Wstęp

Niniejsza publikacja stanowi materiał uzupełniający do ćwiczeń Taichi Chuan oraz Qigong w Poznańskiej Sekcji Taichi-Chuan Kung-Fu. Materiały stanowią zaledwie dodatek do prowadzonych zajęć, są one publikowane regularnie i rozsyłane osobom zainteresowanym. Proszę nie modyfikować, ani nie wykorzystywać informacji zawartych w niniejszych skryptach bez mojej pisemnej zgody. Wszystkie materiały można kopiować w postaci niezmienionej (plik PDF oraz ksero kopia) i udostępniać nieodpłatnie osobom, które są zainteresowane Qigong, pełnym Taichi Chuan lub wymagają pomocy, wskazania nowych zainteresowań, możliwości, czy szukają drogi. Będę bardzo wdzięczny, za konstruktywne uwagi czy komentarze.

Stopień pierwszy

Opracowany przeze mnie system rozwoju zawiera w pierwszym stopniu technikę pozwalającą (podobnie jak inne systemy) wyciszyć wewnętrzny bełkot mentalny. W odróżnieniu jednak od innych wschodnich technik posiada prosty schemat wykorzystujący europejski sposób myślenia oraz co jest najbardziej istotne nie zmusza adepta do walki z napływającym bałaganem myślowym, lecz uczy w prosty sposób jego pożytecznego wykorzystania. Nie ma, więc potrzeby dokonywania adaptacji, czy pełnej zmiany osobowości adeptów.

System ten wykorzystuje się dwukrotnie – podczas nauki wstępnej i na wyższym poziomie zaawansowania. Podczas nauki wstępnej efektem działania jest wyciszenie i pełen relaks psychiczny.

Podkreślam, że technika ta jest niezwykle prosta i niezwykle skuteczna. Rozpoczęcie praktykowania jej może w bardzo, krótkim czasie przynieść bardzo zaskakujące efekty, w tym pozorny brak więzi emocjonalnej i uczuciowej z otoczeniem. Jest to zjawisko prawidłowe, lecz warto zwrócić uwagę, że ćwiczący może być postrzegany przez otoczenie jako rodzaj „dziwaka”. Po około półrocznym ćwiczeniu efekt ten zanika (zewnętrznie) pozostawiając otwartą drogę do następnych stopni. Przestrzegam przed ćwiczeniem tej techniki osoby, które nie są zainteresowane samodoskonaleniem, a traktują niniejszą publikację jako rodzaj nowego „doświadczenia”. W takim przypadku lekturę niniejszej książki należy przerwać niezwłocznie.

Kategoria kluczem do sukcesu

Pamiętacie sytuacje, w której po przyjeździe do domu napiliście się zimnego piwa? Co ciekawe, w tej samej sekundzie przypomniała się Wam koleżanka ze szkoły mimo, że nie widzieliście jej 7 lat. Pamiętacie jak ktoś stukł Wam lusterko samochodu i gdy upadło przypomniało Wam się mleko, które dawała Wam babka?

Jest wiele sytuacji, które pozornie przypadkowo i jakby „bezmyślnie” przypominają inne. Czy udało Wam się dojść do wniosku, że były takie dwa różne zdarzenia, które przypomniały Wam tą samą osobę lub inne zdarzenie? A może było ich więcej?

To nie przypadek, że różne myśli wywołują to samo odczucie. Wykorzystanie tego zjawiska jest podstawą mojego systemu wewnętrznej autoanalizy.

Aby lepiej zrozumieć ten proces musimy nazwać wchodzące w skład niego elementy, niech będzie to, zatem „myśl" i odpowiednia dla niej „kategoria". Możemy, zatem ustalić, że dana myśl może zostać przypisana do odpowiedniej kategorii.

Podstawą pracy adepta jest analizowanie myśli (jednej, dowolnej, która napłynęła w danym momencie) i sklasyfikowanie jej do danej kategorii. Należy to robić szybko, głęboko zastanawiając się nad charakterem myśli. Po klasyfikacji myśli w danej kategorii można czynność kontynuować wsłuchując się we wspomniany „bełkot mentalny" – składający się z myśli. Adept analizuje następną myśl i ponownie kwalifikuje ją do uznanej przez siebie kategorii.

