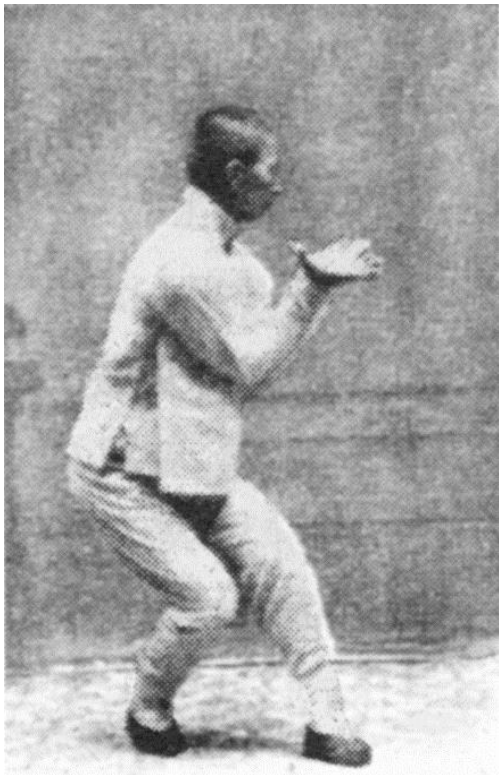


Studie o baguaquan



Sun Lutang

Originál této knihy byl vydán v roce 1916. Kvalita fotografií odpovídá tomuto roku.

Popis jednotlivých pohybů je u většiny fotografií vynechán. Text vznikl v době, kdy nebylo možné pořizovat video záznam, a tudíž autor neměl jinou šanci, jak pohyb demonstrovat, než ho velice složitě popisovat slovy - „levá ruka, pravá ruka, levý loket, pravá noha a současně, zatímco, k tomu a přitom a přitom a přitom...“. Na mnoha místech také velice často dochází k opakování základních principů, které již byly popsány v předešlých kapitolách. Jistě, jsou velice důležité, ale zvětšují tak celou knihu o mnoho dalších stránek. Popis pohybu na celou stránku formátu A4 lze dnes spatřit na videu v rozmezí několika málo vteřin. Tudíž vysvětlující text k jednotlivým formám je ponechán pouze tam, kde je do popisu vložena nějaká další a nová informace, která předtím v textu nezazněla.

Text vznikl jako kompilace třech různých anglických překladů, dvou ruských a fragmentu českého v roce 2012.

Následně byl znovu korigován v roce 2017 podle anglického překladu Paula Brennana.

Vytvořeno jako sdílení malého dobra a setkání s krásou a krásnými věcmi pro vnitřní potřebu kurzů Taiji v Pardubicích.

www-taiji-pardubice.cz

Úvod autora

Použití Knihy proměn je velkolepé, nuance bohaté a prodchnuté tajemstvím. Obsahuje pohled na všechno, ať je to malé nebo velké. Její vyšší stupně jsou vnitřně přirozeně studovány mudrci a vnější králi. Nižší stupně dosahují do jmen věcí, čísel a tvarů všeho, a to bez výjimky. Žádná nauka na světě se bez ní nemůže obejít a umění třibení sama sebe je v ní obsaženo obzvláště dopodrobna.

V komentáři Jian Wen řekl: „Nebe buduje stálost a vznešený muž díky tomu neúnavně upevňuje sama sebe. Tedy stálost – to je upevnění sebe.“ Cesta není cosi bezforemného a neviditelného. Nejsou to prázdná slova. Jsou ukazatele, že je projeována ven.

V mládí jsem velice podrobně studoval bojová umění a vždy usiloval o postihnutí smyslu Proměn. Jednu za druhou jsem si osvojoval formy válečného umění a u všech bez výjimky jsem vyžadoval vysvětlení významů každé změny ve smyslu bojového umění. Po mnoha letech cvičení jsem šel do hlavního města, abych navštívil mistra Cheng Tinghua. Stal jsem se jeho studentem, začal přijímat instrukce a učit se baguaquan (Pěst osmi trigramů).

První forma bojového umění vzniká v Bezmezném (Prázdnost - *Wuji*) a dokončuje se v Osmi trigramech (*Bagua*). V mezidobí pojímá a přechází přes Dva Základy (Dva Počátky - *Liang yi*) a Čtyři obrazy (Čtyři bigramy - *Si xiang*). Dále je rozdělena a obsahuje Původní nebe a Pozdější nebe, skrze něž se uskutečňuje zachování síly a sled správných změn. Používáme točivou sílu plynulých pohybů a vzájemné střídání pozitivních a negativních elementů. Po dokončení poznáváme, že změny nastanou ve všem, ať je to velké nebo malé, a chápete tak šíři a jemnost uplatnění Proměn.

Mistr Cheng spoléhal pouze na ústní předání a nikdy nenapsal žádnou knihu. Obávám se, že časem by mohla být jeho moudrost ztracena. Nemohu odmítnout pomoci posílit slabé a pojednávám o formách, neostýchaje se přílišné prostoty svých výkladů. Každá z nich je ilustrována fotografií a doprovázena popisem. Po názvu formy následuje krátké a jednoduché vysvětlení. Nedělám to pro svůj vlastní zisk a nic jsem nepřidal, pouze rozvíjel pokyny učitele.

Není známo, kdy vzniklo pěstní umění *baguaquan* a kdo ho vytvořil. Říká se, že mistr Dong Haichuan se proslavil svým uměním boje, a když jednou putoval provincií Anchoy, setkal se s neobyčejným člověkem a od něho se toto umění naučil. Poté mistr Dong učil mistra Cheng Tinghua, mistra Li Cunyi, mistra Yin Fu, mistra Ma Weichi, mistra Sung Yongxian, mistra Sung Changong, mistra Liu Fengchuan, mistra Liang Zhenpo, mistra Chang Zhankuei, mistra Shi Liu a mistra Wang Lide. Tito učitelé předali svoje umění následujícím pokolením. Mistr Yin učil Ma Kuei. Mistr Li učil Shang Yunxiang, Li Wen Pao, Chao Yunlong, Hao Enguang, Guo Yonglu, Huang Bonian, Li Haiting, Yao Ting a další studenty. Mistr Chang učil Wang Junchen a Han Jinlian. Já jsem studoval spolu s Zhang Yukui, Han Keying, Feng Junyi, Yen Lingfeng, Zhou Xiang, Li Hanzhang, Li Wenbiao, Tai Cheng a dalšími. Všechny mistry, studenty mistra Cheng, zde není možné jmenovat. Jmenuji pouze ty, mezi něž jsem patřil a na které by nemělo být zapomenuto.

Pokud lze soudit z věků dávných výšin, v době dynastie Zhou se objevila dobrá znamení o tomto umění, za dynastie Chan pokračovalo jeho formování a v době dynastie Chin *baguaquan* dosáhl dokonalosti. Všichni, kdo měli tu čest studovat se učit u učitele Cheng, pokračovali v jeho umění, aby se nikdy neztratila památka na tohoto člověka.

Jedenáctý měsíc 5. roku Čínské republiky (Listopad 1916)
Zhili, Provincie Wan
Napsal Sun Fuquan

Poznámky k použití této knihy

Tato kniha je určena ke cvičení zaměřenému na vylepšení a povznesení morálních vlastností člověka, na formování všech principů a spojení těla s formami trigramů. V bojovém umění se používá označení – „Plovoucí tělo spojených dlaní Osmi trigramů“ (*Yu shen bagua lianhuan zhang*). Je v něm skryto Osmnáct forem *Luohanquan*. Obsahuje Sedmdesát dva zastavujících nohou a Sedmdesát dva neviditelných kroků. Jsou zde také dovednosti úderů na body (*dian xue*), umění meče a různých dalších druhů zbraní. Vše toto je ukryto v pěstních formách a všechny používají výše uvedené metody. Vždy se pracuje s využitím správných pohybů k výživě těla, posílení kostí a šlach a k ochraně těla a pravého.

Tato kniha vznikla, aby představila *baguaquan*, cestu růstu a transformace. Soustředte se na hlavní body, pak náhle uvidíte čistotu a správný řád. Začněte nejprve s Prázdnou formou (*Wuji*). Následně přejděte k formě *Taiji*. Tyto dvě tvoří základy *baguaquan*. O formě *Wuji* mluvíme jako o počátku. Díky ní se můžete dostat k nesmírné transformaci ducha. Slouží k tomu, abyste získali rychlý vhled do kompletní praxe. Uvnitř, v centru, je místo počátku. Postup a ústup, rovně a dokola, transformuje všechny metody. Jeden po druhém se detaily vyjevují a ozřejmují. Při cvičení se vše pohybuje a zároveň je vše naprosto v klidu. Je to nehybná metoda, ale nenechte se zmást, v umění funguje celé tělo. Jedná se o dovednosti spirituální transformace a tajemné/mystické praxe. Téměř jsem jich dosáhl. Jsou zde předkládány k užítku společnosti. Záleží jen na vás, zda je použijete, nebo ne.

V bojovém umění existuje mnoho forem. Kromě jiného jsou to principy směřující k deseti tisícům věcí. Můžete se s nimi jen obeznámit. Existuje vertikální a horizontální spojení. Celé tělo je sjednocené. Nezáleží pouze na množství forem a tvarech pozic, prostě cvičte.

Chu Zi říká: „V lidském srdci je duchovní síla. Není nikdo, v kom by nebylo toto vědomí/poznání. Na celém světě není nic, co by v sobě tyto principy nemělo. Principy nemohou být vyčerpány. A tak ani toto vědomí/poznání nelze vyčerpat.“

Právě při užívání bojového umění se tuto věc učíme jako první. Nyní vezměme formu těla. V této formě je Deset tisíc věcí. Není nikdo, kdo by k nim při cvičení těchto početných pozic a forem nakonec nedospěl. Postupujete tím, že dlouhodobě používáte sílu. Pak v určité chvíli projdete skrz a ocitnete se v centru Deseti tisíc věcí. V očích se odehrává vidění. V srdci se uskutečňuje vliv. Každý může napodobit předlohu s jejími principy a použít ji.

Umění *baguaquan* není nic jiného než sled proměn, principy dvou základů (digramů). V dávných dobách používali válečníci diagram Osmi armád. Vypadá velmi komplikovaně, ale ve skutečnosti je velmi jednoduchý a přímý. Když dáme dohromady osm a osm, dostaneme šedesát čtyři. Podstata bojových umění je hluboká a čistá. Změny nejsou vyčerpány. Obsahují duchovní transformaci a jejich působení je nezměrné. Také nejsou pomíjivé jako mnoho forem a pozic. Dochází k propojení vertikálního a horizontálního a k jejich transformaci. Cesta vede až ke zdroji. Vychází se z principů rukopisů *He* a *Luo*.

Tato kniha slouží k procvičování těla. Také obsahuje popisy *baguaquan*. Je napsaná snadno srozumitelnou formou a používá jednoduchý sloh. Je to syrový materiál bez knižního jazyka. Použijte ji k pochopení nejhlubších principů bojového umění. Formy jsou stručné a schématické. Můžete projít bojovými metodami a dostat se k tajemství Tao.

Formy jsou pojmenovány a ukazuje se, jak je provádět. Každá z nich je ve shodě s taoistickými principy. Není to nic jako „podivná síla“ a „zlí duchové“. Žáci by se neměli domnívat, že je to něco zvláštního.

Kniha dále vysvětluje vlastnosti jmenovaného způsobu boje. Jejím úkolem je pomoci vyživovat pravou *qi*. O tomto umění panuje řada nesprávných a nepravdivých pověstí. Všechny metody *baguaquan* byly sjednoceny do jedné kompletní knihy a ta by měla sloužit k jejich přehlednému studiu.

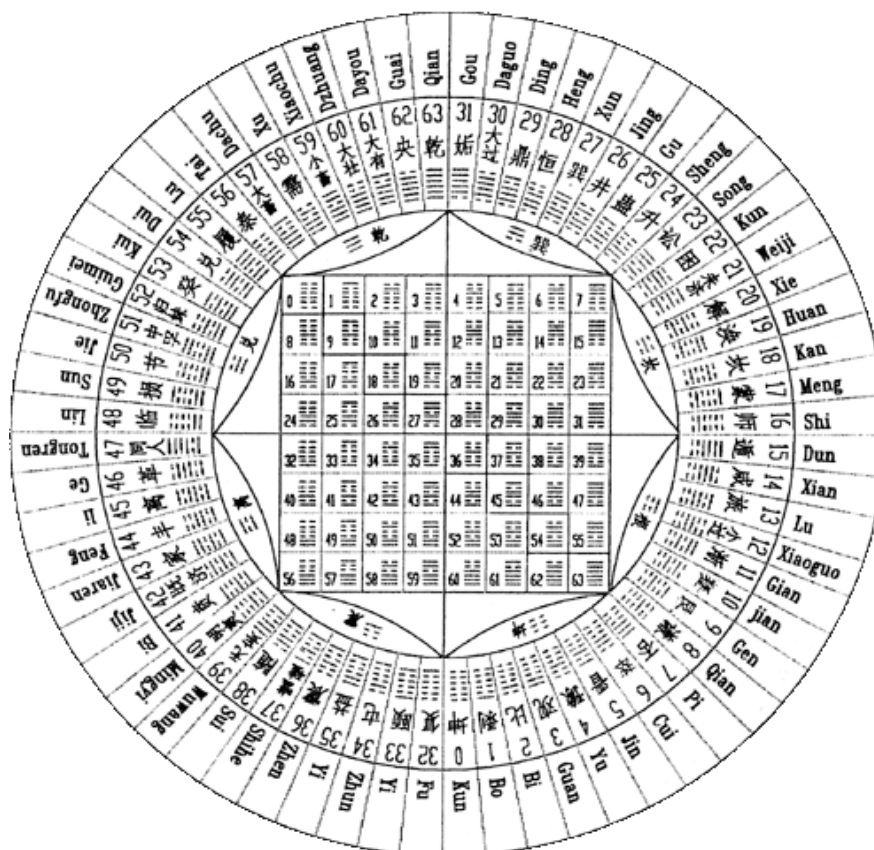
Existuje mnoho škol tělesného cvičení. *Baguaquan* je cvičení vedoucí k úplné proměně. Použitá metoda je velice dobrá. Spojuje s přirozenými principy Nebe a Země. Používá čistou, skutečnou *qi*. Nezáleží na tom, jestli jste muž, žena nebo dítě anebo jestli jste staří – všichni ho mohou cvičit. Nemůže poškodit nohy ani ublížit tělu. Není k němu potřeba speciální oblečení. Každý může praktikovat. Je opravdovými zušlechtěnými a očištěnými bojovými schopnostmi.

Toto umění se nemusí používat pouze jako individuální praxe, může ji cvičit mnoho lidí dohromady. Například mohou cvičit tři nebo pět lidí v jednom kruhu. Může cvičit i deset lidí společně. Nebo dokonce sto lidí. Lidé se také mohou rozdělit do mnoha kruhů a cvičit.

Umění *baguaquan* ovlivňuje celé tělo, energii a ducha. Může přispět k léčení nemocí a k prodloužení života. Neslouží pouze k procvičování boje.

V této knize je každá jednotlivá forma pojmenována a opatřena obrázkem. Zapojte základní principy *baguquan*. Můžete dosáhnout těchto vlastností. Použijte maximální pravdivost a upřímnost. Využijte je k dosažení podstaty. Můžete být silní, zdatní a moudří, protože znáte každou dlaň a každou formu. Spojené dohromady tvoří jedno tělo, nejedná se o oddělené formy.

Na následujících obrázcích jsou fotografie a diagramy. Studujte je tak, abyste mohli použít vnitřní dlaň. Pak je napodobujte. Pravá síla vystoupí. Za nějakou dobu bude přirozeně možné vidět správné principy a bude dosaženo úžasných výsledků. To nejsou prázdna slova.



