

SÜ MING-TCHANG
TAMARA MARTYNOVÁ

Čung-jüan *čchi-kung*

DRUHÁ ETAPA VZESTUPU:
TICHO





SÜ MING-TCHANG
TAMARA MARTYNOVÁ

Čung-jüan *čchi-kung*

DRUHÁ ETAPA VZESTUPU:
TICHO



UPOZORNĚNÍ: Kniha je určena širokému okruhu zájemců o seznámení se se systémem a praktikujícím, kteří prošli výukou na kurzech Čung-jüan čchi-kung. Praxe popsaná v této knize může u některých lidí vyžadovat příliš velké vypětí. V případech existujících duševních nebo závažných kardiovaskulárních onemocnění (srdeční vada III.–IV. stupně, angina pectoris III.–IV. stupně) je nutná konzultace a dohled lékaře.

Autoři a vydavatelé nenesou žádnou odpovědnost za nesprávnou samostatnou praxi: překročení délky provádění jednotlivých cviků, výběr cviků, nedodržení pokynů.

© Xu Mingtang, Tamara Martynova, 2013

All rights reserved

Translation © Petr Kochlík, 2026

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2026

ISBN 978-80-271-6141-6

Kniha, kterou máte ve svých rukách, je už o druhém stupni Čung-jüan čchi-kung – je to kniha pro čtení i praktikování.

Pokud pouze rádi čtete, můžete si rozšířit znalosti o tom, jaké jsou pohledy na Člověka a jeho životní Cestu v našem světě z pozice čchi-kungu, starodávné čínské filozofie, etiky a morálky.

A pokud jste prošli výukou na kurzu a aktivně praktikujete, kniha vám možná odpoví na vznikající otázky a pomůže mít správný vztah k praxi a souvisejícím fenoménům, jinými slovy – správně přemýšlet. Co tím myslíme v systému Čung-jüan čchi-kung, si můžete přečíst v jednom z Mistrových vyprávění.

Takže šťastnou cestu!

T. I. Martynovová

OBSAH

O KOMPATIBILITĚ SYSTÉMŮ (NAMÍSTO ÚVODU)	9
PŘIKÁZÁNÍ	11
PROČ POTŘEBUJEME ČCHI-KUNG	12

ČÁST PRVNÍ

TEORIE A PRAXE

Kapitola 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE	18
--	----

O VÝUCE, METODÁCH ZKOUMÁNÍ SVĚTA A ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNGU ...	18
CO A PROČ SE VYUČUJE NA DRUHÉM STUPNI	30
TAO A TE	42
O MALÝCH A VELKÝCH DVEŘÍCH	50
O PŘEKÁŽKÁCH	54
POKUŠENÍ A SVODY: „DÁBLOVA BRÁNA“	61
O OSUDU A KARMĚ	65
O POJMU „WU“	69
O STAVU TICHÁ	72
O ROVNOVÁŽNÉM A NEROVNOVÁŽNÉM STAVU	75
ZNOVU O DUŠI	77

Kapitola 2. PRAXE	85
--------------------------------	----

PŘÍPRAVNÉ CVIKY	85
PÁTÝ CVIK: SJEDNOCENÍ S NEBEM A ZEMÍ	85
ŠESTÝ CVIK: PROMÍCHÁVÁNÍ JIN-JANGOVÉ KOULE	94
OTÁZKY A ODPOVĚDI	98

HLAVNÍ CVIKY	100
VELKÝ STROM	100
OTÁZKY A ODPOVĚDI	105
DÝCHÁNÍ KŮŽÍ NEBOLI DÝCHÁNÍ TĚLEM	110
OTÁZKY A ODPOVĚDI	122
CVIČENÍ ČCHAN-CUO	127
OTÁZKY A ODPOVĚDI	137

ČÁST DRUHÁ

LÉKAŘSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU

Kapitola 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ	140
---	-----

OBECNÁ USTANOVENÍ, PŘÍSTUPY A METODY	140
--	-----

DIAGNOSTIKA TĚLEM	157
--------------------------------	-----

METODY A TECHNIKA DIAGNOSTIKY TĚLEM	158
---	-----

LÉČENÍ	163
---------------------	-----

LÉČENÍ JIN-JANGOVOU KOULÍ NEBOLI ČCHI-KUNGOVÁ MASÁŽ	163
---	-----

LÉČENÍ POMOCÍ DÝCHÁNÍ TĚLEM	167
-----------------------------------	-----

NĚKTERÉ TERAPEUTICKÉ CVIKY	170
---	-----

O SAMOLÉČENÍ NEBOLI PRÁCI S VNITŘNÍMI INFORMACEMI	170
---	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	174
-------------------------	-----

Kapitola 4. O VÝŽIVĚ A REGULACI ORGÁNŮ	183
---	-----

ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ	183
------------------------------	-----

WU-SING: REGULACE FUNKCÍ ORGÁNŮ	191
---------------------------------------	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI	198
-------------------------	-----

ZÁVĚR

ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

ČCHI-KUNG A SEX: TAJEMSTVÍ TAOISTICKÉHO SYSTÉMU	202
---	-----

NEMYSLET NA ÚSPĚCH	205
--------------------------	-----

OTÁZKY A ODPOVĚDI O VŠEM, ALE HLAVNĚ O DUŠI	208
---	-----

JAK CVIČIT PO KURZU	220
---------------------------	-----

SHRNUTÍ	222
---------------	-----

PŘÍLOHY

Příloha 1. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	228
--	-----

Příloha 2. O JEDNOTĚ MINULOSTI A SOUČASNOSTI	243
---	-----

Příloha 3. DOJMY POSLUCHAČŮ	257
--	-----

ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN	277
----------------------------------	-----

O KOMPATIBILITĚ SYSTÉMŮ (NAMÍSTO ÚVODU)

Často můžeme slyšet různé názory a otázky týkající se možnosti nebo nemožnosti kombinování různých systémů praxe. Někdo se například zabýval jógou, praktikoval meditaci nebo nějaké jiné ozdravné systémy a potom uslyšel o Čung-jüan čchi-kungu. Může se věnovat Čung-jüan čchi-kungu a pokračovat i ve své dosavadní praxi? Nebo naopak, věnuje se praktikování našeho systému Čung-jüan čchi-kung a rád by se věnoval ještě něčemu jinému. Je to možné kombinovat? Neublíží si nějak? Je takové míchání systémů povoleno? Je to užitečné, nebo škodlivé?

