

Kilka uwag o „sztuce lekkości” w chińskich praktykach psychofizycznych

Pisanie tekstu do książki będącej hołdem pamięci kogoś, kogo się znało i cenilo, jest bardzo szczególnym doświadczeniem. Pamięć przywołuje wspomnienia wysłuchanych wykładów, charakterystycznych wyrażen i sytuacji, wreszcie rozmów na tematy, które interesowały nas obu. Profesor, mając bogate doświadczenie lat spędzonych w krajach Wschodniej Azji (głównie Korei Południowej i Chinach), pozostawał otwarty na wszelkie źródła wiedzy o tym regionie świata, chętnie też konfrontował w dyskusji swoje poglądy na temat różnych zjawisk kultury tego regionu. Pamiętam, jak niespełna miesiąc (lub niewiele dłużej) po jego pierwszej operacji zatelefonował do mnie z informacją o minicyklu wykładów przeznaczonych dla szerszej publiczności, prowadzonych przez sinologów z Poznania, a dotyczących różnych aspektów kultury chińskiej (pismo, urbanistyka, sytuacja kobiet). Profesor w czasie tych wykładów skrupulatnie notował interesujące Go zagadnienia. Podobnie otwarty był w czasie naszych rozmów poświęconych chińskiej cywilizacji, w czasie których nie zawsze nasze opinie się pokrywały. Jako religioznawca nieco inaczej podchodziłem do kwestii zjawisk religijnych czy problemu samej definicji religii. Przedstawiał też swoją wizję funkcjonowania Katedry. Rozmawialiśmy kilkakrotnie, ostatni raz krótko po zakończeniu letniej olimpiady w Pekinie w 2008 roku. Spotkania te odbywały się w wietnamskiej restauracji, w której Profesor lubił jadać obiady. Na stole zawsze leżał telefon. Często przerywał nasze rozmowy. Profesor z pasją, która charakteryzowała zarówno jego działalność naukową, dydaktyczną, jak i organizacyjną, medlował w sprawach dotyczących pracowników, doktorantów, przydziału sal, środków niezbędnych dla funkcjonowania Katedry. Często niestety ten przerywnik powodował zmianę tematu rozmowy. Wszystko działo się w pośpiechu, napięciu, jakby w przekonaniu, że czasu jest zbyt mało, że trzeba gdzieś zdążyć. Uwaga zmieniała przedmiot koncentracji. Ten tekst jest w zamyśle próbą jakby dokończenia ostatniej rozmowy, której kanwą były różne elementy ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich. Wyreżyserowana przez słynnego chińskiego reżysera filmowego Zhang Yimou (Zawieście czerwone latarnie, Hero) długa, czterogodzinna uroczystość, ukazywała osiągnięcia i wkład cywilizacji Państwa Środka, poczynając od wynalazku pisma, papieru i druku, a skończywszy na współczesnym zaangażowaniu Chin w program kosmiczny.

Pamiętam, że jednym z tematów, zainspirowanym wydarzeniami w czasie ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich w 2008 roku w pekińskim „Ptasim Gnieździe”, była „sztuka lekkości” qinggong. Profesor nawiązał do zapamiętanej sceny, w której

rowerzysta podejmujący wysiłek w pewnym momencie zostaje na linkach uniesiony do góry, tak jakby wzbił się w powietrze, aczkolwiek dosłowne spojrzenie na tę scenę mogłoby sugerować zastąpienie indywidualnego wysiłku sportowca przez sztuczną pomoc linek, do których był podwieszony. Pragnienie lotu, pokonania siły grawitacji, jest oczywiście dobrze znane kulturze europejskiej. Zgodnie z przekazami w Europie zdolność lewitacji mieli osiągać niektórzy święci (najbardziej znaną z tej przypadłości była Teresa z Ávila, 1515–1582), najczęściej zresztą wbrew swej woli i ku ich wielkiemu zakłopotaniu, oraz osoby w rodzaju medium Daniela Dunglasa Home'a (1833–1886), szokującego publiczność pokazami paranormalnych mocy. Poza tymi bardzo nielicznymi wyjątkami mieszkańcy Zachodu pozyskują możliwość lotu dzięki zdobyciom techniki i raczej nie oczekują osiągnięcia tej umiejętności na drodze rygorystycznej pracy nad doskonaleniem ciała i umysłu. Mieszkańcy Państwa Środka należą z kolei do tej kategorii społeczeństw, których członkowie (w znacznej części populacji) uznają pewną formę zdolności do „lotu” za możliwy rezultat określonych praktyk psychofizycznych.