Obsah

- Kapitola 1 - Baquaquan : Jména, označení forem a částí těla
- Kapitola 2 - Tři nečnosti začátečníka otvírajícího dveře
- Kapitola 3 - Devět nezbytností cvičenců vnitřních bojových umění
- Kapitola 4 - Čtyři ctnosti, osm schopností a čtyři situace baguaquan
- Kapitola 5 - Rozlišení otáčení doleva a doprava a levé a pravé pronikající dlaně v baguaquan
- Kapitola 6 - Studie o Wuji (Bezmezném)
- Kapitola 7 - Studie o Taiji (Velký předěl)
- Kapitola 8 - Studie o Liang yi (Dva základy)
- Kapitola 9 - Studie o Si xiang (Čtyři obrazy)
- Kapitola 10 - Trigram Nebe, Lví forma
- Kapitola 11 - Trigram Země, Forma jednorožce
- Kapitola 12 - Trigram Voda, Hadí forma
- Kapitola 13 - Trigram Oheň, Forma krahujce
- Kapitola 14 - Trigram Bouře, Dračí forma
- Kapitola 15 - Trigram Hora, Medvědí forma
- Kapitola 16 - Trigram Větr, Forma fénixe
- Kapitola 17 - Trigram Jezero, Opičí forma
- Kapitola 18 - Pojednání o sjednocení Původního a Pozdějšího nebe v baguaquan
- Kapitola 19 - Diagramy Původního a Pozdějšího nebe spojené do jednoho
- Kapitola 20 - Vysvětlení diagramů Původního a Pozdějšího nebe kombinovaných do jednoho podle baguaquan
- Kapitola 21 - Forma yang ohně a yin talismanu v bojovém umění baguaquan
- Kapitola 22 - Procvičování formy „Duch se navrácí do Prázdnoty“ v baguaquan
- Kapitola 23 - O formách a metodách duchovní transformace s využitím okolního prostředí v baguaquan

Kapitola 1 - Baquaquan: Jména, označení forem a částí těla

Za dávných dob byl králem Fu Xi, vládl celému Podnebesí. Když pohlédl vzhůru, viděl obrazy (symboly *Xiang*) na Nebi, a když sklonil hlavu, pozoroval uspořádání a formy (linie *Fa*) na Zemi. Sledoval znamení ptactva a zvíře, jak se přizpůsobovali a podléhali liniím Země. Z blízkého obracel pohled k vlastnímu tělu, z dalekého vybral četnost věcí a jevy světa a tímto způsobem vytvořil Osm trigramů. Jejich použitím pronikl k ctnosti duchovního osvětlení, rozlišil podstatu Deseti tisíc věcí a stanovil zákony souladu všeho jsoucího. S využitím pojmenování symbolů Osmi trigramů vzniklo bojové umění.

Když mluvíme o těle, potom:

hlava jsou Nebesa (*Qian*), břicho je Země (*Kun*), chodidla jsou Bouře (*Zhen*), stehna jsou Vítr (*Xun*), uši jsou Voda (*Kan*), oči jsou Oheň (*Li*), ruce jsou Hora (*Gen*) a ústa jsou Jezero (*Dui*).

Mluvíme-li o bojových uměních, potom:

hlava jsou Nebesa, břicho je Země, ledviny jsou Voda, srdce je Oheň, první až sedmý obratel (počítáno od kříže, tedy pátý bederní až desátý hrudní) jsou Vítr, obratle na šíji od bodu Dazhui (ZS14, tedy sedmý krční až první krční) jsou Hora, levá strana břicha je Bouře, pravá strana břicha je Jezero. Takto nalézáme Osm trigramů na lidském těle.

Mluvíme-li o čtyřech končetinách:

břicho je Bezmezné (Nerozdělené – *Wuji*), pupek je Velký předěl (Nejzazší vrchol – *Taiji*), dvě ledviny jsou Dva základy (*Lian yi*), dvě paže a dvě nohy jsou Čtyři obrazy (*Si xiang*), dvě části obou paží a nohou je Osm trigramů (*Bagua*). Ruce i nohy mají dohromady dvacet prstů. Palce rukou a nohou mají po dvou článcích; to dohromady činí osm článků. Zbývá šestnáct prstů, z nichž každý má tři články; to dohromady činí čtyřicet osm článků. Přičteme-li osm částí obou paží a nohou a osm článků čtyř palců, získáme celkem šedesát čtyři částí, což je šedesát čtyři hexagramů.

Toto znamená: Bezmezné (*Wuji*) rodí Velký předěl (Nejzazší vrchol – *Taiji*). Velký předěl rodí Dva základy (*Lian Yi*), Dva základy rodí Čtyři obrazy (*Si xiang*), Čtyři obrazy rodí Osmi trigramů (*Bagua*). Osm krát osm rodí počet šedesáti čtyř hexagramů. Toto je pojmenování Osmi trigramů u čtyř končetin.

Výše uvedné je významem slov: „Z blízkého si zvolil rozmanitost těla,...z dalekého vybral četnost věcí...“.

Dále Nebesa jsou kůň, Země je kráva, Bouře je drak, Vítr je kohout, Voda je prase, Oheň je bažant, Hora je pes, Jezero je ovce.

Je-li to v rámci bojových umění, potom Nebesa jsou lev, Země je jednorožec (*qilin*), Bouře je drak, Vítr je fénix, Voda je had, Oheň je krahujec, Hora je medvěd, Jezero je opice.

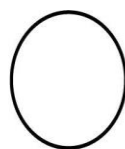
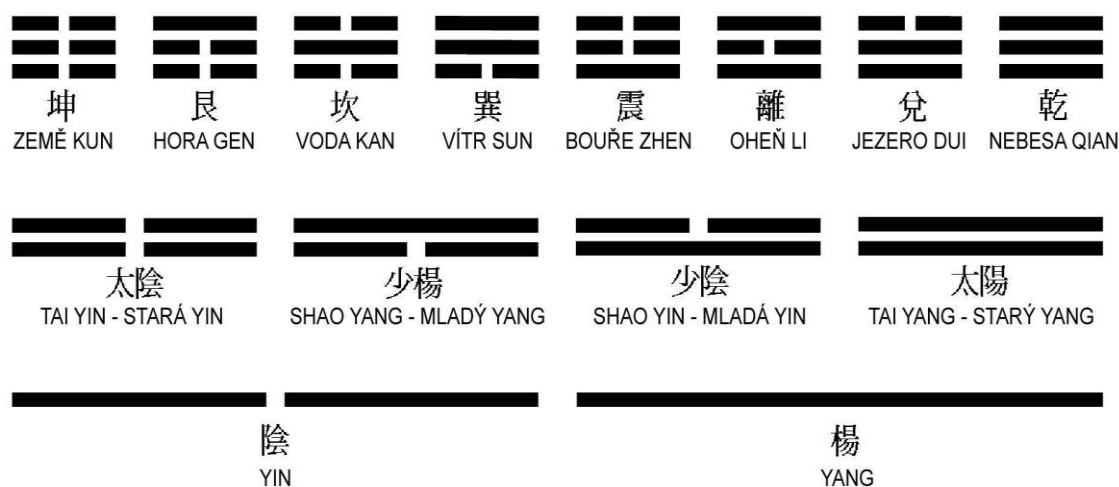
Všechny věci v univerzu lze takto vysvětlit a zařadit.

V oblasti vnitřní odpovídá Osm trigramů orgánům a představuje základ. V oblasti vnější přináležejí ke čtyřem končetinám a nese způsob použití základu. Vnitřní – to je Původní nebe, vnější – to je Pozdější nebe. Nebesa a Země vytváří tvorstvo, které má svůj prvotní základ, jenž je tvořen Přednebeským a Ponebeským.

Ve Vnitřním kánonu Žlutého císaře (*Neijing*) se říká: „V každém člověku existuje základ Původního a Pozdějšího nebe. Ledviny jsou základem Původního nebe, slezina Pozdějšího nebe“. Základ označuje kořen a pramen. Život není plodem bez zdroje. Nelze, aby řeka neměla pramen nebo aby strom neměl kořeny. Očistěte pramen řeky, a ona se přirozeně stane plnou vody. Zalévej kořeny stromu, a listy se stanou nádhernými. Takový je zákon přírody. Analogicky, umění léčení musí nejprve pracovat se základem a vycházet ze znalosti, že ledviny odpovídají vodám severu a voda je pramenem Nebeské jednoty.

Dítě je nejdříve plodem v děloze, není úplné a jeho vzezření je uvnitř prázdné. Proniká do něj stonk připomínající tyčinku lotosu. Tento stonk jde v oblasti pasu k pupku a tyčinka lotosu vede k oběma ledvinám, kde je Sídlo osudu.

Ponebeským kořenem je slezina. Je Palácem středu a odpovídá Zemi – ta je matkou Deseti tisíc věcí. Stejně tak v lidském organismu vzniká nejprve slezina. Až poté, ve vzájemném plození, cirkulaci a proměně, se objeví voda, oheň, dřevo a kov a vytváří se všech pět plných vnitřních orgánů *zang* (játra, srdce, slezina, plíce, ledviny). Pět orgánů *zang* potom vytváří šest dutých orgánů *fu* (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř a tři ohně), čtyři končetiny a sto kostí. Tak lidské tělo získává svou podobu. Původní a Pozdější nebe v těle člověka nejsou oddělena od Osmi trigramů.



太極

TAIJI - NEJZAZŠÍ PÓL - JEDINÁ QI

Kapitola 2 - Tři nectnosti začátečníka otvírajícího dveře

Tři nectnosti v učení podstaty jsou následující:

První se nazývá **neklid** způsobující nucení *qi*,

druhé se nazývá **omezenost v pohybech** způsobující těžkopádnou sílu

a třetí se nazývá **vypnutí hrudi, zatažení břicha** způsobující napětí v hrudi a břiše.

Při použití nucení *qi* - je přítomna přílišná tvrdost, která se lehce zlomí, snadno dochází k naplnění hrudníku *qi* pohybující se do protisměru, plíce se „smaží“ a vzniká mnoho nemocí. Jako když pán srdce není harmonický – sto úředníků ztratí své místo. U toho, kdo není v klidu, se bude energie hromadit v hrudi a v akci obrátů těla nastane nesoulad.

Když jsme omezeni v pohybech, používáme těžkopádnou sílu a krev nemůže volně cirkulovat v organismu (ve čtyřech končetinách, stech kostech a v cévách). Energetické kanály - dráhy *jing*

a spojnice *luo* - nemohou být volné, ucpou se. Tam, kde se energie nakupí, vzniká nemoc. Zvedá se *yin* oheň, energie mysli (*qi xin*) je těžkopádná a stagnující. Právě tato stagnace je pak příčinou nemoci. Je-li mírná, dochází k záškubům svalů; když je těžká, způsobuje při doteku bolest. Kromě toho může vést ke vzniku mnoha škod, jako jsou jedovaté boláky.

Pokud nedokážeme odložit napětí v hrudi a břicho, které vzniká vypínáním hrudi a zatahováním břicha, vede to k tomu, že *qi* vystoupá nahoru a nenavrací se do *dantian*. Nebude opora v nohách, které tak pozbývají pevné kořeny. Člověk je lehký jako plovoucí řasa, pěsti nejsou v harmonii s tělem. Veškeré cvičení tak postrádá správnou pozici a nebude ani ve správném načasování. Deset tisíc technik nemůže nalézt vhodný základ.

Proto nejsou-li odstraněna tři poškození, tělo může být cvičením poraněno. Jsou-li však tyto tři nečistoty pročištěny, cvičení může člověka vést k dosažení Nebeského. Musí však být pečlivý, aby mu plodem byla síla; odložit pouhé vyčerpávání se, a tak nastoupit cestu k otevření dveří studia bojových umění.

Proto knihy říkají: „Při kultivaci je třeba podporovat ctnosti a odstranit kořeny zlého“.
Všichni ti, kdo cvičí, musejí být obezřetní, velice obezřetní.

Kapitola 3 - Devět nezbytností cvičenců vnitřních bojových umění

První nezbytností je **klesání** (*ta*)

Pas jde směrem dolů s energií klesání (*ta jing*), těžiště těla se nachází pod pasem. *Qi* se pak zvedá podél kostrče a Řídící cévy (Zadní střední dráha).

Druhou nezbytností je **zaoblení** (*kou*)

Otevření hrudníku zaoblením (těž - obepínat vesmír, otevřít se světu). Při sledování *qi* zjistíš, že energie *yin* sama klesá dolů po Cévě početí (Přední střední dráha).
(Brennan překládá: Otevřít hrudník zevnitř, aby se zjemnila energie.)

Třetí nezbytností je **zvednutí** (*ti*)

Je to přízvednutí *Hui yin* (Setkání *yin* - první bod Dráhy početí).

Čtvrtou nezbytností je **podepření** (*ding*)

Jazyk se dotýká horního patra a tímto způsobem tlačí temeno hlavy vzhůru.

Pátou nezbytností je **rozvinutí** (*guo*)

Lokty jsou rozvinuty směrem dolů a dlaně (konečky prstů) směrem nahoru, jako by něco držely.

Šestou nezbytností je **uvolnění** (*sung*)

Volně pusťte a uvolněte obě ramena, takže jsou jako natažený luk.

Sedmou nezbytností je **spuštění** (*chui*)

Když se paže natahují dopředu, oba lokty jsou spuštěny směrem dolů, jako by je přitahovala země maximální energií spuštění.

Osmou nezbytností je **stlačení** (*so*).

Obě ramena a obě kyčle se snažte maximálně vtočit dovnitř s energií stlačení.

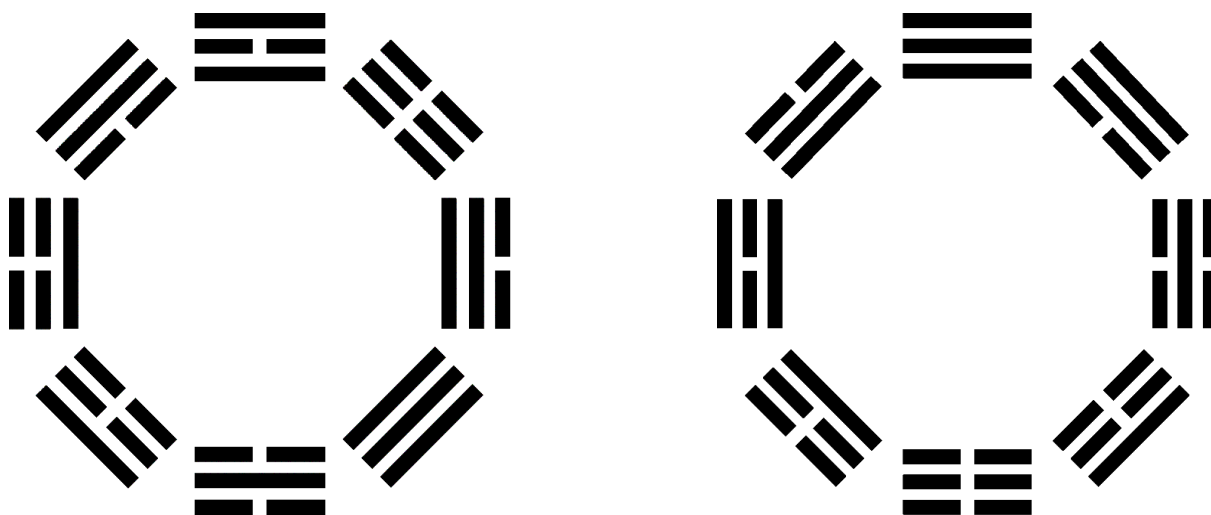
Devátou nezbytností je **ovládat jasné rozlišování mezi stoupáním** (*qi*), **pronikáním** (*zuan*), **klesáním** (*luo*) a **přetočením** (*fan*).

Stoupání *qi* se mění v pronikání, klesání se mění v přetočení. Stoupání je příčné (křížem noha - ruka), klesání je podélné (stejná ruka – stejná noha). Stoupání a pronikání označuje vstup do prostoru

chráněného protivníkem a úder; klesání a přetočení označuje rovněž úder. Udeř při stoupání i klesání. Jejich střídání se podobá nepřetržitému otáčení kola. To, co procvičujeme metodami devíti nezbytností, se nijak neliší od *xingyiquan*.

Porovnáme-li dva diagramy rozmístění směrů po obvodu kruhu Knihy proměn, u Pozdějšího nebe mají Nebesa svůj počátek a stoupají na severozápadě. Země je nejvíce na jihozápadě. Takže Nebesa a Země se nacházejí ve čtyřech vnějších rozích, kde jsou spolu s Horou a Větrem. Ve vnitřních rozích (svislé a horizontální ose) se nacházejí Bouře, Oheň, Jezero a Voda. *Yang qi* se ze severozápadu pohybuje do centra a vytváří *qi* ve středu. *Yin qi* pak ze středu proudí na jihovýchod. *Yin qi* se nachází venku. Trigramy Pozdějšího nebe se rodí a neustále prospívají z nenadměrnosti.