Na toto existují různé úhly pohledu.

Pokud jde o praktiky Čung-jüan čchi-kungu, lze rozhodně říci, že zde žádné zá- kazy nejsou. Praktikující Čung-jüan čchi-kung mohou cvičit i jiné systémy. Mohou se s nimi jednoduše seznámit a také je praktikovat. Ale v některých jiných systémech mistři zakazují svým žákům věnovat se ještě něčemu jinému. Proč? Existuje několik důvodů a několik vysvětlení.

Někdy si učitel myslí, že jeho žáci nejsou dost chytří. V tom případě by hrozilo, že s čím větším množstvím systémů se seznámí, tím horší bude výsledek jejich praxe, protože se budou rozptylovat, aniž by uměli rozeznat podstatné a zahodit druhořadé. A někdy si mistr může myslet, že když se žák seznámí s jiným systémem nebo s jiným mistrem, odejde od něj. To znamená, že mistr dostatečně nevěří sobě a svému systému, bojí se konkurence a nemůže dát žákovi to, co skutečně potřebuje.

Pokud žák chápe, že mu nestačí to, kvůli čemu přišel praktikovat, pokud nemůže řešit své problémy v určitém systému s určitým mistrem, potom bude hledat dále. Jakémukoli systému se přece věnujeme proto, abychom mohli řešit své problémy, abychom realizovali určité cíle a v konečném důsledku abychom se rozvíjeli. Proto jakýkoli systém, jakákoli technika praxe musí odpovídat cílům a úkolům člověka.

Ale pokud systém nebere v úvahu zákony určitého způsobu života nebo bytosti, jakou je Člověk, pokud neodpovídá základním principům, na nichž je založena lidská fyziologie, když není v souladu se samotnou jeho podstatou a skutečným původem, tak pro něj nemůže být užitečný. Lze to vysvětlit na následujícím příkladu. V našem organismu existuje celá řada látek, které se pohybují podle zcela konkrétních zákonů: krev se pohybuje cévami krevního systému, lymfa se pohybuje kanály lymfatického systému, energie cirkuluje energetickými kanály. Kromě toho se určité impulzy šíří nervovými vlákny, takže můžeme mluvit o pohybu mysli. Každá buňka našeho těla

má určitou elektrickou aktivitu, fáze vzrušení se střídají s fázemi útlumu, po nádechu následuje výdech atd. Principy a zákony vzájemného působení rozličných látek a signálů jsou jasně determinovány a sladěny s určitými faktory vnějšího prostředí, protože člověk je jeho součástí.

Takže pokud systém praxe nepomáhá naladit správnou práci všech fyziologických, energetických, biochemických a dalších procesů v organismu a jejich správné vzájemné působení s okolním prostředím, jestli narušuje jejich přirozený chod nebo mu překáží, tak samozřejmě nemůže přinést užitek, ale jen škodu. Proto pokud praktikujete nebo jste dříve praktikovali nějaké jiné systémy, popřemýšlejte, do jaké míry jsou určeny k rozvoji vás jako lidské bytosti. Jestli pomáhají zlepšit zdraví, rozvíjet fyzické tělo, vědomí a duši, tak pokračujte v jejich praktikování. A pokud si budete přát, můžete doplňkově praktikovat Čung-jüan čchi-kung, protože tento systém je nasměrován na komplexní rozvoj člověka. Zde komplexním rozvojem myslíme rozvoj fyzického těla člověka, jeho energetického systému a duše společně. Čung-jüan čchi-kung ale také ještě vede k harmonizaci života, k bytí člověka v souladu s obecnými vesmírnými zákony. Tento systém je postaven na principech lidské fyziologie, bere v úvahu interakce a vzájemné ovlivňování vnitřního a vnějšího. Právě proto je praxe Čung-jüan čchi-kungu kompatibilní s dalšími systémy. Prověřená tisíciletími své existence, může někdy jiné systémy nahradit a pomoci s řešením nejrůznějších problémů.

Občas se najdou lidé, kteří tvrdí, že při cvičení nějakého jednoho systému se nelze věnovat jinému. To znamená, že tento druhý systém je v rozporu s všeobecnými principy života lidského organismu nebo jeho bytí a nebere v úvahu obecné zákony vesmíru. Potom je takový systém slepou uličkou, protože omezuje člověka a překáží jeho rozvoji.

NEZAPOMEŇTE!

Systém Čung-jüan čchi-kung je kompatibilní s jakýmkoli systémem. Nejsou zde žádné překážky a omezení. Můžete se doplňkově věnovat jiným systémům jiných učitelů. Ale musíte přitom jasně vědět a rozumět tomu, zda je ten druhý systém, kterému se věnujete, postaven také na principech rozvoje člověka a v souladu s jeho evolucí a obecnými vesmírnými zákony, s všeobecnou evolucí vesmíru.

Sü Ming-tchang

PŘIKÁZÁNÍ

R. Kipling

(z překladu do ruštiny M. Lozinského)

*Ovládej se uprostřed zmateného davu,
který tě proklíná za všechen chaos;
Věř v sebe sama navzdory celému Vesmíru,
A malověrným odpusť jejich hřích;
I když hodina ještě nenastala – čekej, nebuď unaven;
Nech lháře lhát – nesnižuj se k nim;
Nauč se odpouštět, ne vypadat jako odpouštějící,
velkorysejší a moudřejší než ostatní.*

*Sni a nebuď otrokem snění,
Mysli, aniž bys zbožňoval myšlenky;
Vítej stejně úspěch jako pohanu,
Nezapomínej, že jejich hlas je lživý;
Zůstaň tichý, když tvé slovo
mrzačí darebák, aby nachytil hlupáky,
když je celý život zničený, – a zase
musíš vše od základů znovu vytvořit.*

*Uměj s radostnou nadějí vsadit na jednu kartu
vše, co jsi s obtížemi shromáždil;
ztratit všechno a stát se ubohým, jak dřív,
a nikdy toho nelitovat;
Buď schopen přinutit srdce, nervy, tělo
tobě sloužit, když ve tvé hrudi
už dávno je vše prázdné, vše spálené,
a jen vůle říká: „Jdi!“*

