

ANNA CZELEJ

Magia zmian

HARMONIA W ŻYCIU WEDŁUG
CHIŃSKIEJ FILOZOFII PRZYRODY I KSIĘGI PRZEMIAN



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Magia zmian

ANNA CZELEJ

Magia zmian

HARMONIA W ŻYCIU WEDŁUG
CHIŃSKIEJ FILOZOFII PRZYRODY I KSIĘGI PRZEMIAN



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Ewa Skarżyńska
Ilustracje: Anna Czelej
Tekst „Wielka harmonia”: Marek Baliński
Opracowanie sinologiczne: Dorota Bielan

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-434-6

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl
PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Zasady transkrypcji chińskiej	13
Magia zmian	25
Księga Przemian – Yi Jing	83
Wielka harmonia.....	129
<i>Wielka harmonia – Marek Baliński</i>	151
Sfera mentalna i patologia uczuć w medycynie chińskiej ...	163
Zakończenie	249
Bibliografia	252

Wstęp

Od zarania dziejów człowiek próbował zrozumieć siebie i otaczającą go rzeczywistość.

W odległych rejonach świata powstawały teorie, systemy religijne i filozoficzne. Nie wszędzie jednak myśl ludzka podążała w tym samym kierunku, w niektórych kulturach wypracowywano teorie i metody poznawcze, które różniły się zasadniczo od metod stosowanych gdzie indziej. Hermetyczność wielu kultur w dawnych czasach nie pozwalała na swobodną wymianę myśli i badania porównawcze. Pilnie strzeżona wiedza tajemna służyła wąskim grupom elit do utrzymania wysokiej pozycji społecznej i władzy, a osobie, która zdradziła tajemnice niepowołanym, groziła śmierć. Tak było w starożytnym Egipcie i w Chinach.

Jeszcze do niedawna Mistrzowie chińscy zazdrośnie strzeżli swojej wiedzy i przekazywali ją jedynie w obrębie własnego rodu. Obecnie najbardziej światli Mistrzowie z Chin, spadkobiercy wspaniałych tradycji rodzinnych w prostej linii, udostępniają tajemnice swojego rodu ludziom na całym świecie. Mamy dzięki temu możliwość skorzystania z ich doświadczenia i okazję do odkrycia prawdziwej skarbnicy wiedzy o człowieku. Możemy dzięki temu odnaleźć harmonię w życiu przy pomocy naturalnych sposobów. Mistrzowie chińscy uczą bowiem metod oddziaływania na ludzki organizm, które przywracają człowiekowi równowagę ciała i ducha, uruchamiając jego naturalne zdolności samoregulacji.

Łatwy przepływ informacji sprawia, że tajna wiedza, dostępna niegdyś jedynie nielicznej grupce wtajemniczonych, może służyć z powodzeniem ludziom na całym świecie, a jedyną barierę

stanowią umiejętności poznawcze poszczególnych osób. Możemy więc spróbować skorzystać z dorobku i osiągnąć myśli ludzi z najbardziej odległych zakątków kuli ziemskiej i na pewno warto. Chińskie teorie, filozofię i wiedzę możemy stosować w praktyce w każdej dziedzinie życia. Wydaje się to nieprawdopodobne, ale rzeczywiście tak jest. Stało się to możliwe dzięki opracowaniu ok. 5 tys. lat temu w Chinach całościowego systemu yin – yang, który określa zależności wszystkich zjawisk przyrodniczych w cyklicznych przemianach. Przemiany te dotyczą również człowieka, który wpisuje się w całościowy system.

System yin – yang stał się podstawą kolejnych teorii i bardzo szybko został wykorzystany w praktyce, znalazł zastosowanie w tradycyjnej medycynie chińskiej, w metodzie gotowania, w organizowaniu przestrzeni i architektury, w opracowaniu leczniczych ćwiczeń Qi Gong i w sztukach walki. Dziedziny te doczekały się perfekcyjnego dopracowania i służą nadal wielu ludziom na całym świecie, którzy korzystają z mistrzowskich linii przekazu, ale nie tylko. Rody Mistrzów w Chinach należą nadal do elit i przecież nie wszyscy Chińczycy i inni ludzie dążą do osiągnięcia mistrzostwa. Niemniej powszechna i dobrze ugruntowana wiedza o systemie yin – yang pozwala przeciętnemu Chińczykowi zrozumieć prawidłowo siebie i sposób funkcjonowania człowieka w otaczającym go świecie. To zupełnie odmienna perspektywa od wizji człowieka w kulturze Zachodu, gdzie czujemy się ciągle wyalienowani, zagrożeni i atakowani, oceniamy świat jako „zły” i w rezultacie przyjmujemy bardzo często wrogie, konfrontacyjne postawy wobec otoczenia. Tego typu postawy nie są wynikiem złej woli, ale braku wiedzy o mechanizmach, które budują jedność całej przyrody. Utajone postawy konfrontacji i agresji wynikające z przekonania, że świat jest zły, a inni ludzie i zjawiska przyrodnicze są nam wrogiem, przenosimy niejednokrotnie na własny poziom. Wroga może się na przykład okazać jedna komórka ludzkiego ciała zaatakowana nowotworem, którą należy wyciąć, zniszczyć, wypalić.

Nieczyste i grzeszne ciało człowieka przeciwstawiamy czystej duszy i tak dalej.