(Poznámka překladatele: Orientace mapy je v Číně opačná. Sever je na místě našeho jihu a západ a východ je také prohozen. Takže jednoduše řečeno – otáčení doprava je ve směru hodinových ručiček a otáčení doleva je v jejich protisměru.)

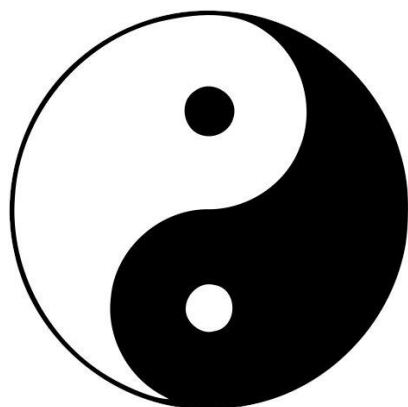


Pozdější nebe

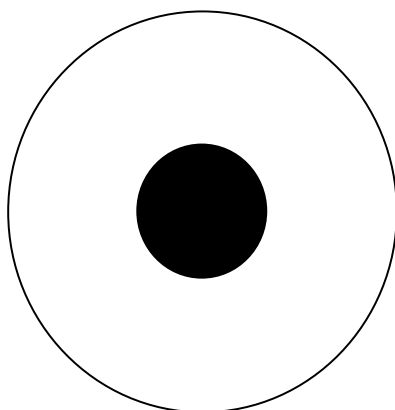
Původní nebe

V *xingyiquan* je to podobně - když chcete zvednout ruku, nejprve vykročíte levou nohou, přičemž používáte pravou nohu jako kořen tím způsobem, že ji zapustíte do země. Dáváme pozor, aby tělo bylo zpříma a pootočené. To je potom správný postoj. *Xingyiquan* a tento nákres rozmístění směrů, oba náležejí Zemi, jsou jejím projevem. To, co je Zemí, získává tvar, jelikož se nachází v centru průniku. Proto *xingyiquan* je životem spočívajícím uvnitř Deseti tisíc znaků.

Na nákresu Původního nebe jsou Nebesa na jihu a Země na severu, Oheň na východě a Voda na západě. *Yang* stoupá nalevo a *yin* klesá napravo. Objevuje se *yin*, aby se spojil s *yang*, objevuje se *yang*, aby se spojil s *yin*. První *yin* vzniká pod Nebesy, první *yang* vzniká pod Zemí. Rodí se *yang*, rodí se *yin*. *Yang* vytváří *yin* a *yin* vytváří *yang*. Oba jsou přímo ve středu nákresu. Nákres symbolizuje Nebe. **Nebesa jsou Jedinou qi nahoře i dole.** Kruh je odrazem nebe. Nahoře je *yang*, dole je *yin*, ukazují pohyb Jediné *qi*. Symbolem pohybující se Jediné *qi*, spojení *yin* a *yang* je *yin/yang* obraz. *Taiji* je Jediná *qi*.



V *baguaquan* se používá otáčení doleva a otáčení doprava, přičemž základna beder je osou otáčení. Kruhový pohyb nemá žádné úhly. Nohy a ruce nemusejí být příliš ohnuté. Oči se dívají na poslední článek ukazováčku přední ruky, který míří na střed kruhu. Otáčíme se bez zastavení jako Jediná *qi Taiji*. *Baguaquan* i diagram - oba náleží k Nebesům, jsou Nebesy změněnými v symboly a jsou jejich projevem. Proto je *baguaquan* znázorňován jako střed kruhu – prázdnota, směřující k naplnění tajemnem.



Zahrnuje průchod přes Devět letících paláců (*fei jiu gong*), od prvního po devátý až k Nebeskému počátku. Všechno to odpovídá základnímu principu *baguaquan*.

Třebaže má Kniha Proměn dva nákresy, jejich principem není nic jiného, než že v každém proudění je proudění opačným směrem. Tedy v proudění je protiproudění a v protiproudění je proudění. Tato znalost se používá k získání Přednebeského *yang* Jediné prvotní *qi*.

Tajemná brána má dvě podoby: Devět létajících paláců a otáčející se disk (*zhuan pan*). Jejich princip je však právě ten, že skryté proudění opačným směrem se objevuje v proudění a tajemné proudění se objevuje v proudění opačným směrem. Tímto uchováváme Jedinou *qi*. Přestože se dělí umění *baguaquan* a *xingyiquan* na dvě školy, mají společný princip ve sjednocení proudění a protiproudění a navrácení Jediné *qi* do *dantian*.

V tomto je obsažena veliká moudrost, ctnost srdce/mysli a opravdovost ducha. Do tajemství bojových umění pronikne jen ten, kdo v každém dechu splývá s Tao.

Velký mistr ovládá moudrost, statečnost a především zná učení a chápe podstatu věcí. Mysl (*yi*) plodí *qi*, která nachází své ztělesnění ve fyzickém působení (*li*). Je nezbytné, aby porozuměl mnoha principům obsaženým v této studii a byl velmi zdatný ve studiu fyzických dovedností. Ačkoli se formy liší, princip nacházející se v jejich základu je jediný.

Ten, kdo cvičí bojová umění, proniká do podstaty tohoto principu. *Dantian* je základem funkce mysli a předpokladem energie a síly. Toto je opravdový význam devíti nezbytností. Dodržuj je a vytýčeného cíle bude dosaženo.

Kapitola 4 - Čtyři ctnosti, osm schopností a čtyři situace baguaquan

Čtyři ctnosti

Soulad, proudění opačným směrem, spojení a přeměna.

V bojových uměních to jsou následující bojové principy:

Soulad: Ruce a nohy se zdvihají a natahují v souladu s jejich přirozenou strukturou.

Proudění opačným směrem: Síla *qi* se vrací a stlačuje. V proudění je proudění opačným směrem.

Spojení: Energie *qi* a fyzická síla *li* jsou vycentrované, vzájemně podporují jedna druhou a jsou v harmonii.

Přeměna: Ponebeská (rozdělená) *qi* se vrací do *dantien* a vychází pravý *yang*.

Osm schopností

Odvedení: Je to vyvedení protivníka z rovnováhy. Je prováděno pohybem rukou, posunem, prací beder nebo ramenního pletence.

Blokování: Znamená jistící pohyb rukama, například loktem.

Zachycení: Jde o předcházení činnosti protivníka a náhlé zastavení jeho ruky, chodidla, paže nebo nohy.

Krytí: Stlač protivníkovu ruku proti jeho hrudi nebo břichu.

Tlak: Znamená strčit rukama do protivníkovy těla. Může se jednat o zatlačení jednou rukou nebo oběma. Zatlačení oběma rukama se nazývá Dvojitý úder dlaní.

Podepření: Je to podepření obou rukou. Rozlišujeme vodorovné podepření a vertikální podepření.

Řízení: Když protivník uchopí mou ruku, buď ji bleskurychle stáhnu zpět nebo vytáhnu jeho ruku vzhůru.

Vedení: Je to nasměrování těla protivníka nebo jeho obou rukou doleva, doprava, nahoru, nebo vedení dolů tak, aby protivník nemohl provést vycentrování.

Těchto osm schopností představuje základ technik bojového umění.

Čtyři situace

Osm schopností mistrovství obsahuje šedesát čtyři změn a odpovídá šedesáti čtyřem hexagramům. Na další úrovni je každý ze šedesáti čtyř hexagramů vytvořen a složen ze dvou trigramů, počínaje tím, v němž se nachází Nebe nahoře a Nebe dole. Změny těchto trigramů pak dají vzniknout šedesáti čtyřem proměnám. Pokud je nahoře trigram Nebesa a dole je Země, vzniká hexagram Úpadek. Pokud je obrátíme, vzniká hexagram Rozkvět. Osm variant trigramů tak dá ve vzájemné kombinaci šedesát čtyři. Když mluvíme o čtyřech situacích v bojových uměních z pohledu harmonických změn, jsou v postupující síle a síle vracející se zpět (ve směru hodinových ručiček a v jejich protisměru), následování pohybu partnera nebo kladení mu odporu.

Zaměříme-li se na podstatu boje – spojení, proudění opačným směrem, soulad a proměna vytvářejí ctnost šedesáti čtyř hexagramů. To, co se skrývá ve středu těchto čtyřech aspektů, se stává celistvostí. Plynutí bude stavem totožnosti s Tao, vnějším projevem čehož budou čtyři situace.

Situace jsou - stoupání, pronikání, klesání a přetočení. Při studiu *baiguaquan* je kombinujeme spolu s osmi schopnostmi. Osm schopností můžete provádět zjevnou silou nebo skrytou silou. Používáme je pro přemožení protivníka anebo pouze pro otevření jeho obrany. Je možné použít tvrdé postoupení vpřed, nebo měkké postoupení vpřed. Můžeme postoupit, anebo ustoupit vzad. Naznačit nahoru a provést akci dolů, naznačit dolů a provést akci nahoru. Mohu ukázat doleva a udeřit vpravo. Je možné ukázat dopředu a udeřit dozadu. Naznačit něco a použít něco jiného. Když je protivník tvrdý, já jsem měkký, když je protivník měkký, já jsem tvrdý. Když je protivník nízko, já jsem vysoko. Když se protivník pohybuje, já jsem klidný, když je protivník klidný, já se pohybuji.

Pozorujte terén, prostor. Jeho rozšiřování a zmenšování, vzdálené a blízké, přicházející a odcházející. Zkoumejte vzdálenosti a nebezpečná úskalí. Jestli je široký nebo úzký, jestli obsahuje nehybné nebo živé věci. Pohybujte se podle situace.

Když se tělo chystá pohnout, ale dosud se nepohnulo, musíme jej učinit jediným celkem. Spojit vnitřní a vnější do jediného. Opět prozkoumejte výšku protivníkovy pozice a jeho fyzickou formu, abyste viděli, jestli je vysoko nebo nízko. Dále se podívejte na stav protivníkovy plnosti a prázdnoty. Ověřte protivníkuv temperament, zda je chladný či velkorysý. Pozorujte jeho *qi* - je hustá nebo řídká? Nechystá protivník zákeřnost? Pronikněte do jeho myšlení a posuďte další možnosti dle libosti, podle toho, jak vám to umožní čas. Je třeba být připravený najít správné řešení nezávisle na změně situace.

Ačkoliv je v bojových uměních množství různých pojmenování aplikací, u jakékoliv z nich se jedná vždy o pohyb a změnu a všechny využívají čtyři situace jako vnější formu. Jsou prostředkem použitelným ve vhodný moment, když ctnost je v jednotě s Tao. Dostaňte se k této metodě vnitřního použití, která je věhlasná, a nepřemýšlejte o tom, který pohyb udělá onu přeměnu.

Abychom to shrnuli: Jsou-li čtyři situace a čtyři ctnosti využívány rovnoměrně, a pokud je navzájem spojíme dohromady, potom můžeme dosáhnout harmonie, z níž vznikne jediná cesta Tao.

Kapitola 5 - Rozlišení otáčení doleva a doprava a levé a pravé pronikající dlaně v baguaquan

Na úvod metody otáčení je třeba říci, že když jdeme od severu směrem na východ, pak se to nazývá – otáčení doprava, a to bez ohledu na naši výchozí pozici. Jdeme-li od severu k západu, pak se to nazývá – otáčení doleva.

U jakéhokoliv procházení a výměny dlaní směrem doleva nebo doprava, a to bez ohledu na směr, kterým provádíme změnu dlaní a těla, pak platí, že když vidíme pravou ruku bodající do středu kruhu, jedná se o „pravé proniknutí“. Pokud vidíme levou ruku bodající směrem do středu kruhu, je to „levé proniknutí“.

Tak se rozlišuje otáčení doleva a doprava a levé a pravé proniknutí.

Kapitola 6 - Studie o Wuji (Bezmezném)

Forma *Wuji* odpovídá stavu před tím, než člověk začne studovat. Mysl/srdce je chaotické, nejasné a je v něm zcela neuspořádaná neurčenost. Jediná *qi* je kalná a rozčeřená a pohybuje se mimovolně. Podřizuje se pouze Nebeské podstatě, nemajíc míry, řádu ani počátku. Bez důvodu se neomezeně otáčí a není rozdílu mezi jejím stoupáním a klesáním. Navenek postrádá jakoukoliv kultivovanost a veškerou praktičnost, vnitřně nemá žádnou podporu a pěstěnost. Tehdy člověk nesměruje k zušlechtění sebe navenek a neupevňuje životní sílu uvnitř. Umí pouze následovat postupující plynutí, ale neví, co je pohyb nazpět. A proto dochází až k vyčerpání těla, které se tak stává nezbytně slabým a prázdňným. Počátek v *yang* dosáhne svého maxima a musí přejít v *yin* a *yin* ve své krajnosti znamená smrt. Jestli takovým způsobem postupně míříš k nebytí, nebudeš moci sobě uchovat život.

V umění uchování zdraví a přijímání života, nazývajícím se úsilí bez metody, se můžeme dotknout hloubky. Jen si musíme dát pozor, abychom se při rozboru, jak tomu někdy bývá, nedívali špatným směrem. Člověk se pak může cítit velmi rozhořčeně.

Pouze mudrci znající moc zpětného pohybu proudění opačným směrem, kořeny pěstění těla, princip tříbení sebe, jdou cestou návratu k Prvotnímu. Onen návrat k našemu počátku není mimo principy bojových umění *xingyiquanu*, *taijiqvanu* a *baguaqvanu*, cesty rozpínání a smršťování se Jediné *qi*. Je nutné pochopit užitek plynoucí ze získání a opakování těchto základních dovedností a stále úsilí o maximální kvalitu a jejich zdokonalení až na krajní mez.

Kdo chce hromadit nejvyšší blaho, vrací se k neoddělenému Počátečnímu *qi* Přednebeského bytí, které je harmonické a bez plynutí. Musí setrvat v souladu, aniž by podléhal sám sobě, ustálen ve středu a k ničemu se neklonit. Může tak posloužit vzorem pro následující pokolení, bude schopen přivést k životu Deset tisíc věcí a určovat osud všeho jsoucna. To je to, co se nazývá: „Bezmezná (*Wuji*) rodí Velký předěl (*Taiji*)“.

Mistr Li Dongyuan říkal: „Člověk je přirozeně prázdný. Z Prázdnoty se rodí duch (*shen*). Akumulací ducha vzniká energie (*qi*), nahromaděním energie vzniká esence (*jing*). To je bytí vznikající z nebytí. Ale toto není způsob, jak pracovat. Tříbením a cvičením se esence přetváří na energii, kultivujeme *qi* a transformujeme ji do ducha, pročistíme ducha a navrátíme ho do Prázdnoty. To je nebytí vznikající z bytí, jednota z mnohosti a cesta, jak pracovat.“

Toto je smysl cesty bojových umění a princip rození vyvolávající přeměnu.

Vysvětlení k obrázku Studie o Wuji

Cvičení školy Osmi trigramů začíná z formy *Wuji*. Ve výchozí pozici směřujeme přímo vpřed a je třeba postavit se zpřímá. Ruce jsou volně svěšené podél těla. Paty u sebe, chodidla svírají úhel devadesát stupňů tak, jak je to vidět na obrázku. Špičky chodidel nejsou stočeny dovnitř, paty se nevytáčejí ven. Pocit je takový, jako bychom oběma nohama stáli v prázdnotě. Pohyb a klid nejsou rozlišeny. Klid - to je podstatou Bezmezného (*Wuji*) a pohyb je jeho projevem. Když mluvíme o klidu, uvnitř (hrudi) je plná (celistvá, absolutní) prázdnota. Mysl nemá prostor k přemýšlení, zmizely všechny myšlenky, není vůbec nic.



Oči jsou ustáleny na duchu a drží ho zafixovaného a pevného. Uvnitř není nic, co by pozoroval, vně není nic, co by viděl. Pokud máme mluvit o pohybu, plyne přirozeně, otáčí se a víří bez konce v souladu se svou přirozenou Nebeskou podstatou. V tu chvíli není ani natažení a stažení, ani odcházení a přicházení, ani rozdělování a spojování. Třebaže v hrudi je celistvá prázdnota a není ani záměrů, ani myšlenek, kořen krajní prázdnoty a vrcholného nebytí skrývající se v břiše je schopen plodit *qi* Bezmezného (*Wuji*).