Listę kategorii adept układa sam (według własnego uznania) mogą być to np. żal, radość, uśmiech, zazdrość, odczucia związane z seksem, gniew, radość, pycha, czy zarozumialstwo…., a następnie napływające myśli umieszcza w danej kategorii.

Stosując taki system analizy łatwo dostrzec, że typów napływających myśli są miliony, kategorii natomiast jest niewiele (w zależności od osoby – kilkadziesiąt, kilkanaście) i właśnie to stwierdzenie jest kluczem do dalszego rozwoju.

Warto zwrócić uwagę, że podając definicje kategorii nieco zawęziłem jej charakter. Jest bardziej trafnym traktowanie kategorii jako „całość odczucia", kategoria może być charakterystycznym stanem odczuć, świadomości adepta, może mieć charakter bardziej fizyczny lub duchowy – według uznania praktykującego.

Istotnym jest, aby była ona na tyle czytelna by można było do niej przyporządkować wiele myśli spełniające jej kryteria.

Początkujący praktyk zauważy zapewne, iż istnieją myśli, które nie wywołują żadnego odczucia i w początkowym etapie nie można ich przyporządkować do kategorii, choćby dlatego, że ich rola polega na przeszkadzaniu w procesie rozwoju. Nic bardziej błędnego! Zwróćcie uwagę, że przeszkadzanie to też „kategoria"! Zapamiętajcie uczucie, które niesie myśl, stwórzcie z niego kategorie i szukajcie nowych myśli, które do niej pasują (stricte: czekajcie, aż same napłyną i potem je klasyfikujcie. Absolutnie nie wolno dosłownie „szukać myśli", które pasują do danej kategorii. Myśl napływa **sama**, adept ją klasyfikuje i oczekuje na następną).

Każda nowa myśl, która pozwala na „założenie" nowej kategorii będzie dla Was wkrótce pięknym darem dla ciągle praktykowanych technik. Myśli, które będą „pasować" do kategorii już istniejących będą natomiast ciekawą nauką i dobrą pożywką dla szlifowania tej cudownej techniki.

Biorąc pod uwagę doświadczenia praktyczne należy ten system praktykować około pół roku, minimum 4 godzin dziennie (lub mniej intensywnie w dłuższym czasie). Wówczas efekty będą odpowiednie by całkowicie wykorzystać moc ego. Pamiętajmy! Kategorie są zbiorami nie dającymi się do końca opisać językiem pisanym i mówionym (jedynie można je opisać umysłem) nie wolno ich zamykać. Rozwój musi trwać bezustannie, aż technika ta (co jest naturalnym przejściem na drugi stopień) samoczynnie wygaśnie.

Jak to działa?

Pytacie czy nie będzie mi głupio, że szybko i bezproblemowo osiągnęliście mój poziom? Być może, w pierwszej sekundzie tak, a potem zdam sobie sprawę z faktycznego stanu rzeczy, wykorzystam tą emocję by ją wpisać ją w kategorię „strach przed pokonaniem", zamienię w szczęśliwą radość i będę cieszyć się z Wami. Emocje, choć czasem negatywne są zupełnie naturalne. Nie walczcie z nimi. Wykorzystajcie je by się rozwijać, analizować, obserwować i wyciągać wnioski. Obserwujcie SIEBIE, a nie innych, człowiek bowiem uczy się na WŁASNYCH błędach, a skoro je popełniacie i analizujecie – uczycie się. A to najważniejsze.

Praktykując opracowany przeze mnie system kategorii osiągniecie niesamowite efekty, pamiętajcie jednak, że wymaga to uczciwej pracy w dłuższym okresie czasu…

Pozdrawiam serdecznie

Proszę nie wahajcie się rozsyłać niniejszego opracowania do osób,
które kochacie lub darzycie je sympatią (oczywiście jeśli uznacie to za stosowne).