*Zůstaň prostým, když mluvíš s králi;
Zůstaň upřímný, když mluvíš s davem;
Buď přímý a pevný s nepřáteli a přáteli, –
Ať s tebou všichni počítají, když přijde čas;
Dej smysl každému okamžiku, –
Hodiny a dny neúprosň běží, –
Pak získáš celý svět,
Potom, můj synu, budeš ČLOVĚKEM!*

PROČ POTŘEBUJEME ČCHI-KUNG

Cíl praxe Čung-jüan čchi-kungu lze z čínštiny přeložit jako dosažení milosti, blaženosti a štěstí současně. Tento pojem pochází z buddhismu. Označuje se jím nejvyšší štěstí, jaké je jen možné. A tento svět štěstí a blaženosti se nachází uvnitř nás, v našem srdci. Je velmi těžké to popsat slovy.

Z prvního stupně už víme, že čchi-kung je nejen umění samoregulace, ozdravení a života v harmonii s přírodou, ale i určitý soubor technik rozvoje sebe sama...

Jako lidské bytosti máme fyzické tělo, energii, vědomí a ducha. Proto máme určité potřeby týkající se našeho fyzického těla a našeho ducha. A také máme mnoho emocí. Proto máme kromě přirozených potřeb ještě touhy.

Jakýkoli druh života musí především řešit problémy stravy, protože je to nezbytné pro existenci fyzického těla. Kromě toho je nutné zajistit si vhodné místo k životu. Pro všechny formy života je nezbytná strava a místo. Lidské bytosti mají větší potřeby. Jednou z dalších základních potřeb je oblečení.

Ale jedna z hlavních skutečně lidských potřeb, která nás odlišuje, je potřeba neustále zlepšovat svůj život. A prakticky vše, co děláme, je směřováno k tomu, abychom vytvářeli různé druhy potravin, oblečení a životních podmínek. A pak se u nás objevují další přání a další potřeby, jejichž naplnění může zvýšit kvalitu našeho života: nejen bydlení, ale dobré bydlení, nejen oblečení, ale moderní a pěkné oblečení, cestovní prostředky, zajímavá práce a ... to, co uspokojí naše duchovní potřeby. Právě ony přispívají k naší zvědavosti a zvědavosti. A jak následujeme touhy naší duše, neustále hledáme smysl života.

V každé době mají lidé otázky, které, jak by se zdálo, nemají přímý vztah ke každodenním starostem a jeho zdraví: Kdo jsme? Odkud pocházíme? Jak a z čeho vznikl vesmír? Člověk chce samozřejmě také vědět, co je to smrt. Co se s námi stane po smrti? Končí smrtí celý náš život, nebo po ní něco zůstane?

Praktikování čchi-kungu umožňuje uspokojit potřeby našeho těla i duše a získat odpovědi na otázky spojené se Životem a Smrtí.

Čchi-kung je takové umění, taková věda a praxe, která umožňuje rozvinout rozsah našich smyslových orgánů a kanálů vnímání, rozšířit náš vnitřní svět a hlouběji poznat Život. Nejen poznat, ale také změnit, v souladu s našimi potřebami: změnit stav nemoci na zdraví, špatnou náladu na dobrou, negativní způsob myšlení na pozitivní...

Zamyslete se, jestli jste šťastní, a pokud ne, ptejte se proč. Samozřejmě, všichni se setkáváme se všemožnými problémy a nemocemi, které zatemňují náš život. Ale člověk musí být šťastný. Naším cílem je – stát se šťastnými.

K tomu je třeba nejprve najít příčinu neštěstí. Mnoha lidem brání v životě onemocnění, proto nemohou být v plné míře šťastní. Ale je to skutečně hlavní příčina? Vzpomeňte si na své přátele a známé. Jsou mezi nimi takoví, kteří jsou skoro nebo úplně zdraví, ale když se jich zeptáte, zda jsou skutečně, opravdu šťastní, odpoví, že ne.

Pokud je člověk zdravý, ale chudý, cítí se špatně. Ale ve světě je mnoho velmi bohatých a zdravých lidí. Co myslíte, jsou všichni šťastní, nebo ne? Když jsem se na kurzech ve velkých městech ptal, kdo chce být milionářem, tak těch, kdo si to přáli, bylo málo. Odpovídali mi, že jednak to přináší mnoho problémů a jednak hrozí, že o vše přijdete, budete okraden nebo dokonce zabit. To ukazuje, že každý člověk, v jakémkoli sociálním prostředí, má své problémy, které mu brání cítit se šťastně.

Každý člověk v průběhu svého života nasbírá ohromné množství negativních emocí. Máte v paměti, ve svém vědomí, člověka, který vás kdysi velmi urazil nebo vám uškodil a vy mu to nemůžete odpustit? Je někdo, koho stále nenávidíte? Možná jste dříve zažili pocity smutku nebo zášti, které se týkaly někoho z blízkých, a stále je cítíte? Nebo jste kdysi dávno měli z něčeho velký strach a ten se uhnízdil někde uvnitř vás a vy ho stále pociťujete? Je nezbytné osvobodit se od všech těchto negativních emocí.

Mnoho našich emocí pochází z naší minulosti, ale jsou také emoce, které nás provázejí i v současnosti. V našich životech vzniká mnoho situací, kdy se nemůžeme rozhodnout a nevíme, co dělat. Zvláště obtížné je pro nás řešení problémů emocionálního charakteru. Proto naše nálada a pocity štěstí nejsou spojeny jen s fyzickým zdravím.

Jak se můžeme těchto negativních emocí zbavit? Pokud použijeme pouze své znalosti, bude to těžké. Ale naše tělo má své vlastní metody. Nejsou to znalosti – jsou to schopnosti. Když jsme smutní, pláceme a tečou nám slzy. Proto jsou pláč a slzy způsob, jak se zbavit smutku. Jindy jsme tak šťastní, že se začneme smát. Po smíchu zažíváme stav klidu a míru. Smích je jednou z cest, jak vysvobodit naše štěstí.

