

SADRŽAJ

Predgovor 7

1 ISTORIJSKO I FILOZOFSKO POREKLO 13

Šta je *tai či*. Sistematizacija *tai čija*.

2 ČI: unutrašnja energija *tai čija* 27

Kako kultivisati *tai či*. Zgušnjavajuće disanje: proces koji preokreće *či* u *ding*. *Kako proširiti svest o čiju*

3 ĐING: RAZVOJ I PRENOS UNUTRAŠNJE SNAGE 59

Bubnjanje i vibriranje *čija*. Teorija kretanja *jin/jang*. *Uloga uma*. *Kako preneti (projektovati) unutrašnju snagu*. *Vežba za dvoje i prenos unutrašnje snage*. *Primena prenosa unutrašnje snage u borilačkim veštinama*. *Šesnaest koraka i četiri tajne*.

Postupci za prenošenje snage. *Zaključak*

4 TAI ČI KLASICI I 97

Studija učitelja Čang San-fenga.

5 TAI ČI KLASICI II 107

Studija učitelja Vong Čung-jua

6 TAI ČI KLASICI III: 119

Studija učitelja Vu Ju-hsianga

7 TAI ČI MEDITATIVNO KRETANJE 135

Pet vrлина i osam istina *tai čija*. Ključne tačke koje bi valjalo imati u vidu kod prakse *tai čija*. *Tai či* meditativno kretanje: forma

Predgovor

AKO POSTAVITE PITANJE „Kako da naučim *tai či* pravilno?“, oni koji se razumeju u tu komplikovanu, prefinjenu i katkad tajnovitu veštinu će se najverovatnije samo osmehnuti i dati vam ne baš zadovoljavajući odgovor: „Pronađi dobrog učitelja.“

Ovaj odgovor će vas sasvim sigurno dovesti do sledećeg pitanja: „Kako da pronađem i po čemu da prepoznam dobrog učitelja?“ Odgovor na ovo pitanje će vas sasvim sigurno razočarati: „Tako što ćeš pročitati neku dobru knjigu o *tai čiju*.“

Sada već poprilično frustrirani možete se dalje pitati: „Da li moram da pročitam sve dostupne knjige o *tai čiju* da bih odredio koja od njih sadrži prave informacije i koji instruktor raspolaže odgovarajućim znanjem i sposobnostima da bi valjano podučavao *tai či*?“ Na ovo pitanje najverovatnije nećete dobiti nikakav odgovor.

Niz navedenih pitanja postavljaju ne samo ljudi sa Zapada, već i Kinezi. Nažalost, nema jednostavnog rešenja za dileme koje muče ljude zainteresovane za *tai či*. Broj knjiga o *tai čiju*, bilo engleskih ili kineskih, veoma je ograničen. Uz to, najpoznatiji instruktori nisu nužno i najstručniji, a neretko se dešava i da ljudi koji stvarno poznaju ovu veštinu nisu u prilici da prenose svoja znanja drugima.

Tradicionalno, *tai či* se učio u manastirima ili pak kod učitelja kući, a podučavanje je bilo lično (jedan učitelj-jedan učenik). Znanje se prenosilo uglavnom usmenim putem, većinom bez pisa-nih dokumenata. *Tai či* je tako prenošen sa kolena na koleno više kao vrsta tradicionalne veštine, nego kao organizovani sistem.

Ono malo pokušaja da se principi *tai čija* ovekoveče u nekoj pisanoj formi bili su ograničeni tadašnjim mogućnostima štampe koja se zasnivala na tehnologiji otisaka duborezom. Kako je ovaj metod bio skup i iziskivao dosta vremena, objavljeni tekstovi

bili su krajnje koncizni i uz to, pisani simboličkim pismom tako da je upotreba istog simbola za različita značenja bila uobičajena. Konačno, i ljudi koji su se bavili *tai čijem* trudili su se da ograniče pristup tim spisima samo na odabrane pojedince, što je dodatno otežavalo njihovu dostupnost.

Zbog svega ovoga, danas imamo samo nekoliko strana ranih rukopisa koji se smatraju autentičnim izvorima i koji omogućuju pravilno proučavanje i vežbanje veštine *tai čija*. Ovi tekstovi, pisani specifičnim simbolima borilačkih veština, poznati su pod nazivom *Klasici tai čija I, II i III*, i smatraju se Biblijom *tai čija*.

S obzirom na arhaičan jezik kojim su pisani, složene koncepte i upotrebu određenih stručnih termina, kao i strukturu rečenice, svi pokušaji prevoda ovih tekstova na savremeni kineski ili engleski otvarali su prostor za brojne nedoumice. Knjiga koju držite u ruci ne predstavlja samo doslovan prevod „Klasika *tai čija*”, već uključuje i precizna objašnjenja osnovnih principa veštine *tai čičuana* kao što su *či*, *đing* i razvoj unutrašnje energije. Nadam se da će na taj način učenik razviti dublje i celovitije razumevanje filozofije *tai čija* i njene primene na samu veštinu. Osim novog prevoda *Klasika tai čija I, II i III* sa komentarima, knjiga sadrži i prevode četiri kratka dela iz zbirke nepoznatih majstora: „Šesnaest koraka prenosa snage”, „Četiri tajna načina prenosa snage” (oba na kraju trećeg poglavlja), „Pet vrlina *tai čija*” i „Osam istina *tai čija*” (na početku sedmog poglavlja). Meditativni pokreti *tai čija* su detaljno opisani u sedmom poglavlju.