Księga Przemian – Yi Jing, jedno z najwspanialszych osiągnięć myśli ludzkiej, dzieło filozoficzne starożytnych Chin sprzed 5 tys. lat, zawiera filozofię przyrody, według której człowiek wpisuje się w jedność świata przyrody. Chińska filozofia przyrody, a w tym tradycyjna medycyna chińska precyzyjnie określają współzależność między człowiekiem i jego otoczeniem. Człowiek według tej wizji stanowi Jednię Ducha i ciała, gdzie jedno wspiera drugie, a materia jest przeniknięta bez reszty pierwiastkiem duchowym. Na poziomie wnętrza człowieka wszystkie jego elementy: duchowość, emocje, tkanki, mięśnie, organy wewnętrzne, tworzą całościowy system i współpracują ze sobą w określony sposób według zasad i porządku, który obowiązuje w całej przyrodzie. Główne organy wewnętrzne wspierają się w cyklu odżywczym, to najsilniejszy nurt przepływów i przemian w przyrodzie, gdzie Przemiana Drzewa (wiosna) żywi, rodzi lato (Przemiana Ognia), lato rodzi, żywi późne lato (Przemiana Ziemi), Ziemia rodzi Metal (jesień), jesień, Przemiana Metalu rodzi zimę – Przemiana Wody, a ta żywi, rodzi Drzewo – wiosnę. Odpowiednio wątroba (Drzewo) w organizmie człowieka wspiera serce (Ogień), Ogień żywi Ziemię (śledziona – trzustka), Ziemia rodzi Metal (płuca), Metal żywi Wodę (nerki), Woda karmi Drzewo (wątroba). W tym systemie żadna komórka ciała nie działa sama sobie i w oderwaniu od pozostałych elementów składowych, a zaburzenia na poziomie jednego organu wpływają na pracę pozostałych. Osłabione nerki zaburzają funkcjonowanie wątroby, a ta wpływa na pracę serca. Według tradycyjnej medycyny chińskiej zaburzenia w pracy organów wewnętrznych przejawiają się nie tylko dolegliwościami i bólami na poziomie fizycznym, dotyczą również zbyt silnych emocji. Niedobór yin przy równoczesnym nadmiarze yang wątroby to ataki gniewu, słabe nerki to lęk itd. Chińska filozofia przyrody określa pre-

czyjnie nie tylko sposób funkcjonowania wnętrza człowieka, równie dokładnie opisuje jego współzależność od środowiska. I tak na pracę organów wewnętrznych mają wpływ zmieniające się pory dnia i roku, dokładnie wiadomo, jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka, kiedy przychodzi lato, wiosna lub zima. Na przykład wątroba osiąga maksimum wiosną, co u niektórych osób przejawia się alergią. Na przełomie głównych pór roku nasilają się cierpienia wrzodowców. W cyklu dobowym wątroba i pęcherzyk żółciowy znajdują się w swoim maksimum między godziną 23 i 3 w nocy, co niektóre osoby odczuwają poprzez wzmożone bóle stawowe i swoistą gonitwę myśli, wątroba odpowiada bowiem za twórcze myślenie. Wątroba jest też bardzo czuła na warunki pogodowe, szkodzi jej wiatr, zjawisko o cechach Przemiany Drzewa.

Chińczycy opracowali techniki, które niwelują skutecznie niepożądane wpływy zewnętrzne poprzez zrównoważenie organizmu człowieka: to Qi Gong i sztuki walki. Kiedy bowiem jesteśmy wewnętrznie zrównoważeni, zewnętrzne wpływy nie wyrządzają nam zbyt wielkiej i długotrwałej szkody, po chwilowej burzy wracamy szybko do równowagi. Wewnętrzną harmonię można również osiągnąć przy pomocy akupunktury i diety.

Również i w tym przypadku dokładnie wiadomo, w jaki sposób poszczególne produkty działają na pracę organów wewnętrznych w organizmie człowieka i dzięki temu w tradycyjnej medycynie chińskiej jedzenie, odpowiedni zestaw artykułów spożywczych znajduje zastosowanie jako metoda leczenia. Nawiasem mówiąc, nie są tu brane pod uwagę witaminy i minerały.

Patrząc z perspektywy chińskiej filozofii przyrody, rozpatrujemy życie człowieka w nowych, nieznanych nam kategoriach, zaczynamy dostrzegać wzajemne powiązania w świecie przyrody, a to prowadzi w rezultacie do stwierdzenia, że świat jest ciekawy i wspaniały, my jesteśmy wspaniali i inni też są wspaniali. Bezinteresowne i życzliwe postawy poprawiają zaś jakość życia całego otoczenia, a nie tylko jednostki.

W swojej książce pragnę spopularyzować ten jakże ciekawy sposób widzenia człowieka i otaczającego go świata, co wcale nie oznacza, że namawiam innych do całkowitego przeorientowania się na chiński sposób myślenia, nie wydaje się to zresztą możliwe. Przypuszczam, że wystarczy nam wzbogacenie wiedzy, którą posiadamy, o wiedzę wyniesioną z chińskiej filozofii przyrody. Dla przykładu gniew to emocja, o której sporo wiemy, ale z tradycyjnej medycyny chińskiej możemy się dodatkowo dowiedzieć, że gniew, związany z wątrobą, wywołuje w ludzkim organizmie bardzo silny ruch w górę, ten ruch może poruszyć materię, wywołać wymioty z krwią. Wiemy, jak przejawia się lęk, ale nie wiemy, że to emocja, która wywołuje w żywym organizmie silny ruch w dół, co może wywołać niekontrolowane oddanie moczu. Możemy określone dolegliwości nazwać przeziębieniem, ale również chorobą zimną, która przejawia się wychłodzeniem i nadmiarem śluzu. W chińskiej filozofii przyrody wszystkie zjawiska rozpatrujemy pod kątem kierunku ruchu, który wywołują, a to nieznam nam metoda badawcza. Posługując się analizą, badamy najczęściej martwy wycinek materii, oderwany od żywego organizmu i nie możemy na tej podstawie dowiedzieć się niczego o sposobie poruszania się żywej istoty. Umiejętność określenia kierunku ruchu w żywych organizmach i w całej przyrodzie daje natomiast możliwość kierowania tym ruchem na poziomie żywego organizmu, jakim jest człowiek. Służą temu akupunktura, odpowiednio dobrana dieta, Qi Gong. „Wylewanie ognia z umysłu” to jedno z ćwiczeń Qi Gong, które skutecznie łagodzi ruch gniewu. Zbyt silny ruch w dół w organizmie człowieka, na przykład w czasie traumy po stracie kogoś bliskiego, można zrównoważyć, wykonując podskoki, które spowodują przeciwpąd, ruch w górę. Na zbyt silne emocje możemy również wpływać odpowiednią dietą. W czasie przeziębienia możemy połknąć pastylkę albo wiedząc, że jest to choroba zimna, wypić rozgrzewający napój z cynamonem i imbirem, który dodatkowo wywoła ruch w górę (kichanie), pozwoli uwolnić się od kataru, wyrzucając go na zewnątrz orga-

