

W poszukiwaniu energii QI i umysłu YI

kontynuacja artykułu: W poszukiwaniu energii QI

Fizyczność i duchowość mogą być nierozdzielne. Ks. prof. Michał Heller

Po ukazaniu się artykułu W poszukiwaniu energii QI niezbyt chętnie myślałem o kontynuacji tematu w formie pisemnej. Zdecydowałem się natomiast na bezpośrednią polemikę z uczestnikami zajęć, szczególnie tymi, którzy legitymują się w naszym klubie długim stażem treningowym. Jednak gdy w Jarosławcu nad Bałtykiem jeden z moich dawnych uczniów powiedział, iż podjęty trop jest właściwy, a dyskusja na ten temat trwała kilka godzin, decyzja zapadła – będzie druga część artykułu.

Przy jej podejmowaniu ważyłem też oceny innych uczniów oraz znajomych z odległych zakątków Polski. Ich noty okazały się zaskakująco przychylnie. Pierwotnie materiał miał być dłuższy. Ostatecznie jednak zrezygnowałem z zamieszczenia obszernego tekstu, w którym, choć przyćmiłby tematyką inne części artykułu, mógłbym nie ustrzec się pretensjonalności.

Co dalej?

W ostatnich zdaniach artykułu W poszukiwaniu energii QI zaproponowałem co następuje: „A może współczesne definiowanie „energii QI” mogłoby podążać w kierunku postrzegania jej jako zbioru praw / zasad, dzięki którym na skutek aktu woli dokonywane są określone przemiany chemiczne czy bioelektryczne?”. W niniejszej pracy postaram się powyższą tezę rozwinąć. Umysł ludzki nadal stanowi zagadkę, a jego kreatywne możliwości zdają się nie mieć ograniczeń.

Podmuch z kosmosu

W 1965 roku Arno Penzias i Robert Woodrow Wilson ogłosili zidentyfikowanie promieniowania elektromagnetycznego, dla którego nie ustalono źródła. W kolejnej informacji drugi z naukowców spróbował poddać interpretacji to tajemnicze zjawisko głosząc, iż jest to promieniowanie reliktoowe po gorącej fazie młodego wszechświata. Arno Penzias oraz Robert Wilson zostali wyróżnieni Nagrodą Nobla za powyższe odkrycie. Niezależne grupy badawcze uprawdopodobniły istnienie mikrofalowego promieniowania tła. Po jego odkryciu zauważono, że funkcjonują też inne przykłady wspomnianego zjawiska. Zatem gwiazdy jakby „kapią się w energii”, która odpowiada za pobudzanie linii widmowych. Innym przykładem „siły z kosmosu” jest pole magnetyczne Słońca. Ciągły przepływ naładowanych jonów oraz elektronów sprawia, że gwiazda ta stanowi jego olbrzymi generator. Gdyby Słońce osiągnęło większą wydajność, jak miało to miejsce w roku 1859, Ziemia znalazłaby się w „magnetycznym tsunami”. Jego skutkiem byłyby długotrwałe przerwy w dostawach elektryczności.

Wszechświat jest tworem dynamicznym. Świat nauki wyraźnie to zauważył w pierwszej połowie XX wieku. Mam na myśli odstępianie od idei wszechświata statycznego na rzecz nieustannie poszerzającego się. Do głosu została dopuszczona tzw. czarna energia, którą uczyniono odpowiedzialną za „uciekanie” od siebie galaktyk. Nie sposób w tych krótkich rozważaniach pominąć tematu wybuchu supernowych. Są to niszczycielki, które z „premedytacją” emitują w kosmos śmiertelne promieniowanie. Każdy twór stojący na jego drodze, np. planeta, nie ma najmniejszych szans na przetrwanie. Oczywiście istotna jest tu odległość supernowej względem jej „ofiary”. Jeśli wybuch będzie miał miejsce bliżej niż 25 lat świetlnych od Ziemi to nastąpi na niej zagłada wszelkiego życia. Jest też w tym szczypta optymizmu. Po wybuchach pojawiały się ważne dla życia pierwiastki, jak: żelazo, wapń oraz wszelkie pierwiastki ciężkie. Zatem z punktu widzenia ludzkiego istnienia wszystko zależy od czasu wybuchu oraz jego odległości od Ziemi. Warto zaznaczyć, iż duńscy badacze konstruują ciekawą teorię, w myśl której wybuchające gwiazdy wpływały na rozwój oraz „kwitnienie” planetarnego życia.

