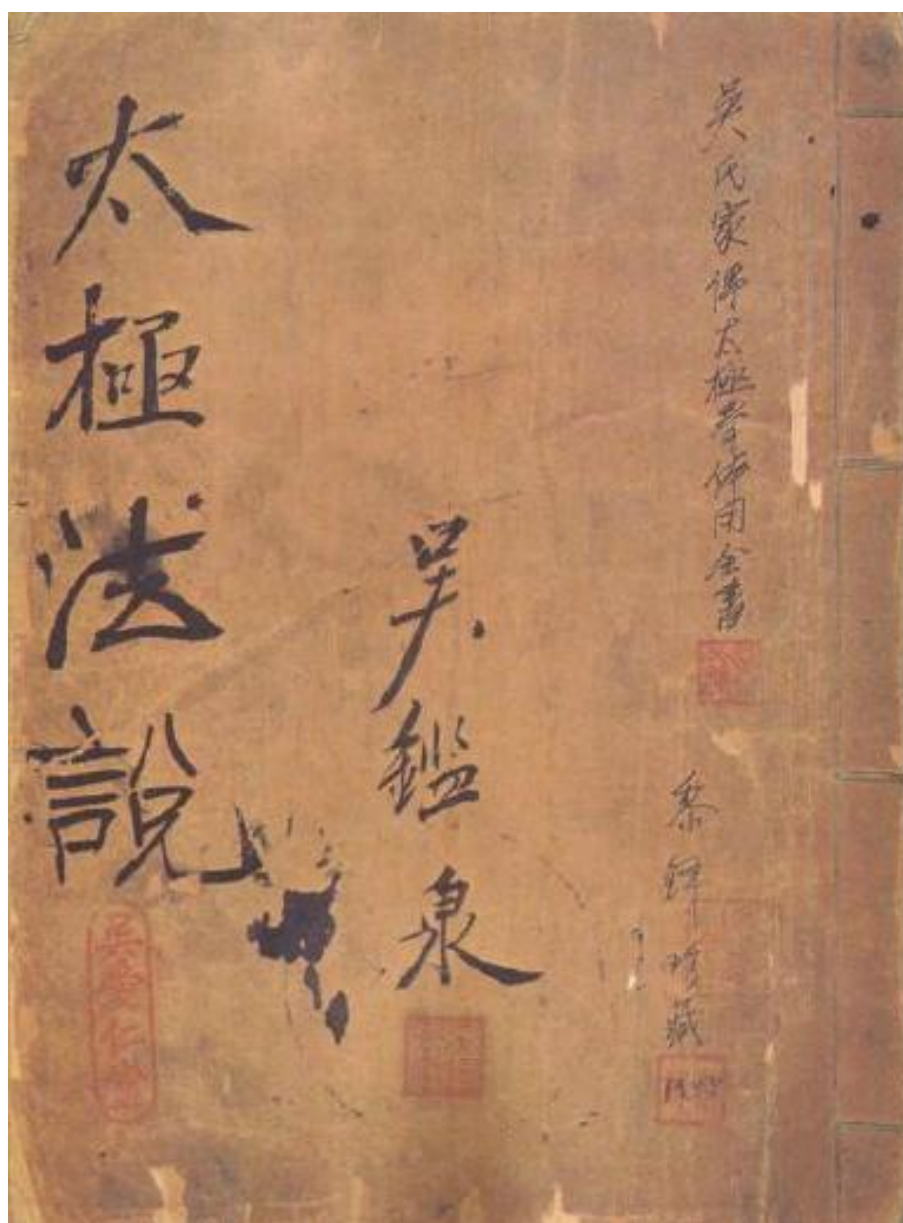


# VYSVĚTLENÍ TAIJI PRINCIPŮ

autorem je pravděpodobně Yang Banhou  
kolem roku 1875



překlad do angličtiny Paul Brennan  
září 2013

(Na obálce jsou dva tituly rukopisu a pět osobních pečeti)

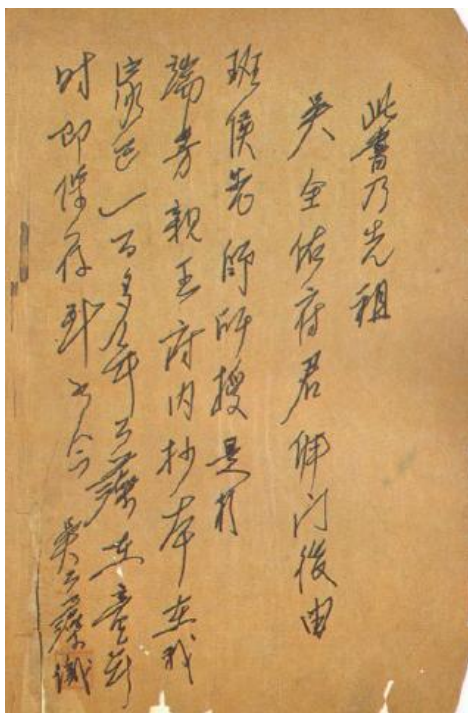
*Vysvětlení taiji principů* (pod ním je umístěna pečeť „majetek“ Wu Airen)

Wu Jianquan [podpis] (s pečeti)

*Kompletní kniha teorie a praxe umění taiji Wu stylu* (s pečeti Wu Gongzao)

„Pro Li Duo na památku“ [rukopisem Wu Gongzao] (s pečeti Li Duo, pod níž je napsáno „1948“ přes jinou pečeť Li Duo)

Osobní pečeti se objevují také na třech dalších stránkách rukopisu. Na první straně obsahu a na poslední straně hlavního textu jsou pečeti Wu Jianquan, následují pečeti Wu Gongzao, potom obě pečeti Li Duo. Pečeť Wu Airen se objevuje pod ostatními pečeti na první straně obsahu, ale mezi pečeti na poslední straně hlavního textu na ni nezbylo místo, a tak je umístěna zvlášť na jeho první straně.



[Na vnitřní straně přední obálky je krátký úvod:]

Poté, co se můj dědeček Wu Quanyou stal oficiálním žákem Yang Banhou, dostal tento návod. Rukopis napsal rukou Duan Fang v sídle prince. Byl v naší rodině více než sto let. Opatroval jsem ho od svého dětství až dodnes.

Poznámka Wu Gongzao

Překladatel a korektor do českého jazyka

Omlouváme se váženému čtenáři za místy velice neumělý text. Nechceme nikoho mást, a proto píšeme těchto pár řádků na úvod této knihy, která by měla být samou esencí praxe Tao zvanou Taiji nebo taijiquan. Bylo velice těžké překládat a držet se anglické verze s vědomím toho, že předešlý překladatel zaměňuje „Cestu nebes“ za „přírodu“, „podstatu a aplikaci“ za „civilní a bojový aspekt“, „celistvost“ za „upřímnost“ atd. Jsme si vědomi, že podobných míst je v textu mnoho, ale bohužel není nikdo, kdo by byl ochoten, případně měl čas, text z čínštiny přeložit a sami tuto řeč neovládáme, abychom text přeložili lépe. V některých pasážích jsme se o určitou korektnost snažili, ale nebylo to vůbec snadné a nechtěli jsme nijak fabulovat.

Pro názorný příklad můžeme uvést hned první kapitolu Osm bran a pět kroků.

Popis zde uvedený není shodný s žádným jiným popisem, který se objevuje později a neodpovídá ani Přednebeskému ani Ponebeskému rozložení trigramů. Otázkou je, jestli to tak autor opravdu myslel a my pouze z vlastní neschopnosti chápat nerozumíme tomu, co předkládá, anebo je to chyba opisovatelů a/nebo překladatele. Tím, že se jedná o první kapitolu, rádi bychom se domnívali, že toto autor pokládal za stavební kameny celého systému a jedná se o jeho samotnou podstatu, nikoliv, že ji napsal jako zahřívací úvod, který nikdo stejně nečte, takže je jedno, co tam napíše. Do jaké míry jsme ji prakticky schopni pochopit a následně aplikovat je věc jiná. Běžný čtenář tyto pasáže spíše proletí, než studuje a pokládá je za abstrakci než něco praktického.

Pokud bychom vycházeli z práce mistra Sun Lutanga, který ve své předmluvě ke své Studii o Taijiquan píše: „Toto bojové umění má ponebeskou formu, ale nepoužívá ponebeskou sílu“, a dále, „Taiji je stav a jediná qi je projev tohoto stavu“, asi by bylo logické přiklánět se k symbolice rozložení trigramů v diagramu Původního nebe.

Hlubší pohled by pak mohl navést, že trigramy a směry, ve kterých jsou umístěny, odpovídají určité kvalitě, kterou technika představuje.

I přes vědomí toho všeho, předkládáme tento text k nahlédnutí, studiu a kritice v naději, že třeba podnítí zájem, díky kterému časem vznikne překlad lepší a věrnější.

Dokončeno jedenáctého měsíce roku 2016  
v Zahradě nebeského nefritu  
pod purpurovými mraky plujícími na jih  
a hejny havranů mířícími na sever

## OBSAH

- [1] Osm bran a pět kroků
- [2] O tréninkové metodě osmi bran a pěti kroků
- [3] Naše přirozená schopnost rozlišování
- [4] Zavěšení, přilnutí, spojení a následování
- [5] Rozbití, zborcení, opuštění a odpor
- [6] Boj bez chyb
- [7] Procvičování udržení centrální pozice v boji (běžně nazýváno stát jako sloup)
- [8] Postavení těla – pas a vrcholek hlavy
- [9] Kruhová technika v taiji
- [10] Dovednost nepřetržitého postupu a ústupu v taiji
- [11] Nahoře a dole v taiji neboli „nebe a země“
- [12] Osm technik taiji v oblasti člověka
- [13] Podstata a aplikace taiji
- [14] Civilní a bojové kvality taiji
- [15] Rozeznávání energií v taiji
- [16] O dlouhé sestavě třinácti dynamických sil
- [17] Protiklady pasivních a aktivních aspektů v taiji
- [18] Taiji lidského těla
- [19] Rozdělení civilních a bojových kvalit na tři typy dosažení úspěchů v taiji
- [20] Malý úspěch v taiji – jeho bojový aspekt
- [21] Správnost dovedností v taiji
- [22] Lehkost a tíha, vznášení se a klesání v taiji
- [23] Čtyři sekundární techniky v taiji
- [24] Správné spojení pasu a vrcholku hlavy v taiji
- [25] Taiji mapa čtyř ročních období a pěti energií
- [26] Esence krve a energie v taiji
- [27] Síla a energie v taiji
- [28] Zmenšování měřítka v taiji
- [29] Cévy, kanály/dráhy, šlachy a akupunkturní body v taiji
- [30] Některé z termínů v taiji
- [31] Zmenšování měřítka v taiji z hlediska kontroly, uchopení, získání a zapečetění
- [32] Přibývání nebo vytrácení energie a síly v taiji

### Doplňující texty:

- (i) Vyprázdnění, podvázání, navléknutí a hnětení v taiji
- (ii) Před rozpoznáváním energií a po něm
- (iii) Zmenšování měřítka po rozlišení energií
- (iv) Prsty, dlaň, pěst a ruka v taiji
- (v) O osobním zaškolení do akupunkturních bodů, které mohou zachránit nebo zabít
- (vi) Co Zhang Sanfeng zdědil
- (vii) Učení Zhang Sanfenga
- (viii) Zhang Sanfeng o využití bojových umění k dosažení Cesty

## [1] OSM BRAN A PĚT KROKŮ

pozice/ brána:

odpružení/ podepření – jih/ ☰

odvalení – západ / ☷

stlačení – východ / ☱

zatlačení – sever / ☶

stržení – severozápad / ☵

štěpení – jihovýchod / ☲

úder loktem – severovýchod / ☳

úder ramenem – jihozápad / ☴

Pozice osmi bran se zakládají na principech pasivních a aktivních aspektů, které se navzájem převracejí, neustále se cyklí a následují jeden za druhým ve svých proměnách. Je nutné pochopit všechny čtyři primární techniky (odpovídají hlavním směrům) a čtyři sekundární techniky (odpovídají rohovým směrům). Podepření, odvalení, stlačení a zatlačení jsou čtyři primární techniky. Stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem jsou čtyři sekundární techniky. Kombinací těchto základních a rohových směrů pak vznikají trigramy.