Wiara w to, że zdolność do lotu, wznoszenia się w powietrze bez żadnych technologicznych pomocy jest możliwa do osiągnięcia, sięga najdawniejszych czasów istnienia chińskiej cywilizacji. Jakkolwiek wedle legendy Nefrytowy Cesarz Yuhuang po osiągnięciu nieśmiertelności wznosił się do nieba na grzbiecie smoka, to już w księdze Zhuangzi nieśmiertelni „dosiadają obłoków i powożą smokami” (Zhuangzi 2009: 24), w tradycji alchemii waidan zaś wierzono, że alchemik, który dopełnia dzieła, uzyskuje zdolność wznoszenia się w powietrze. Tak więc w tradycji taoistycznej zdolność do lotu już sama w sobie znamionuje osiągnięcie celu duchowej praktyki. Człowiek doskonały, w pełni zjednoczony z Dao, przekracza ograniczenia ludzkiego bytu. Osiąga „wszechpotęgę przy całkowitym braku chęci jej realizacji” (Jabłoński 1938: 9). Taki człowiek, jak wskazuje Zhuangzi, nie ma już bowiem swojego „ja”, jego pragnienia w pełni współgrają więc z Absolutem.

Znana w praktykach qigong i w sztukach walki „sztuka lekkości” (qinggong) nawiązuje do wyżej wspomnianej tradycji taoistycznej oraz do praktyk szamańskich, takich jak wstępowanie gołymi stopami na swego rodzaju drabinę z ostrzy szabel, co do dziś znajduje się w programie wielu pokazów tzw. twardego qigong. Jest znana w sztukach walki nawiązujących zarówno do taoistycznych, jak i buddyjskich tradycji. Jin Jing Zhong, autor podręcznika metod treningu stylu walki z klasztoru Shaolin, pisze:

„Nie jest prosto uzyskać umiejętność „lekkiego ciała”. Dzięki jej znajomości nawet ludzie, których waga ciała przekracza 50 kg, bez trudu mogą spocząć na gałęzi drzewa, jak motyl albo pszczoła. Nie jest dla nich zbyt trudnym wzlecieć jak jaskółka, lecz nie jest łatwo osiągnąć taki rezultat. (...) Jeśli ktoś ćwiczy tę umiejętność w czasie krótszym niż 12 lat, nie osiągnie w niej perfekcji. Gdy człowiek osiągnie lekkość przyrodzoną Niebiosom, będzie zdolny poruszać się i zatrzymywać gdziekolwiek zechce. Ci niezwykli ludzie, którzy żyli w przeszłości, mogli „latać” ponad trawą, chodzić po wodzie i poruszać się po śniegu bez pozostawiania jakichkolwiek śladów (Jin Jing Zhong 2006).

Nazwa „qinggong” oznacza umiejętność lekkości osiągniętą w rezultacie treningu rozciągniętego w czasie. Nie wiązała się ona z jakimikolwiek dążeniami do zmniej-