Mając do czynienia z jedną i tą samą siłą, jej ingerencję możemy odczuwać na wiele sposobów. Jednak autor nie daje wiary założeniu, iż istnieją ludzie potrafiący własną wolą wpływać na opisane powyżej energie, tym samym kierować ich oddziaływaniem np. na organizm. To przypuszczenie dotyczy także innych promieniowań kosmicznych. O wszechświecie można by pisać w nieskończoność w dosłownym

pojmowaniu tego zdania. Nie jest to jednak tematem niniejszej pracy. Mózg człowieka jest na tyle skomplikowaną maszyną, iż poszukiwanie Qi poza jego obszarem - gdzieś w niebiosach - wydaje się działaniem na wyrost. Ale czy na pewno w każdym przypadku?

Zatem gdzie leży tajemnica energii Qi?

Terminologia

Zauważalny problemem w kontaktach uczeń – instruktor (mistrz) często wynika z różnego sposobu definiowania określonych pojęć. Bywa tak, że podczas dyskusji tudzież nauki Taiji powszechnie używane nazwy, takie jak: umysł (intelekt), osobowość, świadomość, nieświadomość, duch itp., mogą być przez obie strony różnie rozumiane. Aby nie powielać definicji, które można łatwo odnaleźć w literaturze fachowej, sugeruję sprawdzenie powyższych terminów np. w Nowym słowniku pedagogicznym Wincentego Okonia. Z punktu widzenia moich rozważań o Taiji w relacji do wpływu intencji na kierowanie „energią Qi” - kluczowym słowem będzie świadomość.

Wczesna inspiracja

Gdy miałem 3 lub 4 lata (należałem wówczas do przedszkolnej „klasy maluchów”) doświadczyłem podczas krótkiej choroby intrygującego stanu świadomości. Przeżycia tegoż zdały się na tyle interesujące, iż pozostawiły wyraźny ślad w pamięci długotrwałej (hipokamp). Jako że zawsze interesowała mnie psychologia, i z tej dziedziny napisałem pracę wieńczącą studia, to przy pomocy owej nauki szukałem sposobów na wyjaśnienie zdarzenia z dzieciństwa. Nie było to łatwe. Być może wspomniana dyscyplina okazała się zbyt mało konkretna (?). Z odsieczą przyszła mi neurologia. Doznałem pewnej ulgi poznając bliżej właściwości mózgu i przekonując się, iż wiele zjawisk zachodzących w homo sapiens można racjonalnie wyjaśnić. Zatem świat / wszechświat nie jest złośliwy. Daje się poznawać.

Wątpliwości

Często dyskutuję z uczniami o wpływie chińskich systemów walki na holistyczny rozwój człowieka. Można odnieść wrażenie, że z określonych powodów style wewnętrzne (Nei Jia) sprzyjają temu szczególnie. Z pewną satysfakcją zauważam, iż część uczniów poświęcając sporo czasu na praktykę Wu Taiji, jakby przy okazji, zbliża się do dyscyplin typu: psychologia, filozofia czy nawet neurologia! Rola świadomości w procesie nauki oraz późniejszym rozumieniu stylów Nei Jia zdaje się być wyraźna. Zatem czym jest świadomość? W jaki sposób może ona wpływać na to, co dzieje się w naszych organizmach? Skąd wiemy, że my to my?

Odrobina neurologii

Teoria ewolucji K. Darwina nie dała odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób zrodziła się świadomość siebie. Doświadczamy jej jednak na co dzień – zatem istnieje.

Od początku swoich studiów pedagogicznych gromadziłem w literaturę fachową niezbędną do skutecznego realizowania swoich „ambicji” na polu nauki. Wykłady z psychologii rozwojowej zachęciły mnie do zakupu książki prof. Jana Trąbki Mózg a jego jaźń (1991). Oczywiście wiedza dzisiejsza na temat świadomości odbiega dość wyraźnie od ówczesnej, dlatego w pewnym uproszczeniu oraz skrócie zaprezentuję współczesne poglądy na tę kwestię.

Człowiek staje się świadomy pomiędzy 18 a 24 miesiącem życia. Ciekawe jest to, że – zdaniem np. prof. Gordona Gallupa - świadomością siebie obdarzone są także orangutany i szympansy. Ceną, jaką płacimy za dość unikalny stan umysłu jest, zauważenie własnej przemijalności – stanowi ją śmierć. Zakłada się, że świadomość to nieustanna aktywność kory mózgowej. W powstawaniu specyficznych doznań bierze udział 100 miliardów komórek nerwowych!

Profesor Christoph Cox zauważył, że istnieją neurony, które mocno reagują na określone, znane nam osoby. To tak, jakby wspomniane komórki obdarzone zostały inteligencją. W stanach świadomych dochodzi do wzajemnej komunikacji pomiędzy różnymi elementami mózgu. Mamy wówczas do czynienia z różnorodnością oraz jednością połączeń w tym samym czasie.