Štěstí je vnitřní kategorie, která je nám vlastní, není to něco, co lze získat zvenčí. Štěstí se nedá koupit. Můžete si koupit oblečení, jídlo, přístřeší, ale ne štěstí. Vychází zevnitř. Není to vnější faktor – je to stav.

Existuje nějaká metoda, která by v nás mohla něco změnit, abychom se mohli cítit šťastní?

Právě proto se věnujeme čchi-kungu. Shromažďujeme energii, která pomáhá řešit potíže fyzického těla a našeho emocionálního stavu. Našeho vědomí. Když bude čchi dostatek, když nasytí každou buňku našeho těla, včetně našeho mozku, tak při meditaci nastává zvláštní stav – stav Ticha myslí.

Stav Ticha neznamena nemyslet. Je to stav, v němž se cítíte velmi klidně a mírumilovně a nemáte žádné emoce – ani pozitivní, ani negativní. Je to – pocit štěstí, stav klidu a míru. Cítíte štěstí ne proto, že jste vyřešili finanční nebo domácí problémy, ne proto, že se vám přihodily nějaké příjemné události, ale protože je uvnitř vás mír a pokoj. Toto je stav vnitřního štěstí, který není spojen s žádnými vnějšími faktory.

Pokud tento stav udržujete po dlouhou dobu, ve vašem těle začne docházet ke změnám – čchi se bude volně pohybovat i šířit po celém těle. Pak nebudete cítit utrpení ani tělesné, ani emocionální. Přestáváme přitom vnímat své tělo a naše vědomí se jakoby rozpustí a sjednotí s přírodou, s vesmírem.

V tuto chvíli chápeme, co je Život, rozumíme všemu o sobě, chápeme propojení všech věcí a událostí v minulosti, přítomnosti a budoucnosti, vše o Vesmíru... To je Osvícení. Ale slovo „osvícení“ se tradičně pojí se slovem „blaženost“ a tvoří pojem „blaženost osvícení“. Protože když dosáhnete stavu Osvícení, začnete cítit Blaženost a Milost. Vše je zde propojeno. Tělo tento stav pociťuje ještě dlouho poté.

Když toto všechno poprvé zažil Lao-c', řekl, že neví, jak to všechno popsat, a nazval to slovem Tao... Člověka, který toto pochopil, na Východě nazývají Buddhou. A na Západě můžeme říci, že člověk splynul s Bohem a stal se s ním jedním.

Pokud se praktikující setká se zajímavými fenomény, tak ho tento zájem pobízí pokračovat ve cvičení, ale pokud se seznámí se stavem Osvícení a Blaženosti, tak ho už nic nedonutí přestat praktikovat... Také jsem dříve nerozuměl, proč je třeba tak moc cvičit, a stále jsem se na to ptal svého Učitele. A on mi vždy vtipně odpovídal. Pak jsem to pochopil...

V tomto systému jsou i další atraktivní cíle, jako možnost cestovat. Zvědavost, zvědavost – jedna z hlavních charakteristik lidských bytostí. Hodně věcí nás zajímá a hodně chceme vědět. Cestování je zajímavé: setkáváme se s novými lidmi a zvyky, krajinami a sceneriemi. Nejzajímavější jsou ale cesty do jiných světů. A to, co je tam možné vidět, se nepodobá žádnému fantastickému filmu nebo knize.

Tyto cíle Čung-jüan čchi-kungu můžete realizovat. V tomto systému je mnoho fantastických věcí, které mohou opravdu uspokojit jakoukoli zvědavost.

Po seznámení se s jinými světy začíná člověk vnímat svou existenci na Zemi, v tomto světě, tady a teď, jinak. Protože když vyjde za jeho hranice a vidí ho zvenčí, začíná rozumět, kým je člověk, odkud přišel do tohoto světa a kam půjde pak. Může cítit a uvědomit si spojení času a jednoty všeho živého na Zemi a v celém Vesmíru. Pochopí a pocítí jednotu s Nebesy a se Zemí. Bude vědět, proč je zde, bude vědět, co, jak i proč je třeba dělat. Pochopí, co je to věčnost, a může si v ní vědomě vybrat a tvořit svou Cestu.

Sü Ming-tchang

Poznej sám sebe.

Sokrates

Fyzický svět, ve kterém žijeme a který vnímají naše smyslové orgány, je jen součástí nepředstavitelně obrovského systému světů.

Většina z nich je ve své podstatě duchovní, jsou zcela jiné než nám známý svět, nejsou v jiném prostoru, ale v jiných dimenzích, přičemž dochází k jejich vzájemnému pronikání a interakci.

Teilhard de Chardin

*To si myslí i nejeden šprýmař,
že je hřměním v celém Podsluncí,
a přitom udivuje jen své mraveniště.*

I. A. Krylov

Poznání je veliká odvaha. Poznání je nebojácnost. Poznání je vždy vítězstvím nad prastarým, prvotním strachem, děsem. Poznání je hořké a je třeba tuto hořkost přijmout. Kdo miluje jen sladké, nemůže poznávat. Poznání je už vyhnáním z ráje. ...Tvořivý akt je vystoupením z času. A kdyby se veškerý lidský život dal proměnit v nepřetržitý tvůrčí akt, pak by čas již neexistoval – existoval by pohyb za hranicemi času – neexistovaly by žádné utlačující zákony. Existoval by život ducha.

N. A. Berďajev

*Přijde čas, kdy se naši potomci budou divit,
že neznáme tak zřejmé věci.*

Lucius Annaeus Seneca

*...Neboj se urážek, nežádej si věnec,
chválu i pomluvu přijímej lhostejně
a nepři se s hlupákem.*

A. S. Puškin

*Je třeba se podřítit tomu, co nezáleží na tobě,
a zlepšovat v sobě to, co závisí jen na tobě.*

Epiktétos

*Svět se pohybuje, zdokonaluje; úkolem člověka je účastnit
se tohoto pohybu, podřizovat se mu a napomáhat mu.*

Lev Tolstoj

*Všechno, co se děje v souladu s přírodou,
je třeba pokládat za dobré.*

Marcus Tullius Cicero

ČÁST PRVNÍ

TEORIE A PRAXE



PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE

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

Při seznamování se s Čung-jüan čchi-kungem v knize o prvním stupni jsme podrobně zkoumali metody výuky a získávání znalostí.