Tělo dělá kroky v souladu s pěti elementy a je podepřené ve všech směrech. Pět elementů se projevuje jako: postup vpřed (ohně), ústup (voda), krok vlevo (dřevo), krok vpravo (kov) a setrvání ve středu (země). Postup a ústup jsou kroky vody a ohně, vlevo a vpravo jsou kroky kovu a dřeva a centrální země je osou pro všechny.

Když budete procházet pěti elementy, obsáhnete všech osm trigramů. Techniky plus kroky se rovnají osmi plus pěti, což je třináct, přirozeně vyjádřeno jako Třináct dynamických sil, známých jako Osm bran a Pět kroků.

## [2] O TRÉNINKOVÉ METODĚ OSMI BRAN A PĚTI KROKŮ

V každém z nás se nachází osm trigramů a pět elementů. Nejprve je nutné pochopit, že se zakládají na těchto čtyřech pojmech: vnímání, uvědomění si, aktivace, akce/ konání.

(Překladatel do angličtiny: Tyto čtyři pojmy znamenají „pohybovat se vědomě“. Toto je rozepsání čtyř slov - 知, 覺, 運, 動 – která jsou obvykle, a především v moderní čínštině, považována za dva pojmy: 知覺 a 運動. Pokud rozložíme pohyb (運動) a vědomí (知覺) na části, z nichž se skládají, dostaneme: pohyb= aktivace (運) pohybu + konání (動) pohybu, a vědomí = vnímání (覺), že něco je + uvědomění si/realizace (知) toho, co to je. Zkrátka, pohybovat se vědomě. Tato myšlenka je dále rozvedena v následující části, kde je pak důvod rozložení těchto dvou pojmů na čtyři jasnější.)

Až dosáhnete vědomého pohybu, pak budete schopni rozpoznávat energie.

Až budete schopni rozpoznávat energie, dosáhnete schopnosti být zázrační. Ale na začátku tréninku byste měli pochopit vědomý pohyb. I když je pro nás přirozený, je těžké ho v sobě nalézt a realizovat.

### [3] NAŠE PŘIROZENÁ SCHOPNOST ROZLIŠOVÁNÍ

Od narození naše oči vidí, uši slyší, nos čichá, ústa vnímají chuť. Obrazy a zvuky, pachy a chutě – vše jsou přirozené vjemy. Tanec rukou, poskakování nohou – schopnosti našich údů jsou všechno přirozené formy pohybu. Když o tom budeme přemýšlet, zjistíme, že to jsou právě naše individuální zkušenosti, které vedou k tomu, že ztrácíme kontakt s tím, co je přirozené: „Naše přirozenost je to, v čem jsme všichni stejní, ale naše zkušenosti nás dělají jedinečnými.“ (*Lun Yu*, 17.2). Pokud se chceme vrátit k našim přirozeným schopnostem, nenajdeme žádný bojový aspekt, pokud nebudeme hledat zdroj pohybu, a nenajdeme žádný civilní aspekt, pokud nepochopíme základ uvědomění. S těmito věcmi pak můžeme dosáhnout vědomého pohybu.

Pokud máme vnímání a aktivaci, máme i uvědomění a konání. Pokud chybí vnímání nebo aktivace, nemůže tu být ani uvědomění ani konání. Když je aktivace na svém vrcholu, je to začátek konání. Když je vnímání zcela jasné, dojde k uvědomění. Konání a uvědomění jsou to snadnější, aktivace a vnímání jsou náročné.

Nejprve se sami pro sebe snažte pohybovat se vědomě, pochopit/uchopit to ve svém těle, potom budete přirozeně schopní vidět to u protivníka. Na druhou stranu, pokud se budete snažit nalézt to nejprve u protivníka, pravděpodobně to nikdy nenajdete u sebe. Musíte být schopni pochopit tento koncept, abyste mohli rozeznávat energie.

### [4] ZAVĚŠENÍ, PŘILNUTÍ, SPOJENÍ A NÁSLEDOVÁNÍ

Zavěšení znamená zvednout do výšky.

Přilnutí znamená být a zůstat v kontaktu.

Spojení znamená pustit sebe a neoddělit se od protivníka.

Následování znamená následovat ho všude, kam jde.

Pokud se chcete vědomě pohybovat, ale nechápete zavěšení, přilnutí, spojení a následování, bude to mimo vaše možnosti, protože se jedná o velice precizní dovednost.

### [5] ROZBITÍ, ZBORCENÍ, OPUŠTĚNÍ A ODPOR

Rozbití znamená předsunout hlavu.

Zborcení znamená nedostatečný kontakt.

Opuštění znamená oddělit se.

Odpor znamená přílišnou sílu.

Měli byste pochopit, že tyto čtyři chyby budou nejen překážet při zavěšení, přilnutí, spojení a následování, ale také vám budou bránit v dosažení vědomého pohybu. Když začínáte pracovat s partnerem, musíte chápat tyto chyby a především jim předcházet.

Obtížnost zavěšení, přilnutí, spojení a následování spočívá v tom, že nesmíte dovolit, aby u vás došlo k rozbití, zborcení, opuštění nebo odporu. To vůbec není snadné.

#### [6] BOJ BEZ CHYB

Rozbití, zborcení, opuštění nebo odpor vedou v boji k prohře a proto jim říkáme chyby. Pokud opomenete zavěšení, přilnutí, spojení a následování, nebudete schopni vědomě se pohybovat. A když si nejste vědomi sami sebe, jak byste mohli znát svého protivníka? Proto, když bojujete, vyvarujte se rozbití, zborcení, opuštění nebo odporu, čímž se protivníkovi bráníte. Místo toho použijte zavěšení, přilnutí, spojení a následování, přičemž protivníka očekáváte. Pokud to dokážete tímto způsobem, tak nejenže budete bez chyb, ale automaticky se budete pohybovat vědomě, a potom můžete postoupit k dovednosti rozpoznávání energií.

#### [7] PROCVIČOVÁNÍ UDRŽENÍ CENTRÁLNÍ POZICE V BOJI (BĚŽNĚ NAZÝVÁNO STÁT JAKO SLOUP)

Když stojíte vycentrovaní, vaše chodidla by měla být zakořeněná. Začněte pochopením čtyř primárních technik, po nich následuje postup a ústup. Čtyři techniky jsou odpružení a odvalení, stlačení a zatlačení. Musíte vynaložit hodně úsilí, abyste je opravdu uskutečnili. Co se týče pozice těla, jak váš pas, tak vrcholek hlavy musí být správně. Při zavěšení, přilnutí, spojení a následování musí být váš záměr a energie po celou dobu jednotné. Pohyb a uvědomění si navzájem odpovídají. Mysl je svrchovaná a tělo je jí podřízené. Když dosáhnete té správné míry, budete mít přirozeně jak podstatu (civilní aspekt), tak aplikaci (bojový aspekt).

(Pokud např. není „míra“ správná, dochází k „převaření“ nebo „nedovaření“, přičemž příliš civilního znamená nedovařenost a příliš bojového znamená převařenost.)

#### [8] POSTAVENÍ TĚLA – PAS A VRCHOLEK HLAVY

Co se týče postavení těla, jak byste mohli ignorovat váš pas a vrcholek hlavy? Když něco z toho opomenete, veškeré vaše úsilí bude zbytečné. Pasem a vrcholkem hlavy je nutné se důkladně zabývat po celý život. Když je pozice vašeho těla přirozená, bude přirozeně uvolněná a příjemná. Pokud vypustíte tuto pravdu, jak jinak skončíte, než že za deset let budete pořád zmatení?

#### [9] KRUHOVÁ TECHNIKA V TAIJI (jako v kruzích cvičení tlačících rukou)

Pohyb v kruhu, když ustupujete, je snadný, ale pohyb v kruhu, když postupujete, je obtížný, proto nebuďte nedbalí, co se týče pasu a vrcholku hlavy, ať už jdete dopředu nebo dozadu. Je těžké zůstat ve středové pozici, proto je nutné pečlivě studovat snadnost ústupu a obtížnost postupu. Protože se jedná spíše o záležitost pohybu než postoje, držte se blízko protivníka, když postupujete nebo ustupujete. Kruhový pohyb může být jako vodní mlýn,

protože se zrychluje nebo zpomaluje, nebo jako oblaka podobná draku či jako větry podobné tygru vanoucí všude kolem. Když si pro toto hledání vezmete za příklad nebe, pak se to po dlouhé době projeví bezděčně samo od sebe.

#### [10] DOVEDNOST NEPŘETRŽITÉHO POSTUPU A ÚSTUPU V TAJI

Odpružení/ podepření je přirozené, když postupujete, a odvalení, když ustupujete, protože pasivní (jin) a aktivní (jang) si navzájem střídají role, jako voda a oheň. Nejprve musíte porozumět čtyřem primárním technikám a udělat je tak, aby byly opravdové, potom se můžete posunout ke stržení, štěpení, úderu loktem a úderu ramenem a provádět čtyři sekundární techniky na základě primárních. Potom tu je Třináct pozic sólo formy, které pokračují donekonečna, a proto se nazývají Dlouhá sestava. („Je to jako když se dlouhá řeka vlévá do širého moře...“) Můžete se rozprostřít a stáhnout podle libosti, ale v žádném případě se nesmíte odchýlit od konceptu taiji.

#### [11] NAHOŘE A DOLE V TAJI NEBOLI „NEBE A ZEMĚ“

Čtyři techniky se rozdělují na nahoře a dole, na nebe a zemi: stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem mají svůj zdroj (stržení a štěpení mají základ v obloze, úder loktem a úder ramenem mají základ v zemi).

