

Amit el kell mondanom

Energiákkal teli világban élünk, az energiák és a hozzájuk kapcsolódó információk átjárják testünket. Energiát sugároz Földünk, a bolygók, a világmindenség, de energiát sugároznak embertársaink, tárgyaink a lakásban, az utcák, fák, bokrok, virágok, kövek, a házak – és ebben az energetikai térben élünk mi is. Energiát sugároz minden, ami létezik, és a mi sugaraink ezzel egységben jelennek meg. Testünk számára fontos, hogy egységben legyünk ezzel az energetikai világgal, ráhangolódásunk alapja a légzéssel és agyi tevékenységgel kombinált, energetikailag helyes mozgás. Ha rendszeresen ilyen mozgással segítjük szervezetünket, javul szerveink összmunkája, s ezáltal a ránk ható külső és belső eseményeket is másként, sokkalta jobban tudjuk feldolgozni. Ilyen mozgások jellemzik a távol-keleti technikákat, ezek egyike a csikung. Mit takar ez a szó? Két kínai hieroglifából áll, két szóból, ezek: csi és kung. A csinek mintegy 40 jelentése van, esetünkben ez „energia”, de figyelembe kell vennünk egy másik meghatározását is, miszerint „erő”. A kung valaminek a művelését, folyamatos, elmélyült munkát jelent. A csikung (chi kung, qigong, qugong) önfejlesztő, egészségmegőrző és környezetharmonizáló ősi kínai módszer, a harcművészetek, az önfejlesztés, a keleti gyógyítás és a térharmonizálás alapja. Olyan technika, amely a külső szemlélő számára mozgás közbeni aktív meditációnak tűnik, miközben összhangot teremt az agytevékenység, a légzés és az izommunka között. Csökkenti az egyén stresszterhelési szintjét, javítja az intuitív és koncentrációképeséget, oldja a depressziót. A csikung által létrejött képességek hasznosíthatók önmagunk és mások gyógyításában, pszichoszomatikus betegségek esetén és az immunerősítés érdekében. Tér- és csoportharmonizáló hatásával oldja a családi és a munkahelyi feszültségeket, alapját képezi a feng shui intuitív iskoláinak.

A csikung kifejezésnek latin karakterekkel többféle írásmódja szokásos, ez abból adódik, hogy a kínai szavak átírása a latin ábécé betűire kiejtés alapján történt. A Kínában legszélesebb körben elterjedt (hivatalos nyelvként használt) mandarin nyelvjárásban egy-egy, azonos hangokból álló szót öt különböző hangsúllyal ejtenek ki, így annak öt eltérő jelentése lehet. Az élőbeszédben az azonos hangsúlyú, de különböző módon írt szavakat, szóképeket természetesen nem lehet megkülönböztetni, jelentésük csak a szövegkörnyezetből derül ki. A szóképek átírására nálunk háromféle hangzásrendszerhez kapcsolódó írásmóddal találkozhatunk. A Wade–Giles-rendszert a régebbi, főleg irodalmi anyagoknál alkalmazták, bár 2004-ben még Európa-szerte ez volt a legelterjedtebb. Ebben a rendszerben a csikung kifejezés írásmódja: „chi kung”. A Pinyin átírási rendszer mintegy 15 éve a Kínai Népköztársaság hivatalosan elfogadott rendszere, ennek alkalmazását támogatja a kormányzat, így egyre inkább elterjedőben van. Ebben a rendszerben a Wade–Giles-átírás szerinti chi kung kifejezés írásmódja: „qigong”. A Wade-Giles-átírást követő, de a magyar helyesírás szabályait figyelembe vevő írásmód a „csikung”. Európában számos, országonként változó kiejtésre épülő írásmóddal találkozhatunk: chigong, chi gong, chikung, chi kung, csikung, csi kung, csi-kung, csíkung, csí kung, csigong, csi gong, qigong, qi gong, qikung, qi kung, qugong. Feloldandó a sokféleség zavarát, a könyv első kiadását követő változásokat figyelembe véve a továbbiakban a magyar helyesírás szabályainak megfelelően használok a csikung kifejezést. Kifejezésről beszélünk, mert bár egybe írjuk, kínaiul mégis két szó (hieroglifa) fejezi ki.