Neustále se učíme. Učíme se od prvního nadechnutí, od prvního rozumného pohledu, od prvního kroku. Učíme se rozeznávat tváře lidí, rozpoznávat předměty, plazit se, stát, chodit... To je jasné. Takto to dělají všechna zvířata: nejdříve se učí to, bez čeho nemohou v tomto světě existovat. Ale člověk se učí dál. Nejen děti se učí, ale i dospělí. Víme to a jsme na to zvyklí: základní škola, vysoká škola, nejrůznější kurzy. Kvůli čemu se učíme?

„Co je to za divnou otázku?“ – řeknou si někteří. – „Učíme se, abychom získali znalosti.“

Ano, je to tak. Ale k čemu je potřebujeme, a jak je používáme? A především: jak je získáváme? Jak vůbec člověk získává informace a znalosti, které se pak učí další lidé? Jak poznáváme okolní svět – prostředí, v němž žijeme?

Jak získáváme znalosti

Jeden ze způsobů je dělení celku na části, nebo vyčlenění malého množství věcí z velkého. Ukážeme si to na příkladu nějakého známého předmětu, například magnetofonu. Řekněme, že jste ho nikdy předtím neviděli. V takovém případě ho určitě rozeberete na malé součástky, abyste pochopili, co je v něm známé a co ne. A samozřejmě mnoho částí budete znát – různý spojovací materiál, víčka, šňůry, dráty atd. Potom, analogicky s jinými podobnými objekty, určitě uhodnete jeho funkci (pokud jste viděli běžná rádia).

A pokud máme co do činění s hmotou, pak z ní začneme izolovat co nejmenší možné části. Nejmenší částice, zachovávající všechny vlastnosti

látky, je molekula. Když budeme pokračovat v dělení, tak se dostaneme k atomům, jejichž vlastnosti se už kvalitativně mění. Třeba H_2O je voda, kapalina, dokonce už v jediné molekule, zatímco odděleně H_2 a O_2 – vodík a kyslík – jsou plyny. Proto je při výzkumu látek nutné vzít v úvahu přípustný stupeň dělení.

Zkoumání neživých objektů výše uvedeným způsobem je docela přijatelné. Je přitom možné získat jejich poměrně přesnou charakteristiku. Pokud jde o živé objekty, zde je vše mnohem složitější, protože velmi mnoho věcí, stavů, funkcí, které existují v živém objektu, chybí v objektu nefunkčním nebo mrtvém.

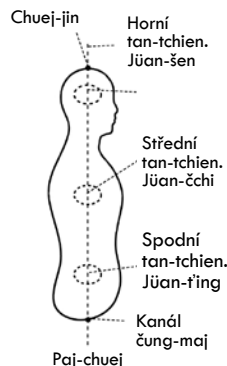
Podívejme se na lidské oko. Moderními metodami výzkumu byla zjištěna jeho struktura a fyziologické vlastnosti. Ale dva lidé, každý s jedním okem, vidí svět jinak, než ho vidí jeden člověk se dvěma očima. Dvě oči umožňují binokulární, trojrozměrné vidění. Na tomto příkladu je zřejmé, že při dělení na části nebo při vydělení části z celku se velmi často ztrácí kvalitativní vlastnosti.

Proto metody používající výhradně dělení celku na části nedávají možnost zkoumat okolní svět a nás samotné dostatečně objektivně. Je nezbytné použít i jiný způsob – spojení oddělených, jednotlivých věcí do celku. V systémech čchi-kungu se pracuje obvykle přesně tímto způsobem.

Na prvním stupni jsme mluvili o tom, že už od narození máme tři vnitřní jüany (Obr. 1). Cílem praxe je sjednotit tyto tři jüany jakoby do určité sloučeniny skládající se z těchto tří struktur energie – jüan-ťing, jüan-čchi a jüan-šen. Poté je třeba spojit v jedno tři vnější jüany (Obr. 2). A teprve poté se člověk stává celistvou bytostí. Proto je pro správné zkoumání sebe sama i okolního světa nezbytné použít obě tyto metody: dělení celistvého objektu na menší části pro zkoumání detailů i sjednocení rozděleného do celistvého pro objasnění funkčních vlastností objektu.

Takže, po obdržení určitých znalostí a informací z vnějšího prostředí (z knih, od učitelů...) používáme svůj intelekt k aplikaci těchto poznatků v naší následné práci a rozsah jejich uplatnění je nesmírně rozmanitý. Může to být práce učitele, při které předáváme žákům dříve získanou informaci. Může to být také výzkumná práce pro upřesnění nebo rozšíření dříve získaných znalostí. Může to být stavba různých budov, cest nebo dopravních prostředků, vývoj nových zařízení nebo technologií atd. Ve skutečnosti vše, co děláme, je zaměřeno na následné využití a aplikaci znalostí opět ve vnějším prostředí.

Ale při cvičení čchi-kungu to všechno vypadá trochu jinak: čchi-kung necvičíme, abychom něco vytvořili ve vnějším prostředí, ale abychom



Obr. 1:
Tři tan-tchieny
a tři vnitřní jüany



Obr. 2:
Tři vnější jüany

něco vytvořili v nás, pro rozvoj nás samých. Cvičením čchi-kungu také využíváme naše znalosti. Ale tyto znalosti v nás musí vyvolat změny, přičemž všechny změny se musí odehrát okamžitě, všechno se musí dít teď a tady.

Toto je způsob výuky v Čung-jüan čchi-kungu: okamžitě provést změny v našem organismu.

..... **Vyprávění Mistra**

Čtete rádi knihy? Dalo by se říci, že já ne. Ale to samozřejmě záleží na situaci. Pokud chcete nebo potřebujete získat určité znalosti, tak je třeba číst knihy.

Například pokud chcete pochopit, co je počítač, jak s ním pracovat a co je to programování, je nezbytné číst mnoho knih. Pokud ale čtete pouze knihy a nemáte praktickou zkušenost s počítačem, tak se na něm pracovat nenaučíte.

Dalším příkladem, který obvykle uvádím, je plavání. Můžete si přečíst mnoho knih o různých stylech plavání, používání různých druhů dýchání, sledu pohybů paží a nohou, ale bez osvojení praktických dovedností a tréninku se člověk plavcem nestane.