Když jsou stržení a úder ramenem navzájem koordinované, nemusíme se bát, že nahoře a dole nebude propojené. Ale pokud si stržení a úder ramenem navzájem neodpovídají, ztratíte spojení mezi nebem a zemí a můžete jen vzdychat a litovat. Neboť toto vysvětlení je jasně o sféře nebe a země, když postupujete a používáte úder loktem nebo štěpení, vraťte se do podmínek člověka (např. správný rozsah, vyrovnaná pozice, to, že člověk je střední část mezi nebem a zemí).

#### [12] OSM TECHNIK TAJI V OBLASTI ČLOVĚKA

Tato píseň o osmi technikách se týká osmi trigramů s jejich čtyřmi primárními a čtyřmi sekundárními technikami. Pouhých třináct dynamických sil není moc. Ale i kdyby jich bylo sebevíc, pokud nedodržíte jejich zásady, a pokud je postavení vašeho pasu a hlavy mimo, budete nakonec jen smutně vzdychat.

Klíčem k tomu, aby nedošlo k oddělení, spočívá v pouhých dvou slovech: „vládnoucí“ a „podřazená“ role mysli a těla – pečlivě o tom přemýšlejte.

Vaší dovedností by mělo být neoddělení vnitřního a vnějšího, a potom budete bez chyb, ať už bojujete s jakýmkoli počtem soupeřů. To, co z vás vychází během boje, by mělo být přirozené, vycházející z takového vzájemného působení jako mezi zemí a nebem.

Když už pak nemáte problém s tím vzdát se sám sebe, už nikdy nezaváháte, když půjdete nahoru nebo dolů, dopředu nebo dozadu.

#### [13] PODSTATA A APLIKACE TAJI

Princip je podstata esence, energie a ducha. Esence, energie a duch jsou podstatou těla. Tělo je aplikovaná mysl. Síla je aplikace/použití těla. Mysl a tělo mají specifického správce:



princip. Esence, energie a duch také mají specifického správce: ze srdce pramenící celistvost. Celistvost je cestou nebes, být celistvý je cestou člověka a ani jedna z těchto cest neopouští srdce/mysl ani na okamžik. Když pochopíte princip, že Cesta nebes a člověk mají stejnou podstatu, přirozeně pochopíte sluneční a měsíční (např. aktivní a pasivní) plynutí energie, že energie je plynutí záměru a že duch se přirozeně skrývá uvnitř principu. Pak dosáhnete bojových a civilních aspektů (podstaty i aplikace) i moudrosti a spirituality.

Abyste mohli využít bojová umění jako prostředek, díky němuž je možné hovořit o mysli a těle nebo o rozvinutí schopností a síly, musí být jejich základ postavený na Cestě, protože toto umění neslouží jen k vytvoření a rozvoji dovednosti. Skutečná síla celistvosti vychází ze šlach. Síla těla vychází z kostí. Když se na to díváme čistě fyzicky, ten kdo má velkou sílu, je schopen unést mnoho stovek liber, ale to je navenek okázalá činnost kostí a kloubů, strnulá síla. Na druhou stranu, pokud používáte sílu celého těla, může se zdát, že stěží dokážete zvednout nějakou váhu, avšak je tu vnitřní robustnost esence a energie a když získáte dovednost, bude to vypadat, že máte něco úžasnějšího než ten, kdo má strnulý druh síly. Takhle funguje metoda fyzického tréninku sebekultivace.

#### [14] CIVILNÍ A BOJOVÉ KVALITY TAIJI

Civilní kvalita je podstata. Bojová kvalita je aplikace. Civilní výcvik v rámci bojové aplikace je záležitostí esence, energie a ducha. Je to fyzická kultivace. Bojový výcvik civilní podstaty je záležitostí mysli a těla. Je to bojová realita. Civilní a vojenské kvality v procesu tréninku jsou záležitostí toho, kdy navijet a kdy povolovat. To je základ fyzické kultivace. Civilní a bojové kvality v bojových situacích jsou záležitostí toho, kdy je nejlepší ukládat a kdy vydávat. To je základ bojové reality.

Říká se, že trocha civilního v bojovém vytvoří jemnější fyzické cvičení, šlachovitá síla esence, energie a ducha, tím, že přidává více bojového k bojovému, vytvoří tvrdší bojový dril, pevné úsilí mysli a těla. Civilní kvalita bez bojové kvality v záloze by byla jen podstata bez aplikace. Bojová kvalita bez zahrnutí civilní kvality by byla aplikací bez podstaty. Protože jeden kus dřeva neudrží celou stavbu a protože nemůžete tleskat jen jednou rukou, není to jen věc zdraví a boje, ale je to princip, který lze aplikovat na všechno.

Civilní kvalita je vnitřní princip. Bojová kvalita je navenek směřující dovednost. Ti, kdo mají vnější dovednost, ale postrádají civilní princip, budou zničeni nepatřičnou pýchou. Tím, že zapomenou na původní smysl umění, budou se snažit přemoci protivníka a nevyhnutelně prohrají. Na druhé straně ti, kteří mají civilní princip, ale postrádají vnější dovednosti, budou rozptýleni ve chvíli, kdy nastane chaos. Abyste mohli toto umění použít vůči protivníkovi, musíte pochopit jak civilní, tak bojové kvality.

#### [15] ROZEZNÁVÁNÍ ENERGIÍ V TAIJI

Když už dokážete rozpoznat vlastní energie, budete se propracovávat k něčemu zázračnému. Uspějte v civilním aspektu a potom se pusťte do bojového aspektu. V těle se vždy nachází sedmdesát dva kanálů pro pasivní energii a stejně tak sedmdesát dva kanálů pro aktivní energii. S vodou a ohněm ve stavu vzájemné podpory je nebeské a pozemské ve vzájemném klidu a ryzost životní esence je zachována.

Když už dokážete rozpoznat energie protivníka a jste ve stavu, kdy je vidíte a slyšíte, uzpůsobíte se všemu, s čím se setkáte, a přirozeně odhalíte jemné detaily falešnosti a pravdivosti (např. manipulace s prázdnotou a plností). Pozice budou prováděny s nenucenou přesností a vaše pohyby budou vykonávány vědomě. Když dosáhnete tohoto stupně

dovednosti, vše, co budete dělat, bude odpovídající a nebudete muset přemýšlet o tom, co děláte.

## [16] O DLOUHÉ SESTAVĚ TŘINÁCTI DYNAMICKÝCH SIL

Když se při vlastním procvičování každé z pozic naučíte všechny, spojí se dohromady a vytvoří dlouhou sestavu, která neustále plyne bez přerušení, jedna pozice za druhou a proto se to nazývá Dlouhá sestava. Pro sled pozic je zásadní, aby byly vykonávány důsledně, jinak se z toho po nějaké době může stát „vratká sestava“ nebo „tuhá sestava“. V žádném případě nesmíte ztratit pružnost a pohyb celého těla musí být postavený na mysli a duchu. Když cvičíte dlouhou dobu, dojde u vás přirozeně k průlomům a dosáhnete všeho, na čem jste pracovali. A nic nebude natolik silné, aby vám odolalo.

Když pracujete s partnerem, čtyři techniky - odpružení, odvalení, stlačení a zatlačení - jsou první z třinácti dynamik, na kterých je třeba pracovat. Stůjte na místě a provádějte tyto čtyři techniky dokola, pak je dělejte při postupu a ústupu, dělejte je ve střední výšce. Pak je dělejte i výš a níž, procvičujte všechny tři výšky. Začněte se základy a propracovávejte se sólo formou. Pak začněte pracovat se čtyřmi technikami, nejprve větší hrubé pohyby, potom se soustřeďte na jemnější detaily, dokud nebude dovednost rozpínání a stahování plynulá a vy nedojdete do půlky cesty k dosažení cíle, a potom pokračujte k vrcholu.

## [17] PROTIKLADY PASIVNÍCH A AKTIVNÍCH ASPEKTŮ V TAIJI

Příklady aktivního / pasivního:

☰ / ☷

nebe / země

slunce / měsíc

ohněň / voda

☳ / ☵

povolování / navíjení

výstup / vstup

vydávání / ukládání

útok / obrana

otevření / zavření

podřízení / vedení

sval / kost

praxe / teorie

energie / princip

tělo / mysl

bojový / civilní

oddaný něčemu / pohroužený v něčem/zaujatý něčím

hranatý / kulatý

vydechovat / nadechovat

nahore / dole

postupovat / ustupovat

šikmý / přímý

Princip protikladů lze vysvětlit pomocí vody a ohně. Když jsou ponechány samy sobě, ohněň stoupá a voda klesá, ale pokud se voda nachází nad ohněm, pak jsou v inverzním stavu.

Samozřejmě, že pokud to není vykonáno správně, inverzní stav nenastane (jen dojde k uhašení části ohně a část vody se promění v páru), a proto musí dojít k situaci, kdy se dá voda do hrnce, který se pak umístí na oheň. Když voda v hrnci přijímá teplo z ohně, nejenže nebude moct klesnout, ale také absorbuje horkost ohně a nevyhnutelně se ohřeje, a ačkoli oheň stoupá k hrnci, zastaví se tam a nejde dál. Tím, že ohni nedovolíme volně stoupat nebo vodě klesat, je tu voda a oheň jako v Dokončení (hexagram 63 – skládající se z vody ☵ nad ohněm ☲), a představuje to princip otočení. Pokud může oheň volně stoupat a voda odtékat, výsledkem je samozřejmě to, že voda a oheň si půjdou každý svou cestou jako dva samostatné celky. To jsou pak voda a oheň jako v Nedokončení (hexagram 64 – skládající se z ohně ☲ nad vodou ☵). Takový je tento princip, že při oddělení vznikají dva a při spojení se stávají jedním, a proto se říká, že jedno se stává dvěma, potom se dva stávají jedním, což se rovná třem, a to je nebe, země a člověk.

Když pochopíte tento princip pasivních a aktivních protikladů, tak lze hovořit o Cestě. Když pochopíte, že z Cesty se nemůžete ani na chvíli odchýlit, pak lze hovořit o lidských bytostech a právě prostřednictvím lidí lze velebit Cestu. Když pochopíte, že Cesta není vzdálená od lidí, pak lze hovořit o Vesmíru. Vše je jeden celek - nebe nahoře, země dole a člověk uprostřed. Když dokážete zkoumat svět a být jedním se září slunce a svitem měsíce, s majestátností a reliéfem krajiny, s příchodem a odchodem ročních období, a vyrovnat se s přízní a nepřízní duchů a pochopit vzestup a pád lidských záležitostí, pak lze hovořit o větším vesmíru nebe a země a menším vesmíru, což je člověk.

Abyste pochopili lidské tělo a mysl, studujte uvědomění a schopnosti věci na Cestě nebes. Pak lze hovořit o lidském uvědomění a schopnostech pocházejících z Cesty nebes. Když nezapomínáte na své vrozené vlohy ani na svou vznešenou energii, neustále ji vyživujte a nikdy ji nepoškozujte, pak budete žít věčně. A tak se říká, že člověk je malý vesmír. Nebe představuje vaši podstatu/povahu, země představuje váš život a vaše přirozenost představuje vašeho ducha. Pokud to nechápete, jak můžete být splynutí nebe a země, abyste vytvořili třetí? Pokud nevyjádříte svou podstatu a nepodpoříte svůj život, při práci duchovního osvícení a transformace nemáte na čem stavět a nemůžete očekávat výsledky.

