljaju promišljenu nameru umetnika da postigne svoj cilj. Na ovaj način, mnogi nivoi značenja i obrednih dejstava otelovljeni su u umetničkom obliku.

Ako proučavate mudre, otkrićete da ovi gestovi ruku služe kao jedan drugačiji jezik. Svaki prst povezan je sa određenom bojom, zvukom, elementom, nebeskim čuvarom, organom, te akupunkturnim kanalom. Ova vrsta znanja obezbeđivala je da se neko naročito značenje koje statua prenosi ne razume pogrešno. Druga svrha kojoj jezik mudri služi jeste da obezbedi sredstvo komunikacije među obožavaocima koji pripadaju različitim govornim područjima. Poznavanje jednog takvog jezika (a bilo ih je dosta, da spomenemo samo ceremonijalni budistički jezik i jezik indijske rađa joge) dopuštalo je lami ili guruu da se obrati učenicima različitih narodnosti.

Podignuta desna ruka, sa dlanom okrenutim prema spolja i palcem savijenim ka unutra označava gest blagosiljanja ili, tačnije, ulivanje hrabrosti u posmatrača. Druge mudre označavaju meditativne položaje, molitvene položaje, odricanje od sveta i tako dalje. Na fotografiji poznatoj kao Gandara Buda u molitvi (prema mestu Gandara u severnoj indijskoj dolini gde je statua nađena), Buda je predstavljen u položaju kao da drži predavanje svojoj pastvi (slika 1). Položaj njegovih ruku označava da on, osim što propoveda, podučava učenike prvoj Budinoj istini. Ovakva religiozna umetnost, obogaćena mnogim slojevima tajnog znanja, od posmatrača zahteva posebno stanje uma. U tome je velika razlika između religiozne umetnosti i drugih vidova umetnosti.

Jedna druga slika, iz knjige *Tire de Klin* (Tyra de Kleen) "Mudre: ritualni položaji ruku budističkih i šaivističkih sveštenika sa Balijsa", pruža primer jedne takve mudre (slika 2). Ona objašnjava šta je "Prana-jama: (kontrola disanja)." Ova mudra nazvana je istim imenom kao i vežba disanja indijskog hata i rađa-joga sistema, u kojima ona igra veliku ulogu u sticanju okultnih psihičkih moći. Upravljanje disanjem izvodi se zatvaranjem jedne nozdrve pomoću dva prsta, dok se kroz drugu nozdrvu lagano i ravnomerno udiše vazduh. Zatim se dah zadržava što duže je moguće. Na kraju se zatvara nozdrva kroz koju se udisalo, dok se vazduh izdiše kroz onu koja je prilikom udisaja bila zatvorena. Autor knjige nastavlja sa zapažanjem kako sveštenik, dok pokazuje ovu mudru, zapravo ne izvodi samu vežbu disanja, nego samo čini takav gest. Zanimljivo je da u fusnoti za ovu mudru de Klinova iznosi zapažanje da *prana* u stvari ne označava *dah*, nego *vitalnu energiju* (ći) u dahu, energiju kosmosa.

Šire gledano, različitost značenja koja nose umetnička dela često sledi generalne kategorije. Ovo ima za posledicu uvlačenje posmatrača u okvir uma u koji je umetnik imao nameru da ga uvede. Uopšteno rečeno, samo upućenik razume dublje slojeva značenja religioznih figura, no bez obzira na stepen zaokupljenosti tradicijom, i drugi koji posmatraju takva dela imaju neposredan osećaj snažnog unutrašnjeg zračenja, čak do te mere da osećaju strahopoštovanje.

...

Prema tome, ove statue, pored toga što su umetnički vredne, imaju ulogu da prenesu naročita uputstva. U svakom ovakvom delu krije se čitava povest, a u nekim slučajevima i niz uputstava. Ova uputstva su brižljivo prikupljana, kroz naporan rad i ponekad pogrešne postupke, i nastajala su nakon godina izučavanja i vežbanja tehnika katkad i čitavih pokoljenja duhovnih poklonika. Rezultati takvog mukotrpnog rada bili bi tada brižljivo sačuvani u kakvom umetničkom obliku. Ipak, valja imati na umu da ovakva dela samo ukazuju na jedan vid istine koji je umetnik razumeo. U krajnjoj analizi, ona ne predstavljaju ništa više nego sredstvo do cilja, čak mogu i da osujete poklonika u postignuću. Veliki broj religioznih umetničkih formi u određenim kulturama ukazuje na to da je njihovo stvaranje posledica preterane opsednosti, možda čak i neka vrsta kompenzacije za ezoterično učenje veće vrednosti.

Neka od ovih dela bila su skrivena u unutrašnjim kutcima manastira. Druga su bila istaknuta u javnim hramovima. Kroz vežbu, vi možete da razvijete unutrašnji osećaj do tačke kada ćete biti u stanju da razlikujete statue koje su bile predmet opšteg obožavanja, od onih koje su bile skrivene od očiju javnosti. Nakon što zagazite u praksu biće vam lakše da objasnite sebi kako je ovakav vid saznanja uopšte moguć.

Kako budete napredovali u tehnici *či-gonga*, počecete da shvatate ključ za razotkrivanje ovih starodrevnih kodova oličenih u položajima, rukama i gestovima prstiju. Shvatićete odnose između položaja, unutrašnjih organa i grupa organa, između prstiju i kanala. Prepoznaćete da i položaji i držanje prstiju jačaju i pospešuju protok vašeg *čija*, životvorne i univerzalne energije koja prožima čitav kosmos. Najbitnije od svega, vaše razumevanje više neće biti ograničeno na intelektualno znanje, nego će se zasnivati na suštoj fiziologiji. Osetićete *či-energiju* prirode u pesku i u vodi, u drveću i u biljkama. Vremenom, bićete u stanju da upravljate njenim kretanjem u sebi ili da rukovodite njenim tokom u drugima u cilju isceljenja.

Verzija *či-gonga* o kojoj će u ovom tekstu biti reči poznata je kao *šaolinski* (po hramu Šaolin u kojem su ove vežbe potekle) *nej* (unutrašnji) *đin* (sila) *či* (vitalna energija) *gong* (postignuće prakse) i na Zapad ga je iz Kine doneo veliki učitelj Peng Điju Ling. Hram Šaolin je verovatno najčuveniji od svih kineskih manastira, i iz njega potiču mnoge verzije *či-gonga*. Međutim, nisu svih stilovi potekli iz ovoga hrama. U stvari, praksa *či-gonga* raširila se u Aziji i čini se da postoji onoliko stilova, više od tri hiljade, koliko ima i majstora. Svaki majstor, veliki učitelj, odnosno savršeni veliki učitelj drži jedan delić zagonetke *či-gonga* u svojim rukama i niko ovu disciplinu ne razume u potpunosti. Problem se još više usložnjava kada se ima u vidu da su mnogi oblici *či-gonga* još uvek u fazi razvoja.