Mindkét szónál érdemes egy kicsit elidőznünk – jelentésük mélyebb megértése számos félreértéstől, eltévelyedéstől kímélheti meg a gyakorlót. A csi (chi) kínai szó az angol nyelv közbeiktatásával került át a magyar szóhasználatba, az angol „energy” szó elsődleges értelmezése: életerő, tetterő. A magyar nyelv értelmező szótára szerint az energia: „fizikai

értelemben az anyag azon képessége, mellyel munkavégzésére alkalmassá válik”, míg az erő „az élőlények fizikai és fiziológiai tevékenységre való képessége”. Jól érzékelhető az „energia” szó tartalombéli különbsége az angol és a magyar nyelvben; a csi szónak az angol „energy”-ből való fordítása félrevezető, szokásjog alapján mégis ezt használjuk. Nem lenne célszerű a magyar irodalomban a csi fogalmának értelmezésére elterjedt „energia” szót elhagyni, hiszen az olvasó más könyvekben rendszerint így találkozik vele. A könyvben mindkét fogalmat használom: amikor az energia statikus formában jelentkezik, akkor erőként, amikor mozgásban van, akkor energiaként jelölöm. A kung „munka”, „művelés” fordítása egyértelművé teszi, hogy itt folyamatos tevékenységről van szó, életvitelről. Nem ötletszerű cselekvésről, hanem szakadatlan munkáról, éppen ezért, amikor csikunggal foglalkozunk, arra gondolunk, hogy gyakorlunk, dolgozunk, törődünk a csikung gyakorlataival. A gyakorlatok végzésekor félrevezető tornára gondolni, mivel ezek a testi mozgáson felül tudatos légzést és agyi tevékenységünk koordinálását is jelentik - egységben igénybe veszik mindhármát.

Életünk folyamán sok mindent elkövetünk önmagunk, testünk ellen, amely azonban genetikai kódoltságunk következtében igyekszik mindezt túlélni. Észre sem vesszük, mikor kezdjük először felhasználni tartalékainkat (életenergiánkat), és mikor nyúlunk hozzájuk másodszer, és ha ez túl sokáig tart, akkor összes tartalékunkat elfogyasztjuk. Amikor életenergiánk egy jelentős részét felhasználtuk, egy éjszaka „hirtelen” elszabadul valamilyen betegség. Az esetek nagy részében még ilyenkor sem ébredünk rá, hogy betegségünket a sok-sok évvel azelőtt az energiarendszerben kialakult blokkok gerjesztették. Ha testünk autonóm mozgásreflexeit energetikailag helyes mozgással támogatjuk, amelyhez koncentrált agyi tevékenység és tudatos légzés kapcsolódik, akkor beindítjuk testünk öngyógyító reflexeit, és ez a csikung.

Az energia vagy erő megtalálható a minket körülvevő világban, a sziklákban, a fáknban, a körülöttünk lévő levegőben, az előttünk fekvő könyvben, talpunk alatt a földben, bolygónk teljes egészén. Testünk nem az energetikai világtól elkülönülő dolog, hanem a nagy egész, a mindenség mindennel kapcsolatban álló része. Részei vagyunk világmindenségünknek, és minden a mi részünk. Olyan ez, mint a hang: mindenütt ott van, állandó kísérőnk, így jelenléte nem is tudatosul bennünk. Időnként, amikor nyugodtak vagyunk – leginkább meditáció közben –, érezhetjük a csi testünket átjáró erejét. Áramlatát követve, meglévő érzékszerveinkkel fel nem fogható, új, távoli információk, érzések megszerzésére nyílik lehetőség. Néha öntudatlanul irányíthatjuk, hatalmát saját céljainkra használhatjuk fel. Az irányítás tudatossá tehető, megtanulható, ez a bennünk rejlő képesség kifejleszthető. Tudatos használatával alkalmassá válunk gondolatok közvetítésére, befolyásolhatunk más embereket, láthatjuk a jövő tendenciáit, és visszatekinthetünk a jelen életünket megelőző múltba. Ennek az igen finom, rövid frekvenciájú energiatarománynak, erőnek az érzékelésére a meglévő öt érzékszervünk nem elegendő. A csikung lehetőség, hogy összhangba kerüljünk az erővel, segítségével kifejleszthetünk a meglévő öt mellé egy további, hatodik érzékszervet. De mint mindennek, ennek az erőnek, energiának is két oldala van: sötét és világos. Az „egy”, az erő (csi) két részre válik, és ezek egymás látszólagos ellentétéként jelennek meg. Ez az, amit a kínai a jin (yin) és a jang (yang) fogalmával fejez ki. A jin-jang erőpár magában foglalja azt a négy ellentétpárt, amely életünk alapját adja: sötét-világos, lent-fent, bent-kint, hideg-meleg. Ehhez a négy ellentétpárhoz kapcsolódva a statikus és dinamikus ellentéte meghatározza a természetben előforduló összes energiát.

A természetes energiák mellett – az elmúlt száz évben – mesterségesen indukált

energiákat, elektromágneses erőtereket hoztunk létre. Energiát sugároznak a házak villany- és vízvezetékei, a rádió- és tévéadók, mobiltelefonunk, a komputer, amelyen ezt a könyvet írom, a hűtőszekrényünk villanymotorja és még számtalan más készülék. Az ember a törzsféjlődés több millió éve alatt genetikailag úgy alakult ki (genetikai kódunk ezt örökíti át), hogy a természetben előforduló energiák generálta erőterekhez problémamentesen tudjunk alkalmazkodni.