## [18] TAIJI LIDSKÉHO TĚLA

[1] Srdce má na starosti celé tělo, Taiji těla – „číslo jedna v těle“.

[2] Oči jsou aspekty slunce a měsíce - „dvě polarity“.

[3] Hlava představuje nebe a nohy představují zemi. Akupresurní bod renzhong (mezi rty a nosem) představuje člověka, spolu s akupresurním bodem zhongwan (solar plexus). Spojení těchto tří dává „tři substance“.

[4] Čtyři končetiny jsou „čtyři projevy“.

[5] Pasivní (čili plný orgán) lze přiřadit (pěti elementům) v těle takto: ledviny – voda, srdce – oheň, játra – dřevo, plíce – kov, slezina – země. Aktivní (nebo také dutý orgán) lze v těle přiřadit následovně: měchýř – voda, tenké střevo – oheň, žlučník – dřevo, tlusté střevo – kov, žaludek – země. Vnější shody jsou následující: vrcholek hlavy – oheň, čelisti a akupunkturní bod Chengjiang (pod dolním rtem) – voda, levé ucho – kov, pravé ucho – dřevo, obě strany „brány života“ - země. Duch je vyjadřován ze srdce. Oči jsou výhonky srdce (podobně jako „okna do duše“). Esence je projevoována z ledvin. Mozek a ledviny jsou pramenem esence. Energie je projevoována z plic. Energie žlučníku má svůj pramen v plicích. Když oči vidí jasně, činnost srdce způsobuje proudění ducha. Když uši slyší jasně, působení mozku dělá ledviny hladkými. Jak dech vstupuje dovnitř a vychází ven, to co je vnímáno smysly čichu a chuti je: slané – voda, kyselé – dřevo, ostré (sladké) – země, hořké – oheň, sladké (ostré) – kov. A zvuky, které vznikají, jsou: jasný - dřevo, chraplavý/ drsný – oheň,

tlumený – kov, neznělý – země, rozptýlený – voda. Vůně a chuť vzduchu, jak ho plíce pumpují dovnitř a ven, a jak vítr (☱) a hrom (☳) jater a žlučníku vytvářejí pět odstínů hlasu, přicházejí a odcházejí jako pět typů vůní/ chutí.

[6] Ústa, oko, nos, jazyk, duch a záměr vytvářejí šest vnitřních spojení, díky nimž bude překonáno šest tužeb. Ruka, noha, rameno, koleno, loket a kyčel vytvářejí šest vnějších spojení, díky nimž bude šest cest (vpředu, vzadu, vlevo, vpravo, nahoře, dole) narovnáno (tzn. pohybovat se efektivně jejich směrem).

[7] Sedm vnějších otvorů je: oko, ucho, nos, ústa, anus, močová trubice, pupek. Sedm vnitřních emocí, které jsou řízeny srdcem, je: radost, hněv, obavy, posedlost, smutek, strach, úlek. Uvnitř: radost je v srdci, hněv je v játrech, obavy jsou ve slezině, smutek je v plicích, strach je v ledvinách, úlek je ve žlučníku, posedlost v tenkém střevě, hrůza v močovém měchýři, úzkost je v žaludku a zasmušilost v tlustém střevě.

[8] Vnitřní kvality osmi trigramů:



- ☰: J / Wu (poledne) / oheň / meridián srdce
- ☷: S / Zi (půlnoc) / voda/ meridián ledvin
- ☱: V / Mao (svítání) / dřevo / meridián jater
- ☲: Z / You (západ slunce) / kov / meridián plic
- ☳: SZ / kov / tlusté střevo / transformace vody
- ☴: JZ / země / slezina / transformace země
- ☵: JV / dřevo / žlučník / transformace dřeva
- ☶: SV / země/ žaludek / transformace ohně

[9] Zvnějšku, ☰ je 1, ☷ je 2, ☱ je 3, ☲ je 4, střed je 5, ☳ je 6, ☴ je 7, ☵ je 8 a ☶ je 9. 2 a 4 jsou ramena, 6 a 8 jsou nohy/chodidla, nahoře je 9, dole je 1, vlevo je 3, vpravo je 7 (vzniká „magický čtverec“, v němž se součet každé řady tří číslic – horizontálně, vertikálně a diagonálně – rovná stejnému číslu):

4	9	2
3	5	7
8	1	6

To je „devět paláců“ (osm trigramů plus střed). Vnitřní kvalita devíti paláců je stejná.

[10] Vnitřní a vnější (ve spojení s deseti Nebeskými kmeny – starobylé názvy dní v týdnu, který měl deset dní, poetický mikrokosmos zemědělského procesu: 甲 Jia – „semeno“, 乙 Yi – „klíček“, 丙 Bing – „výhonek“, 丁 Ding – „klas“, 戊 Wu – „srp“, 己 Ji – „otep“, 庚 Geng – „cep“, 辛 Xin – „pytel“, 壬 Ren – „vůz“, 癸 Gui – „stodola“. Rytmus dní je: aktivní, pasivní, aktivní, pasivní, liché aktivní dny byly považovány za dny orientované spíše na práci a sudé pasivní dny byly považovány za dny zaměřené spíše na odpočinek. V následujícím textu je pořadí obrácené, protože dvojice jsou předkládány jako pasivní/ aktivní spíše než aktivní/pasivní.) vypadá takto:

- Yi: játra a žebra vlevo / transformována kovem plic
- Jia: žlučník / transformuje zemi sleziny
- Ding: srdce / transformováno dřevem žlučníku a jater

Bing: tenké střevo / transformuje vodu ledvin  
Ji: slezina / transformována zemí žaludku  
Wu: žaludek / transformuje oheň srdce, energie proudící horou a údolím zad a hrudníku  
Xin: plíce a žebra vpravo/ transformována vodou ledvin  
Geng: tlusté střevo / transformuje kov plíc  
Gui: ledviny a dolní část těla / transformovány ohněm srdce  
Ren: močový měchýř / transformuje dřevo jater  
Toto jsou vnitřní a vnější kvality Nebeských kmenů.

Dvanáct Pozemských větví má také vnitřní a vnější kvality (které zde z nějakého důvodu nejsou probírány). Pozemské větve jsou názvy starých „hodin“ v průběhu dne:

子 Zi (23.00-1.00 – „početí“ – obrázek nemluvněte představující také nový den počínající půlnocí),

丑 Chou (1.00 – 3.00 – „schoulení“ – ve spánku),

寅 Yin (3.00 – 5.00 – „zkroucení“ – trvá schoulení ve spánku),

卯 Mao (5.00 – 7.00 – „otevírání okenic“ – tzn. svítání),

辰 Chen (7.00 – 9.00 – „mírný úklon“ – sklopit oči před sluncem nad horizontem),

巳 Si (9.00 – 11.00 – „hluboké sklonění“ – ohnout se vzhledem ke stoupajícímu slunci),

午 Wu (11.00 – 13.00 – „útlak“ – slunce přímo nad hlavou),

未 Wei (13.00 – 15.00 – „krátký stín“ – stín se konečně posouvá od středu),

申 Shen (15.00 – 17.00 – „dlouhý stín“),

酉 You (17.00 – 19.00 – „stažení vína“ – víno se vrací zpět do lahve, tj. západ slunce),

戌 Xu (19.00 - 21.00 – „deprese“ – bolestivě postrádáme denní světlo),

亥 Hai (21.00 – 23.00 – „blaženost“ – obraz muže a ženy společně v posteli).

Až vám bude jasná tato teorie (že existuje taiji kvalita pasivního a aktivního obsažená v těle), pak budete moci mluvit o metodách sebekultivace.

### [19] ROZDĚLENÍ CIVILNÍCH A BOJOVÝCH KVALIT NA TŘI TYPY DOSAŽENÍ ÚSPĚCHU V TAIJI

Pokud jde o Cestu, bez kultivace sebe sama neexistuje žádný zdroj, z něhož by bylo možné jí dosáhnout. Rozlišujeme tři typy povozů/ prostředků vedoucích ke kultivaci, „povozem“ se myslí dosažení úspěchu. Větší povoz vás doveze až na vrchol. Menší prostředek vás dostane alespoň k úpatí. Prostřední povoz představuje úspěch prostřednictvím upřímnosti. Metody se dělí na tři druhy kultivace, ale všechny směřují k dosažení stejného cíle. Kultivace civilní kvality je vnitřní. Kultivace bojové kvality je vnější. Fyzický trénink je vnitřní. Bojové záležitosti jsou vnější. Když se metody kultivace, jak vnitřní tak vnější, povrchové i vnitřní, spojí a je jich dosaženo společně, to je velký úspěch, vrchol. Když člověk dosáhne bojové kvality prostřednictvím civilního tréninku nebo dosáhne civilní kvality prostřednictvím bojového tréninku, to je střed. Když člověk zná jen civilní trénink, ale neví nic o jeho bojové části, nebo když se soustředí jen na bojovou část, ale nedělá civilní trénink, to je úpatí.

## [20] MALÝ ÚSPĚCH V TAIJI – JEHO BOJOVÝ ASPEKT

Bojová kvalita taiji musí být navenek měkká a zároveň uvnitř tvrdá a vždy hledá měkkost. Tím, že jste navenek měkký po delší a delší dobu, získáte přirozeně vnitřní tvrdost, pokud je vaše mysl soustředěná na měkkost spíše než na tvrdost. Obtížné je obsáhnout tvrdost uvnitř a nenechat ji projevit se, navenek upoutejte protivníka měkkostí. Tím, že používáte měkkost jako odpověď na tvrdost, jeho tvrdost se rozptyluje, až je nakonec zcela spotřebována.

Jak lze dosáhnout takové dovednosti? Když dokončíte zavěšení, přilnutí, spojení a následování, přirozeně dojdete k uvědomělému pohybu a potom se posunete k rozlišování energií, načež dospějete k zázračnému pochopení a nakonec budete transformováni.

Co se týče lehkosti čtyř uncí, které pohnou tisíci librami – jak byste mohli mít takovou schopnost, pokud vaše dovednosti nedosáhly stavu transformace? Proto se říká, že byste měli poznat, kdy jste spojeni s protivníkem, a tak dosáhnete umění nadšeného pozorování a naslouchání.

## [21] SPRÁVNOST DOVEDNOSTÍ V TAIJI

Taiji je kulaté a nikdy neopouští svoji zaoblenost, ať při pohybu dovnitř nebo ven, nahoru nebo dolů, vlevo nebo vpravo. A taiji je přímé/čtvercové, ať při pohybu dovnitř nebo ven, nahoru nebo dolů, vlevo nebo vpravo. Když v kruhu vstupujete a vystupujete nebo přímo postupujete a ustupujete, následujte přímost se zaobleností, a naopak. Přímost souvisí s rozšiřováním, zaoblenost se stažením/smršťováním. (Přímost znamená přímé zaměření, s nímž můžete vyjádřit svou sílu. Kruhovitost znamená celkovou lehkost/ živost, s níž můžete přijmout a neutralizovat protivníkovu sílu.)