Zde musíte jasně vědět, jaký typ znalostí je potřeba získat a co přesně můžete získat pomocí praktikování. Pro praktikující čchi-kungu je obzvláště důležité znát zkušenosti starých Mistrů. Ale všechny tyto zkušenosti si musíte prověřit vlastními zkušenostmi, vlastním tělem, vlastním Duchem, duší, vědomím. Právě z toho důvodu v systému Čung-jüan čchi-kung od dávných dob nebylo zvykem psát knihy. Mistři čchi-kungu učili své posluchače pouze ústně, prostřednictvím přímého kontaktu. Jde o to, že při provádění cvičení čchi-kungu je třeba hodně pracovat s obrazy – s tím, co si člověk představuje a co v mysli vytváří. A to, co je představované, je velmi těžké popsat slovy. Zato to lze udělat prakticky. Proto, abyste při výuce Čung-jüan čchi-kungu dosáhli dobrého výsledku, pokuste se zapomenout na všechno, co jste do té doby znali.

Jak získáváte vlastní zkušenosti, potřeba číst knihy klesá. Jakmile si začnete prohlížet knihu, poznáte, zda je tam něco, s čím již máte vlastní zkušenosti. Pokud naopak na začátku hodně čtete a potom posloucháte učitele, začnete si vzpomínat, že jste už něco podobného četli. Když posloucháte dále, můžete pokračovat ve „vzpomínání si“, že jste to už četli v nějaké knize. Takže se vám může zdát, že už jste to, o čem je řeč, slyšeli a znáte to. Ale tyto znalosti jste získali z různých

vnějších zdrojů, nikoli z vlastní zkušenosti – nejde o zkušenost vašeho těla. Právě proto jsou z hlediska čchi-kungu vnější znalosti pro vás bezcennými, prázdnými znalostmi, ale praktikující o tom často ani nemá tušení. Vždyť ví, že už to všechno „zná“. A právě to je vážnou překážkou skutečného učení.

Kvůli tomu se v systémech psychofyzického tréninku doporučuje číst tento druh literatury teprve po získání určitých praktických zkušeností. Pokud vám ani po dlouhém cvičení stále není jasné, co se s vámi děje, pak má smysl hledat vysvětlení v knihách.

Mám velmi dobrého známého, který byl dlouho zástupcem prezidenta Čínské asociace taoistického čchi-kungu. Až do svých sedmdesáti let hodně četl knihy a řídil se pouze znalostmi z knih. Své vlastní zkušenosti nezískal, protože sám nepraktikoval a ve všem se soustředil pouze na knihy. Přesně věděl, kdo co napsal i v jaké knize to bylo, a mohl hodiny debatovat o mnoha tématech. Pak se ve věku 73–74 let setkal se svým praktikujícím bratrem. (Už jsem říkal, že v Číně jsou studenti jednoho mistra, jednoho učitele, považováni za duchovní bratry.) A vydal se s ním praktikovat do hor. Během praxe získal osobní zkušenost – zkušenost se změnami v těle. A pochopil, že je zcela zbytečné podrobně popisovat mnohé věci a stavy, protože u každého se dějí jinak, v závislosti na zkušenostech konkrétního člověka, jeho zdraví a mnoha dalších faktorech.

Proto když při čtení knih, po určité etapě praxe, v nich budete nacházet to, čím jste už prošli, budete moci sami podle průvodních jevů posoudit svoji úroveň. V textu budete moci rozpoznat některé milníky své cesty. Proto při každé výuce říkám svým posluchačům: uřízněte si hlavu a dejte mi ji. Ne na pořad. Po skončení semináře vám ji vrátím.

.....

Čung-jüan čchi-kung vám umožňuje podívat se na jakýkoli problém z různých bodů, z různých úhlů, což znamená, že jej můžete vidět jako celek. A pak velmi často začnete vidět a chápat to, co bylo před vámi skryto, když jste se na tento problém dívali pouze z obvyklé perspektivy.

Tady už se setkáváme s různými, někdy i úplně protichůdnými přístupy: vnějším, na který jsme zvyklí, a vnitřním. S vnitřním přístupem většina lidí neumí pracovat, i když právě ten může být mnohem účinnější. Je jen potřeba naučit se ho používat.

**„Vnitřní“
a „vnější“
metody myšlení**

Vnější a vnitřní orientace Pro větší názornost rozdílů mezi takovými přístupy – vnější a vnitřní orientací – lze uvést příklady z čínského (východního) a evropského (západního) způsobu myšlení. První představuje tradiční čínská kultura, druhý je evropská neboli moderní vědecká kultura.

..... **Vyprávění Mistra**

Chci uvést příklad, ze kterého bude zřejmé, jaký je rozdíl mezi těmito dvěma kulturami.

Víte, co je to kulinářství, národní kuchyně a jídlo všeobecně. V Číně nám kuchař nabízí různá jídla, jejichž chuť se podle celkové objednávky mění. A ti, kdo se s tím již setkali, vědí, že pokud se celková objednávka (několik jídel) něčím liší, tak se pak odlišuje také chuť každého z jídel. Například jste si objednali smažené kuře. Pokud jste si ho objednali na začátku a ochutnáte ho, zjistíte, že je slanější. Ale když si ho objednáte na závěr, jako poslední jídlo, tak v něm bude mnohem méně soli. Protože když teprve začínáte jíst, všemožné druhy koření jste zatím okusili jen málo, a když dojídáte, už jste koření snědli docela hodně v předchozích jídlech. Proto se vám zdá, že chuť kuřete je dostatečně slaná, dokonce i když je v něm soli málo. Řekněme, že si nejprve objednáte kuře jako první jídlo, zeleninu jako druhé, maso jako třetí a polévku jako čtvrté*. Pokud bude polévka posledním jídlem, její chuť nebude příliš výrazná, bude chuťově spíše neutrální. Ale pokud si objednáte polévku jako první, bude mít jinou chuť, ostřejší, výraznější. To je způsobeno tím, že při vaření jídla kuchař v Číně vybírá chuťové kvality každého jídla tak, aby byly v souladu s celou objednávkou a nepřipravuje každé jídlo nezávisle na ostatních.