Természetes kiválasztódásunk az ezekre a hatásokra adott válaszreakció, amelynek alapja az a szelekció, amely a továbbélést biztosítja. Eredetileg Földünk minden részén bizonyos szintű energia (erő) volt – nevezzük ezt a továbbiakban „ÁTLAGOS ENERGIASZINT”-nek –, ehhez alkalmazkodtunk, ez az, ami kívánatos számunkra, vérünk, sejtjeink, szöveteink, szerveink és végül az egész ember számára. Földünk felszínének mintegy 98 százaléka átlagos energiaszintű volt, így őseink akarva-akaratlanul itt pihentek meg. Az ember tartózkodási helyeként az átlagos energiaszintű területet találta meg, illetve kereste fel. Vajon őseink figyeltek erre? Nem! A természetes körülmények közt élő ember megtanulta érzékelni az átlagostól eltérő energiákat. A természet kényének-kedvének kitétt ember csak akkor maradhatott életben, ha érezte, tudta a veszély eljövetelét. Az eltérő erősségű energiák elnyomták a természetből érkező energiákat, ezért az emberek nem érzékelhették a veszély közeledtét. Az átlagos energiájú területeken való tartózkodás ilyenformán önmagunk és fajtánk fennmaradásának alapját jelentette.

Úgy tűnhet, hogy az ENERGIA, az ERŐ valamiféle mítosznak és varázslatnak a keveréke, amelyet őseink természetvallásként értelmeztek. Ha a csi gondolatának csak ennyi lenne a tartalma, a tudománynak talán nem is kellene foglalkoznia vele. Évezredek tapasztalata azonban azt sejtette a tudósokkal, hogy a hiedelmeken felül van ebben a dologban valami más is. A tudomány fejlődési útját vizsgálva láthatjuk célját: szeretné megérteni az érthetetlennek, misztikusnak tűnő dolgokat. A tudományos kutatás mindig a megmagyarázhatatlan jelenségekkel, láthatatlan erővel találta szemben magát. A tudósok egyre többet értettek meg, és egyre több lett a megválaszolatlan kérdés is, s e rejtélyek megértésére tett kísérletek közben búvópatakként újra meg újra felszínre tört a kérdés: „Miért is létezőnk? Mi is az univerzum?” Korunk elméleti kutatóit, kozmológusait egyre többet foglalkoztatja ez a kérdés. A megismert, felszínre hozott tudományos eredmények gyakran találkoztak és találkoznak ma is az ezotéria útjával, néha fedik is egymást.

A tudósok a világegyetemben meglévő energia kérdését két különböző szempontból közelítik meg. Számunkra azt a szemléletet érdemes vizsgálni, melynek képviselői a világegyetemet egymásra ható elemi részecskék, energiacsomagok gyülekezetének tekintik. Ebben a modellben minden energia egyszerűen a kvantumnak nevezett energiacsomagok, a részecskék közötti erők cserélődésének érzékelhető megmutatkozása (ilyen például az elektromágneses erő és a fotonok cserélődése). Eszerint nem a tér görbülése következtében jön létre a gravitáció (melyet a másik szemlélet képviselői vallanak), hanem piciny gravitációs energiacsomagok, gravitonok cserélődéseként oly módon, hogy az egyik anyagot a másikhoz vonzzák. E felfogás értelmében, ha az erő létezik, akkor azt valamiféle részecskék vagy energiakvantumok hordozzák. Mit is jelent ez az ősi csikunggyakorlatok tükrében?

Egyik legfontosabb gyakorlatunk a „nagy-fa”, amelynek során életminőségünk javítására a gyakorlat közben vizualizált, de a természetben meglévő fából szerzünk energiát. A gyakorlat segítségével csit nyerhetünk közeli és távoli környezetünkből, fánk gyűjti számunkra az energiát, és mi csak átvesszük tőle. Lehetséges-e ez? A tudomány szemüvegén keresztül nézve két mód közül választhatunk. Az egyik lehetőség, hogy az energiát hordozó részecskék a fából átmehetnek a testünkbe, majd innen továbbhaladhatnak. A gondolatban nincs semmi meglepő,

ez történik, amikor a Napból a fényenergia fotonjai eljutnak hozzánk, melegítik testünket, arcunkat. A második lehetőség, hogy a részecskék tengere egyhelyben marad, de a fától mégis elindul felénk valamiféle hullám; ez kicsit olyan, mint amikor a hullám tovaterjed a víz tükkrén. Ez a fajta terjedés magyarázatot adhat arra, hogy a hozzánk érkező energia hogyan küldhető tovább. Az ilyenfajta energia továbbadásában egyetlen probléma van: a tudomány által ez idáig megismert részecskék egyike sem viselkedik így. Ezt a viselkedést nem hasonlíthatjuk az ismert részecskék egyikénél tapasztaltakhoz (a csi látszólag mégis így viselkedik), ez mégsem ad magyarázatot arra a tulajdonságára, hogy az az információ szintjén látszólag mindent mindennel összeköt, mindenütt jelen van.