szenia wagi ciała. Miała umożliwić wysokie skoki, szybkie przemieszczanie się bez dotykania nogami powierzchni, po której (czy raczej ponad którą) się poruszano. Uważano ją za realną, możliwą do osiągnięcia. Skoki na wysokość trzech metrów (i to z obciążeniem) czy chodzenie po gałązkach krzewów są częstym elementem relacji o słynnych przedstawicielach tej sztuki. W powszechnej świadomości to przekonanie wzmacniały opowieści o dawnych i współczesnych ich autorom mistrzach sztuk walki, którym przypisywano wiele niezwykłych umiejętności. Zresztą nawet współcześnie często wystarczy odwiedzić w internecie strony poświęcone różnym odmianom sztuk walki, by zapoznać się z aktualnymi relacjami wywodzących się z kultury Zachodu wiernych uczniów opisujących niezwykle możliwości prezentowane przez ich nauczycieli. Instrukcje dotyczące metody osiągania tej umiejętności wskazują konieczność poddania się rygorowi niezwykle trudnego treningu rozwijającego siłę fizyczną oraz zmysł równowagi. Adept był obciążany woreczkami wypełnionymi na przykład piaskiem, następnie musiał wskakiwać z takim obciążeniem na kolejne stopnie schodów bądź też wyskakiwać z pogłębianego każdego dnia dołka w ziemi. Następnym etapem było doskonalenie zmysłu równowagi przez poruszanie się na przykład po ceglach ustawianych najpierw szeroką, a następnie wąską stroną. W miarę rozwoju umiejętności pokonanie ustawionych pionowo cegieł wymagało od adepta ogromnej sprawności w zakresie płynności i szybkości kroku, przy równoczesnym zachowaniu doskonałej równowagi. Ćwiczone również chodzenie po palach różnej wysokości, wreszcie po obręczy kosza wypełnionego ziemią lub szerokiego naczynia wypełnionego wodą. W miarę postępu w treningu z kosza usuwano ziemię, czyniąc go w ten sposób coraz lżejszym, a więc i mniej stabilnym, co znakomicie utrudniało adeptowi tej sztuki utrzymanie równowagi.

Najbardziej kojarzoną z qinggong odmianą kungfu wushu jest Baguazhang (Dłoń Ośmiu Trigramów). Podstawowa metoda treningu tego stylu „czyli chodzenie po okręgu” ma bowiem, obok innych efektów treningu rozwijać również umiejętność lekkości. Tak więc w tym stylu ćwiczenie qinggong było zintegrowane z jego główną formą praktyki, zaś nie było jedynie dodatkową formą ćwiczeń jak w innych odmianach wushu. Sama koncepcja praktyki poruszania się po okręgu warta jest tego, aby poświęcić jej nieco uwagi. Zakorzeniona jest bowiem, jak się przypuszcza, w taoistycznej praktyce sekty Longmen (Wrota Smoka), należącej do Quanzhendao (Drogi Urzeczywistnienia Prawdy), monastycznego nurtu taoizmu. Sięga ona przy tym do jeszcze wcześniejszej, szamanistycznej tradycji magicznego tańca, który miał wykonywać Wielki Yu (Da Yu). Wykonywanie tego tańca miało dawać Da Yu wielką moc, siłę niezbędną do pracy przy kopaniu kanałów mających zapobiegać wylewom Huang He (Żółtej Rzeki). Rysunki ukazują hipotetyczne kroki, jakie Da Yu wykonywał, krocząc głównie po okręgu, podobnie jak mnisi Longmen i adepci Baguazhang.

Twórcą Quanzhendao był Wang Chongyang, człowiek, który otrzymał staranne wykształcenie, przygotowując się do egzaminów mających umożliwić mu karierę urzędniczą. Ostatecznie został jednak pustelnikiem, a następnie twórcą monastycznej odmiany taoizmu, łączącej w swej doktrynie koncepcje taoistyczne z buddyjskimi i konfucjańskimi. Wang miał siedmioro uczniów (sześciu mężczyzn i jedną kobietę), którzy dali z kolei początek siedmiu odłamom Quanzhendao. Najbardziej popularną

okazała się sekta Longmen, na której czele stał Qiu Chuji. Jedną z form praktyki było medytacyjne chodzenie po okręgu, zgodnie z symbolem taiji ukazującym jedność aspektów yin i Yang, oraz intonowanie w tym czasie wezwań do bóstw. Celem tej praktyki było oczyszczenie qi (energii-materii) adepta, jej wzmocnienie, oczyszczenie umysłu, ostatecznie zaś jedność z Dao. Profesor Kang Gewu, chiński historyk sztuk walki, który badał relacje pomiędzy taoizmem a baguazhang, cytuje fragment z Daozang (kanonu pism taoistycznych) poświęcony opisywanej formie medytacji:

Ludzkie serca i umysły są [pogrążone] w chaosie.
Koncentracja na jednej rzeczy oczyszcza umysł.
Jeśli ktoś pragnie osiągnąć Dao, powinien praktykować chodzenie po okręgu (Miller 1994: 4).