Nasleđe *tai čija* proteže se unazad četiri hiljade godina. Prilikom sastavljanja ove knjige, nastojao sam da se, koliko god je to moguće, držim tradicionalnih stilova, u nameri da knjiga stalno podseća učenika na to kako je ova veština sastavni deo jedne bogate kulturne baštine.

Materijal predstavljen u ovoj knjizi bazira se na idejama koje su se u kineskoj kulturi prenosile hiljadama godina, kroz legende i narodno predanje. Te teorije i hipoteze nemaju veliko empirijsko zaleđe, pošto naučna istraživanja niti su dokazala, niti oborila njihovu istinitost. Neke informacije predstavljene ovde mogu zvučati paradoksalno ili u suprotnosti sa modernom naukom. Međutim, isto tako je moguće, kao što se dosada mnogo puta događalo, da se u budućnosti dokaže valjanost tih drevnih teorija. Skorašnja dostignuća zapadne medicine, kao što je, recimo, primena akupunkture u anesteziologiji, donekle ih već podržavaju.

Istorijski podaci u ovoj knjizi nisu predstavljeni u obliku geneaoloških tabela ili hronologija događaja, već kao skica razvoja određene filozofije u okviru celokupne kulture. Da bi knjiga bila pristupačna učenicima na bilo kom nivou, koristio sam i tehničku i praktičnu terminologiju.

Ovo je više knjiga koja treba da vas upozna sa *tai čijem*, a manje praktični priručnik. Potpuni opis bilo koje forme ili posebne tehnike opisane na ovim stranama, zahtevao bi posebnu knjigu. Takođe, zbog prostornog ograničenja nisu obrađene neke posebne forme *tai čija*, kao što su *tai čiči* mač, nož ili štap; njima ćemo se pozabaviti nekom drugom prilikom.

Ova knjiga je namenjena početnicima kao orijentir, dok će napred-nijim učenicima ona svakako biti od koristi kao dobar vodič za razumevanje ove veštine. Iako učenik može pokušati da nauči meditativne pokrete koristeći crteže iz knjige, *tai čiči* se najbolje uči direktno od instruktora.

Početnicima koji traže pouzdan izvor informacija kao i iskusnijim učenicima koji traže praktičan vodič na putu ka boljem razumevanju, predstavljam ovu knjigu i želim im sve

najbolje.

TAI ČI KLASICI

1

Istorijsko i filozofsko poreklo
Šta je tai či?

TAI ČI JE NAČIN ŽIVOTA koji Kinezi upražnjavaju hiljadama godina. Da bismo u potpunosti razumeli istorijsku pozadinu *tai čija* potrebno je da razmotrimo tri oblasti: (1) njegovu filozofsku osnovu, (2) razvoj *tai čija* kao borilačke veštine i (3) oblike prenošenja znanja o *tai čiju* s generacije na generaciju.

Za one koji su zainteresovani za živopisno i bogato kinesko kulturno nasleđe, a naročito za one koji žele da komuniciraju sa tim ljudima koji žive na drugom kraju zemljine kugle da bi ih bolje razumeli, neophodno je da proučavaju filozofiju *tai čija*: tu neopipljivu, grandioznu i najsnažniju misao koja se sa nesmanjenim intenzitetom provlači kroz čitavu istočnjačku istoriju. U mogućnosti smo da to činimo zahvaljujući izuzetnim pojedincima iz svake od nebrojeno mnogo generacija koji su se na krajnje nesebičan način posvetili očuvanju duha *tai čija*.

Prvo moramo odbaciti neka nasleđena verovanja i pretpostavke. Ljudska bića, svesna svoje nesavršenosti, teže savršenstvu i potrazi za boljim životom... Istorijski gledano, ljudi su uvek grešili u ovom traganju zbog pogrešnog razumevanja prirode i potencijala ljudskog života. Svaka generacija je ovaj potencijal shvatala na svoj način: neki su usvajali religiozne pretpostavke dok su drugi ignorisali ili čak poricali vrednost ljudskog života. Sa razvojem različitih društvenih i organizacionih hijerarhija i njihovim evoluiranjem u običaje, nastavlja se sa fundamentalnim greškama. One se vremenom gomilaju i čuvaju se kao tradicija. Ako bezrezervno poštujemo narodne običaje, jednog dana možemo otkriti da smo napravili još jednu grešku - nismo kritički preispitali sopstvenu tradiciju.

Iako nas je savremena tehnologija dovela do putovanja u svemir, pitanje motivacije u ljudskom životu ostaje tajna. Individualna ljudska dostignuća izgledaju veoma sitna kada se posmatraju u svetlu istorijskog napretka civilizacije. Čak su i teorije evolucije još uvek pod znakom pitanja, pa tako, uprkos čitavoj postojećoj tehnologiji, mi i dalje gledamo u nebeski beskraj pitajući se kako je sve počelo.