A klasszikus tudományos felfogás az energiát kettős természetűnek tekinti: hullámok formájában terjed, de kvantumokból tevődik össze. Ez a felfogás számos megoldhatatlannak tűnő kérdést vet fel a fizika magasabb szintjein. A tudomány nehézségeit ne próbáljuk megoldani, csupán azt tegyük vizsgálat tárgyává, amit józanésszel elfogadhatunk. Maradjunk az energia hullámtermészeténél, és ne vizsgáljuk azt az esetet, amikor ez az erő időn és téren túllépve, egy azonos időben hatást gyakorol világunk távoli pontjain. Belátható, hogyha az energia hullámtermészetű, akkor gyorsabban terjed, mint ahogyan a vihar halad, vagy egy természeti katasztrófa, egy az egyénre veszélyes állapot, vagy egy a szomszédban élő, támadásra készülő törzs. Megfelelő érzékenység esetén ezeknek az eseményeknek az energetikai kisugárzásait előre lehet érzékelni, ezeket agyunk – testünk közbeiktatásával – felfogja. A pillanatnyi helyi események mellett a nagy egész, világmindenségünk egységes energiát sugároz, amelyben benne foglaltatik az általunk és környezetünk által kibocsátott energia is. A nagy egész kicsi és még kisebb energiáriszerekből tevődik össze, benne vannak az Ön által és az általam kisugárzott energiák is, ezek egy nagy egységben jelennek meg, így minden folytonos energetikai kapcsolatban van mindennel.

A tudósok úgy találták, hogy a világon megfigyelt összes jelenséget vissza lehet vezetni négy erőfajta. Ha az erőt erőként képzeljük el, ez azt jelenti, hogy az energiák által létrehozott jelenségeket a négy feltételezett erőből, erőmezőből (gyenge és erős magerő, elektromágnesség és gravitáció) egy vagy esetleg több generálja. A tudomány újkori dilemmáját az okozza, hogy számos jel mutat arra, hogy nem lehet mindent a négy energiamezővel megmagyarázni – e kérdésbe számos tudósnak, így például Einsteinnek is, beletört a bicskája. A kérdés úgy merül fel, hogy talán még ma sem tudunk mindent a négy energiamezőről, vagy esetleg lennie kell még valaminek, esetleg egy ötödiknek, amelyet a tudósok a mai napig nem azonosítottak. Kettő közülük (gyenge és erős magerő) csak rövid távolságokban, atomi, illetve szubatomi szinten hat, a másik kettő (elektromágnesség és gravitáció) nagyobb távolságokban is hat, betöltve a világmindenséget. A gyenge és erős magerő nem jöhet számításba a világmindenséget betöltő, összefüggő, szabadon működő energiaként, mint amely nagy távolságokra képes információt továbbítani. Olyan kis területre hat, hogy segítségével egyidejű információcsere nem jöhet létre világunk távoli pontjai között. A fennmaradó két erő – gravitáció és elektromágneses mező – összefüggően betölti a világmindenséget, így ezek valamelyike lehet az információ hordozója. A fizika tudománya, az elméleti fizikusok megpróbálták a matematika absztrakt nyelvén egységbe foglalni ezt a négy mezőt, de az egyik, a gravitációs mező ez idáig még nem engedelmesskedett ezeknek az egységesítési törekvéseknek. Engedetlen a nagyon kicsiben, és engedetlen a nagyon nagyban is, és itt jelentkezett a probléma: megjelent a gravitációhoz kapcsolódóan valami, ami nem engedelmesskedik a fizika egységes törvényeinek. A szabályoktól való eltérést elsősorban a kozmosz nagy egészénél tapasztalták – a fekete lyukaknál. Ezek minden anyagot, energiát elnyelnek és megsemmisítenek, eseményhorizontjukon mégis visszajön, ismét

megjelenik világunkban valami az elnyelt dolgokból – és ez az információ. Ha pedig a fekete lyukból valami – légyen az bármi – vissza tud jönni, illetve itt tud maradni világunkban, akkor egyértelmű, hogy nem ismerjük a világunkat betöltő energiák teljes skáláját. Létezik valami, amit ma a tudomány eszközeivel nem tudunk vizsgálni, ugyanakkor hatásai egyértelműen megjelennek világunkban. Az emberi agy valamilyen szinten kapcsolatba tud vele kerülni, ezt ismerték fel a régmúlt emberei.

A kínaiak, speciális gondolkozásuk következtében, megtartották ezt a képességet agyukban, és mint érzést testükben, és több évezreddel ezelőtt nevet is adtak neki: **CSI**. A kérdés az, hogy a csi mint erő, energia a meglévő energiamezők egyikéhez kapcsolódik-e, vagy egy önálló, még felfedezetlen mező. Megismerése mellett az is kérdés, hogy hol is helyezkedik el az ismert energetikai rendszerben. Testünk érzékeli ezt – dolgoztathatjuk, átjárja szervezetünket, pályái vannak (meridiánok), amelyeken meghatározott sorrendben halad végig az energia testünkben. De az emberben van még egy jelentős, az erőket felismerő azonosító központ, amely egyben energiaátalakító, energiagerjesztő is. Agyunk – megfelelő tanulási folyamat után – képes az egyénben lévő energiákat számára kedvezővé vagy kedvezőtlené téve átalakítani, majd mozgatni a testen belül, meghatározott helyre irányítani. Az agyunk által gerjesztett energiát csak akkor használhatjuk következetesen, ha agyunk működését biztonsággal kontrollálni tudjuk, gondolatainkat ellenőrzésünk alatt tudjuk tartani – ezt érhetjük el többek közt a csikung gyakorlásával.