Praktyka ta miała pozwalać na równoczesne doskonalenie ciała i umysłu, osiąganie stałości – spokoju w ruchu – dzięki zharmonizowaniu powtarzania mantry z każdym kolejnym krokiem.

Zgodnie z tradycją twórca Baguazhang, cesarski eunuch Dong Haichuan (1797–1882), miał w czasie jednej z podróży zatrzymać się przez pewien czas w jednej ze wspólnot Longmen. Uznaje się za prawdopodobne, iż w czasie takiego pobytu zapoznał się z praktyką chodzenia po okręgu i postanowił połączyć ją ze technikami znanej sobie sztuki walki, tworząc Baguazhang. Według innej teorii miał przypadkowo podejrzeć mnicha ćwiczącego w samotności tę sztukę walki i poprosić go o możliwość zostania jego uczniem. Badania prowadzone przez prof. Kang pozwalają uznać pierwszą wersję wydarzeń za bardziej prawdopodobną, podobnie zresztą mogłaby na to wskazywać metoda nauczania stosowana przez Donga. Nauczał on jedynie metody chodzenia po okręgu i trzech podstawowych układów ramion, zalecając swym uczniom włączenie w tę praktykę znanych im uprzednio technik walki (Dong akceptował jako uczniów wyłącznie tych, którzy wcześniej osiągnęli zaawansowany poziom w jakiejś sztuce walki). Na pewno kolejnym podobieństwem pomiędzy Longmen i Baguazhang jest nacisk na wstrzemięźliwość seksualną. Mnisi taoistyczni, podobnie jak buddyjscy, żyją w celibacie. Baguazhang jako sztuka walki przeznaczona dla ludzi świeckich jest mniej rygorystyczna, aczkolwiek adeptom rozpoczynającym trening zaleca się powstrzymanie się od stosunków seksualnych w ciągu pierwszych trzech lat praktyki w celu rozwinięcia wystarczającego potencjału wewnętrznej energii qi. Późniejsza aktywność seksualna również powinna być ograniczona do mniej więcej jednego stosunku w ciągu każdych dwóch tygodni. Zasadniczo jednak zaleca się zaprzestanie wszelkiej aktywności seksualnej, ponieważ wiąże się ona z utratą energii qi, co ma prowadzić nie tylko do osłabienia bojowych zdolności adepta, ale również do zmniejszenia sił vitalnych i utraty zdrowia w jesieni życia. Mistrzowie tego stylu wprost wskazują na nadmierną aktywność seksualną jako przyczynę osłabienia dolnej części kręgosłupa i w rezultacie problemów z poruszaniem się u starszych wiekiem adeptów sztuk walki.

Metoda chodzenia po okręgu stosowana w Baguazhang ma doprowadzać do płynnego przepływu qi przez kanały energetyczne w ciele adepta (zgodnie z koncepcjami tradycyjnej chińskiej medycyny), wzmocnienia tej energii i ukierunkowania jej tak, by mogła być emitowana na zewnątrz ciała zgodnie z intencją mistrza tej

sztuki. W zależności od potrzeb może być ona wykorzystywana w celu leczenia bądź też niszczenia wewnętrznych organów innej osoby lub odepchnięcia jej. Obecnie, w celach leczniczych, metoda ta znajduje zastosowanie między innymi w szpitalu Akademii Marynarki Wojennej w Pekinie. Jako metoda walki jest praktykowana nie tylko przez osoby prywatne, ale również na przykład przez oddziały Służby Bezpieczeństwa Publicznego. Umiejętność lekkości w czasie chodzenia po okręgu ma być rozwijana poprzez wizualizację (np. chodzenia po cienkiej tafli lodu na jeziorze) oraz sposób stawiania stóp tak, by delikatnie dotykały podłoża. Ta umiejętność jest rozwijana na przykład w trakcie ćwiczeń parami (Park 1993: 88), w czasie których jedna osoba siedzi w centrum koła z zamkniętymi oczyma i ma za zadanie określić, w jakim kierunku w stosunku do niej znajduje się w danym momencie druga osoba poruszająca się wokół niej. Należy chodzić tak lekko i cicho, by osoba siedząca w środku okręgu nie potrafiła zidentyfikować położenia ćwiczącego. Zaleca się poświęcenie co najmniej jednej godziny dziennie na indywidualną praktykę chodzenia po okręgu. Dong Haichuan miał powiedzieć, iż praktyka ta może zastąpić praktycznie wszelkie inne formy treningu. Wokół drzew w chińskich parkach można zauważyć wiele wydeptanych okręgów świadczących o popularności tej formy ćwiczeń psychofizycznych.