Dok sa ponosom i uživanjem posmatramo džambo-džet kako za sobom ostavlja zemlju, takoreći olako zaboravljamo da je njegov let u stvari imitacija leta ptica - korišćenje principa aerodinamike koji su od samog čoveka stariji hiljadama godina. Napredna medicinska tehnologija nam omogućava komplikovane transplantacije organa, ali se još uvek moramo podređivati našim najnižim osnovnim potrebama i moramo da udišemo

vazduh i jedemo hranu da bismo preživeli.

Savremeni čovek će možda shvatiti da u suštini nije daleko odmakao od prvog čoveka na ovoj planeti. Možda ćemo uvideti da se ni ne možemo mnogo promeniti.

Podrobnim izučavanjem istorije našeg sveta otkrivamo postojanje ciklusa u kojima je razvoj celokupne ličnosti bio ili potenciran ili zanemaran. U periodima kada se naglašavala idealizovana ljudska priroda, moćne, kreativne civilizacije su cvetale, društvo je napredovalo, a ljudi postajali duhovniji.

Pre više hiljada godina takav idealizam se pojavio u Kini. Kinezi tog doba su tragali za najuzvišenijim oblikom života ljudskog duha i tela. Na samo sebi svojstven način postigli su svoj cilj - za razliku od zapadnih civilizacija koje su razdvajale telo od duha i dozvoljavale duhovni razvoj samo u obliku religiozne, mistične ekstaze.

Kinezi su verovali da su ljudski um i duh neograničene veličine, ali da je opseg ljudskog delovanja ograničen. Njihov krajnji cilj je bila jedinstvena filozofija ljudskog života i pojednostavljenje vera. To je bio početak razvoja onog što se danas zove *tai či* misao. *Tai či* je postao nevidljiva sila koja je uticala na promene u kineskoj istoriji tokom hiljada godina. Njegov uticaj i doprinos toj veličanstvenoj kulturi je ogroman, on se ogleda u oblastima koje se kreću od medicine do načina ishrane, od umetnosti do ekonomije. Čak su i odnosi među ljudima bili kreirani preme *tai či* idealima.

Tai či znači konačan, krajnji, najveći, maksimalan. To znači usavršavanje i napredovanje prema bezgraničnom, kao i neizmerno postojanje i veliko večno. Različiti pravci u kojima se osećao uticaj *tai čija* su se listom rukovodili teorijom suprotnosti *jina* i *janga*, pozitivnog i negativnog. Ponekad se ovo naziva *prvobitnim principom*. Takođe se verovalo da svi raznorazni uticaji *tai čija* teže jednom: vrhovnom. Prema teoriji *tai čija* moguće je razviti sposobnosti ljudskog tela preko uobičajeno prihvaćenih granica mogućnosti. Civilizacije se mogu razviti do najviših nivoa dostignuća. Kreativnost, tako, uopšte nema granica, a sposobnostima ljudskog uma ne treba postavljati ograničenja niti prepreke.

Osoba postiže najviši nivo, ili se razvija u tom pravcu, penjući se stepenicama uravnoteženih sila i njihovih prirodnih kretanja - *jin*, negativna sila (prepuštanje), i *jang*, pozitivna sila (akcija). Sa stanovišta ove teorije, međusobni odnos konstruktivnih i destruktivnih snaga je ono što čini da se životna suština materijalizuje, da se materijalni svet manifestuje. Spiralno kretanje ovih sila čini se beskonačnim.

Činjenica da se dve ravnopravne sile, *jin* i *jang*, istovremeno suprotstavljaju i dopunjavaju, jeste zbunjivala mnoge kroz istoriju. Objašnjenja suštine smisla života su se kretala od teorije da se ljudi rađaju sa grehom kao neraskidivim delom njihove prirode, preko hipoteze da je strah od kazne, a ne obrazovanje, ono što stvara dobru osobu, pa sve do gledišta da kada ne bi bilo civilizacije, ne bi bilo ni zla u svetu.

Sama činjenica da postoje neslaganja ukazuje na istinitost koncepta da dve uravnotežene sile postoje. Naš univerzum je programiran tako da celokupna egzistencija proizilazi iz razmene esencija dve sile. Ovaj prirodni zakon, koliko god bio očigledan, većina ljudi ignoriše. Naša neukost može lako da se racionalizuje uz izgovor da svako od nas poseduje samo jednu od dve sile - mušku ili žensku.

Ova ljudska sklonost da se usredsredi na samo jedan aspekt problema, a zanemari sve ostale, dovela je zapadnu civilizaciju do religioznog obožavanja. Činjenica je da su zapadne religije kanalisale civilizaciju i poredak u društvu hiljadama godina, ali su takođe prouzrokovale i niz tragičnih i krvavih ratova između religioznih frakcija.

Zvanične religije su često zauzimale ekstremne i dogmatske stavove. Da bi dominirale, koristile su silu, umesto da teže harmoniji. Njihov uticaj je bio toliko moćan i bilo je tako teško osloboditi ga se, da je izazvao talas 'zagađenja' ljudske misli čije se posledice osećaju i danas.