** V Číně jedí polévku obvykle na konci oběda.*

Podle tradice Západu je chuť každého jídla individuální, bez ohledu na pořadí, v jakém jste si je objednali – vaří je bez předchozího výběru chuťových kombinací s jiným jídlem. V Evropě je obvyklé určité menu, v němž je předepsáno, kolik čeho by mělo být v každém jídle, a to v přísných procentních poměrech. Pokud si objednáte nějaké konkrétní jídlo v McDonaldu, pak bude chutnat všude stejně, ať si ho objednáte kdekoli, v Moskvě, nebo v Americe. Ale stejná čínská jídla budou různá, pokud si je objednáte v Moskvě, Londýně nebo v samotné Číně.

Jeden z mých přátel je majitelem restaurace v Seattlu a vyprávěl mi tento příběh. Do restaurace přišel jednou nějaký celník a objednal si smažené kuře. Jídlo mu velmi chutnalo a brzy do této restaurace pozval své přátele. Objednali si spoustu jídel. A nakonec se stalo to,

že smažené kuře, které si objednali, nebylo na začátku, ale bylo to poslední jídlo. A znovu řekl, že kuře bylo chutné, ale jeho chuť se výrazně lišila od té, kterou si pamatoval ze své první návštěvy. Protože v nabídce bylo pouze jedno jídlo se smaženým kuřetem, rozhodl se tuto otázku řešit se šéfkuchařem. A opravdu, chuť byla změněna, protože objednávka všech jídel byla úplně jiná a chuť kuřete se měnila právě podle této objednávky.

Podobný obraz můžeme pozorovat i v souvislosti s vnímáním různých nemocí.

Stěžujete si například na své srdce. A skutečně vám diagnostikují problémy se srdcem. Ale při léčbě čínskými metodami se neléčí jen srdce, ale současně s ním nejčastěji i játra. A mohou vám dokonce říct, že ve skutečnosti nemáte problém se srdcem, ale s játry. Pokud tedy dáte do pořádku svá játra, vaše srdce se samo vrátí do normálu. A pokud v takové situaci léčíte pouze srdce, pak je možné, že ho budete léčit velmi dlouho, užívat mnoho léků, ale jen stěží se vyléčí. Evropská medicína obvykle léčí to, na co si stěžujete: pokud přijdete se srdečními problémy, pak léčí pouze srdce. Na výchoďe léčí jak konkrétní orgán, ve kterém vznikly problémy, tak i tělo jako celek.

Na těchto příkladech (s vařením jídla a léčením) můžete vidět rozdíly v přístupech a „způsobech myšlení“. A právě v Čung-jüan čchi-kungu se seznamujeme s vnitřními metodami myšlení, které nám umožňují vidět problém jako celek. Proto je nezbytné rozvíjet vnitřní schopnosti. Tomu se věnuje první, druhý a třetí stupeň výuky. Každý z nich má vlastní cíle a úkoly. Ale všechny společně připravují člověka k přechodu na kvalitativně jinou, vyšší úroveň vnímání, komunikace a interakce s vnějším světem, jehož je sám součástí.

.....

Pro urychlení výuky na kurzech v systému Čung-jüan čchi-kung používáme metodu transplantace vědomostí, o které jsme již psali v knize o prvním stupni a kterou na něm také začínáme používat. S každým stupněm se stává složitější a v úplnosti se fakticky používá po absolvování čtvrtého stupně. Proč je tomu tak? Protože do té doby, dokud se neotevře Třetí oko, Třetí ucho a Druhé srdce, není možné tímto způsobem člověku předat úplnou informaci. Proto na kurzech prvního stupně začínáme otevírat body a kanály na dlaních. Ve výsledku se praktikováním prvního stupně zvětšuje senzitivita rukou.

**Výuka
v Čung-jüan
čchi-kungu**

Metoda „poslouchání tělem“ na kurzech druhého stupně je navržena k tomu, aby pomohla otevřít body na povrchu těla a cvičení mají tento proces dokončit tak, abyste mohli vnímat informace a energii z okolí úplně celým tělem. Chcete-li to provést, musíte nejprve uvolnit tělo a vstoupit do stavu „zdá se, že je – zdá se, že není“. Je to, jako když posloucháte a neslyšíte. Je třeba uklidnit své vědomí, uvést jej do stavu Ticha.

Pokud skutečně nasloucháte celým tělem, dochází k určitým jevům. Nejprve si musíte představit, že nasloucháte celým svým tělem, že posloucháte kůži. Po nějaké době posluchač na kurzu druhého stupně začíná cítit vlny, které se dotýkají jeho těla. A pak ucítí, jak mu tyto vlny zahřívají celé tělo, což pomáhá otevřít bioaktivní body.

Kurzy jsou nejlepším způsobem, jak se program naučit, ale některá cvičení pro zlepšení zdraví si můžete osvojit sami s pomocí knihy a videí. To vám také poskytne představu o další cestě v Čung-jüan čchi-kungu pro váš rozvoj těla i ducha. Abyste však dosáhli vyšších úrovní, je nezbytná výuka v přímém kontaktu s učitelem, s Mistrem. Protože speciální metoda výuky – Transplantace vědomostí – vám dá ani ne tak samotné znalosti jako spíše schopnosti, umožňující zvládnout jednotlivé etapy Cesty a rozvíjet se tímto směrem.

Kdysi byla praxe čchi-kungu výsadou jen velmi malého počtu lidí. Dnes se jí v různých zemích světa věnuje velká pozornost. Proč? Léčení nemocí je samozřejmě nezbytným aspektem. Vždyť je-li člověk nemocný, jeho možnosti jsou omezené. Ale samotné zdraví člověku nestačí – život ho musí zajímat a musí mu přinášet radost.

Mluvili jsme o tom, že k tomu, abyste cítili štěstí, musíte rozvíjet svůj vnitřní svět, protože štěstí nemůžete získat z vnějšího světa. Mnoho věcí ve světě kolem nás nám samozřejmě přináší neštěstí a utrpení. Ale ve většině případů záleží to, zda jsme šťastní, nebo ne, na nás samotných. Cvičení čchi-kungu je metoda, nástroj, s jehož pomocí můžeme porozumět sami sobě. Mnozí lidé si nerozumí. Ale pokud se dostanete do stavu Ticha a zamyslete se nad sebou, můžete zjistit, jakým směrem se potřebujete rozvíjet. Takovým způsobem v systému čchi-kungu člověk dostává šanci pochopit sebe sama, a to pomáhá pochopit okolní svět. Spojením znalostí o sobě a okolním světě můžeme najít správnou Cestu, jak se rozvíjet.

