

BEMUTATKOZIK A CHI KUNG

A Chi Kung gyakorlója a Tao útját járja, ez egyszerűen csak annyit jelent: összhangban élni önmagunkkal és a világgal, boldognak lenni. A gyakorláskor rálelünk létünk értelmére, egészségessé válunk, teljesítőképességünket fokozni tudjuk, intuitív képességeinket jobban ki tudjuk használni. A Chi Kung módszer arra, hogy önmagunkat egészségesebbé tegyük, de nem csodaszer, így nem lehet várni tőle, hogy minden betegségünkre, problémánkra azonnal gyógyírt adjon. Betegségeink egy része olyan gyökerezik bennünk, hogy ezek oldása nem rövidtávú feladat, de a Chi Kung gyakorlása mindenképpen átsegít ezeknek a betegségeknek a gyógykezelésével kapcsolatosan jelentkező akadályokon, lehetőséget ad a bajaink gyökereinek feltárására.



„A Tao (az út) nyugalomban van és ugyanakkor mozog. A Tao vezéri az egyént éppúgy, mint a látható és láthatatlan természetet (eget és földet). Az ősi kínai írásjegy bal oldalán, amely a földhöz kapcsolódik, a felső rész a lépésről lépésre haladást jelenti, az alsó vonal a nyugalmat a megnyugvást. A jobb oldalon egy fej van föllálló hajjal, amit az éghez társítanak, és értelme: a kezdet vagy a forrás. Az egész írásjegy eredeti jelentése az út, amely bár ő maga egy helyben marad, elvezet a kezdettől a végig és vissza a kezdethez.”

Dávid Rosen³

I. ábra TAO írásjegye

A Chi Kung jelentősége környezetünk harmóniájának megteremtésében, és nem utolsó sorban családi és szexuális életünk javításában, magasabb szintre emelésében van. Kínában is csak néhány évtizede gyakorolják széles körben, ezért sokan még itt

sem igazán értik, mi is a Chi Kung. Sokan kétségbe vonják a belső energia fejlesztésének lehetőségét, vagy már a chi pusztá létezését is, ennek több oka van:

- A század közepéig a legtöbb Chi Kung titkos tan volt, a mester csak a saját fiait tanította, vagy csak néhány embert, akikben megbízott, ezért az ismeretek nem terjedtek el széles körben.
- Sok módszert buddhista szerzetesek dolgoztak ki, ők művelték és nem terjesztették a kolostoruk falain kívül.
- Tájékozatlanságból, tudatlanságból sokan babonának vagy varázslatnak tekintették.
- Titkosan fejlődött, mert nem akarták a köznép kezébe adni ezt a tudást, hiszen művelése bizonyos morális fejlettségi szintet igényel.
- Sokan hibás módszereket sajátítottak el, amit hiába gyakoroltak, vagy ami még rosszabb, megbetegítették önmagukat. Ennek eredményeképpen azok, akik ezekről a betegségekről hallottak, rettegetek, akik pedig a gyakorlók sikertelenségéről hallottak, meg sem próbálkoztak vele.

A Chi Kungban maguk a gyakorlatok soha nem voltak titkosak, csak a hozzájuk kapcsolódó szimbólumok. Titkossága következtében számos iskola jött létre, a szimbólumok használatánál lényeges eltérés van a különböző iskolák közt. A szimbólumok rossz használatakor a gyakorló önmagában károkat okozhat, ezért javasoljuk, hogy a kezdő az első lépéseket avatott tanár segítségével tegye meg. Szerencsére az egyén fejlődése a Chi Kungban lassú, a szimbólum megfelelő használata esetén a gyakorlás nem válhat önveszélyessé.

A szimbólumok a keleti tudás egyik legösszetettebb részéhez az „**Öt-elem**” tanához kapcsolódnak, rossz használatuk súlyos veszélyeket rejt magában. A Chi Kung mögött filozófiai, és életbölcseleti tapasztalat van, a Tao az alapja, erre a tudásra épül a kínai gyógyászat több ezer éves praxisa. A chit és hatásait számos könyvben leírták, ezen ősi tanítások közül a két legfontosabb mű:

- „A chi variációinak elmélete” (Chi Far Lun), amely a chi és a természet kapcsolatáról szól.
- „A chi vezetékének és mellékágainak elmélete” (Gin Lou Lun), amely a chi keringését írja le az emberi testben.

A „Gin” **meridiánt** (vezeték, csatornát) jelent. A „Lou” a meridiánokból induló mellékágakat jelöli, a meridiánok biztosítják a belső szervek és a test fő energetikai központjai közötti összeköttetést. A meridiánok gyakran a nagyobb idegkötegek, artériák mentén húzódnak, alapjaiban különböznek az idegektől és a vénáktól. A meridiánokból tizenkét fővezeték ismert, ezek a chi főútvonalai testünkben. Tizenkét fő meridián mellett van két nagyobb mellékág, amelyeket külön névvel illetnek, ez a „Kormányzó” és a „Befoglaló” vezeték, jelentőségük a Chi Kungban felmérhetetlen. A meridiánok mentén található az úgynevezett „**testüreg**” (Hsueh),

ezek részben egybeesnek az akupunktúrák pontokkal, ezeken a pontokon keresztül a meridiánok serkenthetők. Az energiapályák stimulálás hatására tisztulnak, az energia áramlásának útja szabaddá válik. Az energiapályák tisztításának fontosságánál ráleltünk a Chi Kung és egy másik kínai gyógy mód – az akupunktúra – közös alapjaira. Ilyet a későbbiekben még számtalan esetben fogunk találni.