U XVI veku bilo je mnogo slobodnih mislilaca, poput Galileja, koji su pokušavali da prosvetle narod, ali je religija držala uzde u svojim rukama. Razgovori i razmišljanja nisu bili dovoljni, bile su potrebne promene u načinu života. Kulturna tama srednjeg veka je konačno razvejana tek industrijskom revolucijom, koja je, pak, donela sa sobom dogmatsko mišljenje. Ovo dogmatsko mišljenje konačno savladavaju slobodoumne, obrazovane generacije današnjice. Pokret za žensku ravnopravnost pokazuje da je 'ženska' sila, negativna, *jin* snaga, bila zapostavljena, zlostavljana, suzbijana, tlačena, te pogrešno shvatana vekovima. Uticaj negativne sile je isto toliko bitan kao i uticaj pozitivne sile, baš kao što električna energija nastaje pod uticajem dve suprotne sile. Kinezi su odavno shvatili da interakcija između dve osnovne sile *tai čija* mora da postoji i da njihova harmonična interakcija vodi ka napretku i neograničenom razvoju. Ipak, ni oni nisu imali više sreće od zapadnjaka u samoj primeni svog znanja. Dok zapadni čovek radi na svom oslobađanju od senki religioznog idealizma i stvaranju uslova da iskusi realnost principa *tai čija*, Kinezi još nisu uspeali da se oslobode mentalnog 'zagađenja' svoje sopstvene kulture, stvarane pod uticajem *tai čija*.

Naime, pre oko dve hiljade godina u Kini, nakon Prolećne i Jesenje ere, principi *tai čija* počinju da se zloupotrebljavaju ili ignorišu. Usledilo je nekoliko stotina godina mračnog doba za vreme kojeg su se društveni odnosi i politička moć razvijali na vrlo nezdrav način.

Tai čí zagovara samoostvarenje individue, ali takođe naglašava i da ovaj cilj valja postići umerenim, prirodnim načinom života. Proučavanje kineske istorije pokazuje da se u određenom razdoblju ova ideja primenjivala u borbi za političku prevlast: biti bez premca značilo je tada - biti najmoćniji vladar. Ideja o jednostavnosti i prirodnosti ljudske prirode ostala je u senci.

Dinastija Čing je primer autokratskog vladanja i robovlasništva koje će postati tradicionalno u narednim decenijama kineske istorije. Vladari, nosioci *jang*, agresivne energije, imali su sve povlastice, vrhovnu vlast, dok su oni koji su bili spremni na ustupke, bili poslušni i težili harmoniji, nosioci takozvane *jin* energije, primoravani da budu odani podanici. Žene su podučavane da budu slabe i bespomoćne, predodređene robinje, a muškarci da budu puki sledbenici vrhovne sile koju je predstavljao kralj. Da bi neko i sam postao 'vrhovna sila', trebalo je samo da pribegne nasilju, ekstremnoj *jang* sili. Takmičarski duh i agresivnost kod naroda su bili dozvoljeni, ali u umerenim granicama, onako kako je to odgovaralo vladarima. Ironijom sudbine, baš ovakva društvena tradicija je bila nosilac principa *tai čija* stotinama godina. Tako je *tai čí*, iako začet u Kini vrlo rano, imao istu nesrećnu sudbinu kao i zapadna filozofija.

Dok je na zapadu religija postala jezgro civilizacije, u Kini je ona bivala ili ignorisana ili zloupotrebljavana. Iako je budistička religija preuzeta iz Indije utkana u kinesku kulturu, njena spiritualna suština je zapostavljena, dok su religiozni obredi i rituali stekli popularnost. U kineskom budizmu naglašen je ideal samokontrole. Vladari su koristili ovaj ideal da bi potčinili običnog čoveka, pa je religija postala poznata kao „vladarevo omiljeno oruđe”. S druge strane, *tai čí* filozofija je nudila verovanja koja su ispunjavala čovekove najdublje potrebe, iako su i njene ideale zloupotrebljavale generacije moćnih i

pohlepnih.

Kinezi, koji su u celosti primili uticaj kulture *tai čija*, ali nažalost i svu prljavštinu društvenog sistema zloupotrebljavanog od strane vlasti, imaju mnogo toga da nauče od zapadnjačke kulture. Zapad-njaci su se već oslobodili religioznih stega, ali još uvek pokušavaju da svoje ideale pretoče u stvarnost. Zaista, svi ljudi traže besprekornu današnjicu; tražimo miran put, prirodan put, put koji će našu civilizaciju motivisati da teži najuzvišenijem. Sticajem okolnosti, naši ciljevi se potpuno podudaraju sa ciljevima *tai čija*.

Pre mnogo stotina godina, oni koji su tragali za načinom kako da ljudsko telo i duh razviju do najvišeg nivoa, razvili su genijalan sistem koji su nazvali vežbe *tai čija*. Ovaj sistem, baziran na načelima *tai čija*, koje njegovi tvorci nisu sasvim poznavali ni razumeli, pokazao se kao najnapredniji sistem vežbanja tela i uma ikada stvoren.