Az egészséges ember testének minden sejtje folyamatosan több millió információt kap, amelyek tárolója a testben lévő „életerő”. Agyunk hatására mozgásba hozhatjuk ezt az erőt, amely azután energiaként jut el a sejtekhez, magával hordozva azt az információt is, amely meghatározza sejtregenerációnkat. Számos fontos információ közül, amelyek sejtjeinkhez eljutnak, csak egy az, amelyik meghatározza, hogy „jól” vagy „rosszul” regenerálódnak. Az információ milyensége agyunk állapotától függ – attól hogy tudjuk-e kontrollálni agyunkat. A továbbított energiának a testben jól körülhatárolható útvonalai, pályái vannak, amelyek közül az egészség megtartása szempontjából a 12 fő energetikai csatorna a legfontosabb. Ezek mindegyike egy-egy jól körülhatárolható szervünkhöz – kettő közülük szervcsoporthoz – kapcsolódik, ezektől kapták nevüket is (például szívmeridián, vesemeridián stb.). Az energiák testen belüli folyamatos körforgásban vannak, aminek van egy napi (24 órás) ritmusa, és van egy azt befolyásoló évritmusa, amely az évszakokhoz kapcsolódik. A 12 fő csatorna egymáshoz kapcsolódik, és kört ír le, 24 óra alatt az energia a testben körbejár, de csak akkor tudja megtenni útját, ha pályája nyitott, nincsenek benne energiablokkok. A betegségek egy jelentős része – az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek – az agyi tevékenységünk általunk generált hibáiból adódnak. Rendezetlen gondolataink, alaptalan félelmek a betegségektől, az értelmetlen aggodalmaskodások agyunkból kiindulva energiablokkokat hoznak létre a pályák egyikében-másikában, rosszabb esetben egy időben több meridiánban is. Tudatos mozgatással irányítani tudjuk az energiát a 24 órás pályán, oda tudjuk vezetni, ahol szükség van rá. Ha a mozgatott energia elég erős, megfelelőképpen tudtuk koncentrálni, akkor a blokkokat feltörhetjük, meridiánjainkat megtisztíthatjuk vele, és ilyenkor beindul a test öngyógyító folyamata, egészségessé válunk általa. Erre jöttek rá a kínaiak több ezer éve, és kidolgozták a belső alkímia módszerét, amelynek egyik megjelenési formája a csikung.

Az energia működtetése, a csikung egészségmegőrző és önfejlesztő technika, amely aránylag gyorsan elsajátítható, magasabb szinten tudományá válik – ezt használják az energiagyógyítók és a feng shui avatott szakemberei. A fejlődés egy bizonyos pontján olyan

művészetté válik, amely különleges képességekkel ruházta fel az embert. A technikát keleten (Kínában, Vietnamban, Koreában) évezredek óta gyakorolják; használják egészségük megőrzésére, harci teljesítményeik növelésére, lakásaik, épületeik elrendezésének meghatározására, belső tereik javítására. A csi – ez az univerzális energia – betölti a világmindenséget, átszövi életünk minden rezdülését, minden pillanatának meghatározója. Gyakorlása agyi tevékenységünk kontrollálásában, egyirányú tevékenységre való koordinálásában, a koncentrációképesség javulásában mutatkozik meg. Hatására az egészség helyreáll és megtartható, s elindulunk az önfejlődés útján; növekszik az intuitív képesség, összpontosításunk erősödik, teljesítménynövelő hatása az emberi tevékenység minden síkján megjelenik. Az agyműködés tudatos szabályozása egyfajta mentális fejlődést eredményez, amely bizonyos spirituális képességekben mutatkozik meg.