A KELET ÉS A NYUGAT TALÁLKOZÁSA

A régi kínai szemlélet az emberi szervezetet a világegyetem kicsinyített másaként képzelte el, ez a szemléletmód más ókori népeknél is megtalálható. Philo Judaneus, Seneca kortársa nevezte az embert először „brakhüsz kozmosz”-nak, azaz „kis világ”-nak. E szemléletmód szerint az emberi szervezetben lejátszódó folyamatok – többek között a betegségek is – összekapcsolódnak a világot alkotó erők, elemek folyamatos változásával. Az elgondolásban az a racionális mag rejlik, hogy az ember nem választható el a természettől, az ember a természet szerves része és szoros kapcsolatban van a világegyetemmel. Ilyenfórmán a természet, vagyis a makrokozmosz és az ember, vagyis a mikrokozmosz azonos elvek szerint működik. A mikro- és makrokozmosz illetén való összekapcsolása későbbi korok gondolkozóit vetítik előre, már a panteizmus* határát súrolja. Majd jött a középkor és az azt követő tudományos fellendülés, amely már csak az oksági kapcsolatokat, az egzakt módon bizonyított események kapcsolatát fogadta el. Az atom szerkezetének megismerésekor, az atommag egyre kisebb részekre való bontása azt eredményezte, hogy egyszer csak eltűnt az anyag és csak az energia maradt, ez pedig a fizika addig ismert szabályainak felülvizsgálatát sürgette, előtérbe hozta annak a kérdésnek rendezését, hogy hol és mi módon áramolnak a világmindenség információi. A tudomány négy energiamezőt fogad el bizonyítottan, de a kvantummechanika megjelenésével egy újabb, ötödik mezőt is feltételezni kellett. Az újonnan létrejött fizika eredményeit csak ennek az ötödik mezőnek a segítségével tudták értelmezni. Vajon ebben az ötödik mezőben áramolnak a világmindenség információi?

Az információ a ma ismert legfinomabb valami – talán energia, talán nem, de minden bizonnyal egyfajta módon kapcsolódik az energiához – mérésére a tudomány még csak helyel-közzel készült fel. E finom mező vizsgálatokor a tudósok az ezoterikus tanok múltbeli és jelenlegi fő irányvonalaival találkozottak. A XX. század közepén a klasszikus mechanisztikus szemléletből kinövő új tudomány belépett a hajdan misztériumnak tekintett ezoterika területére. Megjelentek a jungi szinkronicitás* kérdéseit tárgyaló informatikai problémák, ezek már rokonságot mutatnak a kvantummechanika határozatlansági elméletével. Nem véletlen, hogy a szinkronicitás elméletét Jung kora egyik legnagyobb atomfizikusával, Paulival közösen dolgozta ki. E két igen távoli területen dolgozó tudós közös munkássága előtérbe hozta az interdiszciplináris kutatások fontosságát. A kutatások három fő területen folytak, rengeteg érdekes és figyelemre méltó felfedezést hoztak. Az eredmények számos esetben, bár látószólag egymástól távoli területekről származtak, mégis egybecsengtek.

Olyan tudományterületek kerültek kapcsolatba egymással, amelyek önmagukban is áttekinthetetlenek voltak egy-egy személy vagy kutatócsoport számára. Az emberi agy működésére vonatkozó ismeretek, a kvantummechanika kérdési, a jungi „**kollektív tudattalan**” világa egyszer csak egymás mellé kerültek és új ismeretanyag, tudás kerekedett ki belőlük. A tudományterületek szintetizálásához szükségessé vált valami új képesség megjelenése, itt már nem volt elegendő az absztrakció képessége, az absztrahálni* tudás, megjelent az intuíció. Az intuíció szerepe egyre nagyobb lett, ahogy a tudományos felfedezések egyre inkább kezdtek átcsúszni a virtuális* világ területére. A négy valóságos energiamező mellett feltételezett ötödik mező létezésére a kutatások mindeddig nem hoztak napvilágra vitathatatlan bizonyítékokat. Meglétének bizonyítására nem rendelkezünk cáfolhatatlan elmélettel, mégis egy új mező létezésének valószínűségét a tudomány nem dobhatta el, mivel az információ működésének magyarázata – mint a világban létező valami – azt kikényszerítheti. A tudósok óvatosak az új, bizonyítatlan ismeretek bevezetésével, ma is működik a középkorból ránk maradt „Occan⁵ Borotva”. E szabály kimondja, hogy nem szabad a létezők számát a szükségesnél tovább szaporítani, így miért vezetne be a tudomány egy új mezőt, hátha valamelyik régi elvégzi annak feladatát. Occan tétele alapján az ötödik mező van is, mert nélküle megmagyarázhatatlanná válnak tudományos eredmények, ugyanakkor nincs is, mert a tudomány nem látja, hogy mi az információ hordozója. Az információ hordozója lehet valamelyik ismert mező része is, akkor pedig nincs szükség új mezőre. A kelet ötezer éves tudása a Jin és a Jang energiákhoz az öt-elem tanán keresztül olyan ismérveket kapcsolt össze, amelyek tartalmát joggal nevezhetjük egy mező részének, információtartalmuk meghatározza az emberiség közel felének életszemléletét.

A századunk elején kibontakozott új fizika fejlődési iránya megengedi az események nem oksági elven alapuló összefüggéseinek elismerését is. Az oksági kapcsolat abszolutizálásának elvetése már nem tagadja annak lehetőségét, hogy közvetlen kapcsolat állhat fenn az emberi tudat, valamint a fizika és a biológia törvényei szerint működő anyagi világ között. Ha a keleti technikák transzcendentalitását valóban meg akarjuk érteni, módosítanunk kell a tudatról és a természetről alkotott mechanisztikus nézeteinket.

A tudomány útját járva a századok folvamán időről-időre – mint egy mitikus bűvönatak –