Hlavní pravidlo je, že budete přímí a zaoblení. Konec konců, může existovat něco mimo tyto věci? Prostřednictvím toho se stanete mistry této dovednosti. Ale „když se díváte vzhůru, roste to do výšky, a při zavrtání se to stává těžším...“ (to znamená, že v tom vždy je něco víc), tak kouzelné to je. Když to konečně spatříte, znovu se to schová a odhalí, že v tom je ještě víc důmyslnosti, objasnění za objasněním. Vytváří nové rysy do nekonečna, což vede k tomu, že „nejste schopni přestat, i kdybyste chtěli.“ (*Lun Yu*, 9.11)

## [22] LEHKOST A TÍHA, VZNÁŠENÍ SE A KLESÁNÍ V TAIJI

- [1a] Když jsou obě strany zcela těžké („dvojitý tlak“), je to špatně. Je to příliš plné. Je to odlišné od klesání.
- [1b] Obě strany plně klesají, to je v pořádku. Souvisí to s tím, že jste připraveni se hýbat. Je to odlišné od tíhy.
- [1c] Obě strany se plně vznášejí („dvojitý vakuum“), to je špatně. Je to moc prázdné. Je to odlišné od lehkosti.
- [1d] Když jsou obě strany zcela lehké, je to v pořádku. Souvisí to s přirozenou mrštností. Je to jiné než vznášení.
- [2a] Když je jedna strana málo lehká a jedna strana málo těžká, je to v pořádku. Nedodělat znamená, že je jedna strana stabilní. Proto je to v pořádku, protože nedodělané je stabilní, neztratí to přímost ani zaoblenost.
- [2b] Když je jedna strana moc lehká a druhá strana moc těžká, je to špatně. Přehánět znamená, že ani jedna strana není stabilní. Proto je to špatně. Protože přehánění je nestabilní, chybí tomu přímost a zaoblenost.

- [2c] Když se jedna strana málo vznáší a jedna strana málo klesá, je to špatně, protože to není dost.
- [2d] Když se jedna strana moc vznáší a jedna strana moc klesá, je to špatně, protože je to až příliš.
- [3a] Když je jedna strana málo těžká a jedna strana je moc těžká, budete nejen pomalí, ale také nepřímí.
- [3b] Když je jedna strana málo lehká a jedna je moc lehká, budete pořád hbití, ale nebudete zaoblení.
- [3c] Když jedna strana málo klesá a jedna moc klesá, budete pořád vyrovnaní, ale nebudete přímí.
- [3d] Když se jedna strana málo vznáší a jedna strana se moc vznáší, budete nejen rozptýlení, ale také nezaoblení.

Když jsou obě strany zcela lehké [1d], není to věc vznášení se, a tudíž je to hbitost. Když obě strany plně klesají [1b], není to věc tíhy, a tudíž je to bystrost. Proto se říká: „Nejlepší technika je jak lehkost, tak tíha [2a], půl napůl, tudíž budete mít vyrovnanou techniku.“ Cokoli mimo těchto tří [1b, 1d, 2a] by bylo špatné.

Když vaše vnitřní přirozenost není zatemněná, lze ji poslat ven jako vyčištěnou energii proudící do vašich končetin. Pokud důkladně nestudujete tyto aspekty techniky – lehkost, tíha, vznášení a klesání – bude to jako kopat suchou studnu. Ale pokud ovládáte přímost a zaoblenost, pak odpružení, odvalení, stlačení a zatlačení bude uvnitř i venku až do nejmenšího detailu a dosáhnete velkého úspěchu, a potom stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem budou také přímé i zaoblené.

A tak se říká: „Přímo ale zaobleně, zaobleně ale přímo.“ Když se dostanete za tvar (přímost NEBO zaoblenost), dostanete se na nejvyšší úroveň (přímost A zaoblenost).

## [23] ČTYŘI SEKUNDÁRNÍ TECHNIKY V TAIJI

Čtyři primární techniky spojené se čtyřmi hlavními světovými stranami jsou odpružení, odvalení, stlačení a zatlačení. Na začátku bude chybět dostatečné pochopení principu, že přímost může vést k zaoblení a že se mohou střídat. Takhle schopnost přejde do čtyř sekundárních technik - stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem. Vzhledem k tomu, že vaše vnější končetiny a vnitřní duch si nezachovávají mrštnost přímosti/ zaoblení v primárních technikách, chyby lehkosti, tíhy, vznášení nebo klesání se začnou projevovat a s nimi sekundární techniky.

Například [3a]: „Jedna strana je málo těžká a jedna strana je moc těžká, nejenže budete pomalí, ale budete i nepřímí.“ Tato situace přirozeně povede k sekundárním technikám. Nebo [1a]: „Když jsou obě strany zcela těžké ... je to příliš plné.“ Opět vyplynou sekundární věci. Pokud má vaše technika mnoho chyb, budete nuceni použít sekundární techniky, abyste je vynahradili a opět získali zaoblení, které je vystředěné a přímé, která je čtyřhranná. Toho může dosáhnout dokonce i začátečník s technikami úderu loktem a ramenem. Ale ten, jehož dovednosti postoupily na vyšší úroveň, musí udržovat techniky stržení a štěpení, aby se opět dostal do pozice, která bude vystředěná a přímá. Proto je účelem čtyř sekundárních technik odstranit chyby, které děláte ve chvílích, kdy jsou vaše techniky vykonávány v rozporu s teorií.

## [24] SPRÁVNÉ SPOJENÍ PASU A VRCHOLKU HLAVY V TAIJI

Vaše hlava je středová osa, jako když je „vrcholek hlavy zavěšený“, a vaše ruce jsou jako misky po obou stranách, váš pas je plochou základnou a vy „stojíte jako váhy“. Když přijde i ta nejmenší trocha lehkosti nebo tíhy, vznášení nebo klesání, naklánění misek k jedné straně vám všechno odhalí. Když jste zavěšení za vrcholek hlavy a pas je zakořeněný dolů, jste propojení od kostrče až po lebku.

*Když stojím ve vertikální linii, vše závisí na horizontální rotaci.*

*Mé přizpůsobování může zachytit i tu nejmenší změnu a mohu rozlišit všechny míry.*

*Když otáčím pasem, mávám velkým praporem.*

*Má mysl dává rozkaz, energie nese směrové tabule a já se přirozeně pohybuji s lehkostí.*

*Celé mé tělo je vybuzené jako ostřílený bojovník arhat.*

*V boji pak bude u druhého buď pozdě, nebo brzy.*

*Když se spojím s protivníkem, pošlu ho pryč,*

*ale není nutné, abych se ho snažil poslat do stratosféry.*

*S množstvím obsažené síly stačí, když jen udělám „ha!“ a odejde dost daleko.*

*Ale toto je něco, co musí být vyučováno osobně, aby byly dveře otevřeny a byl dobrý výhled.*

## [25] TAIJI MAPA ČTYŘ ROČNÍCH OBDOBÍ A PĚTI ENERGÍÍ (tzn. pěti prvků)

夏  
火  
呵  
南  
春木嘘東 ☯ 西晒金秋  
北  
吹  
水  
冬  
呼吸  
土  
中央

J: léto / oheň / „he“ (kárání)

V: jaro / dřevo / „xu“ (konejšení) (taiji) Z: podzim / kov / „xi“ (vzdychání)

S: zima / voda / „chui“ (chvástání)

Střed: země / „hu-xi“ (dýchání)

## [26] ESENCE KRVE A ENERGIE V TAIJI

Krev zajišťuje výživu. Energie je na ochranu. Krev proudí svaly, tkáněmi a končetinami. Energie proudí kostmi, šlachami a cévami. Zdravé šlachy a nehty jsou známkou zdravých kostí. Zdravé vlasy a chlupy jsou známkou zdravé krve. Když je krev silná, vlasy a chlupy jsou bujné. Když je energie plná, šlachy a nehty jsou silné.

Tudíž síla krve a energie, klademe-li důraz na krev, se projevuje navenek v robustnosti kostí, kůže a vlasů, zatímco forma a funkce energie a krve, když je zdůrazněna energie, se projevuje uvnitř robustností svalů, šlach a nehtů. Energie se opírá o přibývání nebo ubývání



krve. Krev má vztah ke klesání a růstu energie. Klesání a pak nárůst, přibývání a pak ubývání, cyklus pokračuje donekonečna. Využívejte to po celý život a nikdy se nevypotřebujete.

#### [27] SÍLA A ENERGIE V TAIJI

Energie proudí tkáněmi, končetinami, šlachami a cévami. Síla vychází z krve, svalů, kůže a kostí. Proto má silný člověk vnější robustnost kůže a kostí, což je věc postoje, zatímco energizovaný člověk má vnitřní robustnost šlach a cév, tedy vystupování. Trénink energie a krve s důrazem na energii posílí vnitřní. Trénink krve a energie s důrazem na krev posílí vnější.

Pokud si uvědomíte funkce těchto dvou věcí, jak energie, tak krve, přirozeně pochopíte základ síly a energie. Když pochopíte, o čem je síla a energie, přirozeně budete schopni rozlišit mezi používáním síly a pohybem energie: pohyb energie budete cítit ve šlachách a cévách, zatímco používání síly pocítíte v kůži a kostech – což jsou skutečně naprosto odlišné věci.

#### [28] ZMENŠOVÁNÍ MĚŘÍTKA V TAIJI

Při procvičování nejprve pracujte na velkých pohybech, potom na jemnějších detailech. Když zvládnete hrubé pohyby, pak lze mluvit o jemnějších pohybech. Když jsou zvládnuty jemné pohyby, pak lze mluvit o rozměru stopy a méně. Když vaše dovednosti dosáhnou úrovně stopy, pak můžete pokročit na úroveň palce, potom desetiny palce, pak na šířku vlasu. To je vysvětlení principu zmenšování měřítka.

Stopa má deset „palců“. Palec má deset desetin. Desetina má deset vlasů. Toto jsou měřítka. Před dávnými časy se říkalo: „Boj je záležitostí měřítka.“ Když pochopíte měřítka, můžete dosáhnout jeho zmenšení. Ale pokud chcete pochopit měřítka, nepůjde to bez hlubšího učení.

#### [29] CÉVY, KANÁLY/DRÁHY, ŠLACHY A AKUPUNKTURNÍ BODY V TAIJI

Kontrola cév soupeře, uchopení jeho drah, získání jeho šlach a zapečetění jeho akupunktturních bodů – na těchto čtyřech dovednostech je třeba pracovat, poté co budete schopni snížit měřítka od stopy k palci, potom k desetině palce, pak na šířku vlasu. Když kontrolujete jeho cévy, jeho krev nebude cirkulovat. Když uchopíte jeho dráhy, jeho energie se nebude hýbat. Když ovládnete jeho šlachy, jeho tělo nebude mít kontrolu. Když jsou akupunktturní body zapečetěné, ztratí vědomí.