nizmu, bo taki skutek powoduje w żywym organizmie spożycie produktów o smaku słodkim i ostrym.

Te niezwykle proste sposoby pomagają nam odzyskać równowagę, tak emocjonalną, jak i fizyczną, czyli zdrowie, w naturalny sposób, pozwalają odnaleźć Drogę Środka.

Każde zjawisko, z którym się spotykamy, możemy określić według specyficznego dla niego poruszania się i umieścić w grupie zjawisk charakteryzujących się ruchem jednego z żywiołów.

Trygramy obrazują wszystko, co dzieje się na Niebie i Ziemi. Wyrażają zjawiska, które podlegają ciągłej przemianie. Charakteryzują również cechy członków rodziny: ojca, matki i dzieci.

Prawdopodobnie pierwszy zapis trygramów pojawił się na planie Mapy Luo zwanej również Magicznym Kwadratem. Nie wiemy, kto był twórcą tego niezwykłego zapisu. Odkrycie Magicznego Kwadratu przypisuje się pierwszemu władcy z Dynastii Xia, który zobaczył ten zapis na skorupie wielkiego żółwia z rzeki Luo. Ludzie z Dalekiego Wschodu są głęboko przekonani, że oświeceni Mędrcy widzą i wiedzą wszystko, toteż nie przypisywałabym tego odkrycia kosmitom, co czasem czynią z wielkim zapałem ludzie Zachodu.

Magiczny Kwadrat odnosi się do funkcjonowania makrokosmosu, w którym Ziemia jest jedynie pyłkiem. Chińczycy, obserwując ciała niebieskie, stali twarzą na południe, toteż ten kierunek w Magicznym Kwadracie jest na górze, a północ na dole. Zmienione są tu też odpowiednio ustawienia kierunku zachodniego i wschodniego.

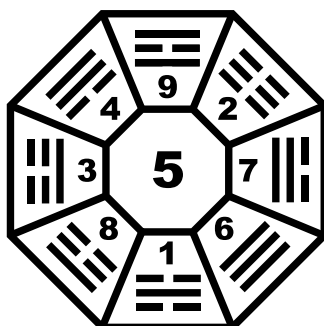
Oprócz zapisu w postaci trzech linii yin i yang każdy trygram ma swoją liczbę. Właściwości liczb, ich Qi i właściwości związanych z liczbami trygramów określa ten sam żywioł. Zamiast więc stwierdzać przykładowo „trygram obrazujący właściwości Gromu...”, mówimy „Qi Trójki Gromu charakteryzuje się...” lub „Dwójka ma takie i takie cechy”.

Trygramów jest osiem, a symbolicznych liczb w Magicznym Kwadracie dziewięć. Jedna z liczb nie ma swojego trygramu, jest nią liczba 5 w centrum kwadratu. Symbolizuje ona Ziemię znajdującą się w centrum w odniesieniu do Nieba; Ziemię, która przyjmuje najwięcej energii kosmicznej i najwięcej rozdaje in-

nym, rozprawdza ją po najdalsze krańce systemu, żywi wszystkie istoty.



4	9	2
3	5	7
8	1	6



Rys. 1. Trygramy i Magiczny Kwadrat.

Położenie liczb i trygramów na przedstawionym rysunku odpowiada tak zwanemu układowi Późniejszego Nieba. Początkowo posługiwano się układem Wcześniejszego Nieba, gdzie Niebo (6) było na górze kwadratu (na miejscu Dziewiątki), a Dwójka-Ziemia w dole, na miejscu Jedynek-Wody.

LICZBA 5, ZAJMUJĄCA CENTRUM MAGICZNEGO KWADRATU, NIE MA SWOJEGO TRYGRAMU.

QI OŚMIU LICZB I ODPOWIADAJĄCYCH IM TRYGRAMÓW I KORELUJĄCE Z NIMI ZJAWISKA

QI JEDYNKI – trygram *k'an* (kan – 3) – Otchłań – niebezpieczeństwo – woda – chmury – średni syn, Przemiana Wody yang, kierunek – północ, stan spoczynku Qi w zimie, zima, noc, cofnięcie się, chłód, smak słony, suche rośliny, wodorosty, małe listki, kolor granatowy, nerki, pęcherz moczowy, odwaga wewnętrzna, siła woli, bezruch, lęk.

QI DWÓJKI – trygram *k'un* (kun – 1) – Biorczość – Ziemia – matka, centrum, Przemiana Ziemi yin, stabilizacja Qi późnym latem, późne lato, późne popołudnie, wilgoć, zwarte słodkie owoce i warzywa, zboża, kierunek – południowy zachód, kolor żółty, smak słodki, śledziona, trzustka, świadomość tu i teraz, zrównoważenie, harmonia, zrozumienie, koncentracja, rozkojarzenie.