Ukoliko bude ozbiljno sledio uputstva u ovom tekstu, poklonik *či-gonga* imaće mogućnost da postigne neke osnovne ciljeve. Zbog toga što je svaki ovakav cilj od neobične važnosti za praksu, posebno sam ih istakao. Nakon marljivog proučavanja ovog teksta poklonik će:

- Shvatiti koncepte *či-energije* i *či-gonga*;
- Razumeti odnose između *čija* i tradicionalne kineske medicine, naročito pojmove kanala i akupunkture;
- Razviti snažnu praksu i uspostaviti pouzdane temelje za dalje izučavanje;
- Ojačati vitalne psihičke energije u telu kao rezultat vežbanja.

- Biti u stanju da se služi cí-energijom kako bi lečio sebe i ostale;
- Učestvovati, kroz izučavanje ove veštine, u razvoju velikog duha šaolinskog nej đin cí-gonga.

ĆI GONG NA DELU

Posredstvom prevodioca, učitelj iz Šangaja zamolio je klijentkinji da stane pred njega, i da se, što je više moguće, opusti. Zatim je započeo cí-masažu, trljajući njena ramena, vrat i leđa nežnim, kružnim pokretima. Kroz nekoliko minuta položaj ženinog tela se promenio. Samo trenutak ranije, bila je napeta, krutom skupinom mišića i kostiju zapravo su upravljale sile sveta oko nje. Sada je bila polusvesna, a glava joj je klonula do te mere da je skoro dodirivala njene grudi.

Zatim se učitelj izmakao desetak stopa ispred nje. Pošto je seo na mali jastuk, zauzeo je položaj lotusa. Žena se uopšte nije pomerala, ličila je više na drvenu lutku nego na ljudsko biće.

Posmatrajući sa strane, mogao sam odlično da vidim kako je učitelj skoro zaklopio oči a zatim podigao desnu ruku, polusavijenu u laktovima. Uperivši prste prema još uvek nepomičnoj ženi, počeo je rukama da izvodi u vazduhu pokrete kao da nešto gura i povlači. Ubrzo, prateći ritam njegovih pokreta, telo žene počelo je da se njiše, oslanjajući se čas na pete, čas na prste nogu.

Budući da su njene oči sve vreme bile zaklopljene našao sam se u čudu, i nije mi preostalo ništa drugo nego da se zapitam šta se to događa. Bila je to krajnje čudna predstava. Kako je njeno telo moglo da izvodi takvo kretanje, a da se ne preturi? Još zagonetnija bila je činjenica da je pacijentkinja, ili barem njeno telo, nekako znalo kako da se uskladi sa pokretima učiteljevih ruku iako se činilo da je nesvesna, zatvorenih očiju.

Dok se tako njihala napred-nazad, zapazio sam da je njeno telo izgledalo čvrsto, još uvek ukrućeno, iako se kretalo u određenom ritmu. Upravo izgled njenog iskrivljenog položaja doneo mi je duboki uvid u prirodu bolesti ove žene. Znao sam, bez sumnje, da je njen psihološki odnos prema sopstvenom telu bio zakočen. Takođe, bio sam uveren da je za njeno ozdravljenje neophodno da preuzme odgovornost za ponovno uspostavljanje tog odnosa.

U stvari, u tim trenucima učitelj je iznova jačao njenu životnu silu, njen cí, prenoseći joj sopstvenu energiju. Takođe, on je pokušavao da podstakne kretanje cí-energije kroz kanale u njenom telu koji su dugo vremena bili neprohodni.

Za razliku od naše prakse, šaolinskog nej đin cí-gonga, sa ovim naročitim gongom, praktičar prenosi ličnu cí-energiju, životvornu silu akumuliranu u samom telu, nekom drugom u cilju izlečenja. Čitav postupak može da bude krajnje naporan, čak i opasan po zdravlje. Priča se da su neki učitelji umrli od preterivanja u ovome. Zbog toga, većina praktičara ovog stila nikada neće koristiti svoj cí u svrhe lečenja osim kada je u pitanju najbliži član porodice ili prijatelj. Čak i oni koji se bave lečenjem često osećaju jaku odbojnost prema ovakvom pristupu, pošto ova tehnika ima za posledicu privremeno narušavanje sopstvene vitalnosti.

Nakon dvadeset minuta, učitelj je prestao, ustao, i namah počeo dlanovima da trlja pacijentkin vrat, njena ramena i leđa. Koristeći jednu ruku kako bi stabilizovao njeno telo, drugu je koristio da bi utrljao cí kroz odelo direktno u tkivo njenog tela. Njegova ruka kretala se kružno, prvo u jednom, a onda u drugom smeru. Nakon nekog vremena, on je sklonio ruke. U tom trenutku, žena je lagano otvorila oči i povratila svest. Podsećala me je na nekog ko se budi iz dubokog hipnotičkog transa. Nije se sećala šta se dogodilo, samo je rekla da se oseća veoma odmornom i krepkom.

OSOBI NE ĆI-ENERGIJE

Ći prirode stvara i hrani sve na svetu. To je inteligentna sila koja postoji u nama, oko nas, i širom vaseljene. Ći se iskazuje na mnoge načine. Unutar ljudskog tela, on se javlja u nekoliko vidova. U osnovi, to je vitalna energija važnija i od same krvi. Prilikom porođaja, to je sila koja se prenosi neposredno sa majke na dete. Ovaj vid Ći-energije naziva se prenatalni Ći. On ostaje u bliskoj vezi sa nama sve do smrti. Ukoliko se ne preduzmu mere predostrožnosti, količina raspoloživog Ćija se starenjem umanjuje. Upravo zato starost karakterišu lomljive kosti, povećana krutost skeletnih i mišićnih struktura, gubljenje osećaja krepkosti, nedostatak energije, i na kraju bolest.

Međutim, svako od nas ima mogućnost da stekne i održava sopstvenu Ći energiju. Osoba koja ne vežba je, što se tiče količine raspoložive Ći energije, u osnovi ograničena. Ukupna količina i kvalitet Ćija zavisi tačno od onoga šta je preneseno u toku rođenja. Svi mi možemo da nadoknadimo lični Ći u zavisnosti od naše individualne prirode i mogućnosti. Prirodno, mi upijamo osnovne elemente iz hrane, pića, i vazduha koji udišemo. Uporedo sa navikama našeg svakodnevnog života, neka vežba, meditacija ili molitva čini sumu naših nastojanja da sačuvamo snagu i zdravlje. Međutim, poklonici Ći gonga se u ishrani energijom kreću korak dalje, upijajući univerzalni Ći neposredno iz prirode, pretvarajući ga u životvorni lični Ći.

Praksa Ći gonga učvršćuje već postojeće količine prenatalnog Ćija i pospešuje našu sposobnost prikupljanja i prenošenja ove životvorne sile. Ona nam pomaže da osiguramo dobro zdravlje i, putem prenosa energije, zdravlje našh bližnjih, koje hoćemo da izlečimo. Iako smo svi mi rođeni sa talentom za Ći gong, neki očigledan napredak nije moguće ostvariti preko noći. Kao što je učitelj iz Pekinga jednom primetio: "Jedna stara kineska poslovice poručuje da Rim nije podignut za jedan dan." On je dodao da uz nepokolebljivu rešenost svako od nas ima mogućnost da ovlada ovom praksom.