A XX–XXI. század ezoterikus irodalmának szerzői a keleti világ – India, Kína, Vietnam, Hawaii – varázslóinak, mestereinek csodáival kápráztatják el olvasóikat. Beszélnek azokról a csodákról, amelyeket ezek az „emberfeletti” képességekkel rendelkező személyek képesek végrehajtani. Arról viszont már nem beszélnek, hogy ezek a hihetetlennek tűnő csodák az emberiség közös tudásából fakadnak, használatuk elmélyültséget és sok-sok gyakorlást igényel, s hogy erre minden ember képes lehet. A csodák, amelyekről oly sokat beszélnek, mind-mind a környező világ következetes megfigyelésére támaszkodnak, annak használatát feltételezik. A csi maga egyfajta információs energia, amely körülvesz minket, világunk elidegeníthetetlen része, érzékelése és hasznosítása megtanulható. Az utca embere számára, aki fut napi feladatai után, a világnak ez a része – bár érzékelhető, de mivel agyát más irányba terheli le – nem válik tudatossá. A világ a feladatai után rohanó ember számára egysíkú, pedig a látható világ mellett van még valami. Ez pedig világunk olyan láthatatlan része, amelyben az ember bár benne él, stresszterhei mégsem teszik lehetővé, hogy érzékelje. Márpedig ebben a világban is élünk, vágyainkat, álmainkat itt, ebben a láthatatlan világban fogalmazzuk meg, de valóra váltásuk következetes, elmélyült munkát igényel, amelynek eszközei a csikungban megtalálhatók. Az energiákkal való tudatos bánásmód elsajátítása eszközt ad a kezünkbe, hogy jó és egyre jobb minőségben éljük életünket.

Valamikor réges-régen minden ember rendelkezett azzal a képességgel, hogy érzékelni tudta az őt körülvevő láthatatlan világot, és ez a tudás biztosította számára a továbbélést. Napjainkban a kérdés nem a továbbélés oldaláról válik fontossá – bár életünk meghosszabbítása is fontos –, hanem ateikintetben, hogy hogyan és mi módon tudjuk életünket jobb minőségben leélni. Szükségünk is van rá, mert bár életünk biztonságosabb lett az épített környezet létrejöttével, a társadalmi rend kialakulásával, de ennek eredményeképpen zsúfoltabbban élünk, nincs lehetőségünk arra, hogy szabadon válasszuk meg lakóhelyünket. Házaink falai, a bennük elhelyezett közművek mind-mind energiát sugároznak, erőtereket hoznak létre, és a valamikori 98 százalékos átlagenergiájú tér lecsökkent 80-85 százalékosra. Nehezebbé vált az átlagos energiaszintű tereket megtalálni, ugyanakkor lakásunk szűk tereiben helyhez kötötté váltunk. Házakba, szűk terekbe kényszerültünk, és itt már nem mindig van lehetőség kitérni Földünk energetikai kisugárzásai elől. Az átlagostól eltérő erőterek növelik az energiaszintet, de csak egy ideig (néha csak másodpercekig), utána vagy eltolják, vagy aránytalanul megnövelik egyes tartományait, a Doppler-effektushoz hasonló módon részben vagy teljes egészében kioltják a sugárzott frekvenciatarományt. Az ember genetikai fejlődésében az utolsó néhány száz év csak egyetlen pillanat, amely alapvetően nem változtatta meg évmilliók fejlődésének eredményét. Genetikailag ma is azok az emberek vagyunk, mint ezer, kétezer évvel ezelőtt élt őseink. A régmúlt emberének még lehetősége volt megkeresni az átlagos energiaszintű helyeket, és nem

terhelte testét a mesterségesen gerjesztett energiák szinte elképzelhetetlen mennyisége. A nagy kérdés az, hogyan térhetnénk vissza abba a világba?

Visszatérni nem lehet, a civilizációs fejlődés útján nem fordulhatunk vissza, de agyunk hatalmával visszahozhatjuk e korok energiáit. Testünk ilyenkor hosszabb-rövidebb ideig ezeket az energiákat érzékeli, és az csak azon múlik, hogy mennyi ideig élünk ebben a számunkra kedvező energetikai világban, hogy agyunk felett milyen hatalmunk van. Ne ijedjen meg az olvasó, itt nem egy képzelt világba, a régmúltba térünk vissza annak vizuális képével, hanem ennek a képnek az energetikai hatásaihoz folyamodunk. Nincs olyan veszély, hogy elszállunk, mivel csak érzetek tekintetében jutunk valahova, olyan térbe, amely tudatos világképünkben nem jelenik meg valóságérezetként. A tudást a világot szemlélő, figyelő keleti ember rendszerbe foglalta, és ezzel mindenki számára gyorsan elsajátíthatóvá tette. A technika sok évszázados folyamatos használatával kiszűrte azokat a területeket, ahol az eltévelyedés veszélye fennállt, hiszen saját magát sem akarta veszélyeztetni. Visszatekintve fejlődésünk évszázadaira, utat találhatunk a ma problémáihoz, segítségünkre lehet a csi működtetésének tudása. Az emberi agy kapcsolódik ehhez az energiához, amely a mindenség információit hordozza – figyelmes használata egy minőségileg jobb világ felé mutat. Amikor csikungról beszélünk, olyan tudásról van szó, amely segítségünkre lehet, hogy megtanuljuk a maga teljességében megélni világunkat, ezzel jobb életminőséget teremtve magunk és környezetünk számára.