QI TRÓJKI – trygram *chen* (zhen – 4) – Pobudzenie – Piorun, drzewo – najstarszy syn, Przemiana Drzewa yang, rozprzestrzenianie się Qi wiosną, silny ruch ekspansywny energii w górę, wczesna wiosna, ranek, początek, kierunek – wschód, smak kwaśny, kolor zielony, nowe rozwijające się rośliny, pąki, kiełkujące ziarno, pęcherzyk żółciowy, zdolność pracy koncepcyjnej, podświadomość, intuicja, cierpliwość, wyobraźnia, spontaniczność, gniew, nienawiść.

QI CZWÓRKI – trygram *sun* (sun – 4) – Łagodność – przenikanie – wiatr, drzewo – najstarsza córka, Przemiana Drzewa yin, rozprzestrzenianie się Qi wiosną, późna wiosna, późny ranek, smak kwaśny, kolor zielony, nowe rozwijające się rośliny, pąki, kiełkujące ziarno, kierunek – południowy wschód, wątroba, podświadomość, intuicja, cierpliwość, wyobraźnia, gniew.

QI PIĄTKI – CENTRUM – Ziemia – Przemiana Ziemi yin – yang. PIĘĆ jest liczbą szczególną, zajmuje ona miejsce centralne,

przez które przechodzą wszystkie przemiany. Pięć pobiera najwięcej kosmicznej energii i najwięcej jej rozdaje, jest kosmicznym dystrybutorem energii. Pięć nie ma swojego trygramu, jest kosmicznym kameleonem, może przyjąć cechy wszystkich innych zjawisk.

QI SZÓSTKI – trygram *c'ien* (qian – 2) – Twórczość – Niebo – metal – siła – ojciec, Przemiana Metalu yang, późna jesień, zmierzch, kierunek – północny zachód, zakończenie, powracanie *Qi* jesienią, suchość, smak ostry, kolor biały, korzenie, zdrewniałe liście, okrężnica, jelito grube, sprawiedliwość, smutek, skumulowana wiedza, otwartość.

QI SIÓDEMKI – trygram *tuei* (dui – 4) – Pogoda ducha – radość – jezioro – najmłodsza córka – Przemiana Metalu yin, kierunek – zachód, wczesna jesień, zmierzch, zakończenie, powracanie *Qi* jesienią, smak ostry, kolor biały, korzenie, zdrewniałe liście, płuca, sprawiedliwość, smutek, skumulowana wiedza, otwartość.

QI ÓSEMKI – trygram *ken* (gen – 4) – Trwanie w spokoju – zatrzymanie – góra – najmłodszy syn, Przemiana Ziemi yang, kierunek – północny wschód, przedwiośnie, bezruch, smak słodki, ziarna, zwarte słodkie owoce i warzywa, żołądek, świadomość tu i teraz, zrównoważenie, harmonia, zrozumienie, koncentracja, rozkojarzenie.

QI DZIEWIĄTKI – trygram *li* (li – 2) – Lgnięcie – jasność – uwarunkowanie – słońce – ogień – średnia córka – Przemiana Ognia yin, kierunek – południe, rozprzestrzenianie się *Qi* latem, lato, południe, ciepło, szczyt, kwiaty, duże liście, smak gorzki, zapach spalenizny, kolor czerwony, serce, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz (potrójny ogrzewacz składa się z trzech części: górny ogrzewacz – płuco – serce, środkowy ogrzewacz – żołądek, śledziona – trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy, dolny ogrzewacz: nerki, pęcherz moczowy, jelito cienkie i grube), osierdzie, krążenie, seks, proces uczenia się, inspiracja, radość, histeria.

Opis dziewięciu energii (Qi) pozwala nam zauważyć, że rzeczywiście wszystkie zjawiska na Niebie i Ziemi możemy scharakteryzować według Qi dziewięciu liczb i charakterystycznego dla nich ruchu. Możemy odkryć podobieństwo zjawisk w poszczególnych grupach z powodu ich identycznego ruchu w tym samym kierunku, np. związek między sercem, radością, ogniem i smakiem gorzkim. Obserwacje te leżą u podstaw tradycyjnej medycyny chińskiej i nauk dotyczących innych dziedzin życia, w których przełożono teorię na praktykę, do czego jednak jeszcze wrócimy w dalszej części książki, więc nie uprzedzajmy faktów.

Miejsce, które zajmują poszczególne liczby w Magicznym Kwadracie, nazywa się ich kosmicznym domem. Położenie kosmicznego domu każdej z dziewięciu liczb jest usytuowane w kierunku (stronie świata) odpowiadającym danej liczbie. Oto położenie dziewięciu kosmicznych domów.

DOM JEDYNKI znajduje się na PÓŁNOCY.

DOM DWÓJKI znajduje się na POŁUDNIOWYM ZACHODZIE.

DOM TRÓJKI znajduje się na WSCHODZIE.

DOM CZWÓRKI znajduje się na POŁUDNIOWYM WSCHODZIE.

DOM PIĄTKI znajduje się w CENTRUM.

DOM SZÓSTKI znajduje się na PÓŁNOCNYM ZACHODZIE.

DOM SIÓDEMKI znajduje się na ZACHODZIE.

DOM ÓSEMKI znajduje się na PÓŁNOCNYM
WSCHODZIE.

DOM DZIEWIĄTKI znajduje się na POŁUDNIU.

Właściwości poszczególnych domów (ich Qi) i ich pozycja pozostają niezienne. Dziewięć kosmicznych domów ma identyczne cechy jak dziewięć liczb; Qi Dziewiątki – Ognia yin, Dwójki – Ziemi yin, Siódemki – Metalu yin, Szóstki – Metalu yang, Jedyńki – Wody yang, Ósemki – Ziemi yang, Trójki – Drzewa yang, Czwórki – Drzewa yin i Piątki – Ziemi yin – yang.