Niepokoi jednak fakt, że umysłowi ludzkiemu brakuje odporności na bodźce, które nazwałbym „sztuczki”. Chodzi o to, iż w określonych warunkach doznajemy wrażeń, które nie do końca mogą odzwierciedlać stan faktyczny. Dla przykładu podam, że dr Henrik Ersson w warunkach reżimu laboratoryjnego potrafi wprowadzić mózg w błąd do tego stopnia, iż badana osoba doświadcza obecności poza ciałem. Kontynuacja eksperymentu prowadzi do sytuacji, w której pan Kowalski czuje swoją obecność np. w panu Kwiatkowskim!

Z kolei prof. Jerzy Vetulani w jednym z wywiadów wspominał, że podczas medytacji czy modlitwy nasila się aktywność płatów czołowych, które odpowiadają za myślenie oraz percepcję, lecz ulega zmniejszeniu w płatach skroniowych. Powyższe skutkuje poczuciem jedności ze wszechświatem...

Profesor Dylan Haynes spostrzega, iż mózg jest władny odnotować fakt podjęcia jakiejś decyzji na kilka sekund przed jej samouświadomieniem. To zdumiewa, bo przecież świadomy umysł jest aspektem funkcjonowania tego narządu. Wygląda na to, że decyzje dość często kształtuje nieświadoma aktywność mózgu, a świadomość ma miejsce w końcowej fazie jej podejmowania.

Narząd, z którego korzystamy na co dzień jest niezmiernie interesujący. Jednak nadal nie wiemy jak powstaje w nim świadomość (poczucie własnej tożsamości).

Polski profesor

Z określonych powodów darzę niemałym zaufaniem polskich naukowców. Jednym z bardzo wyrazistych w przedmiocie moich zainteresowań okazał się wybitny neurolog prof. Jan Trąbka. Z jego książką *Mózg a jego jaźń* mierzyłem się wielokrotnie. Jako że poznałem też prace „konkurentów” ze świata zachodniego, a tworzenie świadomości przez mózg nie zostało dobrze wyjaśnione, to postanowiłem zwrócić się do „rodzimego” profesora z pewnymi pytaniami. Niestety, okazało się, że prof. Jan Trąbka nie żyje. Po wnikliwych poszukiwaniach dotarłem do jego nowszych prac, jak na przykład *Ogólna teoria świadomości* z *Forum Myśli Wolnej* nr 49/2011. Fragmenty pozwolę sobie zacytować [2]:

„Pamiętam jak ogromnego rozczarowania doznałem po napisaniu dwóch moich pierwszych książek *Mózg i świadomość* (1983) oraz *Mózg a jego jaźń* (1991); obydwie pozycje według mojego – trzeba przyznać nieskromnego – zamysłu miały być odpowiedzią – i to kontrowersyjną – na wspaniałe dzieło dwóch najwybitniejszych autorytetów – *Książąt Nauki* – Sir Karl R. Poppera oraz Sir John Ecclesa „*Self and its brain*”. Nietrudno zauważyć, że ich dzieło to zaprzeczenie, odwrotność tego, co głosi tytuł mojej pracy, który także nie przyniósł spodziewanej satysfakcji”.

„Współczesna ogólna teoria głosi, że świadomość znajduje się w stanie przestrzennego rozproszenia, a więc ma charakter globalny, rozłożony, a nie zlokalizowany. Nie wydaje się więc sensownym zamykanie świadomości w pudle czaszkowym”. „Świadomość zakotwicza się również w intencjonalność, której nie potrafi wytłumaczyć żadna empirystyczna metoda, a tylko praktyki kulturowo-socjologiczne. Na przykładzie „chłopca – wilka” widać, że sam fizyczny mózg nie potrafi wytworzyć ani autonomii, ani tożsamości, ani też kompetencji lingwistycznych. Nie może być siedzibą świadomości również żaden ekologiczny system, ani nawet kontekst kulturowo – socjologiczny. Mózg może jedynie być punktem węzłowym, poprzez który musi przebiegać „Wielki Łańcuch Bytu” bez początku i końca Plotyna lub Myśliciela Dalekiego Wschodu Sri Aurobindo. Mózg człowieka pełni funkcję kinowego projektora, przy pomocy którego wyświetla się wielokulturowe mapy Południa i Północy, Wschodu i Zachodu”.