A csikungnak számos változata alakult ki az évezredek alatt, ezt titkos fejlődése elő is segítette. Az alkalmazott technika mégis bizonyos határokon belül azonos. A különböző rendszerekben használt mozgások részben vagy teljes egészében azonosak, de az agyi tevékenység – hogy mire gondolunk gyakorlás közben – eltérő. A mozgás elleshető, de az, ami az agyunkban játszódik le, nem – és a lényeg itt van. A mozgáshoz gondolatokat kapcsoltak, amelyek végiggondolása hosszabb-rövidebb időt igényelt. Ennek lerövidítésére olyan módszert kerestek, amely felgyorsítja a gondolatok előhívását agyunk rejtett zugaiból, így alakult ki a szimbólumok alkalmazásának módszere. A legtöbb csikung elsősorban szimbólumaiban különbözik egymástól, és itt az a döntő, hogy magát a csikung gyakorlását miért végezték. Volt, aki gyógyítani akart, volt, aki harcos akart lenni, volt, aki a környezettel foglalkozott. A sokrétű használat a szimbólumok tartalmában is sokrétűséget eredményezett: az egyikkel ezt, a másikkal azt érhetjük el, ezért azután a különböző rendszereket a gyakorlás első időszakában nem is szabad keverni. Egy dologban viszont mindegyik csikungmódszer azonos: eszközt ad a kezünkbe, amellyel felszínre hozhatunk valamit, amit hatodik érzéknek nevezhetünk. Segítségével élni tudunk e rejtett képességünkkel, de a csi működtetésének technikáját meghaladó tudást, a csivel való bánás művészetét minden gyakorló intuícióján keresztül járja be. Mi hát a csikung?

A csikung maga az élet, az életünkben lévő megnyilatkozások ellentéte és azok harmóniája, valójában egy ellentéppárral való tudatos bánás technikája. A kínai gondolkodás ezt az ellentétet a csit alkotó két fő energia, a jin és a jang működésére és az ehhez kapcsolódó öt-elem tanára vezeti vissza. Az emberi faj gondolkozássémája egy töről, az Afrikából Ázsiába felvándorló, majd Európába átszivárgó rassztól fakad. Fejlődésünk utóbbi kétezer éves szakaszában érzékszerveink Keleten és Nyugaton bizonyos tekintetben más-más irányba fejlődtek. „Nyugat embere” Keleten, „kelet embere” Nyugaton új, számára idegen világban találta magát. A keleti világ szokatlansága megdöbbenítő számunkra, mivel gondolkodásunk fizikai és biológiai ismereteinkre építve az „objektív” valóság megismerésére törekszik. De valóban így van ez? A tudomány fellegváraiban szemlélődő tudósok ezt ma már másképpen látják. A dolgozó

embernek ritkán van ideje szemlélődésre, így azután nem mélyedünk el több ezer év máig ható tudásanyagának elemzésében. A gyakorlatok végzése önmagában elegendő ahhoz, hogy a technikát elsajátítsuk, és ezzel az éppen aktuális problémánkat megoldjuk, gyógyírt találjunk rá. A gyakorlatok végzésével megtanulható a csi érzékelése, de ez hosszú távú megoldásként csak akkor jelentkezik, ha az az emberi élet létszövetébe beépül, ez viszont már időigényes. Az általa nyert előnyök bőven kamatoznak, úgy életminőségben, mint időnk racionális, célirányos kihasználásában. A csikunggyakorlatokat megtanulni elegendő, ha például egy meglévő betegségünk gyógyulási folyamatához keresünk segédeszközt, legyen az akár egy gyógyíthatatlannak tűnő betegség is. Folyamatosan célszerű azonban gyakorolni, ha akut problémánkon túljutva, életünk kiteljesedéséhez keressük az utat, amely a gyakorlatok folyamatos és egyre elmélyültebb művelésén keresztül vezet.

Kelet és Nyugat kultúráinak különböző irányú fejlődése az emberi élet alapjait érintő egyes kérdések más-más irányú megközelítését eredményezte. A zsidó-keresztény kultúrkör embere sokat beszél a szeretetről, de az ehhez kapcsolódó testiséget anyagtalantotta; a kelet embere viszont az élet alapjának tekinti. Energetikailag több szintről lehet beszélni: fizikai, mentális (lelki) és szellemi szintű energiákról, amelyek közül a legfontosabb a fizikai szintű, és ezt a kínai ember azonosítja a szexuális energiával. Miért teszi ezt? A magyarázat igen egyszerű: mindaz, ami ennek az életnek a továbbviteléhez, a földi fejlődés útjának bejárásához szükséges, az mind-mind a szexualitáshoz kapcsolódik. Az utód nemzése, felnevelése, az ősök tisztelete mind a szexualitáson keresztül érvényre jutó végelláthatatlan életfolyamathoz tartozik. Mivel ez a kérdés – akár kimondjuk, akár nem – alapvető fontosságú az életünkben, ezért azután ehhez egyfajta agresszivitás kapcsolódik. A kínaiak a szexuális agresszivitást egy bizonyos határig nem bűnként kezelik, hanem olyasminek, amit oldani, levezetni kell, hiszen ez a faj továbbélésének alapja. A csikung egy külön ága foglalkozik a szexualitással, amely elsősorban a család belső harmóniájának megteremtését célozza, amelyet a szeretkezés szertartásos elnyújtásával old meg. Persze ennek jelentős energetikai háttere van, hiszen a hosszú szeretkezés lehetőséget biztosít arra, hogy két ember energiát cseréljen. Férfi és nő ellentétes energiái ilyenkor összehangolódnak, párként homogén egységet alkotnak, megtartva életfeladataik miatt szükséges energetikai jellegüket. Az azonos energiájú emberek azonos célok felé, azonos gondolatokkal haladnak, és ezen a módon a család összetartó ereje megsokszorozódik. A könyvben lévő gyakorlatok jó alapot adnak e technika későbbi elsajátításához.