Osiągana w ten sposób „umiejętność lekkości” ma zdaniem przedstawicieli tej dyscypliny pozwalać na bardzo szybkie poruszanie się bez dotykania ziemi. Jarosław Szymański, Polak mieszkający w Shanghaju, miał okazję zobaczyć demonstrację tej sztuki w czasie wywiadu przeprowadzanego z mistrzem Ma Chuanxu (Szymański 2001), emerytowanym instruktorem Sił Bezpieczeństwa Publicznego w Pekinie. Według jego relacji pan Ma potrafił się poruszyć z pozycji siedzącej bardzo szybko, zanim dotknął stopami podłogi. Niestety brak zapisu filmowego tego zdarzenia nie pozwala na weryfikację opisu.

Opisywana tradycja pokazuje, iż pomimo zmian kulturowych zachodzących w krajach Wschodniej Azji, niezmiennie, jak się wydaje, jest istnienie w świadomości mieszkańców krajów Zachodu i Wschodu różnicy w kwestii punktu wyjścia adaptacji do warunków życia. Rowerzysta, który w czasie ceremonii otwarcia olimpiady w Pekinie wznosi się na linkach w powietrze, tak naprawdę symbolicznie wznosi się w górę dzięki własnemu wysiłkowi, dzięki przekształceniu swego psychofizycznego uposażenia, które pozwala mu na przekroczenie ograniczeń ludzkiego bytu. Linki są tylko umowną pomocą służącą przedstawieniu tej idei. Widz właściwie nie powinien ich dostrzegać, podobnie jak w czasie oglądania filmów z gatunku wuxia nie myśli o linkach, które podnoszą do góry aktorów odtwarzających postacie rycerzy. Z kolei w czasie ceremonii otwarcia olimpiady w Atlancie jeden z uczestników wleciał w górę, używając do tego celu przytrzonego do pleców odrzutowego silnika. Oto dosłowny i jasny przekaz idei pokonywania ograniczeń ludzkiego ciała poprzez zewnętrzną wobec niego i umysłu technologię. Te dwie formy adaptacji do otaczającego środowiska – dzięki przemianie samego siebie na Wschodzie i zapanowanie nad środowiskiem poprzez zdobycze techniki na Zachodzie od czasów starożytnych – były jednym z wyznaczników różnicy światopoglądów obu cywilizacji. Paradoksem jest przy tym fakt, że aż do XVII wieku Chiny wyprzedzały Europę na polu osiągnięć technicznych.

Bibliografia

- Jabłoński W., 1938, *Religie Chin*, [w:] *Religie Wschodu*, Warszawa.
- Jin Jing Zhong, 2006, *Training Method of 72 Art of Shaolin*, przeł. A. Timofeevich, Tanjin.
- Miller D., 1994, *The Circle Walk Practice of Ba Gua Zhang*, „Pa Kua Chang Journal”, t. 4–6, CD Edition All 38 Issues, t. 1, nr 1 (listopad/grudzień 1990) – t. 7, nr 2 (styczeń/luty 1997).
- Park B.N., 1993, *The Fundamentals of Pa Kua Chang*, Pacific Grove.
- Szymański J., 2001, *Interview with Mr Ma Chuanxu, Liang Style Baguazhang Expert from Beijing and President of the Beijing Baguazhang Research Association*, dostępny w: www.chinafrominside.com/ma/bagua/machuanxu.html [pobrano 15.03.2010].
- Zhuangzi, 2009, *Prawdziwa Księga Południowego Kwiatu*, przeł. M. Jacoby, Warszawa.