Tato *qi* je jako mlha. V každém okamžiku mění svoji formu, podobajíc se valící se vodě a stoupající páře. Černá a bílá zde nejsou rozlišeny, rozpíjí se volně, nedovolující rozdělit čisté a kalné. V bojovém umění tato forma pěsti nemá jasně určenou formu, a proto se nazývá formou Bezmezného (*Wuji*).

Třebaže podstata *Wuji* uniká a přesahuje náš rozum, je možné ji okamžitě dosáhnout srdcem a uskutečnit ji ve svém těle, neboť můžeme sami v sobě postihnout pramen našeho života.

Kapitola 7 - Studie o Taiji (Velký předěl)

Forma Velkého předělu (*Taiji*) se rodí z Bezmezného (*Wuji*) a je matkou *yin* a *yang*. Otáčení doleva vytváří *yang* a otáčení doprava vytváří *yin* a toto točení je rotací Jediné *qi*. *Taiji* je Jedinou *qi* a Jediná *qi* je *Taiji*. Ve své podstatě je to *Taiji*, ve svém působení je to Jediná *qi*. Když daný okamžik potřebuje *yang*, ono se zjevuje jako *yang*, když moment vyžaduje *yin*, ukáže se jako *yin*. Když situace vyžaduje být nahoře, tak je nahoře, když potřebuje být dole, je dole. *Yang* nese v sobě *yin*, *yin* nese v sobě *yang*. Je to Jediná *qi*, která se nekonečně pohybuje. Široce se rozlévá, není v ní navěky nic přítomného a dokončeného, ani nepřítomného a nedokončeného. Je bezpochyby živá, přirozeně se otevírá a zavírá. Najednou se projeví a znenadání skryje. Je cele obsažena ve středu rotace svého otáčení. Je ve všem a je k použití. V bojovém umění je centrem otáčení a je okamžitě pěstí uprostřed točení doleva a doprava. Je osou otevření a zavření, pohybu a klidu, základem přírody i života člověka, pramenem všech proměn, bází *baguaquan* a *qi dantien*. *Yin* a *yang* se společně otáčejí okolo tohoto středu. Tato *qi* je kořenem Nebe a Země, matka *yin* a *yang*. Proto se z ní rodí Dva Základy (*Liang yi*).

Studie o Taiji - vysvětlení pomocí obrázku

V umění *baguaquan* probíhá přeměna *Wuji* v *Taiji* následujícím způsobem: Ve výchozím postavení je třeba stát zpříma, pustit dolů těžiště a držet pas pevně stlačený. Poté je třeba vykročit dopředu pravou nohou, přičemž délka vašeho vykročení a následného postoje záleží na vaší postavě. Pokrč levou nohu a dohlížeť, aby její chodidlo bylo trochu otočené dovnitř kruhu (při kroužení doprava je pravá noha uvnitř, levá vně). Je třeba dbát na to, aby nebylo třeba při chůzi úsilí, noha se pohybuje dopředu bez použití síly a zastaví se ve správné pozici. Pohyb po čtverci musí být podobný pohybu po kruhu. Obě nohy jsou stočené dovnitř a zaoblené. Není nutné mít nohy pokrčené v neměnné pevné pozici. Kolena se při chůzi téměř dotýkají, obě paty se trochu vytácejí ven, pocit je takový, jako bychom jeli na koni a zároveň udržuj myšlenku energie zaoblení, jež tebou prostupuje a kroutí tě. Nesmíte dát najevo, odkrýt, kam toto zaoblení směřuje.

Ze začátku není potřeba přisedat si v postoji příliš nízko, jelikož to vyžaduje příliš mnoho síly. S přibývajícím návykem je možné si svobodně vybrat nízký nebo vysoký postoj. Nakonec přijde den, kdy budou vaše schopnosti čisté, a pak výška pozice a postavení vašich nohou nebudou důležité.

Při chůzi bez zkrutu (chůze bez kroužení) musí být paty nohou v úrovni beder, a při chůzi v kruhu se zkrutem se musí pata zadní nohy a prst natažené ruky nacházet v jedné úrovni. Levý bok a levé chodidlo jsou rovnoběžně a vrcholek pravé kyčle se otáčí, aby přiměl ukazováček přední ruky směřovat do středu kruhu. To je základ. Špička první nohy a koleno jsou na přímce. Tělo je jako kdyby spojené provazem seshora dolů. Pravá dlaň následuje pravou patu. Přední ruka se natahuje, jako by opisovala polokruh, a zvedá se tak, aby oblast mezi palcem a ukazováčkem, která se nazývá „tygří tlama“, byla v úrovni očí a neměnila své místo. Obě ramena musí být uvolněná a otevřená. Lokty jsou mírně vytočeny dovnitř energií svinutí a jakoby taženy k zemi. Obě dlaně jsou široce rozevřené a nesmějí se svírat. Snažte se co nejvíce otočit obě zápěstí směrem ven za pomoci energie otáčení tak, aby ukazováčky směřovaly nahoru. To dává vnitřní sílu dlaním.

„Tygří tlama“ by se měla rozevřít do tvaru pŕlměsíce. V prsteníčku a malíčku by měl být pocit návratu s energií zaoblení. V centru dlaní nesmí být pocit tlaku vně. Obě dlaně vypadají, jako by držely míč. Zápěstí se snaží jít co nejvýše s energií tahu. A v „tygří tlamě“ musí být pocit síly vyrážející ven, ale lokty zůstávají na místě. Dlaně jako by současně šly nahoru a ven a když jsou zafixované v takovém postavení, potom přichází správná vnitřní síla. Podle pravidel musí pohled směřovat na špičku ukazováčku natažené ruky. Někteří uvádějí, že má být na „tygří tlamu“, ale v takovém případě nebude cirkulace *qi* přesná. Pokud *qi* není ve středu, pak jsou končetiny závislé na trupu. Stejně tak zadní ruka přiléhá k trupu, jako by se vytlačovala vzhůru. Je trochu ohnutá a její „tygří tlama“ je zaměřena k lokti přední ruky. Její postavení také musí být stabilní.

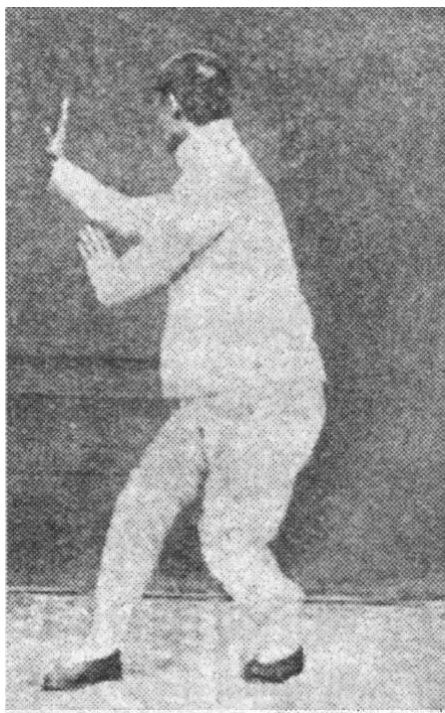
Obě ramena jsou zaoblená s pevnou smršťující energií a lehce ustupují dozadu, aby se zvýšila síla zkrutu. (Komentář Sun Lutang: To je ukázka uplatnění principu – „v postupujícím pohybu nacházej pohyb zpět“.) Podobně jako trigramy s převahou postupujícího pohybu vyvažují trigramy s převahou pohybu zpět.)

Oba lokty se silou tlačí dolů s energií zavěšení, dlaně vyrážejí vpřed a vytváří sílu tlaku, aby vedly Jedinou *qi* dopředu. Tato síla vyplývá ze zpětného pohybu trupu. Pas a obě ruce jdou ven s energií otáčení, a tak se vytváří síla spirály, jako by celé tělo prostupovala kroutící se šňůra, a rotace se dostává až do ukazováčku přední ruky. Limita kroucení odpovídá stavu, kdy „tlama tygra“ stále představuje centrum vašeho pohledu. Tato forma se jmenuje – „přímé tlačení při pohybu zkroucení“ nebo „horizontální chůze a vertikální úder“.

Obě kyčle jdou co nejvíc dovnitř s energií smrštění a jsou jako vnitřní oblouk kruhu. Takový je smysl starodávného rčení: „V oběhu trigramů Nebe a Země dlí Prázdnota, postihni její skryté tajemno“ nebo „Nebe a Země, prázdný střed hledající tajemství.“

Hlava je vzpřímená a jde nahoru s energií zvedání tak, aby temeno směřovalo vzhůru. Ústa „jakoby otevřená, ale neotevřená, jakoby zavřená, ale nezavřená“. Jazyk se dotýká horního nebe (patra), pocitově prochází přes nos a jeho pozice musí být dokonale přirozená. Dech plyne nosními dírkami. Hráz (*Hui yin*, První bod Přední střední dráhy) musí být přizvednutá. Krk musí mít vzpřímenou energii. Není třeba snažit se používat sílu. Srdce se nesmí příliš namáhat. Držet hrud' vtaženou dovnitř, ale není třeba se hrbít. Je nutné akorát rovnoměrně a přirozeně vtáhnout a zaoblit ramena, vytvářeje tímto sílu tlaku, aby se otvíraly uvnitř a zavíraly zvenku. Je přirozené a správné být uvnitř otevřený a zvenku zavřený. To platí i pro hrudník, ostatně to se nazývá – „vtažená hrud'“. Po delší době se prohnutý tvar stane přirozeným a hrudník na sebe vezme kruhovou formu.

Při chůzi po kruhu není potřeba pospíchat. Vůle (mysl - *yi*), životní energie (*qi*) a síla (*li*) se společně setkávají v rukách, nohách, v ramenou, bocích, pase a v loktech, uvnitř a venku, aby existoval koloběh Jediné *qi*. V pohybech nesmí být ani maličko neuspořádanosti, neboť v opačném případě se vytratí vnitřní síla.



V celém těle nemůže být jediné místo, které je oddělené nebo nejednoznačné. Pokud se najde byt' jedno místo, které je oddělené či nejednoznačné, pak nemůže být energie v harmonii. Potom je nutné hledat a spojit pas, boky, ramena a lokty.

Je též nutné pozorně cítit „čtyři vrcholky“: zuby jsou vrchol kostí, jazyk zakončení svalů, nehty na ruce a nohu vrcholkem šlach a vlasy jsou vrcholkem krve. Jestliže dobře cítíme „čtyři vrcholky“, *qi* se shromažďuje v *dantien* a celé tělo následuje jeden princip.

Při chůzi po kruhu se tělo nenaklání doleva ani doprava, ani se nesmí pohupovat do různých stran. Pokud tomu tak je, *qi* uvnitř nemůže být stabilní a celé to potom vypadá, jako když se pták se svázanými křídly bez ustání snaží létat. Chůze by měla být jako když teče klidná řeka, na níž v podstatě není vidět, že plyne a že se vlastně pohybuje. Vidíme akorát, že něco plave na hladině, ale nepozorujeme samotné proudění. Je to klidný, stabilní a přirozený projev. Objasnění smyslu a podstaty této formy je přítomno v obou výše uvedených metaforách.

Kapitola 8 - Studie o Liang yi (Dva základy)

Liang yi je princip stažení a rozpínání. Tyto dvě síly vesmíru ve svém spolupůsobení stanovují zákony pohybu Jediné *qi*. Otáčení doleva vytváří a odpovídá principu *yang* a otáčení doprava principu *yin*. Působí po *Taiji* a to je, jak jsme si už říkali, proudění Jediné *qi* podobné nekonečnému toku řeky. Když odpovídá myšlence plynulého kruhového pohybu, pak vzniká v *Taiji* princip *yang*. Vzniká expandující *qi*.

Při cvičení chůze po kruhu může být obvod malý nebo velký a můžete ho obejít mnohokrát nebo jen párkrát. Odvíjí se to od podmínek místa, na kterém cvičíte. Pokud je plocha velká, může být kruh velký, pokud je místa málo, bude kruh malý. Nicméně pochopení významu cvičení nezáleží na vnějších podmínkách a prostředí a rovněž nezáleží na velikosti kruhu. Jakkoli velký je kruh, metoda cvičení zůstává stejná. Ve skutečnosti je tato dovednost hluboká a čistá, takže celý kruh může být široký několik mil. Tomu, kdo opravdu chápe mistrovství, nepřipadne ani takto velký kruh vyčerpávající. Obdobně, místo ve výši o velikosti mince se neukáže těsným a on i na takovém místě lehce vykoná všechny otočky, a ještě mu zbude dost prostoru. Můžete také cvičit v kruhu bez pevné formy. Ze začátku by ale místo mělo být rovné a příhodné pro chůzi, protože při přicházení, odcházení a otáčení těla je nutné zachovat rovnováhu.

Dávní mudrci říkali: „Tao se rozprostírá všude. Je tak veliké, že vně něho nic není, a tak malé, že se do něj nic nevejde. Objímá všech šest pólů světa a přebývá i v nejmenším zrníčku písku. Odkryjte a pak zase skryjte tajemství.“ Toto je smysl bojových umění.

Toto je forma vracení a otáčení těla. Je to dlaň První změny – Jednoduchá změna dlaně. Není důležité, jestli je pohyb velký nebo malý a jestli se otočíte mnohokrát nebo jen párkrát. To si rozhodněte sami v závislosti na vaší *qi*, síle a pohyblivosti. Změnu můžete provést po půlce kruhu nebo ji můžete udělat po deseti kruzích. Když se otáčí Jediná *qi*, v těle se objeví Nebe, Země a Deset tisíc věcí. Změna těla musí být přesná. Když si nejste jisti, dovednost se neprojeví. Těž pokud se provádí rotace jen na jednu stranu, tak také *qi* bude v těle cirkulovat jen jedním směrem, a potom není možné dosáhnout skutečného mistrovství. Jen se bude točit hlava, zatemní se vidění a nohy ztratí pevnou oporu.

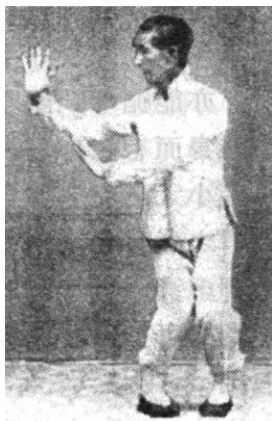
Jak se praví – Když *yang* dosáhne svého vrcholu, změní se v *yin*. A když *yin* dojde krajnosti, přemění se v *yang*. V oběhu Osmi trigramů *yang* stoupá vlevo, značí Slunce a den. *Yin* padá vpravo a představuje Měsíc, noc. Když Slunce vychází, Měsíc zapadá, a když Měsíc přichází, Slunce odchází. Přichází den a odchází noc, přichází noc, odchází den. Slunce a Měsíc čelí navzájem jeden druhému a rodí tak čtyři roční období. Když se tělo otáčí vpravo, jakoby se zavírá, a toto proudění koresponduje se začátkem *yin Taiji* a stlačení *qi*. Mudrci dávných dob říkali: „Síla božstev a duchů, východ a západ Slunce a Luny přináležejí přirozeným proměnám Nebe a Země“. Kdo chápe, ví - „Démoni vytváří ctnost“.

V bojovém umění máme formy otáčení vlevo a vpravo. Levá a pravá na sebe navazují. Cožpak to není rozpínání a stažení, přicházení a odcházení Jediné *qi*? Díky tomu Dva základy (*Liang yi*) rodí Čtyři obrazy (*Si xiang*).



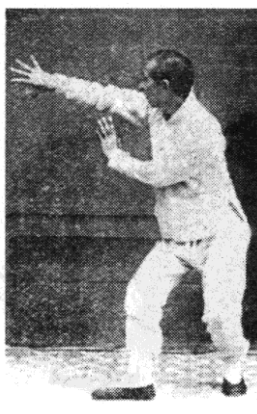
Část 1 - Zelený drak otáčí tělo

Když začínáte, je zde stav, jako by se Jediná *qi* otáčela doleva a neomezeně proudila a pohybovala se. Chtějte změnit tělo otočením doprava. To je Jediná *qi* vytvářející *Liang yi*. Při této metodě posunete pravé chodidlo dopředu a položíte je na zem.