ĆI PRIRODE

Prema kineskoj tradiciji, Ći prirode, pored toga što je stvorio deset hiljada stvari, stvorio je i ljudski život. Ći deluje kroz čitavu prirodu kako bi obezbedio rast i evoluciju. Bez njega, život ne bi ni postojao. U klasičnoj indijskoj filozofiji, Ći se naziva prana. Prana je opisana u knjizi jogi Ramačarake, "Nauka disanja indijskih jogina", kao univerzalni princip, suština ili duša vaskolike sile, kretanja i energije. Prema Ramačaraki, iako postoji u materiji i u vazduhu, prana je sačinjena od finije, vitalnije suštine, i praktično prožima sve. Ovladavanje veštinom prikupljanja prane pokloniku uliva vitalnost i snagu koju i drugi mogu osetiti. Moć bioenergetskog isceljivanja postiže se prikupljanjem prane.

Disciplina kojom se mi bavimo, Ći-gong, omogućava prenatalnom Ćiju da se razvije i ojača. Vremenom, poklonici će povratiti prirodnu "neprobojnost" energetskog omotača oko svojih tela. Povišeni energetski napon doprinosi boljem zdravlju, razvoju prefinjenijih ličnih sposobnosti i, najposle, potpunijem viđenju sveta.

U tradicionalnoj kineskoj medicini je čvrsto utemeljen princip da krv u telu sledi Ći. To znači da njena cirkulacija u telu zavisi od Ći energije, odnosno odražava tok Ći energije. Redovno vežbanje Ći-gonga pospešuje protok Ći energije, čije prisustvo, zauzvrat, privlači i vodi krv. Ovaj odnos osnažuje čitavo telo.

U većini slučajeva prosečan pojedinac nije u potpunosti svestan Ći energije, njene prisutnosti u telu, niti da se ona javlja u prirodnom svetu oko nas. Pošto se radi o najosnovnijem od svih elemenata, Ći operiše u korenu našeg iskustva. Ći je supstanca koja informiše sve druge niže elemente. Pošto operiše ispod praga svesnosti savremenog čoveka, ljudi su uglavnom nesvesni njenog prisustva i ne prepoznaju njen tanani, mada neumitan, upliv.

Neki urođenički narodi izgleda da još uvek imaju neposredan dodir sa ovom silom. Otuda nije teško objasniti pojave među urođenicima kao što su telepatija, šamansko isceljenje i prekognicija. Vežbanjem i mi možemo ponova da probudimo našu sposobnost da prepoznamo i koristimo ovu silu. Pošto je čí osnovna odlika živih stvari, naše je nasledno pravo da budemo bliski sa svim njegovim vidovima. Na nesreću, savremeni život ugušio je naša čula do tačke kada ona više nisu u stanju da prepoznaju čí. Zahvaljujući prevladavanju empirijske metodologije u nauci, u filozofskoj ili psihološkoj teoriji zapadnog sveta više nema mesta za takvu koncepciju. Na kraju, prema mišljenju savremene nauke, čí energija se ne može dotaći, videti ni osetiti, i mi nikada nećemo moći da je izmerimo našim instrumentima. Naravno da se uz toliko mnoštvo suprotnih dokaza postavlja pitanje kako neka supstanca kao što je čí uopšte može da postoji?

Ipak, Kirlijanova fotografija je dokaz da postoji instrument koji nam omogućuje da izvršimo takva merenja. Pomoću ove merne tehnike jasno se opaža čudno zračenje koje izbija iz svih živih tkiva, bilo da se radi o biljkama ili životinjama. Zanimljivo je da drevni indijski tekstovi, pisani pre više od pet hiljada godina, jasno opisuju istu pojavu, ponekad u živim detaljima. Nije slučajnost da ovi tekstovi, da bi opisali čí, koriste termine kao što su sveti, zračeci, svetlosni ili sjajni. Više od bilo kog drugog atributa, čí energija može se opisati kao oblik svetlosti. U stvari, ona se može shvatiti kao otelovljenje svetlosti.

Sanskritska reč veda označava mudrost ili nauku. Mada, u opštem smislu, to je termin koji se vezuje za drevnu literaturu Indije. Neki od ovih spisa nastali su nekoliko milenijuma pre hrišćanske ere. Sledeći dijalog iz Upanišada, poglavlje Dah večnosti, predstavlja jedan od glavnih vedskih tekstova. Poglavlje opisuje unutrašnja dešavanja poklonika onako kako ih vidi učitelj:

ŽPRICA = <F38046M>Posle izvesnog vremena Satjakama se vratio kući. Kada je ugledao Upasalu on reče: "Sine moj, tvoje oči su sjajne kao u nekog ko je spoznao Bramana. Ko te je učio?"<F255D>

<F38046M>"Bića, drugačija od ljudi", odvratio je Upasala.<F255D>

<F38046M>Tada je Satjakama rekao: "Sine moj, ono što si naučio je istina. Istina je takođe da te sada ja učim. Blago onom koji to zna, nijedno zlo se neće zakačiti za njega, kao što ni kap vode ne prianja za lotusov list."<F255D>

<F38046M>"Onaj koji sija iz dubina tvojih očiju - to je Braman; to je Sopstvo samo. On je Prekrasni, on je Blistavi. U svim svetovima, zasvagda, on će sijati."<F255D>

Nekoliko hiljada godina kasnije, negde u trećem veku pre Hrista, slično zapažanje izneto je i u Bagavad giti, jednom od centralnih tekstova hinduizma. Ovo poglavlje protumačio je jogi Ramačaraka.

ŽPRICA = <F38046M>Vidim te sa krunom univerzalne slave, naoružanog univerzalnim oružjima moćne snage. I vidim kako iz tebe, sa sviju strana, izbijaju čudesni blistavi zraci, veličanstvenog sjaja. Teško je uopšte opaziti te, jer svetlost, poput zrakova milion miliona sunaca, umnoženi milion miliona puta, zaslepuju čak i božansko oko koje si mi podario.<F255D>

Sve do nedavnog tehnološkog proboja u Kirlijanovoj fotografiji, povlastica viđenja energetskog polja čija bila je rezervisana samo za odabrane. Kada se opisi drevnih pasaža koje je napisao neki od mudraca iz starine uporede sa Kirlijanovom fotografijom, lako je sagledati da fotografija i tekst opisuju sličan, ako ne isti fenomen.

Bez nekog posebnog treninga deca imaju najbolji osećaj čí- energije i njene upotrebe. U ranim godinama intelektualni trening još nije toliko intenzivan da bi oštetiо intuitivne sposobnosti. Čak i u ranim fazama našeg kognitivnog razvoja mi smo još uvek sposobni da prepoznamo ovu silu i da je stvarno stavimo u upotrebu. Jedan od očiglednih dokaza da deca koriste čí jeste velika

sposobnost dece da upijaju znanje. Obim informacija koji deca moraju da prime da bi se uspešno uklopila u svet neverovatno je veliki.