Évezredek alatt a csikungnak két ága alakult ki; lágy és kemény csikung. Míg az előző főleg az agyi tevékenységre koncentrál, az utóbbi a mozgásokra. Mozgás és agyi tevékenység (elmélet és gyakorlat) csak együtt, kéz a kézben vezet gyors eredményre. Bár a pusztán meditálásra vagy a csak mozgásokra épülő gyakorlás önmagában is eredményes, ezek csak lassan hozzák meg gyümölcsüket. Az utóbbi kétszáz év felgyorsuló élete olyan technikák és iskolák létrejöttét generálta, amelyek a két stílus között helyezkednek el, a középúton haladnak. Világunk felgyorsult, és vele együtt nekünk is gyorsan kell haladnunk. Technikák kellene, amelyek gyorsan kezünkbe adják a tudást; azt, amit a múlt embere évtizedek alatt tanult meg, mi egy hétvégén szeretnénk magunkévá tenni. A gyors kiszolgálás jegyében számtalan csikungiskola jött létre, amelyek mindegyike valamilyen megvalósítandó célt tűzött ki maga elé. Napjainkban újabb iskolák születnek a korunk kihívásainak megfelelni vágyó ember igényeinek kiszolgálására – ilyen a Mingtang Chi Kung is, amely az önfejlesztést, önmegvalósítást helyezte a középpontba. Kínai nyelvben a MINGTANG szónak több jelentése van, ezek egyike a „közép”, „középút”. A Mingtang Chi Kung középút a lágy és kemény csikung mezsgyéjén, ugyanakkor SIKER-t is jelent. Könyvem megírásakor céлом az volt, hogy elindítsam az olvasót a kiteljesedett

élet sikeres útján – a Mingtang Chi Kung további szintjei e siker útján vezetnek tovább az olvasót.

Nem célok, hogy bizonyítsam Kelet tudásának igazát, nem is kívánom misztifikálni ezt az ősi tudást, egyszerűen csak be kívánom vezetni az olvasót egy minket körülvevő, de láthatatlan világ megismerésébe. Építve ezen gyakorlás által létrehozott tudásra, majd a keleti ember sok-sok gyakorlati tapasztalattal kikristályosított tudásanyagára, csak a legszükségesebb mértékig hivatkozom a könyvben elméleti alapokra. Azt a képességfejlesztési utat járjuk végig az olvasóval közösen, amellyel el lehet jutni a hatodik érzékszerv kifejlődésén keresztül egy egészséges, jobb világ megéléséhez. Az olvasó olyan könyvet tart a kezében, amely azokat a csikunggyakorlatokat tartalmazza, amelyek mentén elindulva egészségesebbé válhat, megőrizheti egészségét, és elindulhat az úton, amely életminőségének javulásához vezet. Akit részletesebben érdekelnek a csikunghoz kapcsolódó elméleti kérdések, a könyv végén lévő irodalomjegyzékben több művet talál.

Utunkon járva egy dologra vigyázzunk: ne kerüljünk a bigottság, a megszállottság zsákutcájába. Hogy megszerzett tudásunkat mire használhatjuk, és hogy egyáltalán használjuk-e, azt személyes elkötelezettségünk határozza meg, ez egyben személyiségünk rejtett részeinek kifejezője. Megszerzett tudásunk mindenképpen hasznosul, akár alkalmazzuk, akár nem, de az eredményben nagy különbség lehet. Használhatjuk a megtanultakat életünk javítására, vigasz keresésére a káosz és a téboly tengerében, egészségünk megőrzésére, másokon való segítségére, vagy egész egyszerűen csak arra, hogy tisztább világképre tegyünk szert, de mindehhez gyakorolni kell. Bármire is használjuk, mindenben átsejlik a teljesség, a mindenségünket betöltő csi információtartalmára épülő világszemlélet, és ez megmarad annak is, aki abbahagyja a gyakorlást, vagy más útra tér. Ne filozofáljunk, tegyük helyette azt, ami az emberi megismerés legkézenfekvőbb útja, tegyük meg az első lépést az úton, ami a felismerés felé vezet a legösszetettebb kérdésekben is:

Gyakoroljunk!