Powyższe cytaty w żadnej mierze nie wymagają mojego komentarza. Stanowią natomiast interesującą koncepcję, która według mojej oceny nie jest odległa od tej zawartej w filozofii taoistycznej tudzież buddyjskiej.

„Po paralele (poszukiwania – przyp. aut.) do wykładu teorii atomowej (...) musimy się zwrócić do tych typów problemów epistemologicznych (zrozumienia – przyp. aut.), wobec których zostali już postawieni tacy myśliciele, jak Budda i Lao Tsy, kiedy usiłowali zharmonizować naszą pozycję jako widzów i aktorów w dramacie egzystencji” [4].

- Niels Bohr

Księga drogi i cnoty

„Tao, które można wyrazić słowami, nie jest (prawdziwym) niezmiennym tao. Nazwa, którą można je określić, nie jest (prawdziwą) niezmienną nazwą. Bezimienne (stało się) prapoczątkiem nieba i ziemi. Nazwane (stało się) rodzicielką dziesięciu tysięcy rzeczy.

Przeto (ten, kto) trwale pozbawiony jest pragnień wszelakich, (potrafi) dojrzeć subtelną istotę tao, (ten zaś, kto) niezmiennie tkwi w pętach swych pragnień, (może) tylko ujrzeć zewnętrzną pozorność rzeczy.

Te dwie (strony tao) wywodzą się ze wspólnego źródła, lecz noszą odmienne nazwy. To, co jest w nich wspólne, nazywamy wielką tajemnicą, tajemnicą nad tajemnicami, bramą (wiodącą do poznania) wszelakich cudowności” [4].

- Lao Tsy

Qi, Yi oraz Taiji z Yi Quan

Sporo uczniów sugerowało napisanie tego artykułu w formie podręcznika ze wskazówkami dotyczącymi pielęgnowania Qi oraz rozwoju Yi. Jednak z praktyką mamy do czynienia na sali treningowej, gdzie instruktor / mistrz dzieli się wiedzą w sposób bezpośredni. Tego nie zastąpi żadna literatura. Natomiast W poszukiwaniu energii... wypełnia swoistą lukę w przekazie wiedzy stricte teoretycznej, na co brakuje czasu podczas realizowania typowej jednostki dydaktycznej.

Po badaniach przeprowadzonych na własny użytek wiemy, że w poszczególnych grupach Gong Fu (Kung Fu) oraz Wu Taiji ze Słupskiego Stowarzyszenia Chińskich Sztuk Walki, od 60 do 80 procent uczniów pracuje nad rozwojem szeroko pojętego umysłu¹. Także autor, choć uczył się sztuki walki z czysto praktycznych powodów, w dość krótkim czasie zauważył - jakby przy okazji trenowania Wu Shu - sposobność rozwoju u siebie innych cech niż tylko np. motoryczne.

Style z grupy Nei Jia (wewnętrzne) predysponowane są w sposób szczególny do głębokich studiów własnego jestestwa. Choć zabrzmi to mało nowocześnie z punktu widzenia nabywania praktycznych umiejętności walki – właśnie w swoistej złożoności mechaniki ruchu technik Taiji dopatrujemy się tego, co przykuwa, a następnie „obnaża” zapętlony umysł (tak jak koan w buddyzmie).

Przyglądając się metodom walki z grupy Nei Jia Gong Fu, na szczególną uwagę zasługuje styl mentalny Yi Quan. O ile konstrukcja jego podstawowych technik wydaje się z pozoru nieskomplikowana, to uświadamianie sobie pewnych jej aspektów stanowi poważne wyzwanie dla neuronów. Pisząc jeszcze inaczej - bez intensywnego zaangażowania świadomości / intelektu nie ma mowy o jakimkolwiek postępie na drodze w zrozumieniu Yi Quan czy Taiji. Stosunkowo niedawno neurologzy postawili „na piedestale” szeroko pojęte sztuki walki, twierdząc, że ich uprawianie stanowi doskonały trening mózgu. Dlaczego ćwiczenie umysłu odgrywa tak przemożną rolę w poszukiwaniu równowagi oraz holistycznie rozumianego zdrowia? O tym napisałem w pierwszym artykule W poszukiwaniu.... Choć nie wyczerpałem w nim tematu, bo przykładów wpływu Yi na samopoczucie fizyczne można podać więcej, ukazany w tamtej pracy wierzchołek góry lodowej jest wystarczającym przyczynkiem dla osób wnikliwych, by mogły one eksplorować to zagadnienie dalej.

„Nasze ciało jest w rzeczywistości produktem naszych myśli. Jeśli chodzi o nauki medyczne, zaczynamy rozumieć coraz lepiej, w jakim stopniu natura myśli i uczuć determinuje fizyczną materię, strukturę i funkcję naszych ciał” [1].