Još jedan konstruktivan uvid u prirodu čija predstavlja činjenica da vrednosti i stavovi stečeni u mladosti, kada je čí najjači, generalno ostaju uz nas do kraja života. Možda je sam čí taj koji pobuđuje naša osećanja ili je njihov izvor u ranoj mladosti, utiskujući nam tako moćne veze sa raznim događajima. Ovo objašnjava zašto zapažanja stečena u detinjstvu tako tvrdokorno ostaju uz nas, često pobijajući razuman sud. Takođe, time se može objasniti zašto je starijim ljudima tako teško da prihvate nove ideje ili načine ponašanja - čí energija je za ljude u starijem dobu naprosto nedostupna.

Retki pojedinci imaju neobičnu sposobnost da nekim zagonetnim čulom vide ili oseće čí. Neki od nas, na primer, mogu jasno videti čí kako se pojavljuje u vazduhu poput sićušnih lopti ili svetlosnih spirala. Drugi, pak, dlanovima ruku osećaju kako zrači iz živih tkiva kao što su latice cveća ili kora drveta. Sa starenjem, naša sposobnost da osetimo čí polako nestaje. Redovnim vežbanjem određenih vežbi može se ponovo probuditi sposobnost da se oseti čí-energija. Vežba nam omogućuje da otkrijemo njeno prisustvo ili nedostatak u nama samima ili okolini, kao i da je koristimo u različite svrhe. Kada jednom razvijemo ovu veštinu, bićemo sposobniji da privučemo, sakupimo, i da rukujemo čí energijom. Na kraju ćemo biti u stanju da je odašiljamo u značajnim količinama.

ŽPODNASLOV = FUNKCIJE ČIJA

Čí prožima sva živa tela. On je, u većoj ili manjoj meri, prisutan čak i u onome što smatramo neživim predmetima, u zavisnosti od osobina same supstance. U ljudskom telu, čí se prenosi kroz sve pojedinačne organe, kroz grupe organa, tkiva i ostale strukture. Na primer mozak, zbog svoje važnosti i centralne uloge koju igra u svim aktivnostima, da bi funkcionisao efikasno zahteva proporcionalno veće količine čija nego drugi organi.

Gopi Krišna, u svojoj ocharavajućoj knjizi <F38046M>"Živeti sa Kundalini"<F255D>, daje izvanredan opis dejstva većih količina čí energije u mozgu. Sa svakom sledećom stranicom knjige čitalac je sve više uvučen u jednu neverovatnu pustolovinu kroz nepoznata područja ljudskog uma. I stil i sadržaj ove knjige odslikavaju tri osobine prosvetljenog uma: eleganciju, jednostavnost i jasnoću izražavanja. Vrhunskom tehnikom autor otkriva dramatične misterije i delovanje prane ili čija, njegov uticaj kako na fiziološke tako i na psihološke procese u nama.

Ima mnogo različitih podvrsta čija, ali u našoj svakodnevnoj praksi mi se bavimo samo sa tri. Vej čí, ili zaštitni čí, koji cirkuliše blizu kože, izvan kanala. To je primarno jang ili muška energija. Vej čí nastaje iz jang čija koji se stvara u bubrežima. On se zatim kreće prema središnjem delu tela, u područje između pupka i dijafragme. Ovo mesto je poznato kao "središnji grejač" ili "središnji gorionik". Ovde se oslanja na čí koji se stvara u slezini i stomaku kako bi se digao u područje iznad dijafragme poznatije kao "gornji gorionik", gde se razvija dalje uz pomoć pluća.

Njegova svrha, kao što prenose drevni tekstovi, opisuje se ukratko na sledeći način: vej čí je brz i nepostojan. On ne ulazi u kanale, već cirkuliše u koži i mišićima. On se uglavnom prenosi u pluća i stomak. Vej čí je u funkciji održavanja telesne toplote, te elastičnosti i vlažnosti kože. U opštem smislu, ova vrsta energije daje osobi snagu i kontroliše otvaranje i zatvaranje akupunkturnih tačaka. Savremeni opis vej čija kaže da on hrani kanale, održava kožu zdravom, te otvara i zatvara pore. On deluje kao zaštitno sredstvo protiv klica i "lošeg" čija. On je zaslužan za funkcionisanje imunološkog sistema, snažan je i nepostojane prirode. Kada vej čí teče normalno, kao što je slučaj u vreme dok smo budni, teže je dobiti neku bolest. Kada spavamo, međutim, ni vej čí ne kruži tako slobodno, i lakše je podleći određenim bolestima.

Jin ċi, ili ishranjujući ċi, kruži oko unutrašnjih organa i kanala. Ovaj ċi opisuje se kao jin pošto se nalazi više unutra nego na površini. Vej ċi i jin ċi transformišu se jedan u drugi za vreme cirkulatornog kretanja kroz telo. I jedan i drugi se stvaraju iz hrane koju jedemo, tečnosti koje pijemo, i vazduha koji udišemo.

Prema drevnoj nauci, jin ċi upravlja pljuvačkom, znojenjem, digestivnim sokovima i svim fluidnim funkcijama tela. On se kreće duž kanala na jedan pasivan, miran način, kako bi potpomogao proces rasta, ishranu unutrašnjih organa i čišćenje svih šest jin kanala. Tri jin kanala povezana su sa rukama, a druga tri sa stopalima.

Ći unutrašnjih organa i kanala sastoji se od pet razliċitih ċi esencija koje utiċu na jaċanje i oċuvanje organa i njihovog rada. Ove vrste ċija ne mogu se prenositi drugima, već neprekidno poċivaju u organima i kanalima. Svi zajedno odrŹavaju ravnoteŹu u telu i jaċaju imunološki sistem. DuŹina Źivota zavisi od ovih ċi esencija.

ŹPODNASLOV = ODNOS ĆI ENERGIJE I KRVI

Kineska medicinska teorija drŹi da je krv stvorena funkcioniša-njem organa u "trostrukom gorioniku", poglavito u stomaku, jetri i slezini. Jasno je da su drevni shvatali temeljnu vaŹnost krvi. Jedna izreka iz starine poruċuje da "kada je jetra snabdevena krvlju, moŹemo videti; kada su stopala snabdevena krvlju, moŹemo hodati; kada su ruke snabdevene krvlju, moŹemo pojmiti." Nakon prepoznavanja suštinskog karaktera krvi i ċija, i mnogih paralela izmeĊu njih, praktiċarima neċe biti teŹko da shvate da ove dve supstance stoje u simbiotiċkom odnosu.