Dok je kineska vladajuća klasa bila zainteresovana za materijalnu dobit od *tai čija*, oni kojima nije bilo stalo do vlasti prilagođavali su njegovu filozofiju sopstvenom načinu života. Oni su primenjivali ideju prirodne ravnoteže na razvoj tela i duha. S obzirom na odsustvo interesa vladajuće klase za ovaj pristup, ne postoje istorijski zapisi koji bi odredili kada je *tai čī*, kao skladno ustrojstvo tela i duha, zaista nastao.

Sve grane tradicionalne kineske umetnosti, kao što su slikarstvo, kaligrafija, književnost, poezija i kulinarstvo, naglašavale su *jin/jang* princip kao sredstvo za postizanje savršenstva. Celokupna filozofija *tai čija* je tako postala sastavni deo ovih umetnosti.

Međutim, *tai čī* sistem discipline duha i tela bio je jedinstven po tome što je eksplicitno primenjivao originalna *tai čī* načela na napredan, organizovan način, postavši tako jedini celoviti sistem koji je stotinama godina čuvao ovu veličanstvenu filozofiju i sačuvao je - sve do današnjih dana ovog našeg nadasve komplikovanog sveta.

SISTEMATIZACIJA TAI ČIJA

Hiljadama godina se sistem političke vlasti u Kini zasnivao na brutalnosti i korupciji. Oni koji su se posvetili istini nazivali su se taoistima ili „planinskim ljudima” i živeli su životom sličnim monaškom. Oni su prenosili duh *tai čija*, ne mešajući se sa vlastima.

Pošto je *tai čī* razvijao svoj nezavistan sistem, ne uspostavljajući veze sa političkim strukturama, mogao je da se nesputano i slobodno razvija, makar i u malim i izolovanim zajednicama posvećenih ljudi.

Iako ove grupe nisu bile u vezi sa vlastima, vladari su poštovali njihova učenja, koja su najpre imala oblik mase akumuliranog znanja, a zatim i oblik religije. Vremenom je *tai čī* prihvaćen kao veoma napredan vid narodne veštine koju su proučavali isključivo intelektualci i koji je prenošen sa generacije na generaciju.

Pre otprilike 1700 godina, čuveni kineski lekar, Hua Tuo, isticao je fizičku i mentalnu vežbu kao sredstvo za poboljšanje zdravstvenog stanja. On je verovao da ljudi treba da vežbaju imitirajući pokrete životinja kao što su ptice, tigrovi, zmije i medvedi, da bi obnovili neke izgubljene fizičke sposobnosti. Na taj način je on sistematizovao narodne borilačke veštine u novu borilačku veštinu nazvanu *Igre pet životinja*. Od tog doba do današnjih dana, *Igre pet životinja* su veoma popularne kod Kineza koji ih upražnjavaju radi zdravlja i održavanja fizičke kondicije.

Oko 475. godine n.e., Ta Mo (*Bodidarma*) je došao iz Indije da bi širio svoja religijska učenja, smestivši se u manastiru Šaolin, provincije Tang Fung u severnoj Kini. Osim molitve i meditacije, u svoj dnevni raspored je uključio i fizički trening. On je koristio *Igre pet životinja* da bi kod sledbenika podjednako izgradio i mentalnu i fizičku

disciplinu. Posvećenost budizmu u kombinaciji sa znatnom količinom slobodnog vremena određenog za vežbanje, doprineli su tome da se *Igre pet životinja*, kao borilačka veština, razviju do vrlo visokog stepena.

Šireći svoja religijska ubeđenja po čitavoj Kini, sledbenici Ta Moa su isto tako širili i borilačku veštinu. Sistem koji su razvili monasi manastira Šaolin postao je poznat kao šaolinski sistem borilačkih veština. Ovaj sistem je naročito naglašavao fizičko jačanje, kao i duhovni razvoj. Ovo je bio početak razvoja tzv. spoljašnjih borilačkih veština u Kini.

Aspekt mentalne discipline šaolinskog sistema je baziran uglavnom na budističkoj meditaciji. Za Kineze posvećene produhovljenom taoizmu i *jin/jang* sistemu, ovaj sistem je bio i ostao jednostavno sistem fizičke borbe.

Godine 1200. n.e., taoistički monah Čang San-feng je osnovao manastir na planini Vu Dang, da bi praktikovao taoizam u cilju vrhunskog razvoja čoveka. Učitelj Čang je naglašavao da je balans *jina* i *janga* način da se usavrše mentalne i fizičke sposobnosti, prirodna meditacija, kao i prirodni pokreti koje pokreće unutrašnja energija koja se razvija nakon postizanja određenog nivoa.

Pošto se šaolinski sistem širio Kinom stotinama godina, ideju da se taoistička teorija prilagodi svakodnevnom životu, umesto da se pretvori u religiozni kult, kinesko društvo je spremno prihvatilo. *Tai či* misao i *jin/jang* filozofija uticali su na nastanak manastirske organizacije po uzoru na model šaolinskog manastira. Monaška obuka je modifikovana da bi se sofisticirani sistem promovisao u misio-narskom stilu.

Od samog početka manastirski sistem na planini Vu Dang isticao je značaj unutrašnje snage i mudrosti. Zato su Kinezi *tai či* sistem obično nazivali *unutrašnjim*, kako bi ga razlikovali od šaolinskog borilačkog sistema.