- Dr John Hagelin

„Pozbądź się stresu psychicznego, a ciało zacznie robić to, do czego zostało powołane. Zacznie się leczyć” [1].

- Dr Ben Johnson

„Od dawna znamy moc efektu placebo. Placebo to coś, co przypuszczalnie nie ma wpływu na ciało, jak na przykład kostka cukru. Mówi się pacjentom, że to poskutkuje, i czasem się okazuje, że placebo odnosi ten sam skutek, może nawet większy niż lekarstwo, które ma rzekomo ten skutek wywołać. Ustalono, że umysł ludzki jest najsilniejszym czynnikiem w sztuce uzdrawiania, czasem nawet w stopniu większym niż

lekarstwo” [1].

- Dr John Dermartini

Mocne Yi determinuje siłę Qi

Mocne Yi determinuje siłę „energii Qi” - to zdanie permanentnie powtarzam w swoich grupach Taiji. Oczywiście o inną „potęgę” umysłu nam chodzi niż np. u zawodników MMA (mieszanych sztuk walki). „Wytrenowana świadomość”² łatwiej, skuteczniej wywiera pozytywny wpływ na podświadomość, która inicjuje procesy zdrowotne opisane w poprzednim artykule. Swoistym problemem bywa „zauważenie” oraz zrozumienie esencjonalnego Yi w galopadzie codziennych obowiązków. Gdzie ono jest?

Choć zapewne wielu uczniów oczekuje ciekawej podpowiedzi, która umożliwi im natychmiastowy kontakt z „istotą” naszej świadomości, to mój respons wyda się na tym polu prozaiczny. Bycie świadomym nie musi oznaczać myślenia w potocznym rozumieniu tego procesu. W kontekście uprawiania stylów Yi Quan oraz Taiji akt utrzymania stałej koncentracji na precyzyjnie zdefiniowanym zadaniu – totalnym zatopieniu się w nim – „obnaża” umysł świadomy i sprawia, iż czujemy siebie w sposób absolutny.

Formy ruchowe Taiji – wyłącznie w kontekście tego artykułu - przyrównałbym do buddyjskich koanów, których zadaniem jest zmęczyć wszelkie „osłony” dzielące nas od Ja. Z tego powodu wcześniej wspominałem, iż przedmiot skupienia uwagi winien wyróżniać się określoną złożonością.

Ile czasu potrzeba, aby dojść do pozytywnych rezultatów? Odpowiednio dużo... Następnie dla podtrzymania efektów należy ćwiczyć stale. Tak właśnie między innymi pojmuję kształtowanie umysłowości poprzez praktykę Taiji czy Yi Quan.

Mocny („oczyszczony”) umysł Yi determinuje siłę „energii Qi” i nie tylko!

Dariusz Muraszko

luty 2014 r.

Artykuł ten dedykuję swojemu przyjacielowi Sławomirowi Pawłowskiemu, z którym przez długie lata dyskutowałem na tematy związane z duchowością oraz „fizyką duchowości” człowieka. Wierzę, iż wymiana poglądów zbliżyła nas w jakimś stopniu do rozumienia sensu tego, czym się na co dzień zajmujemy.

Autor

Autor naucza Wu Taiji Quan od 1986r. W roku 1995 na skutek rodzinnej tragedii miał roczną przerwę w codziennym praktykowaniu Taiji. Był to czas, kiedy po raz ostatni zapadł na zdiagnozowaną gripę i jakkolwiek poważniejszą chorobę.

Umysł: ogół dyspozycji i czynności umożliwiających człowiekowi poznawanie rzeczy i zdarzeń oraz nabywanie wiedzy o nich, ich przeżywanie i wartościowanie, jak również posługiwanie się wiedzą w życiu [6].

Dość częste powiedzenia: „Ona ma mocny charakter” czy „On posiada silną osobowość” oddają w jakimś sensie zaproponowane dla potrzeb niniejszego artykułu określenie „Wytrenowana świadomość”. W wielu miejscach dotyczy to również Yi.

Literatura pomocna przy pisaniu artykułu:

1. Byrne R., Sekret, Warszawa 2010.
2. Forum myśli wolnej. 2011, nr 49.
3. Heller M., Filozofia kosmologii, Kraków 2013.
4. Jaworski W., Taoizm (wybór tekstów), Kraków 1988.
5. Muraszko D., Wpływ chińskiej sztuki walki kung fu na motorykę i emocje dziecka (praca magisterska), Słupsk 1994.
6. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 1995.
7. Trąbka J., Mózg a jego jaźń, Kraków 1991.