Istinitost ovih drevnih zapaŹanja moŹe se dokazati korišćenjem jednostavne kineske tehnike za jaċanje ruku i prstiju, odnosno za pospeŹivanje cirkulacije krvi. Radi se o ċuvenim kineskim kuglama za veŹbanje, koje zapravo ċine dve Źuplje ċeliċne kugle sa malim komadićima metala koji se slobodno kreću unutra. Komadići metala sluŹe da bi kugle, dok ih okrećemo, ispuštale prijatan zvuk nalik na zvona. Kada uzmemo obe kugle, jedna kugla zvoni visokim, a druga niskim tonovima. Prave se u razliċitim veliċinama kako bi pristajale razliċitim dlanovima, a taċan efekat koji ċe imati na ruke zavisi od toga koju vrstu kugli koristite.

Nakon odreĊene prakse, vaŹe ruke i prsti dobiće na snazi i okretnosti. Neke kugle su ċvrste i veoma teŹke. Nakon nekoliko meseci korišćenja ovakvih kugli, vaŹe ruke ċe dobiti neverovatnu snagu.

Korišćenjem Źupljih kugli ruke i prsti postaće veoma spretni. Na kraju, vrŹci prstiju proŹeti su sa dovoljno ċi energije da mogu da pokupe ili rade sa najsitnijim predmetima. Takva veŹba korisna je za muziċare, umetnike i ostale kojima je potrebna najfinija preciznost u rukama.

Radi funkcionisanja organa, udova, i mozga neophodna je krv. Tradicija kaŹe da je ċi voĊa i usmerivaċ (jang) krvi, a krv je majka (jin) ċija. Kao rezultat ovog odnosa dve supstance su u potpunosti meĊuzavisne. Kada kruŹi ċi, tada kruŹi i krv. Ukoliko je kretanje ċija zbog neċega osujeċeno, tada ċe i krv prestati da teċe pravilno i u tom podruċju ċe se javiti bol ili neka bolest. Taċno razumevanje ċija i njegovih funkcija zahteva Źiroko izuċavanje tradicionalne kineske medicine. Oni koji imaju neko znanje o raznim kanalima i akupunkturnim taċkama koristiće tehnike ċi gonga sa najvećim uspehom. Knjiga <F38046M>MreŹa bez tkaċa<F255D>, od Teda Kapċuka <F38046M>(Ted J. Kaptchuk)<F255D>, jeste obuhvatan i pouzdan priručnik za ovu misterioznu disciplinu. MeĊutim, bez obzira na to koliko knjiga prouċite, misterije ċi energije nikada nećete u potpunosti shvatiti bez stvarne prakse.

ŹPODNASLOV2 =

ŹPODNASLOV2 = PROĆAVANJE ĆIJA

ŹISPOD_PODNAS = GRANIĆNO POLJE NAUKE

U Kini se na ċi gong gleda kao na pograniċno polje nauke zbog toga Źto se njegovi rezultati kose sa verovanjima koja obiċno vaŹe u nauċnim krugovima. Źto viŹe budemo svesniji ove prirodne sile,

sve više ćemo biti u mogućnosti da se služimo ranije nedostupnim izvorima energije. Kao i u bilo kojoj drugoj disciplini, posvećenost veštini doprineće razvoju nekih naročitih i neobičnih sposobnosti. Sposobnosti kao što su vizije budućih događaja i moć da se čuju zvukovi udaljeni hiljadama milja, proziranje nekom vrstom iks zraka kroz anatomske strukture, podvizi izuzetne snage i fenomeni telekineze smatraju se uobičajenim kod poklonika ove discipline.

U sadašnjem trenutku, ova neuobičajena čula i funkcije nisu u potpunosti shvaćeni, čak ni od strane učitelja cí gonga. Čak i zapadnjačka nauka, veoma prefinjena u nekim područjima, ne razume do kraja ljudsko telo niti procese koji su u vezi sa samim životom, pa otuda ni ona ne može da objasni neobične pojave vezane za cí gong. Izbegavajući da ove pojave obeležava tradicionalnim pojmovima, u kineskoj nauci je izmišljena nova reč, bioinformacija. Ovaj termin upućuje na vrstu informacije koja je naročito u vezi sa telom i njegovim unutrašnjim procesima.

Od praiorijskih vremena pa do početka modernog doba ljudi su morali da se oslanjaju na naročita čula i sposobnosti, u cilju golog opstanka. Onog trenutka kada je način života od instinktivnog traganja za hranom prerastao u svesno gajenje kultura i bavljenje proizvodnjom, ljudi su izgubili dodir sa fizičkim svetom koji ih okružuje. Rezultat toga je da ljudi više ne moraju da se bave neposredno drugim oblicima života. Od tada živimo i radimo izdvojeni od prirode, isključivo u dodiru sa nama samima i tvorevinama koje smo stvorili. Naša čula mirisa i sluha su otupela, a naša sveprožimajuća senzibilnost prema svetu prirode se degenerisala.

Danas se naš izveštačeni svet pruža kako u fizička, tako i u psihička područja. Iako nas okruženje na koje smo navikli štiti od prirodnih sila, mi smo istovremeno izgubili priliku da se kupamo u svetlosti zvezda i udišemo duboko u prisustvu punog meseca. I tako, u poslednjih osam hiljada godina naročita čula su se izvitoperila do te mere da se kod savremenog čoveka više ne javljaju. To ne znači da ova čula više ne mogu da se probude, ali je njihova pojava kod prosečnog pojedinca neobična i smatra se nenormalnom.

Mada su u savremenom svetu ove sposobnosti uglavnom izgubljene, ili leže uspavane, možemo ih smatrati veoma naprednim osobinama koje su se degenerisale zbog neupotrebe. Ova čula se podvode još pod pojam nadčulne percepcije. Na žalost, neke sveznajuće osobe, koje za sebe misle da su veoma realne, ovakva iskustva pogrdno nazivaju izmišljotinama i uobraziljama ludaka i šarlatana. Ovakvo primitivno shatanje nije ništa drugo do neopravdano potcenjivanje individualnog iskustva, i samo odlaže organizovano naučno istraživanje ovih neobičnih vrsta ljudskog iskustva. Prema učiteljima cí gonga, poklonici mogu da steknu mnoge naročite sposobnosti.

<F38046M>Viđenje deva<F255D> ili <F38046M>čujenje deva<F255D> su nazivi za sposobnost da se vide i čuju događaji hiljadama milja daleko, ili čak u drugim dimenzijama postojanja.

<F38046M>Srce drugog<F255D> jeste sposobnost da se spoznaju najunutarnije misli drugih.

<F38046M>Priča o životima<F255D> je sposobnost da se vide prošli životi.

<F38046M>Putovanje u onostrano<F255D> je veština koja nas osposobljava da putujemo na astralne planove. Kada se sve ove sposobnosti steknu u jednoj osobi, takav čovek ulazi u

<F38046M>Bratstvo bića onostranog sveta.<F255D>

Cilj šaolinskog nej đin cí gonga ipak nije u tome da se razviju moći po sebi, nego upravo one sposobnosti koje mogu poslužiti za isceljenje drugih. Kao što je učitelj iz Pekinga napomenuo: "Ukoliko mi neka sposobnost nije od pomoći u praksi, nisam za nju zainteresovan."