Tokom godina nastali su sistemi koji su zahvaljujući kombinaciji *tai čija* i šaolinskih veština prerasli u umerene borilačke veštine. Danas su one poznate kao *hsing ji*, sistem forme i uma, i *pakua*, sistem borilačkih veština zasnovan na osam dijagrama.

Pošto je za postizanje čak i osrednjeg nivoa veštine *tai čija* bio potreban značajan trud i koncentracija, kao i ozbiljna posvećenost, monaški sistem se vrlo brzo razvio, a pristupanje manastiru je posta-la ekskluzivna privilegija. Oni koji su dostigli visok nivo veštine posta-jali su vođe pa su, praćeni svojim sledbenicima, razvijali i negovali jedinstven odnos između učitelja i učenika.

Ovaj običaj je imao važnu ulogu u prenošenju znanja i mudrosti *tai čija* i njegov snažan uticaj je mogao da proдре duboko do svih društvenih klasa. Podržavan od strane običnih ljudi, a ponekad čak i od strane careva (kao kad je učitelj Čang Sang-feng pozvan da podučava vladare taoističkoj filozofiji), *tai či* sistem monaškog stila je oblikovao snažnu sliku *tai čija* kao vrhunskog umeća življenja. Učitelji *tai čija* su predstavljali simbole mudrosti. Bili su veoma poštovani, pogotovo zato što su pravda, milosrđe, obrazovanje i medicinsko umeće bili sastavni deo njihovog načina života.

Ljudi koji su vežbali *tai či* ponekad su imali ulogu u sprovođenju kineskih moralnih kodeksa. Ova pravila su Kinezima bila jedini zakon stotinama godina. Svi su ih poštovali, čak i carevi, i ona su bila temelj mira i društvenog poretka kineske civilizacije. Osnovna pravila ljudskog ponašanja: dobrotа, poštovanje starijih, privrženost roditeljima i ljubav prema rođacima su sprovedena strogo, poput pisanih zakona. Dok zakoni savremenog industrijalizovanog sveta ne pominju npr. nemoralnost osobe koja je napustila starog i nemoćnog roditelja, pre nekoliko stotina godina u kineskom društvu

takav slučaj bi bio smatran ozbiljnim prekršajem i podlegao bi strogoj kazni.

Pobornici *tai čija* su smatrali da ljudi treba da vežbaju da bi bili duhovni, zdravi, dobri i inteligentni; da bi odgovorno pomagali drugima da postanu takvi; da bi poštovali istinu; da bi se beskompromisno borili protiv nemoralna i nepravde i štitili nemoćne i siromašne. Zbog svega ovoga razvijen je borilački aspekt *tai čija*.

Teorije *tai čija* su se lako primenjivale na borilačke veštine. Harmonija uma i tela, u skladu sa prirodnim poretkom stvari, predstavljala je suštinu *tai čija*. Ovo je otvaralo pravce razvoja sasvim različite od onih koje su imale druge borilačke veštine. Došlo je do fantastičnih rezultata u razvoju ljudskih sposobnosti baziranih na snazi uma. Tako je *tai čija* postao najmoćnija borilačka veština svih vremena.

Tokom kineske istorije, periodi nemira uvek su rezultirali formiranjem lokalnih vojnih jedinica i primenom sile. U nekim slučajevima su čak i pobornici *tai čija* bivali uključeni u održavanje mira u svom kraju, što je dovelo do razvoja borilačkog aspekta *tai čija*. Filozofski i meditativni aspekt većina je potpuno zanemarila, tako da je učenje *tai čija* postalo skoro sasvim ograničeno na borilački aspekt.

Ali oni pravi, posvećeni majstori, ostajali su u planinama, vodeći monaški život zajedno sa svojim sledbenicima u cilju očuvanja prave veštine. Meditirali su i vežbali svakodnevno kako bi uskladili duh, usavršili um, disciplinovali telo i primakli se suštini. Na ovaj način, prvobitni sistem je ostao manje-više netaknut, uključujući u svoju obuku disciplinu uma i tela.

U periodima kada je vladao mir i kada potreba za samoodbranom nije bila naglašena, oni koji su profesionalno podučavali ovu veštinu nastavljali su svoju karijeru u vidu porodičnog posla. Podučavali su samo one koji su bili najozbiljnije zainteresovani, a naročito svoju decu ako bi ona izrazila želju da se bave tom veštinom. Lečenje biljem i akupunkturu su takođe praktikovali besplatno u svojoj sredini. Finansijska podrška je bila zasnovana na dobrovoljnim priložima korisnika njihovih usluga i njihovih učenika. Različiti stilovi *tai čija* koji su prenošeni usmenim putem sa kolena na koleno, vezivani su za imena porodica baštinika dotičnog stila – tako npr. imamo stilove Čen, Jang i Vu. Mnogi od ovih stilova postoje i danas. Svaki od njih je jedinstven, ali je svaki sledio klasične principe *tai čija*. Danas se najautentičnijim stilom smatra manastirski stil, ali s obzirom na ubrzane promene današnjeg industrijskog društva koje ga sputavaju, on polako nestaje. Takođe nestaje i porodični stil *tai čija*.