W układzie podstawowym liczba Pięć zajmuje miejsce centralne w Magicznym Kwadracie – dziewięć liczb przebywa w tym czasie w swoich własnych domach.

Określenie Qi dziewięciu liczb i ich domów jest zaledwie punktem wyjścia w całej teorii. Skoro omawiamy dziewięć form Qi charakteryzujących wszystkie zjawiska, to nasuwa się przypuszczenie, że nie pozostają one w bezruchu. I rzeczywiście, Mapa Luo obrazuje sposób, w jaki siły te płyną, przemieniają się i wzajemnie na siebie wpływają we wszystkich regularnych, powtarzających się cyklach, w cyklu dobowym, dziwniecodniowym, miesięcznym, rocznym, dziewięcioletnim itd.

Ruch w Magicznym Kwadracie możemy rozpatrywać na dwa sposoby: jako przemienny, cykliczny ruch z centrum (miejsce Piątki) oraz powrót energii do centrum. Ruch ten jest najlepiej dostrzegalny w czasie zmieniających się pór roku. Na wiosnę odczuwamy silny ruch w górę, późne lato jest okresem, kiedy zaczynamy odczuwać ruch w dół, energie wracają wtedy do Ziemi.

Poszczególne fazy ruchu powtarzające się w regularnych cyklach – porach dnia czy roku, możemy również zobrazować, umieszczając je na obwodzie koła. Kolejność zmian zachodzących w przyrodzie określi w tym przypadku kierunek ruchu w czasie kolejnych przemian. Jest on zgodny z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Warto w tym miejscu zauważyć, że cykliczne

zmiany nie mają początku i końca, koniec jakiegoś zdarzenia łączy się z początkiem następnego.

Powyższe obserwacje leżą u podstaw teorii PIĘCIU PRZEMIANY.

Dlaczego pięciu, a nie ośmiu czy dziewięciu? W teorii Pięciu Przemian wyróżniamy bowiem pięć żywiołów: NIEBO, ZIEMIA, OGIEŃ, METAL, WODA. Żywioł Ziemi w Magicznym Kwadracie obrazują trzy liczby: Pięć wyraża Ziemię, która znajduje się w Centrum w stosunku do Nieba, przyjmuje najwięcej energii kosmicznej i rozprowadza ją po najdalsze krańce systemu. Liczba Dwa symbolizuje właściwości yin Ziemi – późnego lata. Liczba Ośiem to Ziemia yang, GÓRA, przedwiosnie. METAL reprezentują dwie liczby: liczba Siedem jest METALEM yin, liczba Sześć METALEM yang. Obydwie liczby są przypisane jesieni.

Również DRZEWO symbolizują dwie liczby: Trójka jest DRZEWEM yang, wyraża siły wczesnej wiosny, siłę kiełkującego ziarna pszenicy; Czwórka to DRZEWO yin – WIATR. Żywioł OGNIĄ i WODY reprezentują pojedyncze liczby; Dziewiątka jest OGNIEM yin, Jedyńska WODĄ yang.

Teoria Pięciu Przemian nie redukuje aspektów yin i yang danego zjawiska. Pod nazwą każdej z Pięciu Przemian kryje się bowiem jeszcze jej korzeń yin i yang, np. śledziona – trzustka to organ yin, który należy do Przemiany Ziemi, a organem yang należącym do tej samej Przemiany jest żółądek. W Przemianie Metalu organem yin są płuca, a organem yang – jelito grube. Wychładzające produkty żywnościowe zostały określone jako yin, a rozgrzewające jako yang. W zależności od ich smaku produkty te należą do jednej z Pięciu Przemian. W skrócie mówimy o czymś, że jest „Metalem yin” albo „Drzewem yang”. Możemy się również spotkać ze sformułowaniami typu: „potrzebujesz więcej zimnego Ognia” i „unikaj gorącego Metalu”. Oczywiście stwierdzenia tego typu nie oznaczają, że powinniśmy połykać zimne ognie i unikać kontaktu z rozżarzonym do białości żelazem. Mogą natomiast oznaczać, że powinniśmy jeść więcej wychładzających produktów

żywnościowych o smaku gorzkim (sałata, cykoria, herbata) i unikać jedzenia ostrych, silnie rozgrzewających przypraw (ostra papryka, czosnek, imbir) i picia wódki. Ktoś niewprowadzony w temat może zupełnie nie zrozumieć znaczenia tego typu terminów i zacznie przypuszczać, że mówimy po chińsku albo posługujemy się jakimś dziwnym żargonem. Dla zaawansowanych sformułowania tego typu są wygodne i całkowicie zrozumiałe.

Obieg zgodny z ruchem wskazówek zegara, gdzie energie płyną od jednej Przemiany do drugiej, w kolejności zmieniających się pór roku, nazwano w teorii Pięciu Przemian CYKLEM KARMIĄCYM (tworzenia). Jest to naturalny ruch energii w przyrodzie.

KAŻDA PRZEMIANA ŻYWI, TWORZY NASTĘPNĄ, JEST JEJ MATKĄ. DRZEWO – Wiosna jest matką, tworzy OGIEŃ – Lato, OGIEŃ tworzy ZIEMIĘ – Późne Lato, ZIEMIA tworzy METAL – Jesień, METAL tworzy WODĘ – Zimą. WODA tworzy DRZEWO.