Iako ima i drugih dobrobiti, osnovna svrha vežbi opisanih na narednim stranama jeste da praktičaru pomognu u buđenju i jačanju uspavanih sposobnosti zajedničkih za sva ljudska bića, u cilju lečenja sebe i drugih.

ŽPONDASLOV = POREKLO CÍ GONGA

Ći gong je, u svojoj prvobitnoj formi, možda star oko četiri i po hiljade godina. Postoji mnoštvo teorija o tome kako je potekao ċi gong. On je možda nastao kroz nastojanja nekih osoba da izleče sebe, članove svoje porodice, svoje prijatelje, putem stimulacije razliċitih taċaka u svom telu. Moglo je to, isto tako, da bude delo samo jednog genija koji je, usamljen u nekom manastiru, uvideo neobiċnu vezu izmeĊu telesnih poloŹaja i dobrog fiziċkog zdravlja. Neki takoĊe veruju da je ova veština boŹanskog porekla. Kako god da je potekao, ċi gong je hiljadama godina bio glavna preokupacija nebrojenih poklonika. Ovladavanje disciplinom ċi gonga pridruŹuje vas ovom tihom bratstvu.

Sama veština prenosila se pokoljenjima u tajnim tradicijama. Ma koliko da su opravdani bili ezoteriċni razlozi za tajnost tehnike, bilo je, takoĊe, i nekih praktiċnih razloga za to. Drevni kineski carevi, na primer, ċesto su proganjali monahe, naroċito taoiste. Imali su obiċaj da ih zatvaraju, muĉe, ubijaju, i spaljuju njihove knjige. Danas se, meĊutim, ova tehnika moŹe slobodno izvoditi, i ne zahteva se striktna tajnost, osim kada je odreĊene prakse potrebno saĉuvati od suda javnosti. Osnovna premisa ċi gonga jeste da se veŹbanjem moŹe postići jedinstvo (odnosno ponovno jedinstvo) ĉoveka i neba. Kao Źto je vasseljena po sebi potpuna, isto se moŹe reći i za ljudski Źivot. RoĊeni smo u krugu, ċesto simbolizovanom toĉkom. Naše roĊenje predstavlja ulazak u smrtni aspekt tog toĉka. Svi mi se krećemo od roĊenja ka smrti kroz stupnjeve koji su zajedniċki za ljudsko postojanje. Dok starimo, na svom Źivotnom putu mi se susrećemo sa razliċitim stanjima bolesti i zdravlja.

Tradicionalna kineska medicina (TKM) usredsreĊena je na leĉenje naroċitih bolesti. Ći gong predstavlja samo jednu dimenziju TKM-a. VeŹbanje ċi gonga doprinosi ravnoteŹi izmeĊu tela i uma, ĉineći nas zapravo osetljivijim na zahteve tela za zdravim i duŹim Źivotom. Znanje ċi gonga postavlja um i telo u najbolji mogući odnos.

JoŹ jedna grupa istorijski znaĉajnih TKM teoretiĉara bili su nutricionisti, divergentna grupa medicinskih praktiĉara koji su odustali od leĉenja specifiċnih oboljenja, stavljajući naglasak na holistiċki pristup pacijentu. Naposljetku, oni su svoju paŹnju sve viŹe posvećivali pitanju dugoveĉnosti. MeĊutim, obe grupe su pratile Źivotne procese, i bile veoma zainteresovane za prouĉavanje ljudskog tela u njegovim svakodnevnim operacijama. Kao rezultat toga nutricionisti su uvek bili u bliskom kontaktu sa disciplinom ċi gonga. Kroz svoju praksu nutricionisti su doŹli do toga da su tri elementa zajedniċka za sva ljudska bića: đing ili suŹtina, ċi ili vitalna energija, i Źen odnosno duh.

Iz spisa koji se uglavnom pripisuju Lao Ceu, taoistiĉkom monahu i filozofu, verovatno savremeniku Kung Fu Cea, poznatijeg na Zapadu kao Konfucije, izvire mnoŹtvo dokaza da je on bio veoma svestan unutraŹnje prirode ċi gonga. U stvari, tokom njegovog Źivota, ċi gong je prerastao u uzviŹenu veŹtinu. Sam monah je preporuĉivao negovanje skromnog i smirenog srca, opuŹtenog i smirenog tela, i uma bez Źelja. PoŹto je i sam postigao takvo stanje, on je drŹao da je jedino Źto se od nas zahteva da budemo "prirodni". Źta je taĉno pod ovim podrazumevao bilo je predmet mnogih rasprava tokom vekova. Spomenute duhovne odlike opisane su detaljnije u njegovom delu <F38046M>Tao te đing<F255D>. Smatra se da je Lao Ce, sledeći sopstvenu filozofiju Źto veĉina od nas nije u stanju da ĉini, poŹiveo ĉak sto Źezdeset godina.

Kung Fu Ce imao je tri hiljade uĉenika, ukljuĉujući i 72 uĉitelja Źest veŹtina (ceremonije, muzike, streljaŹtva, voŹnje koĉija, pisanja i matematike). On je rekao da jedan drŹavnik ili intelektualac treba na prvom mestu da se brine o svom telu, zatim o svojoj zemlji, a tek na kraju da pokuŹa da osvoji svet. Znaĉenje ove izreke je da fiziċko telo predstavlja osnov za uspeŹno delovanje u svetu. Budizam je prenet u Kinu za vreme dinastije Han, oko drugog veka pre nove ere, sa mesta odakle je i potekao, iz Indije. Ćan budizam, Źto znaĉi mirno i spokojno promatranje, razvijao se uporedo iz

dva filozofska pravaca: jedan je negovao statičan pristup, odnosno meditativno sedenje bez određenog cilja, a drugi dinamičan pristup, konkretnu odnosno dugotrajnu, intenzivnu praksu sa određenim postignućem. Obe forme negovale su duhovnu dimenziju, i obe su dovodile do psihofizioloških promena u telu. Ova povezanost sa duhom je jedan od razloga što se čí gong često povezuje sa budizmom. Za neke praktičare je budizam intelektualni i duhovni temelj vežbanja čí gonga.

Baš kao što je čí gong imao koristi od svoje vekovne povezanosti sa budizmom, tako su i druge discipline, kao što su kaligrafija, borilačke veštine i akupunktura imale mnogo dobrobiti od svoje povezanosti sa čí gongom. U stvari, često je bio slučaj da se čí gong smatrao sredstvom za pospešivanje neke druge prakse, pre nego različitom, celovitom praksom sa svojim sopstvenim ciljevima.

Naša forma ove veštine, šaolinski nej đin čí gong, pripada tajnoj tradiciji koju je preneo lutajući indijski sveštenik, Da Mo, koji je kasnije nazvan Bodidarma. Rođen 440. godine pre nove ere u Kančiju, glavnom gradu južnog indijskog kraljevstva Palava, Bodidarma se danas obožava kao čovek koji je ove meditativne tehnike preneo u Kinu. Smatra se da je Bodidarma takođe osnivač čan budizma, poznatog i po svom japanskom ekvivalentu zen budizmu.