Část 2 - Zelený drak stahuje ocas

Pak se posune i levá noha. Prsty u nohou se s maximální silou ohnou dovnitř a nohu položíte proti prstům pravé nohy. Vzdálenost mezi prsty obou chodidel je dva až tři palce. Viz obrázek. Paty obou chodidel mají energii otáčení směrem ven. Kolena jsou pocitově u sebe, ale nejsou u sebe. Obě kyčle mají energii smrštění směrem dovnitř. Obě také mají energii otevření zaměřenou směrem ven. Myšlenkou této formy je uzavření uvnitř a uzavření navenek. Pas musí mít energii pevně tlačící směrem dolů. Zároveň se ani horní část těla ani ruce, stejně jako předtím, nehýbou a mají pevnou energii. Obě ramena jsou rovně a pocitově jdou dovnitř s energií stažení. Také se doporučuje držet hrudník mírně zpevněný.

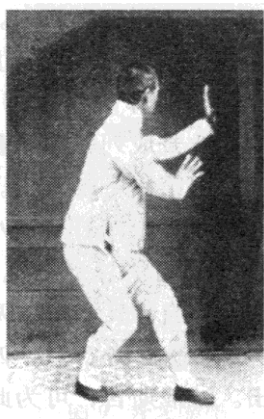


Část 3 - Zelený drak otáčí hlavu



Část 4 - Černý tygr opouští jeskyni

Prázdnota se náhle projeví. Neztraťte rovnováhu. Vnější energie této formy je jakoby zavřená a vnitřní srdeční *qi* je jakoby otevřená. Je to jako byste byli prázdní, ale nejste. Pokud máte pochyby nebo obavy, způsobí to tlak na vaše srdce a můžete utrpět zranění.



Část 5 - Správné provedení formy

Držte obě ruce v pozici a udělejte tři až pět kroků nebo můžete obejít celý kruh. Stačí jen chodit a měnit formy. Obecně je potřeba spojit nahoře i dole, uvnitř a venku, šest kombinací v Jedinou *qi*. Zde je oněch šest kombinací: Spojení mysli/srdce a vůle (*yi*). Spojení vůle (*yi*) a energie (*qi*). Spojení energie (*qi*) a síly (*li*). Toto jsou tři vnitřní kombinace. Pak je spojení ramene a kyčle. Spojení lokte a kolene. Spojení rukou a nohou. Toto jsou tři vnější kombinace. Vnitřní a vnější je jako jedno. Společně vytvářejí šest kombinací. To je základní myšlenka. Pouhé cvičení neznamená porozumění. Nyní se snažte pochopit lidskou schopnost dávat instrukce. Pilně studujte pro hlubší pochopení. Výsledkem je, že po dlouhé době budete schopni dojít k poznání.

Kapitola 9 - Studie o Si xiang (Čtyři obrazy, projevy)

Dva základy (*Liang yi*) vesmíru v sobě nesou své *yin* a *yang*. *Taiji* vytváří *Liang yi*. Jedno malé a jedno velké. Vzájemně spolu vytvářejí čtyři projevy. Čtyři projevy odpovídají čtyřem živlům – kovu, dřevu, ohni a vodě a v lidském těle čtyřem orgánům – srdci, játrům, ledvinám a plicím. V bojovém umění se shodují s pohybem vpřed, vzad, doleva a doprava; to je to, co se v běžné mluvě nazývá „Druhá změna dlaně“.

Baguaquan se znázorňuje plnými a přerušovanými čarami. *Yang* je plná čára, *yin* je přerušovaná. Když ke každému přidáme plnou a přerušovanou čáru, dostaneme: *tai jang* (dvě plné čáry), *tai yin* (dvě přerušované čáry), *xiao yang* (plná čára a přerušovaná čára) a *xiao yin* (přerušovaná čára a plná čára). Tyto názvy tvoří *Si xian*.

Čtyři projevy nezahrnují živel země, protože země – to je Velký předěl (*Taiji*). To, co bezustání rodí vše živé, se nazývá Zemí. V koloběhu Jediné *qi* se nazývá Velkým předělem (*Taiji*). Země a Velký předěl – to je jediné. Tím se vysvětluje, proč Země nepatří do seznamu Čtyřech projevů. V podstatě ona je již obsažena v nich a *Si xian* jsou jí podřízeny. Země je jejich středem.

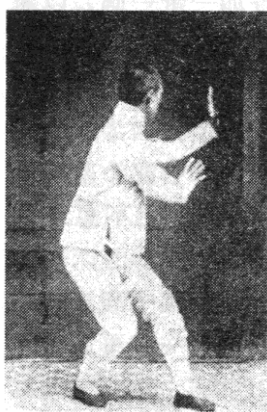
V bojových uměních se prvky stávají stoupáním, pronikáním, klesáním a přetočením. Pohyb, který nejde nahoru, se nazývá horizontální (*heng*). *Heng* je země.

Následně se spojí, aby vytvořily osm trigramů (*bagua*). Kombinují se a harmonizují. Jeden trigram se pak umístí na všech osm trigramů, dokud se všech osm trigramů nespáruje. Spojením dvou trigramů se dá celkem složit šedesát čtyři hexagramů. Podle Knihy proměn má jeden hexagram šest čar. Uvnitř šesti čar každého hexagramu jsou tři spodní čáry obrazem třech základů vesmíru – Nebe, Země a Člověka (*sancai*). Ve třech vrchních čarách hexagramu se obraz třech základů vesmíru zdvojuje. Zde taky už má každý svůj *yin* a *yang*.

Pro pochopení jádra bojových umění má v sobě každý pohyb otáčení doleva a otáčení doprava. Proto hlava, ruce a nohy při otáčení vlevo odpovídají třem spodním čarám hexagramu – Nebi, Zemi a Člověku – a při otáčení vpravo třem vrchním. Tímto způsobem je Osm trigramů *yin* a *yang* složeno ze Čtyřech obrazů. Šedesát čtyři hexagramů je působení *yin* a *yang* v řádu a posloupnosti zdvojení Osmi trigramů. Takovéto vzájemné působení *yin* a *yang* je schopno bez konce plodit vše živé. Když se spojí *yin* a *yang*, můžete nebo nemusíte stvořit sami sebe.

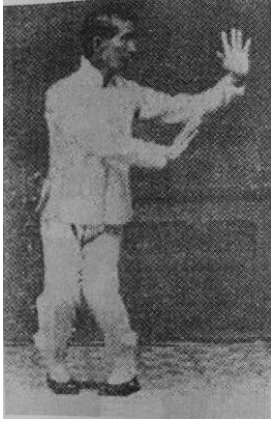
Z šedesáti čtyř hexagramů se můžete dostat třeba k tisíci nebo deseti tisícům hexagramů. Ale všechny jsou stejně sestaveny z šedesáti čtyř hexagramů, vycházejí z nich a neopouštějí je. Oněch šedesát čtyři hexagramů – to je Osm trigramů, soubor Osmi trigramů – to jsou Čtyři obrazy, Čtyři obrazy – to jsou Dva základy a soubor Dvou základů – vychází z Jediné *qi*, je jejím prouděním.

Zi Yang v poznámkách při čtení knihy říká: „Jednota je přirozeně prázdná a nemá atributů ani znaků. Dva základy (*Liang yi*) mají základ v Jednotě a dbají Jediného, odhalující kořen. Čtyři obrazy se neodchylují od těchto dvou esencí. Osm trigramů představuje jejich potomstvo, plodí syny a vnuky a z nich se rodí šedesát čtyři hexagramů. Tak probíhají všechny přeměny vesmíru a deset tisíc forem je tak transformováno a uvedeno do pohybu.“ Vezměte si k srdci tato slova, rozkrývají hluboký smysl bojového umění.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo, pravostranná forma

Začněte formou *Liang yi*. Nezáleží na tom, jestli použijete otočení doprava nebo doleva. Oboje je možné transformovat na *Si xiang* - Druhou změnu dlaně. Nejprve použijte otočení doprava. Levá ruka je vpředu. Pravá ruka je vzadu. Ze skutečného severu jděte na západ podél kruhu. To je otočení doprava.



Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak otáčí hlavu

Přestože tělo stojí, je v něm myšlenka toho, že se nezastavilo.

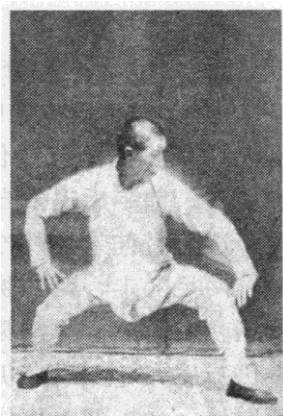


Část 4 – Černý tygr opouští jeskyni, levostranná forma

Forma se nezastaví. Jako ve větě v knize - jednotlivá slova na sebe musí navazovat, nemohou být oddělena.



Část 5 – Krahujec krouží a stoupá k nebi



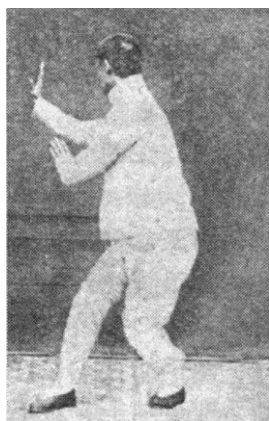
Část 6 – Bílý had leží v trávě

Uvnitř břicha musíte mít pocit prázdného kruhového prostoru. Pak budete schopni obdržet mystickou sílu bojových umění.



Část 7 – Černý tygr opouští jeskyni

Pas se musí snížit za pomoci pevné energie, a když ruka míří ven, rotuje doleva s energií otáčení. Namotává se jako provaz. V této chvíli se energie těla řídí myšlenkou, jako byste ukazovali vše výše uvedené, pouze s tím, že spojení vnitřního centra musí mít myšlenku prázdnoty. Jak dojdeme k myšlence/pocitu, že vnitřní centrum je prázdné? Když obě ramena a obě kyčle směřují dovnitř s energií stažení, pak bude ve středu hrudníku přirozeně myšlenka/pocit prázdnoty a uvnitř břicha nemůže být problém s namáháním *qi* nebo s bloky.



Část 8 – Zelený drak otáčí tělo

Když se tělo opět chystá na otáčivou chůzi směrem doleva, nejprve jde pravá noha přímo dopředu a pak na zem. Vzdálenost mezi chodidly se odvíjí od toho, jak vysoko nebo nízko chcete při cvičení jít. Nezáleží na tom, jakou metodu kroků použijete, zda chůzi dopředu nebo dozadu, nohy musí vždy přirozeně skončit na perfektním místě. Když se obě zápěstí otočí a obě paže jsou ohnuté a míří nahoru, oba lokty jsou stále směrem dolů. Když mají obě zápěstí energii otáčení, je snadné jimi neotáčet. Je to také, jako byste rotaci cítili a ne jen měli myšlenku rotace. Obě zápěstí jdou nahoru, jako byste v nich něco zdvihali. Mějte představu obou „tygřích tlam“ tlačících dopředu. Obě jsou stejně zafixované a nemohou jít ven. Obě ramena jdou také maximálně dovnitř s energií smrštění. Bude trvat asi tři až pět kroků, než se obě ruce dostanou ven.

Pravděpodobně bude nutné obejít celý kruh, než se rotace dostane ven, pokud nepřijmete nutné postupy. Stejně jako u *Liang yi* formy chůze a změny jsou principy vzájemného propojení horního a spodního a sjednocení vnitřního a vnějšího stejné. Metoda cvičení *Si xiang* následuje myšlenku rozdělení čtyř ročních období a pak toto téma rozpracovává. Je to skutečně cesta Jediné *qi*, která je kompletně propojená. Pokud cvičíte, musíte to vědět.



Kapitola 10 - Trigram Nebe, Lví forma

Co je trigram Nebe? Je to forma Nebe. Co je „Lví dlaň“? To je způsob, jakým se tato forma projevuje v bojových uměních. Nebe také znamená síla. Její povaha je *yang*. Je to název trigramu znázorněného třemi plnými čarami. Ve formě i v povaze je to Nebe. Má tudíž následující vlastnosti – sílu, důstojnost, zuřivost, odhodlanost a čestnost. Lví povaha je statečná a hrdinská. Může zvítězit nad zvířaty jako jsou tygři nebo leopardi, a když třese hřívou, má velice majestátný vzhled.

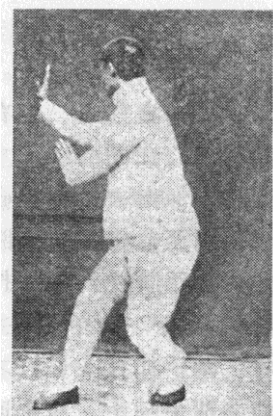
Bojové formy jsou: „Zlatý drak zavírá tlamu“, „Lev otvírá svou velkou tlamu“ a „Bílá opice táhne šavli“. Během cvičení se pak v *dantian* rodí *qi*, vytvářejíc tak počátek v temnotě věcí. To je také obsah této formy a my skrze ni objevujeme pramen deseti tisíce tvarů.

V pozici se obě ruce natahují vpřed do svého maxima. Uvnitř a zvenku, nahoře a dole, vše je sjednoceno Jedinou *qi*. V trigramu jsou tři plné čáry – ve formě jsou tři zdvižení (konečník, prsty, hlava), díky čemuž tvar těla obnovuje trigram Nebe.

Pokud je tato bojová forma provedena jak zde bylo popsáno, krev bude v těle proudit plynule a vzroste síla *qi*.

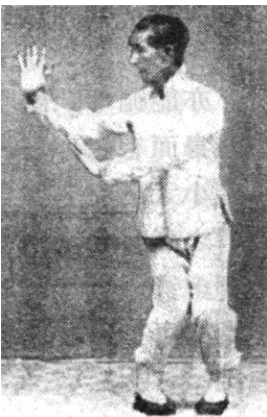
Pokud je forma chybná, pak Nebe vchází do protikladu s Bouří a jádro bojové formy nemá žádný potenciál, žádný smysl a vzniká nepředvídatelné. Pokud se Nebe blíží Zemi, Počátek se nachází v nesouladu a ztratíme schopnost odstraňovat vnitřní překážky.

Proto studujte velice pozorně.

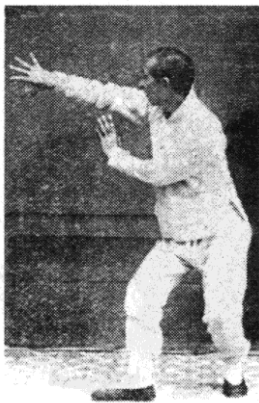


Část 1 – Zelený drak otáčí tělo

Začněte formou *Liang yi* na levou stranu. Nejprve jde dopředu pravá noha.



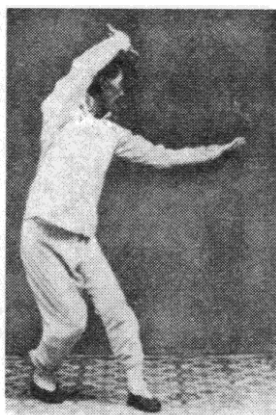
Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak otáčí hlavu dozadu



Část 4 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 5 – Lev otvírá svou velkou tlamu

Při chůzi vykročte levou nohou a levá ruka ve stejný čas proklouzne pod pravou rukou, takže obě ruce tvoří tvar T. Pravá ruka vystřelí přímo vzhůru a dlaň je otočená dovnitř, deset centimetrů před obličejem. Jakmile uděláte krok, levá ruka s dlaní vzhůru opisuje horizontální oblouk, dokud prsteníček neukazuje dovnitř kruhu na (prázdný) střed. Pravá ruka se ve stejný čas vytočí dlaní vzhůru s paží blízko ucha. Tygří tlamy jsou propojeny navzájem, jako by podpíraly dlouhou tyč.



Část 6 – Lev otvírá svou velkou tlamu – druhá strana

Opět změňte na pravostrannou metodu chůze. Je to analogické levostranné formě. Oboje vyžaduje studium pro pochopení věci. Samozřejmě je tato forma jako předchozí dlaň. Obě používají na začátek *Liang yi* formu První změny dlaně na levou stranu. Zpočátku možná nebudete těmto principům rozumět. Neměl by zde však být jeden neměnný vzorec cvičení. Když budete později procvičovat tuto pasáž, nezáleží na tom, kterou formu děláte. Všechny na sebe mohou navazovat. Cvičte je navzájem napojené na sebe. Abyste toto mohli procvičovat, potřebujete vědomosti.