CYKL ODŻYWCZY to główny nurt przemian w całej przyrodzie. W organizmie człowieka określa współzależność organów wewnętrznych: śledziona – trzustka (Ziemia) żywi płuca (Metal), płuca żywią nerki (Woda), nerki – wątrobę (Drzewo), wątroba – serce (Ogień), serce – śledzionę (Ziemia). W tym kontekście powiemy, że wątroba jest „Matką” serca. Odnosząc te same zasady do działania produktów żywnościowych, będziemy mogli zauważyć, że produkt yin o smaku gorzkim należący do przemiany Ognia, np. herbata, żywi organ wewnętrzny yin w żywym organizmie należący do przemiany Ziemi, śledzionę. W tym kontekście możemy również powiedzieć, że herbata jest „Matką” śledziony, natomiast produkt yang należący do przemiany Ognia, np. kasza gryczana palona, żywi organ wewnętrzny yang w żywym organizmie należący do przemiany Ziemi, żołądek, z kolei produkt zrównoważony (yin – yang), jakim jest żyto, również o smaku gorzkim, żywi równocześnie żołądek i śledzionę.

PATOLOGIA UCZUĆ

KIEDY SERCE STAJE SIĘ OFIARĄ NIEPOKOJU, jest przejęte troskami, zajęte, przejęte, wtedy Duch zostaje zraniony. Kiedy Duch zostaje zraniony przez strach, lęk, traci się posiadanie samego siebie. Traci się władzę nad samym sobą. Zanikają wszystkie okągłości naszego ciała (chudnie się). I cała masa mięśni znika.

Wtedy włosy (włosy i włoski na ciele) łamią się i pojawiają się wszystkie symptomy przedwczesnej śmierci. Umiera się w zimie.

KIEDY ŚLEDZIONA JEST OFIARĄ UCZUCIA ZDŁAWIENIA, PRZYGNEBIENIA I TROSKI, nie mogąc się z tego wyzwolić, wtedy Zamyśl zostaje zraniony. Kiedy Zamyśl zostaje zraniony, pojawia się zaburzenie, aż do osiągnięcia całkowitego nieładu i bałaganu. Cztery członki ciała nie mogą się ruszać. Włosy się łamią i pojawiają się wszystkie symptomy przedwczesnej śmierci. Umiera się na wiosnę.

KIEDY WĄTROBA JEST ZAATAKOWANA PRZEZ ZGRYZOTĘ I SMUTEK, następuje poruszenie w samym Centrum i zostają zranione Hun. Kiedy Hun są zranione, traci się rozum i w końcu pamięć. Jest się pozbawionym witalności, bez której nie można już zapewnić własnemu organizmowi normy. Cały aparat yin (organy seksualne) kurczy się, kurczą się wszystkie mięśnie, a żebra nie mogą się unieść, włosy się kruszą i pojawiają się wszystkie symptomy przedwczesnej śmierci. Umiera się na jesieni.

KIEDY PŁUCA PADAJĄ OFIARĄ WESOŁOŚCI BEZ GRANIC, zostają zranione Po. Kiedy Po są zranione, traci się rozum i Zamyśl nie bierze zupełnie pod uwagę ludzi, z którymi się jest, którzy są obok. Skóra grubieje i wysusza się, włosy się kruszą i daje się poznać wszystkie symptomy przedwczesnej śmierci. Umiera się w lecie.

KIEDY NERKI PADAJĄ OFIARĄ GNIEWU, KTÓRY WZBIERA, NIE MOGĄC SIĘ ZATRZYMAĆ, Wola zostaje zaatakowana. Kiedy Wola jest atakowana, nie można sobie przypomnieć tego, co się właśnie powiedziało. Lędźwie i kręgosłup nie mogą się pochylić ani do tyłu, ani do przodu, nie można się wyprostować. Włosy się kruszą i daje się poznać wszystkie symptomy przedwczesnej śmierci. Umiera się na granicy lata.

W bardzo ogólny sposób zostały tu przedstawione procesy rozwijające się bardzo wolno, niewidocznie. Mamy tutaj do czynienia z uczuciami, które powstają i wzbierają, których nie umiemy zatrzymać. Uczucia te powoli, po długim czasie wprowadzają zaburzenia w sferze umysłowej. Powodują również pojawienie się symptomów cielesnych wywołanych przez ten sam zaburzony ruch. Proces ten jest bardzo powolny i dlatego niebezpieczny. W miarę jego postępowania tracimy możliwość zorientowania się, w jakim jesteśmy naprawdę stanie. Serce jest coraz mniej zdolne do odzwierciedlenia sytuacji, w której się znajdujemy. Ten powolny proces jest największym niebezpieczeństwem w patologii uczuć.

W tekście na początku rozdziału zostały wymienione emocje, które zaburzają sferę uczuć. Nie są to emocje związane bezpośrednio z odpowiadającym im organem. Energie w organizmie wciąż płyną i równowaga lub nierównowaga jednego organu wewnętrznego ma wpływ na działanie pozostałych. Zaburzenie ruchu Zhang może pochodzić z zaburzenia samego organu, może też być rezultatem trudności, które ma inny organ Zhang. Uczucia nie odbijają się w pierwszej kolejności na organach, z którymi są związane. Po długim czasie możemy zauważyć, że brak równowagi w którymś Zhang objawi się w innym organie i będzie powoli prowokował i stwarzał w nim symptomy i sytuacje prowadzące do przedwczesnej śmierci.

Czy umiera się ze strachu, radości, gniewu czy smutku? – Tak, na pewno umiera się właśnie z tego powodu. Może nie umieramy od ataku gniewu czy smutku, ale umieramy dlatego, że uczucie rodzące się wewnątrz szkodzi i upośledza równowagę procesu

organicznego i psychologicznego organizmu. To z kolei tworzy ciągły proces zaburzenia i braki w systemie odżywczym i obronnym oraz na wszystkich innych płaszczyznach. Na tle tego zaburzenia zaczyna rozwijać się choroba. Pacjent umrze, oczywiście, z powodu danej choroby, ale tak naprawdę odejdzie dlatego, że pozwolił tej chorobie się zakorzenić. Pacjent nie był w stanie chronić równowagi przepływów swoich energii życiowych, przede wszystkim zaś tego, co wychodzi, wypływa z pięciu Zhang. Kiedy jesteśmy zaatakowani z zewnątrz, z równoczesnym zachowaniem wewnętrznej harmonii, jesteśmy zdolni walczyć z zewnętrznym atakiem i zachować siebie, nie nadużywając swoich sił.