Rozvíjet se neznamená, že byste se měli věnovat pouze čchi-kungu. Na prvním stupni jsme si říkali, že člověk musí sjednotit cvičení čchi-kungu se svým běžným životem. Tehdy je možné pracovat produktivněji a rozvíjet se, a je také možné zlepšit kvalitu svého života.

Víme, že jídlo je nutnost, protože dodává vitalitu celému našemu tělu, dává mu energii. Cvičení čchi-kungu dodává energii nejen fyzickému tělu, ale také mozku – takový druh energie, který napomáhá vzniku nových nápadů, zlepšuje tvůrčí schopnosti a pomáhá pochopit, co, jak a kdy dělat. Můžeme říci, že praktikování čchi-kungu reguluje náš stav. Zlepšuje nejen naše zdraví, ale i vztahy s lidmi kolem nás. Může nasměrovat naši mysl zcela novým směrem, který nám pomůže v životě i v práci. Z tohoto pohledu praxe čchi-kungu neznamená pouze cvičení, ale také nalezení vlastní Cesty. Dá se říci, že člověk se vyvíjí způsobem vytvářejícím příznivé podmínky pro koordinovaný rozvoj fyzického těla i duše. A tehdy dostáváme možnost vybrat si cestu rozvoje.

Praxe čchi-kungu dává vzniknout zcela jinému, specifickému způsobu myšlení. Lze ho nazvat vnitřním: vše, co potřebujeme, získáváme zevnitř, jako výsledek vstoupení do určitého stavu a následné analýzy získaných informací. Pro osvojení si schopností tohoto druhu je třeba otevřít vnitřní kanály a systémy vnímání. Tehdy se zvyšuje úroveň citlivosti člověka a získává schopnost přijímat informace a znalosti o okolním světě bezprostředně.

Při takové praxi se současně reguluje stav zdraví a posiluje se intelekt. Když se rozvíjíme tímto způsobem, můžeme lépe rozumět světu kolem nás.

Samozřejmě, každý má problémy: někteří jsou nemocní, někdo je ve špatném emocionálním stavu. Někdy se cítíme špatně, když s někým komunikujeme, někdy se chceme s někým podělit o své myšlenky, ale stydíme se to tomu člověku říct. To vše souvisí se stavem našeho fyzického těla a ducha v tomto těle.

Pro předání informací nebo svých myšlenek druhému člověku používáme řeč, držení těla, mimiku... Jakým způsobem nám praxe čchi-kungu pomáhá komunikovat s lidmi kolem nás?

Práce s informací

Je známo, že většinu informací z okolí získáváme prostřednictvím zrakových orgánů. Na druhém místě je sluch. A pokud máme s těmito orgány vážné problémy, je získání adekvátní informace o světě kolem nás obtížné. I když získáváme informace všemi kanály, musíme je ještě uložit do mozku, udržet je v našem vědomí. Pak v důsledku určitých myšlenkových procesů můžeme vytvářet nějaké nové myšlenky a nápady. Další fází je tyto myšlenky vyjádřit, dát je k dispozici ostatním.

Jak můžeme předávat informace

Existuje řada způsobů, jak tyto informace předat. V jednom případě to děláte ústně – mluvíte nebo vyprávíte. V jiném případě je napíšete (knihy, články...), ve třetím případě použijete nějaké zvuky v podobě písňů, hudby atd. Ve čtvrtém případě použijete grafické znázornění, například nakreslíte obrázky... Kromě toho můžete zaujmout různě postoje a demonstrovat to, co chcete sdělit, gesty a mimikou.

A zde, v průběhu tohoto procesu prezentace, může vzniknout řada neočekávaných problémů.

..... **Vyprávění Mistra**

Po absolvování mých instruktorských kurzů obvykle žádám budoucí instruktory, aby napsali, jak budou učit svoje žáky. Někteří si s tímto úkolem poradí velmi dobře. Jasně vyjádří své myšlenky, a dokonce nakreslí doprovodné obrázky nebo schémata. A jiní, jejichž úroveň je ještě vyšší, nedokážou zcela jasně toto vše vyjádřit na papíře.

Z pohledu čchi-kungu je to jasně patrné a můžeme vysvětlit příčinu takového jevu. Myslím, že mnoho lidí má vlastní podobnou zkušenost: na něco myslíte a tato myšlenka je ve vaší mysli jasná a přesně víte, jak ji vyjádřit. Ale když se ji skutečně snažíte přenést na papír, je to velmi obtížné. Připadá vám to velmi těžké a nedaří se to.

To, o čem nyní mluvíme, patří do oblasti transplantace znalostí, do oblasti čchi-kungu.

Víme, že **jedním z cílů praxe čchi-kungu je posílit náš intelekt**. A je to stejné, jako když chcete vyjádřit své myšlenky, a nemůžete, chcete vyjádřit něco, čemu jasně rozumíte a co máte uvnitř svého mozku, ale když se to chystáte udělat, máte pocit, jako byste zapomněli hlavní argumenty.

V čem je problém?

Zkoumali jsme mnoho případů a analyzovali, proč fenomén tohoto druhu vzniká. Ukázalo se, že někteří lidé mají mozek velmi aktivní, neustále mají různé myšlenky a nápady. Přitom slova a obrazy v něm velmi rychle blikají a rychle se také vzájemně střídají. Zdálo by se, že je to velmi dobré. Ale když se snažíte nápady, které se vám v mozku objeví, zapsat, musíte je napsat na papír rukou (dnes mnozí píšou text okamžitě na počítači). Proces, který umožňuje pohyb ruky, je mnohem pomalejší než proces myšlení. Zatímco píšete to, o čem jste předtím přemýšleli, informace se cestou ztrácí. Říkáme, že takový

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Čung-jüan čchi-kungu – Druhá etapa vzestupu: Ticho.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.