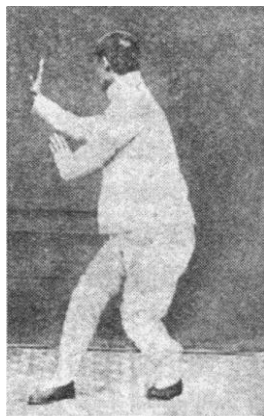


Kapitola 11 – Trigram Země, Forma jednorožce

Co je trigram Země? Symbolizuje Zemi a její vlastnosti. „Dlaň obracející tělo“ je bojová forma, jež k ní patří. Země proudí. Její povaha je *yin*. Je to název trigramu tvořeného šesti čarami. Ve věcech vytváří formu jednorožce a obnovuje vlastnosti tohoto ušlechtilého zvířete – obratnost a bleskurychlý pohyb. Má též schopnost létat a neomezeně se transformovat.

V bojovém umění existuje použití „Jednorožec vyplivuje knihu“, metoda „Velký Peng roztahuje křídla“ a dovednost „Bílý jeřáb stojí na jedné noze“. Pohyby mají charakter rychlosti, pružnosti a plynulosti. Forma „Dlaň obracející tělo“ využívá pevného držení obou rukou, přičemž vnitřní a vnější i horní a dolní plynou společně. Trigram Země se třemi přerušovanými čarami dává formě podobu i vlastnosti.

Pokud je tato forma provedena správně, pak je pohyb těla lehký a otáčení se bude podobat smršti. Pokud je však tato forma provedena nesprávně, chybí v *dantian* prázdnota. Zabývejte se tím s myšlenkou důkladně tuto látku prozkoumat. Pokud budeš věnovat pozornost výše uvedenému, získáš vlastnosti, jako je obratnost a hbitost.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



Část 2 – Jednorožec otáčí hlavu dozadu



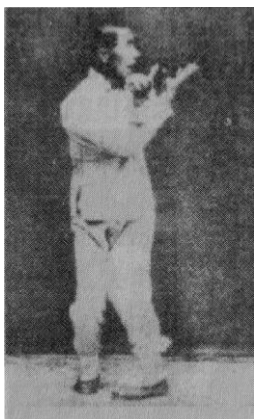
Část 3 – Jednorozec otáčí tělo



Část 4 – Velký Peng roztahuje křídla



Část 5 – Jednorozec vyplivuje knihu



Část 6 – Jednorozec vyplivuje knihu – druhá strana



Kapitola 12 – Trigram Voda, Hadí forma

Co je trigram Voda? Je to forma symbolizující Vodu a odpovídá ponoření. „Poddajná dlaň“ je bojová forma. Získává centrální *yang* z Nebe. *Yang* padá do středu *yin*. *Yang* vstupuje a vytváří vlhkost. Trigram Vody je takový, že střed je plný, vysílá lesk vody a je orientován na sever. Odpovídá charakteru pohybu hada, který je jedovatý a mezi jeho vlastnosti patří mazanost a pohyblivost. Má schopnost skrýt se v trávě.

V bojovém umění je to metoda „Bílý had vystrkuje jazyk“ a dovednost „Had s dvěma hlavami otáčí tělem“. Tato forma je navenek měkká a poddajná a uvnitř je nezvratně pevná. Neexistují žádné mezery, kterými by tato síla neprošla.

Pokud se tato forma provádí správně, pak je *qi dantian* hojná. Vnitřní a vnější podobné vodě tečou z jediného řečiště - nezadržitelně a bez přerušení. Tak získáme formu trigramu Voda.

Pokud je *qi dantian* hojná, tehdy klíčí srdce Tao. Právě v tom čase v hlubinách organismu hasne *yin* oheň. Pokud k tomu nedochází, objevují se mžítka před očima a vědomí se zatemňuje. Pokud je forma prováděna chybně, pak bude voda ledvin prázdná a slabá, oheň srdce pustne a padá dolů. Budete trpět závratí a zrak se zakalí.

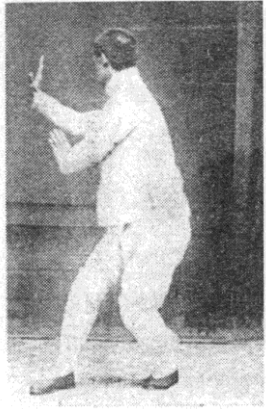
Také tato forma má metodu *dian xue* - údery na vitální body. (*Dian xue* je mandarínský název pro známější výraz *dim mak*.) Ústředním bodem této formy je způsob použití jednoho prstu k odstrčení a úderu. Tato forma používá jediný prst pro stlačení a zasažení bodů například v podpaží. Myšlenka metody bodových úderů je srovnatelná s tím, když chytíme ptáka dvěma prsty za doliček pod jeho křídly, a tím ho kontrolujeme. Tuto metodu můžete znát, ale nemusíte ji použít. Je nutné se především ve svém jednání řídit nejvyšším principem. To znamená, že při výborné znalosti destruktivních technik mám plnou kontrolu nad vlastním nitrem a svými pohnutkami a dané techniky nepoužiji jindy než v situaci krajní potřeby. Srdce má vlastnost netrpělivosti k trápením druhých, proto je třeba pěstovat soucit k lidskému utrpení. Krutý člověk si ničí možnost vzniku cesty (srdce) Tao.

Samozřejmě tu nejsou uvedena všechna místa, jež mohou způsobit zranění a také smrt. S tím je třeba zacházet velice obezřetně. Některé z těchto bodů jsou solární pleteň, podbřišek, *Qimen*, *Erhou*, *Naohai*, hrdlo, zadní část páteře, obě ledviny, *Gudao*, obě pulzní oblasti na ruce. Na mnoho bodů se používají bodové údery dvěma prsty, jedním prstem, údery loktem, údery kolenem, chodidlem, údery patkou dlaně a řezající údery. Detaily metody bodových úderů zde nebudou rozvíjeny. Lehké užití může vést ke zranění, jejich tvrdé použití může zabít. Kdo zná toto umění, nikdy ho nebude používat lehkomyšlně.

Mistr Cheng varoval proti záměrnému zneužívání této metody, protože ničí produkci *yin* energie. Přísloví praví: „Pokud neučiníš zlo sám, neobdržíš zlé jako odpověď“. Také se říká – „střed hledá střed a harmonie hledá souzvuk“. Tak se projevuje Nebeský princip (Zákon návratu) a je to podstata této ideje. Navíc není možné tuto bojovou metodu bodových úderů předávat ústně, ale jen z ruky do ruky. Skutečný mistr ji nebude používat. Mluvím o ní jen kvůli jistému uspořádání.

Obvykle se pouze mluví o ochromujících bodech. Co se týče bodů pro zabití, existují různé názory na to, které jsou ty hlavní. Některé systémy mají třicet šest, některé sedmdesát dva. Tajná předání šaolinského bojového umění mluví o sto osmi a lze v něm najít veškeré podrobnosti.

Při vytváření této knihy bylo jejím cílem rozvíjení srdečního centra a otevření vlastností srdce, ozdravení a přeměna kostí a svalů, posílení síly mysli a úspěch v přeměně charakteru střední cesty. Bojové využití těchto technik lze připustit tak v jednom případě ze sta, kdy se situace skutečně stává jinak bezvýchodnou.



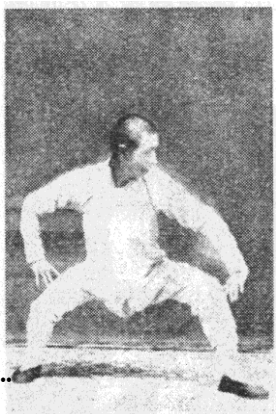
Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



Část 2 – Bílý had vyplivuje list



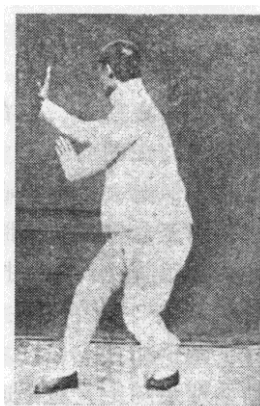
Část 3 – Bílý had vlní tělem
Ve středu vašeho srdce nemůže být skryta ani jedna věc.



Část 4 – Bílý had leží v trávě



Část 5 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 6 – Zelený drak otáčí tělo



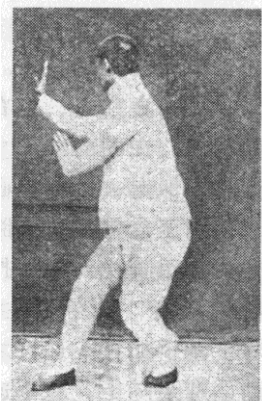
Kapitola 13 – Trigram Oheň, Forma krahujce

Co je trigram Oheň? Má podobu Ohně. „Dlaň položená na hřbet“ (Klidná dlaň) je jeho bojová forma. Oheň vyzařuje teplo a světlo. Trigram vzniká z trigramu Země, když se v centru trigramu rodí počátek *yin*. *Yin* vzniká uprostřed *yang*, plodí světlo, a proto se jako jasný plamen nachází na jihu. V živlech je to oheň a ve tvaru má formu krahujce. Pro něj je charakteristická obratnost, létá mezi stromy v lese a dokáže prudce měnit pozice.

V bojové formě je to pak metoda úderů s krájením a řezáním. Navenek je tato forma velice pevná a tvrdá, uvnitř měkká a plynoucí. Prázdnota ve středu rodí podobu trigramu Ohně a živel ohně. Tato forma také vytváří pozici „Velký hroznýš převrací tělo“. Má rovněž schopnost vstoupit do jeskyně.

Pokud je tato forma provedena správně, pak je střed mysli/srdce prázdný, zůstává jasný (nic ho nekalí) a sám se proměňuje. Pokud se srdce člověka transformuje, potom klíčí Tajemno.

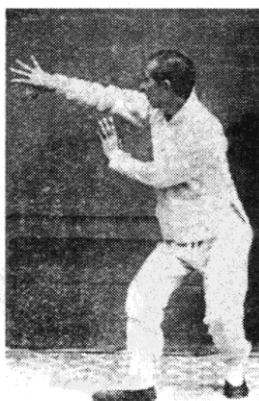
Pokud ale tato forma není provedena správně, pak je střed mysli/srdce nevědomý a temný a nelze získat duchovní přerod. Proto studuj, čisti mysl/srdce a osvoboď ho od temnoty nevědomí, zaslepenosti a bloků. Přirozeně se tak dostaneš na tajemnou Cestu duchovní proměny.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



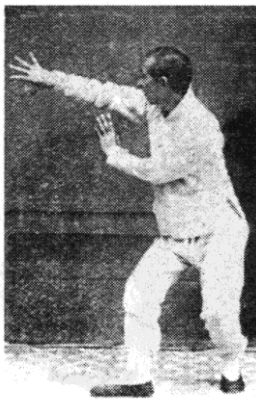
Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak otáčí hlavu nazpět



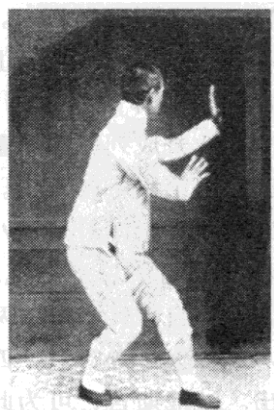
Část 4 – Velký hroznýš převrací tělo



Část 5 – Zelený drak otáčí hlavu nazpět



Část 6 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 7 – Zelený drak otáčí tělo



Část 8 – Velký hroznýš převrací tělo – druhá strana



Kapitola 14 – Trigram Bouře, Dračí forma

Trigram Bouře má formu Hromu. „Vodorovná dlaň otočená nahoru“ je odpovídající bojová forma. Bouře je pohyb. Dostává první *yang* čáru z Nebe. První *yang* je mistr a původce růstu, rodí množství. Trigram leží ve východním směru. Jeho vlastnosti jsou symbolizovány rozkvetlým stromem. V bojovém umění vytváří Dračí formu. Drak je pokryt velkým počtem šupin a disponuje množstvím končetin. Drak prudce vzlétá a také prudce mění směr svého letu.

Do tohoto trigramu patří metoda zkoumání kostí, dovednost nepředvídaných změn a podoba létání a skákání. V bojovém umění pak existuje metoda „Černý drak se obtáčí kolem sloupu“ a schopnost „Tmavomodrý drak si hraje s perlou“. Daný tvar má klidný charakter pohybu, uvnitř ovládaný skrytou dynamikou. Mluví se o tom, že klidné obsahuje zárodek pohybu. *Yang* čára na začátku trigramu přidává skrytou dynamiku celému trigramu a odtud vzniká jeho charakter.

Pokud je tato forma prováděna správně, pak *qi* jater rytmicky pulsuje a harmonicky se šíří.

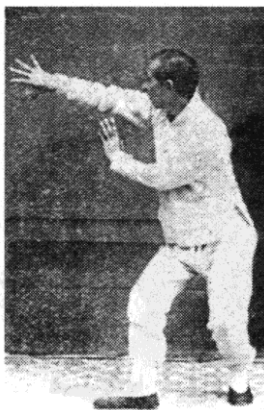
Pokud se tato forma provádí chybně, pak je vitální *qi* jater zatížená a zapaluje se. V takovém případě se funkce organismu nachází v nesouladu s druhou čárou trigramu (ta znamená vnitřní *qi* čili duchovní stav). *Qi* jater se pak nahrne do očí a poškozuje je. Studujte tuto věc pečlivě, abyste dosáhli harmonie.



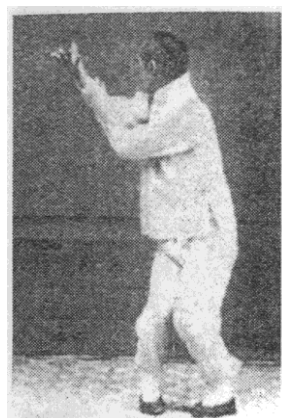
Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak otáčí hlavu nazpět



Část 4 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 5 – Zelený drak vzlétá

Když jdete, celé tělo musí být Jedinou *qi*. Obecně musí být energie stejná. Nemůže dojít k pochybení. Jestli je tělo vysoko nebo nízko, to záleží na dovednostech daného člověka. Musíte se vyhnout použití síly během chůze. Když bude vnitřek břicha naplněn harmonickou a klidnou srdeční *qi*, pak může být *qi* jater rozšířená a čistá. Tělo se pohybuje jako plynoucí voda, bez výjimky, nekonečně a klidně.



Část 6 - Zelený drak vzlétá – druhá strana

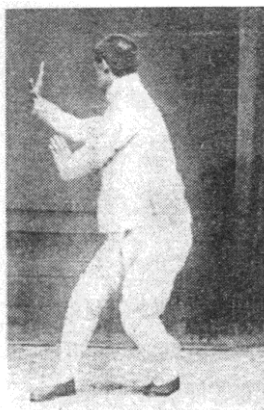


Kapitola 15 - Trigram Hora, Medvědí forma

Co je trigram Hora? Je to forma Hory. „Dlaň za tělem“ je bojová forma, která k ní náleží. Hora znamená zastavení, spočívání. Trigram se rodí z trigramu Nebe, má z něj poslední *yang* čáru, která je mistrem klidu. Je umístěn na severovýchodě. Ve věcech vytváří Medvědí formu. Její povaha je velmi těžkopádná, tupá a strašidelně surová. Medvěd má silný zátylek, a to tak, že dokáže vytrhnout strom ze země. Pokud hovoříme o postupu v této formě, jeho podkladem je čistá udatnost. Vyjádřením v pohybu je pauza, symbolizující trigram Hora.

V bojovém umění má odvahu mrštit tělem, schopnost zvedat větve a metodu třesení a pátrání. Tato forma je na povrch tvrdá a neotřesitelná, však se střední a spodní částí měkkou a poddajnou. Protože v pevnosti je povolnost, získáme podobu trigramu Hora.