Pred kraj petog veka on je doputovao iz Indije u Kinu. Tokom ovog razdoblja kineske istorije postojale su dve rivalske dinastije, severna Vej i Liju Sung dinastija. Nakon susreta sa carem Vuom Lijang dinastije (naslednikom Liju Sung dinastije) koji nije imao razumevanja za ove tehnike, on je napustio ovaj region i zaputio se prema severu. Na kraju je dospao do manastira Šaolin na svetovnoj planini Sung. Da ironija bude veća ovaj hram je izgradio car Hsijao Ven za još jednog učitelja indijske meditacije čije ime je zaboravljeno.

Postoje mnoge legende o Da Mou, jedna od njih prenosi da je živio sto pedeset godina. Druge priče kažu da je radio <F38046M>položaj konja<F255D> pred zidom pećine punih devet godina. On je takođe podučavao rane oblike borilačkih veština i propovedao doktrinu čan budizma. Neka njegova dela su sačuvana. U svojoj knjizi <F38046M>Zen učenja Bodidarme<F255D>, Red Pajn <F38046M>(Red Pine)<F255D> preveo je četiri njegova dela: <F38046M>Prikaz prakse, Učenje o toku krvi, Učenje o buđenju, Učenje o proboju<F255D>.

Pošto u to vreme hram nije bio veliki, on je vežbao u obližnjoj pećini, kao i njegovi naslednici. Ovo je u velikoj meri doprinelo tajnosti tehnika, pogotovo zbog toga što su pravila hrama bila veoma striktna, pa različite tehnike čí gonga i naročita uputstva nikada nisu dospevali do posetilaca, nego su ostala rezervisana samo za odabrane monahe. U stvari, sve do nedavno je veoma mali broj ljudi i u Kini znao nešto o šaolinskom nej đin čí gongu.

ŽPODNASLOV = MODERNA ISTORIJA

Šaolinski nej đin čí gong poznat je kao meka ili isceljujuća forma. Pošto se njegovi metodi oslanjaju na intenzivnu fizičku praksu, to je i dinamična forma. Ovaj gong se takođe naziva i jednorsti gong. Ovo čudno ime potiče iz tehnike zračenja čija iz vrhova prstiju. Tehnika naročito služi za lečenje fizičkih oboljenja drugih osoba.

Praksa je nazivana i jednorsti čan. Ova forma postala je poznata zahvaljujući tome što je upotrebljava kineski monah Haj Den. Kao osamdesetogodišnjak ovaj monah je doputovao u Sjedinjene države da bi predstavio svoje izuzetne sposobnosti.

Specifične tehnike o kojima ćemo kasnije diskutovati direktno potiču iz učenja Kju Ašuija, monaha koji se rodio 1926. godine blizu Šangaja. Njegova porodica bila je siromašna, i kada je kročio u hram Šaolin, stroga praksa čí gonga bila je tada glavna disciplina. Dobio je služenje da čisti pod, puni uljane svetiljke, čisti prašinu sa statua, nosi vodu i slično. Za jednog budistu ovakva služba

nije neprijatna. Monah veruje da će mu težak rad u ovom životu, bez žaljenja i kajanja, doneti lakši život u narednoj inkarnaciji.

Monah Daš Umbijo uzeo je na sebe da uputi Kju Ašuija i nauči ga prosvetljujućoj formi šaolinskog nej đin cí gonga i borilačkim veštinama. Nakon toga zaposlio se kao čistač u Šangaju. Mnogo godina niko nije znao za njegove izuzetne sposobnosti. Kada je na čudesan način izlečio jednu ozbiljno obolelu osobu, tadašnja vlada je zahtevala od njega da napiše knjigu na tu temu. Na nesreću, za vreme kulturne revolucije dopao je ropstva gde je, dugujući nesreći i nevolji koja ga je zadesila, umro mlad 1978. godine. Međutim, osoba koju je izlečio postala je njegov naslednik, i još je živa.

ŽPODNASLOV2 = ČETIRI JEDINSTVENE ODLIKE

ŽISPOD_PODNAS = ŠAOLINSKOG NEJ ĐIN CÍ GONGA

ŽODLIKE = 1. Beskonačna energija

U Kini postoji više od tri hiljade stilova cí gonga. Svaki od njih nudi obilje preporuka kako se na najbolji način razvija cí. Tehnike preporučuju koncentrisanje na razne delove tela ili energetske centre. Glavni od ovih centara je šimen, takođe poznat pod nazivom tačka-tantijen. Tačka šimen je veoma dobro poznata u borilačkim veštinama. Nalazi se na razdaljini od oko jedan i po inč ispod pupka, te na jednakom rastojanju od površine kože prema unutra. Smatra se središnjom tačkom tela. U nekim drugim praksama koriste se meditacije i položaji radi sabiranja ćija u ovo područje. Egzotične cí gong tehnike koje se oslanjaju na tačku šimen služe u mnogobrojne svrhe. Neki metodi opuštaju telo i um, poboljšavaju cirkulaciju ili uvećavaju količinu cí energije, odnosno pospešuju njen kvalitet. Ima još nekih postupaka koji se zasnivaju na intenzivnijem pokretanju ćija kroz telo, da bi se energija onda lakše prenosila drugima.

Međutim, u našoj formi, zanemarićemo sva uputstva koja se bave tačkom šimen (sa izuzetkom vežbe buđenja nebeskog oka). Za sada nas ne zanima da postanemo majstori meditacije niti da upotrebljavamo egzotične disajne tehnike. Jedino je važno da se, dok izvodimo ove vežbe, opustimo i zadržimo ispravan položaj. Pričanje sa drugima, slušanje radija, ili čak gledanje televizije za vreme prakse je potpuno prihvatljivo, čak ga i preporučujem. Iako će mnogi poklonici teško prihvatiti ovakvu koncepciju, ponavljam da koncentracija i meditacija za nas ovde nije neophodna. Telo poseduje sopstvenu mudrost i ne zahteva uvek svesnu intervenciju uma. Cí se razvija prirodno zahvaljujući položaju koji zauzimamo. U stvari, koncentracija zapravo može da poništi rezultate prakse.

Postoji još jedan razlog zbog čega izbegavamo meditaciju za vreme ovih vežbi. Učitelj iz Pekinga izjavio je više puta da je poznata stvar kako "ulazak u tišinu" (meditacija za vreme prakse) može da stvori opasnu energetske neravnotežu. Ova neuravnoteženo stanje, nastavio je on, može ispraviti jedino iskusan učitelj. Prema tome, za vreme vežbe otvorite oči i uposlite svoj um nečim što ga opušta.