W patologii emocji uczucia zaburzają centrum zarządzania ruchami żywymi. Zaburzają możliwość obrony i świadomość tego, co się dzieje.

PODSTAWOWE PUNKTY PATOLOGII UCZUĆ:

UCZUCIA ZABURZAJĄ CENTRA RUCHÓW
UCZUCIA ZABURZAJĄ MOŻLIWOŚĆ OBRONY
UCZUCIA ZABURZAJĄ ŚWIADOMOŚĆ

Na nasze uczucia mają wpływ zmieniające się pory roku i wszystkie momenty życia, które są temu podobne. Wpływ pór roku jest niezwykle widoczny w przypadku osób słabych – bardzo małych dzieci i osób starszych czy osłabionych przez długą chorobę. Wpływy zewnętrzne działają dużo silniej na osoby osłabione niż na osoby w dobrym zdrowiu i równowadze.

GNIEW

Kiedy w sercu pojawia się odczucie analogiczne do uczucia kobiety zmuszonej do służenia, doświadcza się uczucia gniewu.



znak NU – GNIEW

Ideogram obrazuje gniew skierowany zarówno do środka, jak i manifestujący się na zewnątrz. To uczucie złości, odczucie wysiłku, które przypomina kogoś, kto ma podnieść ciężki kamień. Wszystkie aspekty i znaczenia tego znaku zależą od okoliczności jego użycia. Istotny jest tu wysiłek potrzebny do rozpoczęcia tego ruchu – szczególne cechy tej siły w chwili, kiedy się pojawia. Kiedy dla przykładu przyjrzymy się kampanii reklamowej w chwili wprowadzenia nowego produktu na rynek, to promocja w tym przypadku jest ruchem zapoczątkowania. Tak jak na wiosnę kwiaty – pojawiają się reklamy. Innym przykładem mogą być narodziny dziecka, do których trwają długie przygotowania, również sam poród to długotrwały dość wysiłek, ale sama główka dziecka wychodzi z dużo większą szybkością od powolnego procesu przygotowawczego do porodu. Noworodek pojawia się z pewną gwałtownością. Trzeba wielkiej siły wiosny pozwalającej na wykiełkowanie i wyrośnięcie nowych roślin z ziemi – otworzenie twardej skorupy ochronnej nasion i pąków. To wszystko jest ruchem DRZEWA, można go również nazwać GNIEWEM.

Zapał i żywotność są konieczne, jeśli jednak ruch ten nie jest zrównoważony, wtedy pojawia się gniew – gniew jako gniew i jako proces podrażnienia, ziryutowania. Przyczyny tego stanu mogą być różne: wątroba blokująca się sama z siebie, prowokująca łatwo bóle w okolicy dolnych żeber i wywołująca przepełnienie w brzuchu. Mogą to być zahamowane, zablokowane przepływy energii związane z uczuciem żalu do innych i irytacji. Nieprzesyłanie płynów dalej związane z rodzajem tarcia i połączone z możliwością wybuchu (strumień pary czy wody idący ku górze), który może spowodować pojawienie się słów wpływających na dźwięk pochodzący z przepływu energii płuc. Może to zakłócić działanie żołądka i Środkowego Ogrzewacza, spro-

wokować, stworzyć przeciwpływy dające wymioty z krwią. Może osłabić działanie śledziony, powodując biegunkę z częścią niestrawionego pokarmu. Początkowe przepełnienie wątroby wymusza przepływ jej energii do góry i unoszenie wraz z nią innych elementów, co powoduje przeciwdziałanie temu prądowi. Pójście przeciw prądowi nie jest zgodne z naturalnym kierunkiem. Ten przeciwpływy może iść w nieodpowiednim kierunku albo podążać w normalnym kierunku, ale za to w złym rytmie. Ruch w górę jest naturalny dla wątroby. Jeśli wątroba zbyt silnie pcha ku górze, stworzy wznoszący się przeciwpływy. Zbyt silny ruch wątroby ku górze zabierze ze sobą nie tylko te elementy, które powinny się wznosić, ale również i te, które nie powinny wznosić się do góry, lecz zejść w dół albo być rozdzielone gdzie indziej. Elementy te będą wypychane ku górze niezależnie od tego, czym są, z powodu przesady we wznoszącym się ruchu (np. krew albo płyny ciała, które powinny krążyć inaczej, zostaną nagle wypchnięte ku górze, powodując zaburzenia). Zatem przeciwpływy nie zawsze oznacza ruch w przeciwnym kierunku, może również oznaczać deformację normalnego kierunku poprzez przesadę.

Przepełnienie wątroby może mieć różne przyczyny, np. zewnętrzne. Sytuacja zablokowania może być przyczyną poczucia irytacji. Nie zawsze mamy w tym wypadku do czynienia z bardzo poważną sytuacją. Problemem w istocie jest to, co nas uderza z zewnątrz i jest odczuwane w intymności wewnętrznej Zhang, a nie w całej konstrukcji ciała znajdującej się między światem zewnętrznym i organami Zhang. Wątroba może być uszkodzona bądź nadwyrężona poprzez nieodpowiednie dla niej pokarmy. Zwykle do uszkodzenia dochodzi w czasie powolnego procesu; stopniowo ruchy i funkcje wątroby mogą się pogarszać przy udziale żołądka i krwi, na skutek złej diety. Wątrobę mogą również uszkodzić wpływy zewnętrzne: gorąco, zimno i wiatr, który bardzo łatwo przenika w system regulacji ruchu i mięśni i powoli zmienia funkcje wątroby. Jest to odczucie odbierane przez człowieka natychmiast, wnikające całkowicie w samo

centrum i bezpośrednio w organ Zhang. Może to być choćby spojrzanie. Pod jego wpływem zmienia się wygląd twarzy i ciała, następują bardzo szybkie reakcje organiczne. Jest to specyficzny charakter emocji, która nie opiera się na substancji, lecz uderza od razu w punkt zarządzający, w organ Zhang, którego funkcje zaczynają się pogarszać z powodu uderzenia w samo centrum.