Tím, že budete kontrolovat určité cévy, bude se zdát polomrtvý. Tím, že se zmocníte některých drah, bude se zdát zcela mrtvý. Tím, že zachytíte některé šlachy, jeho síla bude odštířena. Když zapečetíte smrtící akupunktturní body, nepřežije. V podstatě tedy, když je bez energie, krve nebo ducha, jak by mohl mít nějakou kontrolu nad svým tělem? Avšak i kdybyste měli schopnosti a dovednosti, abyste mohli kontrolovat, uchopit, zachytit a zapečetit, tyto konkrétní účinky nebudou fungovat, pokud se vám nedostane specifické výuky.

### [30] NĚKTERÉ Z TERMÍNŮ V TAJI

Týkající se buď vás, nebo protivníka: navléknout, hníst, udeřit, mrštit, stlačit dolů, vetřít, vystrčit, uchopit, rozšířit, spojit, stoupat, klesat. Všech těchto dvanáct pojmů představuje techniky.

Další, týkající se buď vás, nebo protivníka: ohýbání, natažení, pohyb, klid, stoupání, klesání, rychle, klidně, vyhnutí, protiúder, podnícení, uzavření. Těchto dvanáct pojmů se týká vaší vlastní energie ve vztahu k protivnickovým technikám.

Týkající se vašeho těla ve vztahu k protivnickovým krokům: otočení, změna/vyhnutí, postup, ústup. Týkající se vašeho vlastního pohledu ve vztahu k protivnickovým technikám: podívejte se vlevo, podívejte se vpravo, podívejte se dopředu, podívejte se dozadu. Těchto osm pojmů souvisí s vaším duchem.

Tyto čtyři pojmy souvisí se záměrem a silou - odpojením a napojením, předklon a záklon. Odpojení a spojení souvisí s duchem a energií. Předklonění a zaklonění souvisí s vašimi rukama a nohama. Síla se může odpojit, ale záměr ne. Pokud se záměr odpojí, duch může zůstat napojený. Pokud se společně odpojí síla, záměr a duch, dojde k předklonění nebo zaklonění, vaše ruce a nohy se nedotýkají nebo neskončí tam, kde by měly. Abyste se vyhnuli rozbití hlavy nebo svalení, musíte se odpojit a znovu napojit. Předklon a záklon jsou důležité věci, které je třeba vzít v úvahu v boji. V žádnou chvíli nedovolte, aby v mysli, těle, ruce nebo noze došlo k odpojení bez opětovného napojení, a tak se vyhnete předklonění nebo zaklonění.

Hledání dovedností odpojení a napojení nebude fungovat, aniž byste viděli, co je skryto, a odhalíte, co je jemné. Utajení a jemnost. S viděním a odhalením je to tak, jako byste se napojili, ale nenapojili. U napojení a odpojení, odpojení a napojení v mysli, těle a duchu budete nakonec skrývat a odhalovat, a potom se nemusíte obávat, že budete postrádat zavěšení, přilnutí, spojení a následování.

### [31] ZMENŠOVÁNÍ MĚŘÍTKA V TAJI Z HLEDISKA KONTROLY, UCHOPENÍ, ZÍSKÁNÍ A ZAPEČETĚNÍ

Když ve svých bojových dovednostech dosáhnete schopnosti rozlišovat stopu, palec, desetinu palce a šířku vlasu, pak můžete odhadnout protivníka. Bez ohledu na to, jak snadno zvládáte techniky kontroly, uchopení, získání a zapečetění, abyste kontrolovali jeho cévy, uchopili kanály, získali jeho šlachy a zapečetili jeho akupunkturní body, musíte udělat odhady v měřítku stopy, palce, desetiny palce a šířky vlasu.

Abyste mohli kontrolovat bez odhadu, jeho cévy mohou být získány prostřednictvím stlačení. Abyste mohli uchopit bez odhadu, jeho kanály lze získat prostřednictvím vetření. Jeho šlachy můžete získat bez odhadu prostřednictvím vystrčení. Ale co se týče zapečetění bez odhadu, jeho akupunkturní body nemůžete získat, protože (abyste získali jeho akupunkturní body) si musíte propracovat cestu z úrovně stopy na úroveň palce, potom na desetinu palce, a potom na šířku vlasu. Tyto čtyři dovednosti nebudete schopni zvládnout, i když dostanete instrukce od odborníka, pokud na nich vy osobně nebudete intenzivně pracovat po dlouhou dobu.

### [32] PŘIBÝVÁNÍ NEBO VYTRÁCENÍ ENERGIE A SÍLY V TAJI

S přibýváním nebo vytrácením vaší vlastní energie a síly je potíž. Problém je i s přibýváním nebo ubýváním energie a síly protivníka. Když je vaše uvědomění nedostatečné, povzbudte svoji energii. Když jsou vaše pohyby přehnané, uberte svou sílu. Tyto věci nejsou snadné, když se jedná o vás.

Když má protivník příliš mnoho energie, povzbudte ji. Když má příliš mnoho síly, snižte ji. Tímto způsobem zvítězíte, a on prohraje. Nebo pokud má moc energie, můžete ji snížit, pokud má moc síly, můžete ji zvýšit. Princip je v obou případech stejný, ale je potřeba ho nadále propracovávat: pokud má příliš mnoho (ať síly nebo energie), přidejte víc, takže bude přehánět, nebo pokud má příliš málo (ať síly nebo energie), ještě ji snižte, takže kvůli nedostatku ještě přidá a nakonec bude zase přehánět. Jak povzbuzení energie, tak snížení síly u něj nakonec povedou k přehánění. Povzbuzení jeho energie se nazývá metoda „podvázání jeho energie“. Snížení jeho síly se nazývá metoda „vyprázdnění jeho síly“.

## DOPLŇUJÍCÍ TEXTY

### [i] VYPRÁZDNĚNÍ, PODVÁZÁNÍ, NAVLÉKNUTÍ A HNĚTENÍ V TAIJI

Vyprázdnit nebo podvázat prostřednictvím navléknutí se liší od vyprázdnění nebo podvázání prostřednictvím hnětení. Při vyprázdnění prostřednictvím navléknutí je protivníková síla obklíčená. Při podvázání prostřednictvím navléknutí je jeho energie přerušena. Při vyprázdnění prostřednictvím hnětení se jeho síla rozestoupí. Při podvázání prostřednictvím hnětení je jeho energie uzavřena vevnitř.

Pokud použijete navléknutí podvázáním a hnětením, pak bude jeho energie a síla obrácená. Pokud použijete navléknutí vyprázdněním a hnětením, pak jeho energie i síla selžou. Pokud použijete hnětení podvázáním a navléknutím, jeho síla se bude vytvářet z jeho energie, dokud síla nebude větší než energie. Pokud použijete hnětení vyprázdněním a navléknutím, jeho energie se bude vyvíjet z jeho síly, což povede k tomu, že energie bude přetížena a síla nedostatečná.

Hnětení navléknutím a podvázáním a navléknutí hnětením a podvázáním oboje povede k tomu, že jeho energie bude uzamčena jeho silou. Hnětení navléknutím a vyprázdněním a navléknutí hnětením a vyprázdněním oboje povede k tomu, že jeho síla bude odříznuta jeho energií. Metody jako podvázání prostřednictvím navléknutí nebo vyprázdnění prostřednictvím hnětení v podstatě všechny vyžadují, abyste se propracovali od rozměrů stopy k palci, k desetině palce a k šířce vlasu. Pokud ne, nebude příležitost k navléknutí nebo hnětení a narovnání prázdnoty pro vyprázdnění nebo podvázání, protože je nebude odkud vzít.

### [ii] PŘED ROZPOZNÁVÁNÍM ENERGIÍ A PO NĚM

Předtím, než budete rozlišovat energie, budou pro vás typické chyby rozbití, zborcení, opuštění a odpor. Když umíte rozpoznávat energie, možná ještě pořád děláte chyby přerušování/odpojení, spojení/napojení, předklonění, otevření se dozadu/zaklonění. Než se naučíte rozpoznávat energie, je přirozené dělat chyby, ale i poté, co rozeznáváte energie, existují důvody, proč je možné i nadále dělat chyby. Když jste v oné nejasné zóně, kdy už skoro rozeznáváte energie, ale není to ještě úplně ono, chybí vám přesnost v odpojení a napojení, tudíž v tom budete chybovat. A potom, když už jste skoro na úrovni zázračného, ale ještě to není úplně ono, nemusíte mít ještě zcela pod kontrolou předklonění a zaklonění, což opět vede k chybám.

Pokud neděláte chyby v odpojení a napojení, předklonění a zaklonění, děláte to správně, protože pokud vaše rozeznávání energií není opravdové, nebudete schopni zabránit takovým chybám. Co to znamená, aby bylo opravdové? Jednoduše to, že musí být položen

smyslový základ, aby bylo možné ho vystavět do reality. Buďte si vědomi prostřednictvím pozorování, že tu je pohled vpřed, pohled vzad, pohled vlevo, pohled vpravo. Buďte si vědomi prostřednictvím sluchu, že tu je stoupání, klesání, rychlost, pomalost. Buďte si vědomi prostřednictvím pocitu, že je možné se vyhnout, čelit, podnitit, zakončit. Buďte si vědomi prostřednictvím konání, že tu je otočení, změna, postup, ústup. Tímto způsobem bude vaše rozeznávání energií opravdové.

Pak budete moci dosáhnout úrovně zázračného a to díky tomu, že máte základ, přičemž základem je rozlišování energií. Jemné dovednosti ohýbání, natažení, pohybu a klidu jsou automaticky postaveny na tomto základě. Potom rozbíhání a sbíhání, stoupání a klesání jsou zase postaveny na ohýbání, natažení, pohybu a klidu. Prostřednictvím ohýbání, rozšíření, pohybu a klidu odsuňte jeho útok stranou, když ho vidíte vstupovat, potom s ním splyňte, když se bude snažit uniknout. Klesejte, když vidíte vstupovat jeho útok, potom stoupejte, když se stahuje.

Když vaše ryzost v rozlišování energií dospěje až do bodu zázračnosti, na takové úrovni pak budete mít uvědomění při každé činnosti – ať už za chůze, vsedě, vleže, při běhu, jídle, pití nebo i když půjdete na toaletu. Tímto způsobem se váš výkon posune od průměrného ke skvělému.

### [iii] ZMENŠOVÁNÍ MĚŘÍTKA PO ROZLIŠENÍ ENERGIÍ

Pokud usilujete o zmenšení měřítka před rozlišováním energií, váš úspěch bude malý a budete mít jen povrchní znalost bojových dovedností. Předtím, než budete schopni rozlišovat energie, nebudete schopni odhadnout protivníka ani na úrovni stopy. Když dospějete k rozlišování energií, budete mít zázračné pochopení a automaticky budete mít schopnost snížit měřítko. Potom budete schopni kontrolovat, uchopit, zachytit a zapečetit.