Šaolinski nej đin cí gong osposobiće nas da možemo lečiti pacijente čitav dan, a da se pritom ne iscrpimo. Izložene vežbe posebno su osmišljene da nas osposobe da prikupljamo, transformišemo i po volji odašiljamo univerzalnu energiju. Kada steknete više iskustva bićete u stanju da istovremeno upijate i zračite energiju. Ostale forme ne dovode praktičara na ovaj izuzetan nivo snage. Jedan od razloga za to je što druge prakse zavise od početne cí energije, koja je prvobitno bila akumulirana u telu. U takvim vežbama po pravilu dolazi do preopterećenja, narušavanja vitalne energije i ozbiljnih telesnih oštećenja.

ŽODLIKE_P = 2. Budistička svetlost

Praktična svrha šaolinskog nej đin cí gonga jeste isceljivanje pacijenata i isceljivanje sebe.

Isceljivanje podrazumeva sposobnost da se prikupi, transformiše i potom primeni univerzalna

energija. Svaki put kada govore o Hristu i njegovoj čudesnoj sposobnosti da leči, biblijska jevanđelja podrazumevaju ovu ili neku sličnu moć. Pošto ima puno legendi koje govore o tome da je Hrist napuštao naseljena mesta i odlazio u divljinu, nema sumnje da je Hrist osećao izvesnu potrebu da povrati snagu i obnovi svoje energije. Očigledno da je njemu za takav rad bilo potrebno neko usamljeno mesto. Uporedo sa porivom da komunicira sa božanskim izvorom, on je takođe morao da obnavlja zalihe svoje čí energije.

Čí gong je veština posvećena obnavljanju božanske energije. U telu postoji nekoliko naročitih mesta gde univerzalni čí može najlakše da uđe i napusti telo. Ova mesta su označena kao "kapije čija". Vremenom će, možda uz pomoć nekog učitelja, praktičari otvoriti svoje kapije čija. Samo u ruci postoje više od dvadeset takvih kapija. Korišćenjem ovih kapija mogu se prikupiti velike količine energije u telu koja se kasnije kasnije može prenositi na druge u cilju isceljenja. Mnogi ljudi, čak i bez posebnog treninga, mogu odmah da osete ove zrake kao osećaj bridenja u dlanovima ili člancima ruku. Praksom će se ovo osećanje pojačavati sve dok osećaj prisutnosti čí energije ne bude nepogrešiv.

Unutrašnji čí, ili čí nakupljen u telu, takođe se naziva stvarni čí. Kada se vrši prenos energije, naziva se spoljašnji čí. Nakon izvesne prakse moguće je skupiti energiju i neposredno je odašiljati. Tokom prva tri meseca prakse učenici treba da ograniče vreme i učestalost tretmana jednog pacijenta na 15 do 20 minuta. Ovo će sprečiti preterano naprezanje tela.

Nakon višegodišnje prakse čitavo telo biće ispunjeno svetlošću i okruženo aurom koja se naziva budistička svetlost. Zanimljivo je da u jednom od jevanđelja i Hrist upućuje na ovu svetlost: "Ako tvoje oko bude jedno, tvoje čitavo telo biće ispunjeno svetlošću."

Ovde se ukazuje na nebesko oko, opšte poznato kao treće oko. Prema ezoteričnoj literaturi, ovo oko se budi jedino na određenom nivou duhovne čistote i svesnosti. Da li u ovom odeljku Hrist misli na duboke duhovne uvide probudene svesnosti čiji je simbol nebesko oko? Praktičari čí gonga ovu poruku svhataju kao indirektno uputstvo koje se odnosi na otvaranje određenih kanala u telu. Otvaranje kanala, pak, omogućava da čí prođe kroz do tada nedostupna područja mozga. Ovo kruženje energije objašnjava pojavu svetlosti, ili aure koja okružuje svece. Kada se nebesko oko otvori ono pobuđuje dalje biohemijske reakcije u telu što dovodi do jačanja aure. Ovo je vrlo često vidljivo kod ljudi sa natčulnim sposobnostima. Umetnici, na primer, često opisuju svece sa takvom aurom. Prema tome, ova odlika nije plod umetničke mašte već stvarnost.

U središnjem nizu vežbi šaolinskog čí gonga, poznatijem kao <F38046M>arhat<F255D> ili <F38046M>luo han<F255D>, ima jedna vežba koja je naročito pogodna za razvoj unutrašnje svetlosti. Ova svetlost deluje kao zaštitna snaga i štiti protiv bolesti. Kada vaše telo počne da zrači ovu svetlost redovno, možda nakon dve ili tri godine stalnog vežbanja, učestalost i trajanje isceljiteljskog tretmana možete produžiti onoliko koliko je potrebno.

ŽODLIKE = 3. Metod savijanja prstiju

Metod savijanja prstiju je osnovna tehnika u ovom stilu čí gonga. Ona je karakteristična samo za šaolinski nej đin čí gong, i predstavlja ključ uspešne prakse. Kao rezultat neobično visoke gustine nerava i akupunkturnih tačaka, vrhovi prstiju prirodno imaju najveću količinu čija koji protiče duž šest kanala, tri na jin (dlan) strani i tri na jang (nadlanica) strani. Kineske kugle koje su savršeno okrugle često se koriste za vežbe dlanova i vrhova prstiju. Još jednu vežbu prstiju pokazao mi je učitelj iz Šangaja. Kada sam mu pokazao kugle on ih je samo prezrivo pogledao, a potom je skupio pesnice i snažno udario prstima o prste dvanaest puta, označavajući tako svoj omiljeni način pokretanja čija kroz prste.

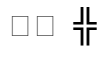
Vrhovi prstiju povezani su sa unutrašnjim organima koji reaguju na pokrete savijanja prstiju. Kada savijamo prste, mi umirujemo i lečimo unutrašnje organe. Palac je, na primer, jednim kanalom

□□ +

□□ C

□ □ **z**

□ □ †



□ □ §

□□ □

□□ □□□□□□□□□□

□□7

□□ Đ

□□ ç

□□ ĩ

□□ Y

□□ \$

□ □ ũ

□ □ .

□&□□

É f QÉ jÉ _ ÜÉ ŞÉ X IL qL Q *ł
qL zL ěí _ ô čô)ř š ŘÖ BŤ ÷Ł ěá Łá t & í
ó Qą ŃŹ ĽĚ ě - e -ž 4
z t řz Č m Č , Č f SČ í Č _ ž Č l « ō » =
ŃŹ ĽĚ

□ □ -

□□ E

□□ đ

□ □ ×

□□ □□□□□□□□×

□ □ đ

□ □ ,

□□ □
□□ 9
□□ Ć
□□ ë
□□ Â
□□ ´
□□ &

□□ Z

□□ ζ

□ □ ž

□□ Ř

□□ .□□□ d□□□ ú□□□ d'□□□ □□□□ '□□□ □□□□□□□□□□'□□□Y□□□ é□□□ |
□□□ Ô□□□ □□□□ □□□□ 6□□□ C□□□ z□□□ í□□□ Ě□□□ Ć□□□ □□□□ ¬□□
□ ü□□□