Pre oko 350 godina, 1644 godine n.e., mandžurski osvajači su pokorili kinesko carstvo i osnovali dinastiju Čing. Iako je dinastija bila zasnovana na principu sile i koristi samo za vladare, Mandžurci su se vrlo brzo prilagodili kineskoj kulturi. Usvojili su kineski način života, ponovo uspostavili mir u društvu i započeli period korumpirane vladavine koja će trajati vekovima.

U ranim periodima dinastije, neprijateljske i konfliktne situacije između Kineza i njihovih mandžurskih vladara su bile ozbiljne i često krvave. Iako su se Mandžurci veoma trudili da prouče kinesku kul-turu i prilagode se njihovom načinu života, Kinezi su ih ipak smatrali uljezima. Osećanje odgovornosti pojedinca prema sopstvenoj naciji je nestajalo, a pasivni otpor i odbijanje saradnje sa „strancima” doveli su do zastoja u ekonomskom razvoju zemlje.

Čim su graditelji Čing carstva čuli za prefinjenu umetnost *tai čija* uzeli su najčuvenijeg majstora tog vremena, Jang Lu Čanga (1799-1872), osnivača jang stila ili jang porodičnog sistema, u carsku službu. Pošto nije bio voljan da podučava Mandžuce,

majstor Jang je namerno modifikovao forme *tai či* meditacije, pretvarajući ih u vrstu vežbi sporih pokreta, potpuno ignorišući unutrašnju filozofiju i mentalnu disciplinu koji jesu ključ *tai čija*.

Učitelj Jang je znao da će ga vladarska porodica, ako sazna za njegovu nevoljnost da je podučava kao i za modifikacije koje je uneo u sistem, surovo kazniti i svoj bes iskaliti ne samo na njemu, već i na članovima njegove porodice. S obzirom na to da učitelj Jang nije verovao nikome osim svojim sinovima, nikog drugog nije ni podučavao originalnoj veštini *tai čija*. Na ovaj način je izbegao da umeša bilo koga drugog u svoju ličnu odluku da obmane carsku porodicu.

Od tog doba negovanje porodičnog stila postalo je ograničeno na uzak krug sledbenika, a učitelji su podučavali samo najbliže srodnike. Neki majstori nisu se čak usuđivali da podučavaju svoje kćeri, u strahu da bi se mogle udati za nekog ko je povezan sa carskom porodicom, ili za nekog koga je sam učitelj smatrao nepodobnim za pristup *tai čiju*.

I dok se rasprostranjenost porodičnog stila sužavala, članovi carske porodice su podsticali i vežbali rekreativni stil. Takav stil je ubrzo postao moda u povlašćenoj klasi širom Kine i to je ostao do kraja dinastije Čing.

Kada je revolucijom 1900-1910 uspešno srušena korumpirana vlast, plemićke porodice koje su ostale bez vlasti razbežale su se širom zemlje. *Tai či* je naravno putovao sa njima. Oni koji su ga vežbali, tvrdili su da to čine na originalni način jer su učili od majstora jang stila ili drugih porodica koje su negovale *tai či*, a ljudi su im naravno, verovali.

Na ovaj način je modifikovana forma *tai čija* postala *tai či čuan*, ili tzv. *tai či* vežba. Ovo je *tai či* koji se danas masovno vežba u Kini; to je *tai či* ples koji neki zapadnjaci nazivaju i *tai či* baletom. U današnje vreme neko može da uči i vežba *tai či* godinama i, bez obzira na stil, ipak je velika verovatnoća da će savladati samo „javni“ *tai či*. Drugim rečima, u većini slučajeva, *tai či* koji se danas vežba nije originalni *tai či* i kao takav je lišen suštinskog značenja.

Ipak, podučavanje učitelja Jang Lu Čana, koje je obavljao pod prinudom, je ipak bilo svrsishodno. Iako „javni“ stil *tai čija* jedva da predstavlja senku originalnog, klasičnog *tai čija* manastirskog stila, on predstavlja priliku da se sa ovom veštinom upoznaju kako Kinezi, tako i ostatak sveta. Ustvari, da se vladari Čing dinastije nisu zainteresovali za *tai či*, on bi možda potpuno nestao pod naletima industrijalizacije. Tek kada se osoba ozbiljno posveti učenju *tai čija*, počinje potraga za autentičnim manastirskim stilom, i tek tada može da se razume hrabrost i posvećenost učitelja koji su lozu manastirskog stila *tai čija* sačuvali kroz vekove. To je naše nasledstvo.

2

ČI

Unutrašnja energija tai čija

PRE VIŠE HILJADA GODINA, da li naučnim posmatranjem, prostom pretpostavkom ili pribavljajući informacije iz nama nepoznatih izvora, kineski taoisti su postavili teoriju da postoji večna sila koja pokreće svemir. Ovu vrhunsku silu nazvali su *či*. Prema legendarnoj teoriji *jina* i *janga*, *či* ispoljava svoju silu neprekidno, uravnoteženo se

krećući između pozitivnih (stvaralačkih) i negativnih (razarajućih) sila.