Abyste pochopili teorii cév, kanálů, šlach a akupunkturních bodů, je nutné mít jasno v tom, které techniky zachrání nebo zabijí. Abyste pochopili techniky, které zachrání nebo zabijí, je nutné mít jasno v akupunkturních bodech pro život i smrt. Jak byste mohli v umění akupunkturních bodů fungovat, aniž byste je znali (vzhledem k tomu, že vaše neznalost může vést k tomu, že někoho omylem zabijete)? Abyste věděli, jak aktivovat akupunkturní body pro život i smrt, je nutné mít jasno v technice zapečetění. Zapečetění je to, co určuje jak život, tak smrt.

### [iv] PRSTY, DLAŇ, PĚST A RUKA V TAIJI

„Dlaň“ je část ruky pod prsty a nad zápěstí. „Ruka“ se týká celé oblasti až po konečky prstů. „Prst“ označuje kterýkoli z pěti prstů. „Pěst“ je, když je všech pět prstů stisknutých dovnitř, aby zdůraznily vrchní část ruky. Techniky dlaně jsou záležitostí tlačení dolů a tlačení ven. Techniky prstů jsou záležitostí uchopení, hnětení, zachycení a zapečetění. Techniky ruky jsou záležitostí navléknutí a tření. Techniky pěsti jsou záležitostí úderu.

Techniky pěsti: odražení a blok, úder na rozkrok, pod loket, úder hození trupem, a kromě těchto čtyř je tu také převrácený úder.

Techniky dlaně: oprášení kolene, prohození dlaní, jednoduchý bič, přes záda, a kromě těchto čtyř je tu také Zavínutá dlaň.

Techniky ruky: pohyb jako oblaka, zvedající se ruka, popadající ruka, zkřížené ruce, a kromě těchto čtyř je tu také obracející se ruka.

Techniky prstů: ohnutí, natažení, štípnutí/špetka, zapečetění, a kromě těchto čtyř je tu také odhad, což se také nazývá „zmenšování měřítka“ neboli „hledání akupunkturních bodů“.

Pět prstů má také pětprsté funkce, přičemž fungují jako celá ruka, ale i jako jednotlivé prsty, a tak je lze zařadit buď mezi techniky ruky, nebo prstů: vytahování zátky, zasazení, svinování, nebo uzavírání dovnitř, a kromě těchto čtyř technik ruky/ prstů je tu také „samostatné postavení“.

Ukazováček je netrpělivý prst, prst meče, asistující prst nebo bodající prst. Prostředník je centrální prst, uzavírající prst, zachytávající prst nebo roztírající prst. Prsteník je dokončující prst, obklíčující prst, výměnný prst nebo kryjící prst. Malíček je pomocný prst, hojící prst, lákající prst nebo závěsný prst. Ačkoli jsou jména těchto technik dobře srozumitelná, jejich uskutečnění je těžké, i s osobním zaškolením do hlubších metod.

Doplňkové metody dlaně: dlaně naproti sobě, odtlačení hory, zastřelení husy, rozevření křídel. Doplňkové metody prstů: zapečetění zámku, bodnutí ve zkříženém postoji, napnutí luku, práce s člunkem. Doplňkové techniky ruky: sáhnutí na koně, napnutí luku, chycení tygra, dívčí ruce, ruce sedícího tygra. Doplňkové techniky pěsti: úder skrz horu, úder pod list, otočení za úderem, úder s impulsem rozseknutí, úder zabalení a založení.

Další doplňková vrstva je, že vaše kroky musí jít spolu se změnami vašeho těla a nikdy nesmíte udělat krok, který není ve spojení s pěti prvky, pak nebudete dělat žádné chyby. Díky principům zavěšení, přilnutí, spojení a následování, stejně jako když pustíte sebe a následujete oponenta, vaše tělo zase následuje vaše kroky a dokud zůstanete věrní pěti elementům, budou mít vaše pozice a vaše kroky takovou přirozenost, že nebude vadit, ani když uděláte sem tam nějakou chybu.

#### [v] O OSOBNÍM ZAŠKOLENÍ DO AKUPUNKTURNÍCH BODŮ, KTERÉ MOHOU ZACHRÁNIT NEBO ZABÍT

Existují akupunkturní body, které mohou zachránit, a akupunkturní body, které zabíjejí. Nelze se je naučit bez osobního vysvětlení. Zde jsou tři důvody, proč tomu tak je: protože je těžké se je naučit, protože je to věc života a smrti a protože to závisí na stupni talentu dané osoby. Existuje osm typů lidí, které není vhodné učit:

1. ty, kteří jsou neloajální, bez patřičné úcty,
2. ty, kteří jsou ve své podstatě bezcitní,
3. ty s nekalými záměry,
4. ty, kteří jsou neslušní a nezodpovědní,
5. ty, kteří si myslí, že jsou nadřazení ostatním,
6. ty, kteří se starají více o pravidla než o druhé,
7. ty, kteří jsou vrtošiví,
8. ty, kteří to snadno pochytí a potom to stejně snadno zahodí.

Je nutné pochopit, že těchto osm typů lidí to nesmíte učit. Zločinci samozřejmě vůbec nepadají v úvahu. Co se týče těch, které to lze učit, ti mohou dostat osobní zaškolení do těchto tajemství. Zde je pět typů lidí, které je možné učit:

- [1] ty, kteří jsou loajální, uctívají a slušní,
- [2] ty, kteří mají mírnou povahu,
- [3] ty, kteří se budou držet metody a nezahodí ji,
- [4] ty, kteří budou věrní svému učiteli,
- [5] ty, kteří dokončí studia tak zapálení, jako je začali.

Tito lidé budou rozhodnutí dokončit studia bez pochybností a lze jim ukázat celou věc

a to, co bude dáno žákovi, je poučení. To přichází od těch, kdo ho již znají, k těm, kteří ho budou znát, pochodeň je předávána z generace na generaci, vždy tímto způsobem. Ale jaká je to hanba, když se z těch, kdo znají bojová umění, někdy stanou zločinci.

#### [vi] CO ZHANG SANFENG ZDĚDIL

*„Nebe a země vytvořily svět.*

*Fu Xi byl praotec lidí.*

*Nakreslil trigramy a ukázal Cestu císaři Yao a císaři Shun a dalším šestnácti generacím.*

*Nejtajemnější z vrcholů dovolovaly přístup těm nejhornivějším,*

*jako byli Konfucius nebo Mengzi.*

*Dovednost ducha přeměňující životní sílu byla předávána prostřednictvím sedmdesáti dvou mudrců králi Wen a králi Wu.“*

*„Nauka se ke mně dostala prostřednictvím spisů Xu Xuanpinga.*

*Lék přinášející dlouhověkost se nachází v nás samotných,*

*v tom, že zdokonalení našeho původního stavu je oživeno.*

*Vaše přirozené já může posílit a osvítit.*

*Pravda, když je vyjádřena, může naplnit vaše tělo i duši.*

*S mnoha opakováními zpívejte o prodloužení jara.*

*Srdečná upřímnost bude mít skutečný účinek.“*

*„Tři doktríny (konfucianismus, taoismus, buddhismus) nejsou různé školy,*

*protože to, čím se každá z nich zabývá, je TAIJI (Velká polarita),*

*která je ve všem a je vystředěná a věčná.*

*Dávná moudrost je s námi pořád a neustále inspiruje nové žáky ke studiu.*

*Když voda a oheň spolupracují, naše cíle mohou dojít naplnění.“*

#### [vii] UČENÍ ZHANG SANFENGA

„Chápu myšlenku, že tyto tři doktríny jsou v podstatě to samé: každá z nich je studií života, každá považuje mysl za správce těla, a jejich účelem je zachovávat mysl a tělo, aby přinesly dlouhověkost do podstaty, energie a ducha. S podstatou, energií a duchem můžeme být klidně civilní a odvážně bojovní. Klid a odvaha, civilní a bojové – jak se tyto věci rozšiřují a mají transformující účinek, přijde moudrost a duchovnost. Nejranější objevitelé našli svou cestu k pravdě a pak ji dovedli na další úroveň. Pozdější žáci potom napodobují to, co dělali, aby dosáhli svého uvědomění. Takové uvědomění je vlastní každému, ale abychom se dostali k tomu, co dělali oni, je nutné kráčet v jejich šlépějích. Civilní a bojové je neodmyslitelně v lidských schopnostech. Vidění očí a sluch uší jsou neodmyslitelné pro civilní, zatímco tanec rukou a poskakování nohou je bojové, a tak jsou oba aspekty jasně neodmyslitelné. Když předci dosáhli vrstev civilního, bojového, moudrosti a duchovnosti, pokročili k učení sebe-kultivace prostřednictvím fyzického tréninku, avšak ne prostřednictvím bojových umění.

Když se ke mně dostalo učení, uchopil jsem podstatu tance a poskakování spočívající v přijímání/ oponování (které se navzájem vyvažují), v níž si vypůjčíme pasivní aspekt těla druhé osoby, abychom ve svém vlastním těle vytvořili aktivní aspekt. Aktivní aspekt je mužská kvalita. Pasivní aspekt je ženská kvalita. Tělo má obě kvality. Zatímco mužské je aktivní a ženské je pasivní, ženské přijímá aktivní aspekt, aby vyvážil jeho vlastní pasivní aspekt (jako mužské přijímá pasivní aspekt, aby vyvážil jeho vlastní aktivní aspekt). Přitom se

aktivní (nebo pasivní) vrací do svého původního stavu (což je vzájemná harmonie). Pasivní ženský aspekt uvnitř těla znamená víc, než mladou ženu, která je dost zralá na to, aby mohla otěhotnět. Existuje nespočetně způsobů, jak může žena zprostředkovat vyvážení, a není to o tom, že těla mužů a žen jsou nějak opravována. Říká se, že využití nebeského a pozemského v našem těle je to, co dělá vyvážení pasivních a aktivních aspektů. To znamená, že muž může využít pasivní aspekt své mužské stránky jako prostředek k vyvážení své vlastní ženské kvality. (Nicméně tato práce na harmonizaci mužských a ženských kvalit uvnitř nás) není tak efektivní jako sebekultivace dvou partnerů využívajících svou mužskou kvalitu k tomu, aby pracovali na harmonizaci svých pasivních a aktivních aspektů (prostřednictvím neustálé výměny pasivních a aktivních rolí v průběhu cvičení tlačících rukou).

Jak vidíte, umístil jsem tato učení do kontextu bojových umění, neboť na bojová umění bychom se neměli dívat jako na něco triviálního, ale jako na součást tělesné výchovy, metodu sebekultivace, praxi zlepšení života, kategorii moudrosti a spirituality. Práce vyrovnávání mezi dvěma partnery se v principu nijak neliší od vyrovnávání uvnitř vlastního těla, ale když pracujete s partnerem, je to jako vyvážení mezi rtutí a olovem. (V kontextu dvou partnerů praktikujících tlačící ruce je role útočníka pevná a těžká jako olovo, zatímco obránce je tekutý a poddajný jako rtuť.) V boji jsou čtyři primární techniky záležitostí aktivního v protikladu k pasivnímu, zatímco čtyři sekundární techniky jsou záležitostmi pasivního, které přijímá aktivní. Osm trigramů je zdrojem pro osm technik. Tělo a nohy stojí vycentrované. Postupovat znamená oponovat aktivně. Ustupovat znamená pasivně přijímat. Ukročit vlevo znamená přijímat aktivně. Ukročit vpravo znamená oponovat pasivně. Pět prvků je základem pěti kroků. V kombinaci to je osm technik a pět kroků.