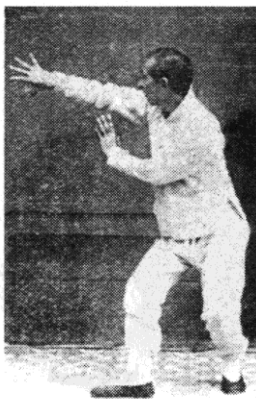
Pokud se tato forma provádí správně, pak *qi* srdce je pokojná a vytváří barvu objevující se ve tváři. Avšak je potřeba vědět, že zbytečná hojnost tohoto druhu *qi* se projeví na zádech a rozšíří se ke všem končetinám. Potom nemůže *yang* energie *dantien* stoupat vzhůru po zádech a vnitřek hrudníku ztrácí sladěnost a komplikuje pokles srdeční *qi*. Studujte to, je třeba to plně pochopit.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak otáčí hlavu nazpět

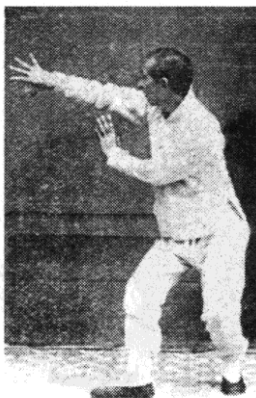


Část 4 – Černý medvěd obrací záda



Část 5 – Černý medvěd nastavuje dlaň

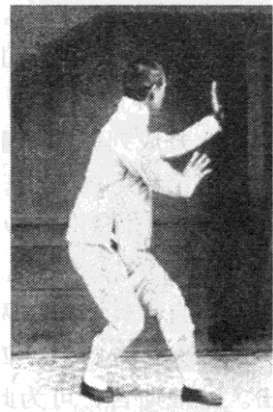
Vnitřek hrudi je otevřený. *Qi* klesá do *dantien*. Tato forma je zafixovaná, ale není zafixovaná.



Část 6 – Zelený drak otáčí hlavu nazpět



Část 7 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 8 – Zelený drak otáčí tělo



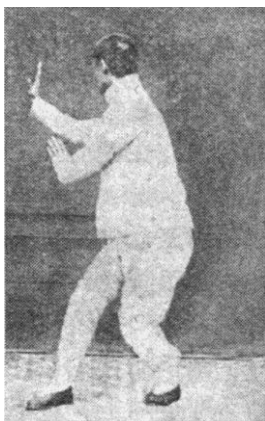
Kapitola 16 – Trigram Větr, Forma fénixe

Co je trigram Větr? Je to forma Větru. „Dlaň otočená větrem“ je bojová forma. Větr ovládá schopnost volně proniknout kamkoliv. Má první *yin* čáru ze Země. První *yin* je mistrem skrytého postupu. Tento trigram je orientován jihovýchodním směrem. Ve věcech vytváří formu fénixe, z popela rodící se pták s honosným dlouhým ocasem. Při cvičení je třeba napodobit plachtění fénixe do nebe. Má dovednost zklidnit křídla.

V bojovém umění existuje forma „Kývání hlavou“, metoda „Stisknutí druhého člověka pod paží“ a vytváří pozici „Lev kutálí míč“. Tato forma připomíná smršť. Stoupání vzhůru je tvrdé a silné a padání dolů je měkké a plynulé - tak získáme formu trigramu Větr.

Pokud je prováděna správně, pak se pravá *qi* z centra rozšiřuje a pulsuje ve všech končetinách do konečků prstů nohou i rukou, prostupuje všechny kosti a proniká do všech částí bez výjimky. Pohyby těla v této formě se podobají nezadržitelnému otáčejícímu se vichru, proudícímu bez přestání.

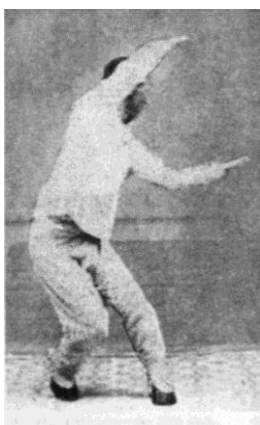
Pokud tato forma není prováděna správně, pak se původní *qi* (*yuan qi*) není schopná rozšiřovat po těle, nýbrž otáčí se ve směru rotace. Taková cirkulace je poškozující a pozice bude nesprávná. Přednebeská a Ponebeská *qi* se nemohou transformovat do Jediné. Studujte tuto formu. Věnujte jí pozornost s myšlenkou vytrvalého cvičení.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



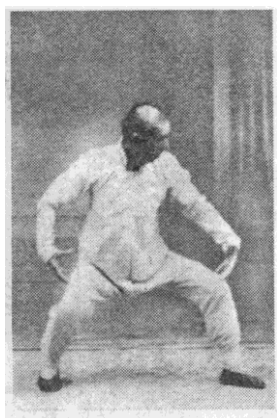
Část 3 – Lev svírá míč



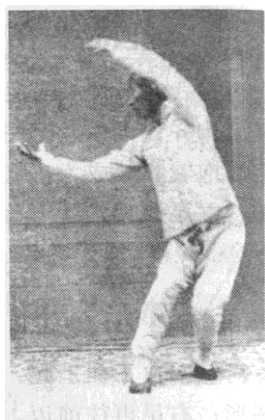
Část 4 – Lev kutálí míč



Část 5 – Lev přetáčí tělo



Část 6 – Lev leží na zemi



Část 7 – Lev svírá míč, pravostranná forma



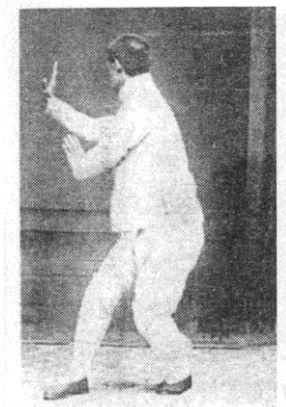
Kapitola 17 - Trigram Jezero, Opičí forma

Co je trigram Jezero? Má podobu Jezera. „Objímající dlaně“ je příslušná bojová forma. Trigram získává poslední *yinovou* čáru ze Země. Poslední *yin* přináší přeměnu rozpuštění. Trigram je orientován čistě západním směrem a má kovový lesk. Taková je jeho podstata a ve věcech pak vytváří Opičí formu. Její dovedností pak je obratnost, bystrost a schopnost lehce skákat ve vrcholcích stromů. Je velmi pohyblivá a energická. Ovládá metodu smršťující síly a dovede vyskočit vzhůru.

V bojovém umění má formu nazvanou „Bílá opice přináší ovoce“, metodu „Opice kouše broskev“ a také formu „Schoulený drak“ a „Dřepící tygr“. Tato forma je svrchu měkká a plynulá, ve středu a vespod tvrdá a stálá, forma je krátká - tak dostaneme trigram Jezero.

Pokud je forma prováděna správně, pak je *qi* plic je průzračná a zavlažená.

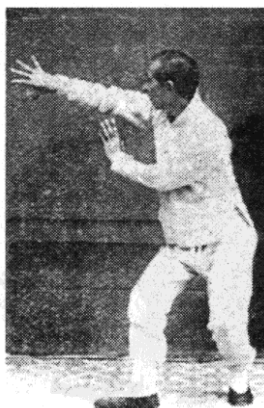
Pokud je prováděna chybně, pak je *qi* plic neklidná a nelze se vyhnout chorobnému stavu těžkého dýchání a kašli. Hluboce pronikni k podstatě, plně chápej řečené, studuj a dosáhneš toho, že *qi* plic bude průzračná.



Část 1 – Zelený drak otáčí tělo



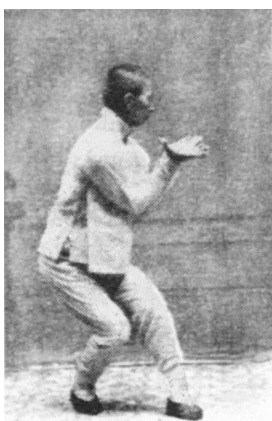
Část 2 – Zelený drak stahuje ocas



Část 3 – Zelený drak obrací hlavu



Část 4 – Černý tygr opouští jeskyni



Část 5 – Bílá opice nabízí ovoce

Kapitola 18 - Pojednání o sjednocení Původního a Pozdějšího nebe v baguaquan

V komentářích skutečného smyslu změn podle Zhou se říká, že: „Osm trigramů Původního nebe je oběh Jediné *qi*. Z Velkého předělu (*Taiji*) vytéká působení Nebeské skutečnosti. Právě tělo života je prozatím neporušené a ještě není poškozené rozdělením“.

(Co je právě tělo? Právě tělo je vytvořené z prvotní energie (yuan qi) v dantienu.

V xingyiquan je to Heng Quan (technika křížení).

Osm trigramů Pozdějšího nebe odpovídá stavu rozdělení na *yin* a *yang*, dobro a zlo, a také ztrátě celistvosti skutečného těla života v tvořivých proměnách světa. Původní jednotu skutečného těla označuje nepřítomnost jakýchkoli projevů a úplné nekonání (*wei wu wei*).

(V bojových uměních to je nevydávání formy stoupáním, pronikáním, klesáním a přetočením.)

Nekonání je tajemné a křehké. Jeho tajemství je v následování pohybů jedním směrem a v současném vnitřním proudění opačným směrem. V pohybu nazpět se skrývá síla *yang* Původního nebe (vrozený *yang*) a ta transformuje a zamezuje přeskupení v sílu *yin* Pozdějšího nebe a navrácí nás do stavu před zrozením.

(V bojových uměních je to stav, kdy jsou yin a yang nehybné a využívají výše popsanou formu v prvním postoji Wuji.)

Tak sami sobě navracíme vzhled daný nám před narozením a nedovolujeme energii *yin* způsobit škodu pravému tělu.

Však ztráta a poškození Pravého vytéká z toho samého světa, kde vznikají a objevují se jasné obrazy života.

(V bojovém umění při použití formy stoupáním, pronikáním, klesáním a přetočením je již vyjádřeno, ale nezasahujeme cíl.)

Je způsobeno konáním, protože skutečnost konání něčeho spočívá ve funkci protipohybu uvnitř pohybu vpřed. Následování přirozeného chodu věcí odpovídá přirozenému *yin* Pozdějšího nebe a pohyb zpět vrací přirozený *yang* Původního nebe do stavu při narození.

*(V bojových uměních je to energie nacházející se mezi pohybem a klidem, mezi vytvářením a nevytvářením. To je právě rozdíl mezi *qi* a silou.)*

Ovládající vzhled získaný od narození, pěstujeme v sobě energii *yang* a vystředěnou harmonií energie, která je celistvá a ještě neprojevená obnovujeme pravé tělo.

Pokud jde o vrozený princip pohybu a protipohybu, protipohyb spojuje vrozenou dualitu *yin* a *yang* i pěti prvků a vrací se k Jediné *qi*, kterou jsme se živili jako plod.

*(V bojovém umění je to návrat do jediné nezačínající *qi* v Heng Quan.)*

Dochází k přeměně síly *yin* Pozdějšího nebe a ochraně Jediné *qi*.

*(Co znamená chránit Jedinou *qi*? Znamená to nepůsobit žádný nedostatek v Heng Quan.)*

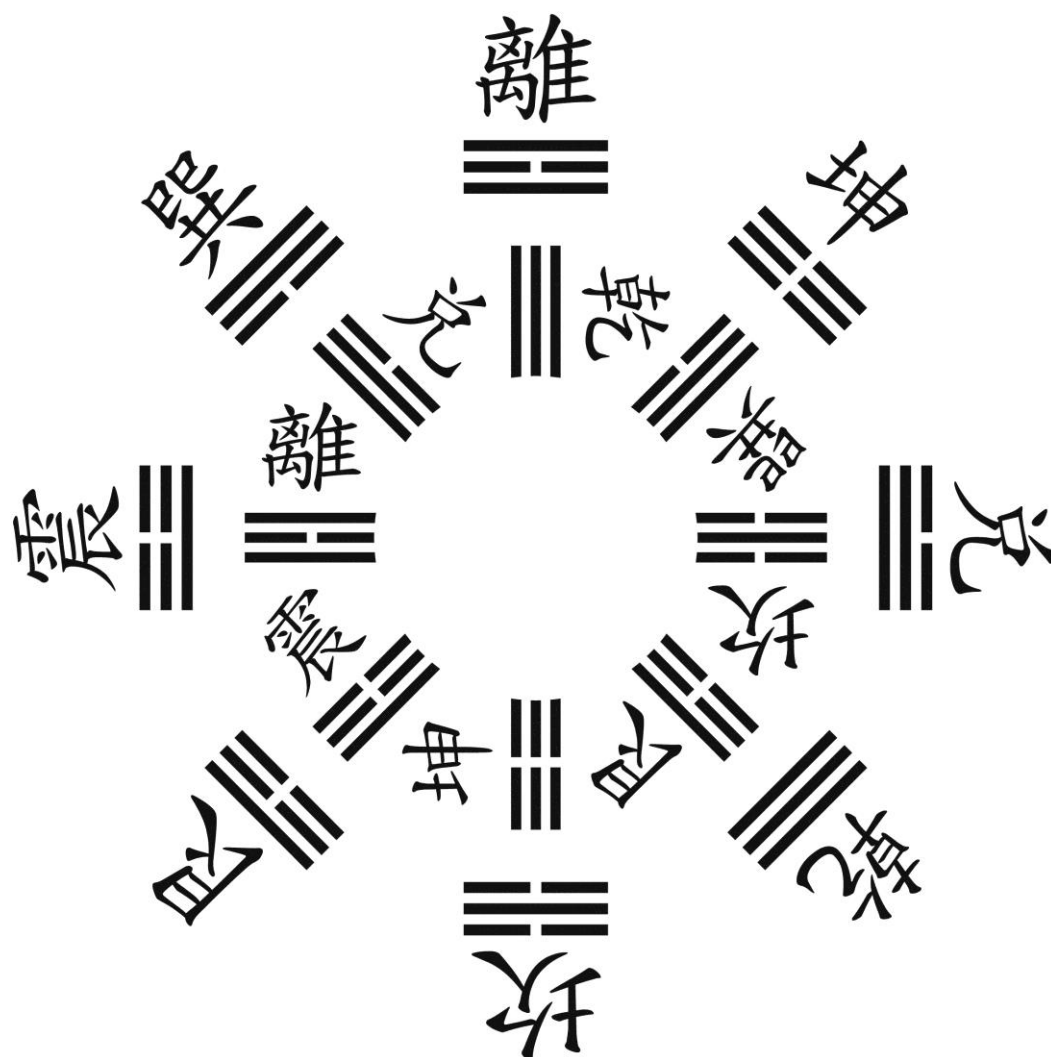
V postupujícím proudění Pozdějšího nebe používáme proudění zpět, a tak se vracíme od projevené *qi* k neprojevenému počátku života před narozením a před vydáváním a vycházením. Navracíme se k síle *yang* Původního nebe, abychom se vrátili k tomuto původnímu životu před místo, kde se poprvé zrodilo Pozdější nebe. Síla *yang* je pevná, síla *yin* je následující. Kořeny se dostanou do tohoto aspektu a my v sobě opět pozorujeme původní vzhled a uskutečňuje se spojení a jednota Původního a Pozdějšího nebe. Jak se vytváří rozlišení mezi trigramy Nebe a Země, okamžitě je rozpoznáme. Znovu vytvořte sílu pece a v tavícím kotli se realizuje cesta postupujícího proudění v protiproudění Původního nebe. Prostřednictvím Devíti návratů a sedmi oběhů získáváme (nacházíme) Velký elixír.

Ukládáním Přednebeského plánu trigramů na Ponebeský plán trigramů poznáváme stav původní celistvosti pravého těla, cestu nekonání a to samo o sobě jsoucí, díky kterému Tao nachází úplnost.

Uskutečňující cestu přetvářející a prodlužující život, používající v postupujícím proudění proudění opačným směrem, obnovujeme sílu *yang* Původního nebe a dosahujeme jednoty Přednebeského a Ponebeského. Rovnocenně využíváme přítomné i nepřítomné, skrze Devět návratů a sedm oběhů přicházíme k Velkému probuzení. Tak se dokončuje práce se Zlatým elixírem (Zlatou pilulkou). Zlato zde znamená to, co přidává *qi* stálost. Elixír, to je plnost a celistvost *qi* naplňující tělo. *(Když se mluví souhrnem o bojových uměních, jsou *qi* a síla, nahoře a dole, uvnitř a venku jako jedno. Takový je smysl práce „proměny svalů“.)*

Nyní předpokládejme, že rozumíme původnímu charakteru Přednebeského a Ponebeského plánu osmi trigramů spojených do jednoho diagramu. Použijte to k pochopení vnější fyzické síly a těžkopádné energie v bojových uměních a vraťte se ke skutečné síle čisté energie.

Kapitola 19 – Diagramy Původního a Pozdějšího nebe spojené do jednoho



Kapitola 20 - Vysvětlení diagramů Původního a Pozdějšího nebe kombinovaných do jednoho podle baguaquan

Začněte cvičením, a to opět podle výše uvedené metody. Nyní však mějte na mysli princip sjednocení Původního a Pozdějšího nebe, tedy že forma vnějšího a vnitřního kruhu trigramů se vrací zpět k jednotě. Jestli mezi nimi stále spatřujeme a prožíváme rozdíly, pak je třeba ještě jednou říct, že Původní nebe je podstatou Pozdějšího nebe a Pozdější nebe je způsobem aplikace, projevením Původního nebe. Kdyby nebylo Původního nebe, Pozdější nebe by nemělo kořeny a bez Pozdějšího nebe by Původní nebe nebylo úplně.