S obzirom da potiču iz vrhunske sile - *či*, *jin* i *jang* mogu da se kreću slobodno, bez ikakvih spoljnih ograničenja, neograničene prostorom, vremenom, pa čak i materijalnim manifestacijama postojanja. Ove dve sile su u stalnom sukobu, istovremeno uravnotežavajući jedna drugu, tako da se naš univerzum konstantno i neprestano menja. Sve, pa čak i prazan prostor, vodi poreklo od uravnoteženog međusobnog odnosa ove dve suprotstavljene sile. Pošto su sile *jina* i *janga* izvor svega, one su u prirodi svake stvari u ovom našem univerzumu.

Ljudsko biće, koje je takođe deo univerzuma, koristi isti izvor energije *či*. Tok ljudskog života je zasnovan na međusobnom odnosu *jin* i *jang* sila. Naš život raste i menja se iz nama još uvek nepoznatih razloga, prati prirodni ciklus i na kraju umire. Drevni Kinezi su ovaj ciklus objašnjavali kao razvoj i nestajanje *čija*. *Či* određuje mentalno i fizičko stanje čoveka. Način na koji se *či* ispoljava obično se naziva *prirodom* stvari.

Razvitak *čija* u ljudskom telu, zajedno sa teorijom polarizovanih sila *jina* i *janga*, čini veštinu *tai čija* jedinstvenim mentalnim i fizičkim sistemom vežbe. Bez ispravnog treninga ili barem potpunog i jasnog razumevanja koncepta *čija*, pravo značenje *tai čija* će biti izgubljeno. Ovo bi mogli da pojasnimo jednim jednostavnim poređenjem: *či* je za *tai či* ono što je benzin za motor sa unutrašnjim sagorevanjem. Kao što bez benzina motor nikada ne bi mogao biti ni izmišljen, tako bez koncepta *čija* nikad ne bi bilo ni veštine *tai čija*.

Da bismo mogli ispravno vežbati *tai či* i tako osetiti punu dobrobit od ove veštine, najpre je potrebno da u potpunosti razumemo nekoliko pojmova.

Či. Kineska reč *či* doslovce znači „vazduh”, „sila”, „kretanje”, „ener-gija” ili „život”. Prema teoriji *tai čija*, tačno značenje reči *či* je „unutrašnja energija”, „suštinska energija” ili „prvobitna, večna i vrhunska energija”. Način na koji se *či* ispoljava, a to je da uvek teži poziciji koja je najbliža ravnoteži i harmoniji, naziva se *tai či* – „veličanstveni vrhunac”.

Jin či i *jang či*. *Či* koji se nalazi u procesu prelaska iz jednog oblika u drugi, ili iz jedne samo-uravnotežavajuće situacije u drugu, naziva se ili *jin či* ili *jang či*.

Šen. *Tai či* se zasniva na principu tri nivoa energije. Osnovni nivo, suština ili životna energija, je svojstven svim živim bićima. Sledeći nivo, *či*, je manifestacija životne energije na nivou višem od normalnog. *Či* podržava suštinu i povezan je sa funkcijom uma. Kada je *či* pročišćen, uzdiže se do trećeg nivoa: *šen* ili duh. *Šen* je daleko viši energetski oblik nego *či* i oseća se mnogo drugačije nego *či*.

Đing ili *nej đing*. Snaga koju proizvodi *či* naziva se *đing*, poznatija je kao *nej đing*, unutrašnja snaga. U našem poređenju sa motorom, *đing* bi bio ekvivalent snazi u koju se pretvara energija benzina. Dugogodišnjim vežbanjem *tai čija*, *či* se može značajno razviti, ali to ne znači da će ta osoba neizostavno moći da pretvori *či* u unutrašnju snagu, *đing*. Spolja možete osetiti samo nečiji *đing*, a nikad *či*, ali zato iznutra, u samom sebi, možete osetiti samo svoj *či*, nikada *đing*. Kada se *tai či* vežba kao borilačka veština, *či* se koristi tako što se *đing* direktno projektuje na protivnika.

Đing deluje izvan parametara prostora i vremena. Prvo se koristi moć imaginacije, ili mašta, da bi se pronašao i usmerio energetski tok u telu, koji se zatim ubrzava. Ove teorije ili principi predstavljaju novi horizont za savremene prirodne nauke i medicinu. U oblasti medicine već se primenjuju tretmani u kojima pacijent zamišlja ili vizualizuje kako njegov imuni sistem pronalazi i uništava ćelije raka. Uspeh ovog metoda varira u

zavisnosti od individualne sposobnosti imaginacije i moći da se ona kontroliše.
Li. Fizička snaga koja proishodi iz telesnog pokreta naziva se *li*, fizička sila. Jednostavan opis razlike između *li* i *dinga* bio bi da *li* zahteva direktan fizički pokret, dok *ding* proizilazi iz indirektnog pokreta. Ako zamahnete rukom unazad i zatim udarite, rezultat akumulirane fizičke energije se naziva *li*. U slučaju da zamah nije potreban, a sila se ipak prenosi sa istim efektom, primenjen je *ding*, vibrirajuća sila preobraženog *čija*. *Či* je kontrolisan umom, dok *li* deluje pod dejstvom fizičkih mehanizama.