Tyto mé nauky můžete využívat po celý svůj život, a přesto je třeba nebudete schopni vyčerpat. To, co jsem získal a co předávám, by mělo být vyučováno jako bojové umění sebekultivace. Co se týče metody vlastní kultivace, nezáleží na tom, jestli k ní přistupujeme bojovým nebo civilním způsobem, výsledek je stejný. Tři doktríny, na kterékoli ze tří úrovní (vyšší, střední, nižší), se všechny nevyhnutelně zakládají na konceptu velké polarity. Přeji si, aby další generace studentů zkoumala teorii v *Knize proměn* uvnitř sebe a aby v tom pokračovaly i následující generace. To by bylo dobré.“

## [viii] ZHANG SANFENG O VYUŽITÍ BOJOVÝCH UMĚNÍ K DOSAŽENÍ CESTY

„Předtím než existoval vesmír, existoval princip, který řídí pasivní a aktivní energie. Tento řídicí princip, na jehož základě vesmír existuje, je jádro Cesty, a způsob, jakým tyto energie plynou, je způsob doplňujících se protikladů. Pro to, aby se pasivní a aktivní postavily proti sobě a přesto se navzájem doplňovaly, existuje matematický princip: být z jedné části pasivní a z jedné části aktivní je Cesta. Cesta, kterou nelze popsat, je původem vesmíru samotného. Cesta, kterou lze popsat, je zdrojem všech věcí ve vesmíru.“ (Tao te ťing, kapitola 1) Předtím než existoval vesmír, byla pouhá nicota a tudíž nic, co by bylo možné popsat. Když už existoval vesmír, konečně tu bylo něco a tudíž věci, které bylo možné popsat. Předtím než existoval vesmír, čekal tu princip existence. Když vesmír začal existovat, pak tu byl kreativní princip.

Před počátkem to byl princip existence, který přivodil harmonické pasivní a aktivní energie. Po počátku pak dal tvůrčí princip vzniknout těhotenství a transformování plodu. Cesta je způsob neutrality vyživující všechny věci bytím v harmonické pozici mezi nebeským a pozemským. Nebe a země jsou vaši velcí rodiče z doby před počátkem. Vaše matka a otec jsou malí rodiče z doby po počátku. Když se narodíme, jsme příjemci energií pasivního a aktivního, předpočátečního a popočátečního, a na tomto základě začínáme. Když se narodíme, dostaneme od našich velkých rodičů naši životní sílu a povahu a jsme obdařeni rozumem. Od

našich malých rodičů pochází naše fyzická podstata, krev a kosti. Splynutím životní síly a těla předpočátečního a popočátečního se každý z nás pak stává člověkem. Abychom se mohli spojit s nebem a zemí, zaujmout naše místo jako jedna ze tří substancí, nemůžeme ignorovat náš základní původ (jako produkt obou).

„Dokud jsme schopni následovat naši přirozenost, neztratíme kontakt s naším původem. Když nezapomeneme, odkud pocházíme, neztratíme kontakt s tím, kam směřujeme, protože pokud chcete vědět, kam jdete, musíte nejprve vědět, odkud pocházíte. Když máme zmapovaný náš původ, naše cesta před námi je jasná trasa, která bude překročena za pomoci instinktu. My všichni, ať chytří nebo hloupí, hodní nebo nehodní, máme instinktivní uvědomění, které nás nasměruje na Cestu. Pokud kultivujeme Cestu, budeme schopni znát svůj původ a můžeme naplnit náš osud. Znat svůj původ a naplnit svůj osud spočívá v tom, že jsme schopni kultivovat sami sebe. Proto se říká (v *Da Xue*): ‚Od krále po plebejce, vše směřuje k sebekultivaci.‘ Způsob vlastní kultivace je prostřednictvím instinktivního chápání a schopností: oči nadšeně vidí a uši vážně slyší, ruce tančí a nohy skáčou, bojově i civilně. ‚Prohlubte své chápání důkladným studiem věcí, čímž si tříbíte intelekt a zklidňujete emoce.‘

„Protože mysl má na starosti tělo, intelekt by měl být vylepšen a emoce zklidněné, aby mohly nohy udělat pět kroků a ruce vykonat osm technik. Ruce a nohy se rovnají čtyřem a lze je použít na mnoho způsobů, ale instinkt může obnovit jejich základní stav (jednoty). Oči vidí jako sjednocení tří (to, co vidí levé oko; to, co vidí pravé oko; to, co vidí obě oči tím, že společně vytvoří trojúhelník) a uši slyší podél šesti cest. Oči a uši se rovnají čtyřem, ale uvnitř fungují jako jedno, instinkt opět nabývá základního stavu. Uši, oči, ruce a nohy – každé z nich je rozděleno na dvě a tvoří dvě polarity, ale každá funguje jako jednotka, v souhrnu tvořící velkou polaritu.

„Usebrat se dovnitř zvenčí, vyjádřit se navenek zevnitř, toho všeho je možné dosáhnout tímto způsobem, uvnitř a venku, specificky a obecně, vše důkladně pochopené, a my přirozeně dosáhneme očekávaných skutků těch důstojných a mudrců, jejich vizí a znalostí, jejich moudrostí a spirituality. To je to, co mysleli tím, že máme naplnit svou přirozenost a postavit se svému osudu, vzít ducha tak daleko, jak to jen jde, a tím způsobit transformaci. Cesta nebes i Cesta člověka je opravdovost a nic víc.“



Překladatel do angličtiny:

Tento rukopis rodiny Yang existuje ve dvou verzích, které níže pokládám vedle sebe. Stránky vlevo jsou verzí, kterou vlastní rodina Wu a která byla poprvé publikována jako celek v roce 1985, a černobílé kopie vpravo jsou z verze vlastněné rodinou Yang samotnou, která byla poprvé uveřejněna v roce 1993. (Pouze verze rodiny Wu má název a obálku, úvod a osobní pečeti.)

Pro datování těchto dokumentů se můžeme držet jen poznámky Wu Gongzao o tom, že je to „více než sto let“. Ale kdy tam tuto úvodní poznámku připsal? Dokument rodiny Wu byl zahrnutý jako samostatný oddíl v dotisku manuálu o taiji z roku 1985, který Wu Gongzao publikoval v roce 1935, ale Wu Gongzao zemřel v roce 1983 a dotisk byl vydán posmrtně. Budeme-li se řídit dodatkem Jin Yong k dotisku z ledna 1980, můžeme se domnívat, že verze dalšího vydání se pravděpodobně připravovala už od roku 1979 a že úvod Wu Gongzao byl přesný, když říkal „více než sto let“, pak by rukopis pocházel nejpozději z roku 1878. Yang Luchan, první učitel Wu Quanyou, zemřel v roce 1872. Rukopis pravděpodobně nebude o moc starší, protože Wu Gongzao by se pravděpodobně dozvěděl, že Yang Luchan má také zásluhy stejně jako Yang Banhou. Je dokonce možné, že právě ztráta Yang Luchana mohla posloužit jako motivace k uchování učení rodiny Yang a že jeho smrt uspíšila napsání rukopisu. Učiníme-li jednoduchý kompromis mezi roky 1872 a 1878, mohl bych hádat, že rukopis vznikl někdy kolem roku 1875.

Jedna verze byla evidentně okopírována od druhé. To dokazuje skutečnost, že v textu jsou nějaké osobní zvláštnosti, které zůstaly bezdůvodně zachovány. Například název kapitoly 13 v obsahu používá 體, zatímco název kapitoly 13 přímo v textu používá plnou verzi znaku: 體. Všechny další případy 體 jsou psány jako verze varianty 體, kromě jednoho zvláštního případu ke konci textu kapitoly 13, kde je použito 體 místo 體. Tato situace je shodná v obou dokumentech. Pozornější opětovná interpretace textu by jednoduše vložila logičtější 體 na místa, kde je v původním dokumentu použito 体 a 體, ale místo toho zde nacházíme věrné podoby slov spíše než věnování pozornosti textu, což je charakteristická známka pouhého automatického opisování textu. To naznačuje, že proces kopírování textu neprobíhal pomalu a redakčně uvědoměle tak, aby vznikla uspořádanější verze rukopisu, ale místo toho se jednalo o rychlé přepisování slov z jedné sady papírů na druhou jednoduše kvůli tomu, aby se udělala kopie, výsledkem čehož byla v podstatě lajdáctější verze rukopisu.

Při zkoumání obou verzí je vidět, že jsou jasně napsány stejnou rukou a tak pravděpodobně nevznikly moc dlouho po sobě. V tom případě, o jaký časový interval se mohlo jednat? Sám jsem tedy vzal do ruky pero a opisoval jsem text do sešitu, čímž jsem zjistil, že udržet rozumnou rovnováhu mezi efektivitou a čitelností se rovná v průměru asi dvaceti minutám na opsání jedné stránky rukopisu. Zkušenější písař by to měl být schopen zvládnout zhruba za polovinu času, ale půl tuctu stran by stále znamenalo den práce. Myslím, že je nepravděpodobné, že by tyto dva dokumenty vznikly ve stejný den, ale je možné, že jeden byl opsán z druhého hned den poté, co byl originál dokončen.

I kdyby byly opravdu vyhotoveny pouze s jednodenním odstupem, můžeme pořád logicky vyvodit, který z těch dvou je starší. Pokud se jedná o proces prostého opisování slov, je neobvyklé přidávat slova, ale naopak je přirozené některá slova omylem vynechat. Některá slova objevující se v dokumentu Wu byla vynechána v dokumentu Yang ve více případech než naopak. Méně uvědomělý proces kopírování slov také vede k zápisu více nesprávných slov, než je tomu v případě soustředěného psaní u původního dokumentu. Dokument Yang má opět více chybných slov, než dokument Wu. Obě tyto věci naznačují, že dokument Yang byl s největší pravděpodobností okopírován z dokumentu Wu, což by znamenalo, že dokument Wu je z těchto dvou starší. (\*Níže uvádím seznam textových variací.) Zůstávají však otevřené

otázky, proč by měla mít rodina Wu původní verzi a rodina Yang pouze kopii, zda existovaly ještě dřívější verze než verze Wu, nebo jestli byly udělány ještě další kopie mezi verzí Wu a Yang, a tak dále.

Protože se Wu dokument jeví jako hlavní verze z daných dvou, můj tištěný přepis čínského textu je výhradně z něj. Ukazatelé interpunkce objevující se v kopii rodiny Yang chybí ve verzi rodiny Wu a musely být doplněny jinou rukou pravděpodobně o dost později, tudíž jsem je v zájmu autenticity do svého přepisu nezahrnul.]