Gniew i irytacja, uderzając w kogoś lub w jego wątrobę – zmieniają i zaburzają wszystkie ruchy, które są funkcjami tego organu. Jeśli gniew jest gwałtowny, trudno się nie zorientować, że się go odczuwa.

Od gniewu groźniejsza jest irytacja zmieniająca dzień po dniu funkcjonowanie wątroby, powodująca stopniowo zanik krążenia, który nie pozwala na pchnięcie, swobodę przepływów, wywołuje wewnętrzne gorąco na skutek zablokowania.

Zdarzają się przypadki, w których ktoś nie miał nigdy ataku gniewu, a mimo to umarł od gniewu. Załamanie się funkcji wątroby spowodowało załamanie się wszystkich innych funkcji jego organizmu.

Zaburzenia, uszkodzenia wątroby mogą pochodzić z innego Zhang. Mogą pochodzić z sytuacji, która ogólnie jest patologiczna, np. suchości.

SUCHOŚĆ może dotyczyć zbyt małej ilości krwi. Powstaje sytuacja, w której wątroba ma coraz mniej bazy – krwi pozwalającej jej utrzymać ekspansywny ruch. Zmniejszona ilość krwi zmusza nas do ciągłego gniewu. Pacjent sam sobie pogarsza swoją patologię, pozwalając sobie na ciągły gniew. Wątroba w coraz mniejszym stopniu chroni przed wybuchami gniewu.

Warto podkreślić, że każdemu może przydarzyć się choroba. Ważne jest jednak, aby nie pogłębiać tego patologicznego stanu poprzez emocje i uczucia, idące w tym samym kierunku, co patologia.

W czasie choroby prowadzącej do wysuszenia płynów ciała serce próbuje opanować całość, próbuje opanować emocje i uczucia pogarszające istniejący stan. Serce wraz ze świadomo-

ścią utrzymują się nadal w roli stabilizatora nadającego równowagę, sprzeciwiają się atakowi uczuć na opanowany przez patologię Zhang.

ASPEKT YIN NEREK. Przyczyną gniewu może też być osłabienie yin nerek.

Mogą one nie dostarczać potrzebnej bazy – Wody, tego, co utrzymuje, zatrzymuje, zakorzenia. W tym przypadku może wystąpić ruch zstępujący Ognia z wątroby charakteryzujący się bardzo łatwymi wybuchami gniewu. Towarzyszy mu poczucie przyduszenia i nieprzyjemne odczucia w okolicy serca, podniecenie i uczucie suchości w gardle, ustach, trudności w zasypianiu.

Zauważmy, że symptomy pozwalają nam ocenić, skąd wychodzi gniew. Wzmacniając yin nerek można w tym przypadku zmienić sytuację, która była przyczyną gniewu. Podobnie jak w poprzednim przypadku trzeba wzmocnić krew, aspekt nawilżający krwi. Pozwoli to uniknąć wybuchów gniewu. Można w ten sposób zmniejszyć nadwrażliwość wątroby, jej nadpobudliwość. Można również wziąć pod uwagę leczenie skierowane na poruszenie przepływów energii wątroby, ich odblokowanie, umożliwienie krążenia. Dzięki temu cały organizm zacznie funkcjonować normalniej, a świadomość związana z wątrobą weźmie na siebie większą odpowiedzialność. Wtedy osoba, jej świadomość, serce będą mogły popatrzeć na przeżytą rzeczywistość emocjonalną i ustawią na właściwym miejscu wszystkie elementy rozpraszające uczucie irytacji i gniewu. Z energii irytacji i gniewu można zrobić lepszy użytek, wykorzystać je jako napęd do działania.

TERAPIA

Lecząc patologię emocji, podejmujemy działania pozwalające na powrót do normalnego funkcjonowania w fizjologii, co pozwala świadomości dojść do siebie samoistnie. Te dwie operacje łączą się z sercem poprzez Zhang.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Do niedawna chińska filozofia przyrody była wiedzą tajemną, przekazywaną jedynie w obrębie rodziny Mistrzów chińskich. Teraz i Ty możesz z niej korzystać odnajdując harmonię w życiu.

Metody osiągnięcia wewnętrznej równowagi, która jest niezbędna do zachowania zdrowia i pogody ducha – szczęścia.

W rozumieniu chińskim to właśnie kroczenie Drogi Środka, spokój, radość serca, życie bez gwałtownych emocji pozwala cieszyć się życiem i być w zgodzie ze sobą i otaczającym światem. Takie postrzeganie rzeczywistości uświadamia powiązania człowieka z przyrodą, sprawia, że to, co wydawało się nieistotne nagle nabiera nowego znaczenia. Z uwagą przyglądamy się sobie, odkrywamy wpływ sposobu odżywiania, naszych emocji, pór dnia i roku na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi.

Autorka, od kilkunastu lat żyje według tych zasad, a teraz może Tobie przekazać ich sekret. Opiera się przy tym na jednym z największych osiągnięć myśli ludzkiej – Księdze Yi Jing, zwanej Księgą Przemian, która zawiera komentarze do chińskiej filozofii przyrody, odnoszące się do wszelkich sytuacji, które mogą zdarzyć się w Twoim życiu.

POLECAMY:



PATRONATY MEDIALNE:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-434-6



9 788373 774346