Přestože je Původní nebe kořenem, bez vnější formy může pouze uskutečňovat cestu nekonání a samo o sobě jsoucího, ale nedokáže přivést k dokončenosti těla. Schopnost pohybu nebude v přirozeném souladu s Tao a nebudete schopni cvičit za použití celého těla. Aby Původní nebe získalo plnost a celistvost, je třeba opřít se o jasné formy Pozdějšího nebe (formu těla) a sledovat cestu činů a proměn. To se používá k taoistické transformaci. Pak můžete opravit veškerou *qi* Původního nebe. Nicméně, toto ještě neosvojeno tak jak se sluší, máme sklony dělat v bojovém umění rozdíly

mezi postupováním a pohybem zpět, tahem a tlakem; myslíme, že tyto pojmy jsou oddělené. To znamená, že energie Původního a Pozdějšího nebe v nás přebývají v nesouladu a rozporu,

Máme tedy rozdělení, z něhož vznikají následující dva principy. Rozlišování mezi Přednebeské a Ponebeské je nazýváno „roztažením od sebe“. „Spojení dohromady“ se nazývá, když lidská mysl a přirozenost jsou jedno. Pokud hovoříme o kombinaci Původního a Pozdějšího nebe z hlediska jednoty, potom představují koloběh Jediné *qi*, která z nich vzniká.

Používání energie Původního nebe odpovídá v bojovém umění síle *Wuji* (Bezmezného). V něm znázorňuje Cesta nebes člověka. Cesta nebes – to je neviditelná podoba Osmi trigramů obsažených v našem těle bez formy. Ona se také nazývá Původní nebe.

Pozdější nebe odpovídá jasnému vzhledu, vzájemnému působení *yin* a *yang*, otevírání a zavírání, tahu a tlaku, rovnému a točivému. Z toho vznikají Čtyři obrazy a s nimi související druhy *yin* a *yang* a situace. Situace jsou pohyby končetin a trupu, v nich se znázorňuje stav člověka a představují Osm trigramů Pozdějšího nebe.

Tak mluvíme z hlediska odhalení Přednebeského a Ponebeského, z hlediska jednoty i poznání člověka – toto je nebeská pravda. Nebeské principy jsou v lidském srdci. Vůle vychází ze srdce. Vůle – to je odhalení poznání a lidské tělo se jí řídí.

V bojovém umění se tělo a končetiny podřizují proudění *qi* a sledují její pohyb. Mysl vyjadřuje záměr, který otáčí končetinami a tělem. Proto je energie bojových umění taková, že tělo, ruce i nohy se podřizují směru vašeho záměru. Tak si pozvolna osvojujeme správné pohyby a postupně procvičujeme tyto metody na základě obvyklých pravidel. Postupným cvičením správných sekvencí pohybů odstraníme nesoulad energií a naplníme svoji přirozenost. Když budeme vždy uchovávat a chránit krajní jasnost původního, které nevytváří žádné myšlenky, budeme moci přetvořit svoji povahu a vrátit se do přirozenosti původní jednoty - stavu neprojevené vůle, kde nepotřebujete žádný záměr.

V počáteční etapě cvičení však nejsme ve stavu, kdy bychom mohli použít všechnu sílu našeho organismu. Naše fyzická síla není propojena a sjednocena cele s *qi* a *qi* není propojena cele s vůlí. Vypadá to, že rozpínání a stlačování jsou dvě rozdílné formy. Jakmile pochopíte proč, pouze uchopte toto místo, přirozeně ho použijte a pak můžete procvičovat princip jednoty Původního a Pozdějšího nebe. Abychom toho dosáhli, je třeba odstranit tři chyby bojového umění a přísně se držet devíti pravidel školy Osmi trigramů.

V souladu s danou metodou dá skutečná síla věci do pohybu. Po čase budou všechny vaše pohyby rukou, nohou a těla vyplývat z pokynů vaší vůle a naučíte se plně ovládat to, co máte k dispozici. Můžete třeba propojit horní a dolní část, a tak bude během cvičení vršek a spodek těla prodloužením toho druhého, ruce a nohy se budou vzájemně následovat. Vnitřní a vnější budou jako jeden celek. Budete propojeni s nebeskými principy. V tom případě dosahujete v těle podstaty jednoty Původního a Pozdějšího nebe.

Kapitola 21 - Forma aktivního ohně a pasivní harmonie (neboli zjevná a skrytá síla) v bojovém umění

Od začátku do konce existují dva typy vlastností. Jak říká Kniha proměn – „jsou dvě stádia tříbení – postupování aktivního ohně a přizpůsobení se s pasivní harmonií.

[Komentář Sun Lutanga: V bojových uměních je postupující oheň tzv. zjevná síla (*ming jing*) a vracející se síla tzv. skrytá síla (*an jing*)].

Podívejme se na postup aktivního ohně:

Pokud přichází, dochází k návratu yang k hloubce yin. Jak pokračuje, přibírá a utváří kvality ctností pevnosti a odolnosti, aby obnovil existenci Původního nebe.

Podívejme se na vracející se pasivní harmonii:

Když se pasivní harmonie přizpůsobuje, je zde působení yin z hloubky yang. Jak se vrací, přibírá a utváří ctnosti, jako jsou měkkost a plynulost, aby pěstovala Přednebeské bytí.

V postupujícím *yang* ohni je nutné pokračovat, dokud není šest plných čar hexagramu Nebe čistých a kompletních. Pak jste došli tvrdosti a neústupnosti. Potom dosáhnete umění vystředění zjevné energie. V bojových uměních se dostanete k pevnosti zjevné energie vlastní aktivnímu ohni.

Ve vracející se pasivní harmonii se musíte navrátit tam, kde je šest přerušovaných čar hexagramu Země absolutně čistých. To znamená, že přijdete zpět do stavu, kde jsou v celém svém rozsahu realizovány měkkost a plynutí. To je konečný stav pasivní harmonie. V bojových uměních se dostanete k měkkosti a poddajnosti skryté síly.

Když dosáhneme úplné realizace postupujícího ohně a pasivní harmonie, pevnost a jemnost jsou v rovnováze a navzájem se podporují a doplňují. Uvnitř *yang* se nachází *yin*, ve středu *yin* je *yang*. *Yin* a *yang* tvoří Jedinou *qi* a v jejím oběhu vyvstává úplnost nebeské skutečnosti.

(Komentář Sun Lutanga: „*Qi* je neporušená. Postihujeme v sobě oslnivou jasnost (hojnost ducha), průzračnost (*qi* není smíchaná) a přetékání (*qi* není omezená). V sobě vznešený klid, pěstujeme nezkrotnou, mohutnou *qi*.“

Když dosahujeme dokončení Božského zárodku, perla Zlatého elixíru visí ve Velké Prázdnotě. Cítíte to a jste s tím spojeni. Je v klidu, bez pohybu. Neustále odpovídá, na vše působí a je neustále klidná. Bez ustání klidná, neustále odpovídá. Rostoucí poznání a rostoucí schopnosti nás mohou přivést k Původnímu nebi (neoddělenému), a potom vstoupí perla Zlatého elixíru do našeho břicha. Pak poznáváme, že náš osud není z Nebe. Vše výše uvedené je vysvětleno v *Zhou Jing* a je v souladu s principy bojových umění.

Dokonalost dál v umění Tao cvičí „Duch se navrácí do Prázdnoty“ a my drtíme všechno v prázdnotě a dáváme projevení skutečnému tělu, které se věkem nezbortí, je věčné a neporušitelné. To, co je samo o sobě moudré a neví o tom, je duch. V tomto stavu tělo i duch splňují jemné bytí, setkávají se a jsou jednotou s Tao.

V poslední době tuto skutečnost postihuje můj přítel Shang Yunxiang. Jak jsou vzácní lidé jemu podobní!

Kapitola 22 - Procvičování formy „Duch se navrácí do Prázdnoty“ v baguaquan

V bojových uměních rozlišujeme zdokonalování v mistrovství a přetváření ducha. Již popsaná pasivní harmonie a postupující oheň patří k zdokonalení v mistrovství. Teď je potřeba promluvit o jemné aplikaci cvičení „Duch se navrácí do Prázdnoty“. Stejně jako dříve, nemusíme hledat mimo formu *baguaquan* a zákon tohoto jemného působení není nic jiného než právě forma Osmi trigramů. Přestože otevírání a zavírání, pohyb a klid, stoupání a klesání, postup a návrat, tvoření a ničení jsou transformace sloužící k dosažení nekonečných zázraků, neodchylují se od Osmi trigramů a vedou k tajemnému Bezmeznému. Osm trigramů se neodchyluje od Čtyř obrazů, Čtyři obrazy jsou neoddělené od Dvou základů, Dva základy se neodchylují od Jediné *qi* a Jediná *qi* vzniká z Prázdnoty, Nepřítomného, zbaveného jakýchkoli označení. Takový je původ duchovní praxe návratu do Prázdnoty.

Tato praktika se neliší od popsané formy cvičení a postoje na počátku cvičení. Vyplývá pouze z uvědomění, že během cvičení nelze užívat sílu a je třeba usilovat o to, aby všechny pohyby vedla vůle. Tělo nepoužívá žádnou sílu, a tak je energie uvolněná a nespotebovává se, ale vrací se a otáčí, aby v sobě nasbírala ducha. Když se končetiny a trup pohybují delší dobu totálně podrobeny vůli, začne působit transformující síla a po chvíli se tělo, *qi* a síla promění a nastane pocit Prázdnoty, a my si uvědomujeme všechno jsoucí, jako by nebylo. Je tu pouze vědomí Prázdnoty.

Ta pokaždé uskutečňuje „klid uprostřed pohybu“ - tělo se pohybuje, a my si přitom neuvědomujeme svůj pohyb (*sung* - pohyb bez vědomí pohybu). Tak bytí přejde do nebytí. Když pak vstupujeme do zápasu s druhým člověkem, síla a otáčení, chůze a přicházení, let, skok, transformace -

pohybujeme se jak se nám zlíbí, jako kdyby proti nám nikdo nebyl, a budeme vypadat, jako by energie a síla našeho těla přebývala v klidu a bez pohybu.

A co znamená „nevědomý svých pohybů setrávat v klidu“? Budeme schopni vidět to, co nelze vidět, měnit během nicnedělání (bez pohybu a přesto transformující), všeho dosahovat bez uskutečňování úsilí (bez konání a přesto celistvý). V takovém případě se v bojových uměních obejdeme bez uplatnění pěstí, neměníme v sobě nic, volně ve stavu „bez formy“ a „bez podoby“, kde není „já“ ani „druhý“. Dosáhnete stavu: „Pěst, žádná pěst; mysl, žádná mysl; žádná forma, žádný tvar; žádné já, žádné ty.“ Tak hromadíme nezměrnou a nesmírně jemnou cestu praxe „Duch se navrácí do Prázdnoty“. Je to mystický taoistický počín.

Můj přítel Zhang Yukuei cvičí tuto cestu. Umí dosáhnout této čisté harmonie a všude hledá studenty, kteří by to chtěli umět také.



Kapitola 23 - O formách a metodách duchovní transformace s využitím okolního prostředí v baguaquanu

Můj učitel pan Cheng říkal: „Získávat (nacházet) čistotu nebeské *qi* – to je esence. Získávat klid zemské *qi* – to je síla ducha. Kdo hromadí první i druhé, dosáhne duchovní proměny.“
(Sun Lutang komentuje: Esence – to je Prázdnota. Síla ducha – to je naplnění, plnost).

Ten, kdo si chce osvojit tajemství proměny ducha, si musí vybrat správný čas, příhodné místo a prostředí, a studovat přiměřeně počasí a světovým stranám. V roce je půl roku *yin* a půl roku *yang*. Jsou čtyři roční období, což je osm oddílů (Hromnice, jarní rovnodennost, první květen, letní slunovrat, první srpen, pozimní rovnodennost, první říjen a zimní slunovrat) a dvacet čtyři fází. Jedna fáze se rozděluje na tři periody a v celém roce je tedy sedmdesát dva period.

Když se cvičení provádí v *yang* období (sluneční dny), každý den se začíná otočením doleva. Když se cvičí v *yin* období (zataženo), začíná se otočením doprava. Povšechně vzato, jeden den se rovná jedné změně směru. A především jedna hodina se rovná jedné změně směru. Obecně řečeno, každý den či lépe každou hodinu cvičení si můžete přizpůsobit právě probíhajícím okolnostem.

Co se týče příhodného místa, je dobré vybrat si hory, les nebo louku. Může to být v ústraní chrámu, vyhlídka, farma, strohé místo nebo třeba jakákoli čistá místnost. Smysl je ten, že v průběhu cvičení nasáváme *qi* Nebe a Země, přijímáme záři Slunce a Měsíce k získání krásy čistých vibrací Pěti proměn, a ty se stávají jedním tělem s Velkou prázdnotou. Taková je cesta vyšší proměny ducha.

Kromě toho, když umění duchovní transformace používá opravdové tvary, pak přichází vyšší čistota ducha, esence je silná a vitální a vnější vzhled je dokonalý. Krása tváře, obratnost těla, duchovní síla, pochopení srdce, bezchybnost pohybů. Zdroj těchto principů je jako nedosažitelná hlubina a jeho klid není možné změřit. Tato energie je nedozírně velkolepá jako nebesa a její velikost není možné vyčíslit. Umění boje v sobě ponese mystérium jemných proměn ducha a následně se nebude záviset od podmínek místa, ročního období a dní a stavu *qi*, ale bude se opírat jen o sílu energie.

Dokonalost v bojovém umění dává schopnost proměny, neznajíc konce, a všechny pohyby budou pouze účinkem síly *qi*.

Pokud ale neznáte vlastnosti času a místa, nebude ve vašich silách pojmout do srdce sílu a podobu nebes a zemskou duchovní sílu pro dozrání. Bez ohledu na to, jak zdatní jste a jak dlouho cvičíte – vždy to bude jen fyzický pokrok a nebudete schopni dosáhnout na krásu Cesty nebes.

Vše krásné, co je mezi Nebem a Zemí, vyplývá z oduchovnělé *qi* Nebe a Země. Je zplozeno, vychováno a napájeno životodárným vanutím a nejjemnější péčí Slunce a Měsíce. Tak se buduje ve světě dokonalost věcí. Totéž se děje v bojovém umění a neexistuje nic, co by nebylo přirozené.

Velcí mudrci uchovávají ve svém srdci principy všech věcí (jejich srdce má v sobě deset tisíc principů) a svým tělem obsahují všechny jevy světa (jejich tělo zahrnuje deset tisíc forem) tak, že jsou jednotni (doslova – jedním tělem) s Velkou prázdnotou. Proto se každý pohyb jejich srdce šíří do celého světa a dosahuje všech Šesti pólů vesmíru a není ničeho ve světě, co by v tom nebylo zahrnuto. A když jsou v klidu - jejich srdce uchovává všechnu jejich *qi* a oni jsou nevzrušení, jako klid sálu na meditaci. Není ani jediné věci, která by se v něm zdržovala. Tak se spojují s Velkou prázdnotou a utvářejí s ní jedno tělo.

Někdy se ptají: „Mudrci jsou taky lidé. Jak mohou mít stejné postavení a žít bez rozdílu s celým Nebem a celou Zemí?“

Odpovídám: „Mudrci pojmají v sobě odvěkou energii Nebe a Země, sleduje svoji přirozenost v Tao, a proto je jeho tělo jako Devět nebes, kde vnitřní a vnější jsou jedním, jako překrásný jaspis. Neklid neproniká do jeho srdce, každá jeho myšlenka je čistým obrazem nebeské pravdy a každý jeho pohyb je aktem působení nebeského Tao. (Vše je *cesta nebes*.) Proto je schopen bez úsilí být všude na všech místech současně, všechno chápe bez rozmýšlení a bezchybně realizuje Střední cestu. Proto je mudrci jedním s Velkou prázdnotou (má vesmír jako své tělo) a přebývá ve stejném postavení bez rozdílu jako Nebe a Země. Pravda bojového umění se spojuje v jedno s cestou velkých mudrců.“

Studuj tato slova a není možné, aby se tě nedotkla!